

**Deutscher Naturheilbund e.V.**  
**(Prießnitz-Bund)**  
 Kreuzbergstraße 45  
 74564 Crailsheim

Gesundheit ist das größte Gut, das wir besitzen. Sie zu erhalten oder wiederzuerlangen ist eine lebenswichtige Aufgabe. Die Erreichung dieses hohen Zieles hängt aber vorwiegend vom Verhalten jedes einzelnen Bürgers ab, von der Selbstverantwortung für seine Gesundheit nach dem Motto: »Am besten hilft was ich selbst tue!«

Der Deutsche Naturheilbund unterstützt Sie dabei u. a. durch:

- die monatliche Zusendung der Verbandszeitschrift „Naturarzt“, die führende populärwissenschaftliche naturheilkundliche Monatszeitschrift und bleibendes Nachschlagewerk.
- Veranstaltungen und Übungskurse zu gesunder Lebensweise, Vorbeugung und Frühbehandlung von Gesundheitsstörungen.
- Adressen naturheilkundlich arbeitender Ärzte und Kliniken.
- Einfluß auf politische Entscheidungen »Gemeinsam erreichen wir mehr!« Schließen auch Sie sich an.

An den Deutschen Naturheilbund e.V.  
 Kreuzbergstraße 45  
 74564 Crailsheim, · Fax 0 79 51/4 55 68  
 www.naturheilbund.de  
 E-Mail: info@naturheilbund.de

Bitte zutreffendes ankreuzen:

- Ich will Mitglied in einem Ihrer Naturheilvereine werden und bitte, mir den für mich nächst erreichbaren zu nennen.
- Ich will Einzelmitglied im Deutschen Naturheilbund werden. Ab Monat \_\_\_\_\_ Jahresbeitrag € 42,- (Inland) Beitrag für Einzelmitglieder im Ausland € 53,50
- Ich möchte eine Jahresmitgliedschaft verschenken. Anschrift des Empfängers:  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

- Verrechnungsscheck liegt bei
- Ich überweise dem Deutschen Naturheilbund zur Unterstützung seiner Arbeit eine Spende in Höhe von \_\_\_\_\_ €  
 Kto. 11 333 006, BLZ 622 910 20 Volksbank Crailsheim
- Ich bin an der Neugründung eines Naturheilvereines interessiert, weil in meiner Nähe noch keiner existiert.

Als Mitglied habe ich Anspruch auf Lieferung des Bundesorgans NATURARZT

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Ermächtigung zum Bankeinzug des Mitgliedsbeitrages zu Lasten meines Girokontos

Nr.: \_\_\_\_\_

Bank: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

BLZ: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

# Inhalt

## BEWUSST ERNÄHREN

- Zunehmen kann schwierig sein . . .  
**Untergewichtig trotz voller Teller** ..... 8  
 Dr. med. Rainer Matejka
- Ernährung aus elektrochemischer Sicht  
**Gute Lebensmittel spenden mehr Elektronen** ..... 11  
 Prof. Dr. Manfred Hoffmann
- MCT-Lebensmittel  
**Können Fette schlank machen?** ..... 14  
 Dipl. oec. troph. Elisabeth Dietz
- Ernährung nach dem Glykämischen Index  
**Schokolade statt Möhren – GLYX macht's möglich** ..... 18  
 Dipl. oec. troph. Karin Possin
- Vegetarisches Festmenü  
**Die Feiertage in Ruhe genießen** ..... 44  
 Peter Mayr, Diplom-Diätküchenmeister

## NATURHEILWISSEN

- Insulinresistenz: Der Teufelskreis des Altersdiabetes** ..... 21  
 Dr. med. Volker Schmiedel
- Heiserkeit  
**Finden Sie Ihre Stimme wieder** ..... 24  
 Dr. med. Karl-Heinz Friese
- Weibliche und männliche Medizin ist nicht das gleiche  
**Der kleine Unterschied ist doch viel größer** ..... 31  
 Dipl. biol. Susanne Kudicke

**Fotos:** Matejka (S. 3, 35), Mauritius (S. 8, 14, 24), DAK/Schläger (S. 11, 32), naturganznah (S. 12, 42), Hoffmann (S. 13), Dietz (S. 14), DAK/Hanuschke + Schneider (S. 18), Possin (S. 20), abda (S. 21, 23, 47), Schmiedel (S. 23), Flashlight (S. 26), Friese (S. 26), TKK (S. 31), Kudicke (S. 33), Müller-Senn (S. 36), Krättli (S. 38), Irmey (S. 38), Klosterfrau Gesundheitsservice (S. 41, 42, 47), Sertürmer (S. 42), Spohn (S. 42), Spitzner (S. 42), Bühring (S. 43), Stock-Food (S. 44), Mayr jr. (S. 45, 48), Vandenhoeck & Ruprecht Verlag (S. 46), Daedalus Verlag (S. 46), Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft (S. 46), Rowohlt Taschenbuch Verlag (S. 46), Reformhaus/Wirths (S. 47), Zehenter (S. 48), DAK/Wigger (S. 48), Naturarzt/Krieg (S. 48), Ricken (S. 54)  
**Grafiken:** Ravens (S. 12, 23)