

Deutscher Naturheilbund eV (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 uns an.

An den Deutschen Naturheilbund eV
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

Vom Mitgliedsbeitrag eines jeden neuen Einzelmitgliedes gehen € 5,- an die Aktion „Gesunde Kinder – unsere Zukunft“ des Deutschen Naturheilbund eV

- 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.

Jedes Mitglied erhält das Verbandsorgan
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

Abnehmen – warum bleibt es oft ein Traum? 8

Naturarzt-Gespräch mit vier Experten:

Dr. med. Norbert Lischka, Dr. med. Axel Bolland,
Dr. med. Christian H. Kuhn, Dr. med. Gunther Hölz

Omega-3-Fettsäuren für Gelenke und Gefäße

Pflanzenöl und Seefisch stoppen die Entzündung 11

Dr. med. Volker Schmiedel

Pro und Contra: Ist Vieltrinken gesund?

Genug trinken mit Durst und Verstand 37

Christoph Wagner, Heilpraktiker

Histamin-Intoleranz

Migräne und Asthma durch Wein, Käse & Co? .. 41

Dipl. oec. troph. Karin Possin

Vegetarisches Weihnachtsmenü

Genuß ohne Hektik 44

Peter Mayr, Diplom-Diätküchenmeister

NATURHEILWISSEN

Vom Säuerling bis zum Sulfatwasser

Gesund bleiben mit Heilwasser 14

Dr. med. Rainer Matejka

Kribbeln und Schmerzen in der Hand

Karpaltunnelsyndrom: Nerv in der Klemme 17

Dr. med. Andreas Weiß

Grauer Star

So behalten Sie den Durchblick 19

Dr. med. Reinhard Küstermann

Für Sie notiert

Homocystein senken: wirkungslos oder gar gefährlich? 48

Fotos: Matejka (S. 3, 25), Mauritius (S. 8, 19, 41), Lischka N. (S. 9), Bolland (S. 9), Kuhn (S. 9), Hölz (S. 9), Teutoburger Öhlmühle/Wirths PR (S. 11), CMA (S. 12, 43), Schmiedel (S. 13), Bad Suederode/Rosi Radecke (S. 14, 16), Flashlight (S. 17), Weiß (S. 18), Medicalpicture (S. 20), Küstermann (S. 21), Tuschen-Bürger (S. 25), Klosterfrau Gesundheitservice (S. 32, 47), Richter (S. 34), DAK/Schläger (S. 37), Deutsche Heilbrunnen (S. 39), Possin (S. 43), Stockfood (S. 44, 45), Neumüller (S. 45), Haug Verlag (S. 46), AT Verlag (S. 46), Aurelia Verlag (S. 46), Books on Demand (S. 46), djd/Evomed Medizin Service GmbH (S. 47), Lischka E. (S. 54) Grafik: Lay (S. 17)