

4/2006

Naturheilärztlicher Rat
Blutarmut 31
 Dr. med. Rainer Matejka

GESUND LEBEN

Parodontose: viel häufiger als angenommen
Mundhygiene schützt vor dem Zahnkiller 32
 Dr. med. dent. Wolfgang Blien

Wie wirkt das?
Nitrate 35
 Dr. med. Volker Schmiedel

Acht Strategien gegen chronische Müdigkeit 37
 Christian W. Engelbert, Arzt

Das Prinzip Hoffnung 54
 Hildegard Willms-Beyard

BEWUSST ERNÄHREN

Lebensmittel richtig lagern
Warum Gurken etwas gegen Birnen haben 40
 Dr. oec. troph. Claudia Müller

Functional Food – Nahrung mit „Gesundheitsnutzen“
Gesundheit aus der Industrieküche? 42
 Dr. rer. nat. Bettina Pabel

Petersilienwurzel
Die kleine Schwester der Pastinake 46
 Peter Mayr, Diplom-Diätküchenmeister

... UND AUSSERDEM

Editorial 3
Leserforum 6
Tip des Monats 26
Bücher 45
Für Sie notiert 48
Auflösung des März-Rätsels 48
Neues Rätsel 55
Vorschau 55
Impressum 55

Einhefter, nur in einem Teil der Auflage Seite 27–30



Zum Titelbild: Alles in der Natur findet sein Ebenbild in der Anatomie unseres Körpers. In der Krone eines mächtigen Baumes kann man die Andeutung einer Hirnform mit der typischen Furchung beobachten. In den Bergen gegenüber sind die Elemente der Hirnhaut, ihre Zellen und Gewebe, verschlüsselt dargestellt.

Naturarzt

bewußt leben gesund ernähren natürlich heilen

Wenn die Seele die Sprache verliert ... fängt der Körper an zu reden. Wie seelische Einflüsse körperlich krank machen.



Jeder zweiter im Wartezimmer des Allgemeinarztes leidet unter funktionellen Störungen, z. B. Stimmstörungen, bei denen kein organisch nachweisbarer Befund festzustellen ist. Bei diesen Erkrankungen sind psychosomatische Einflüsse für Entstehung und Fortdauer auslösende, psychosomatische Krankheiten sind oft Ausdruck einer Kommunikationsstörung bzw. einer Beziehungsstörung (zu anderen Menschen, zu sich selbst).

Viele Jahre krank macht, ist der Umgang mit dem eigenen Gefühlen. Viele Menschen haben bereits viele Jahre mit ähnlichen Vorfällen zu tun. Dabei werden sie „gelähmt“ durch ihre eigene Lebensweise im Kopf. Mit dieser, versammelten Seele und Verstand können sie dann überhaupt in ihre körperliche Lebens- und Beziehungswelt nicht mehr einsteigen. In einem „harten“ Lebenskampf müssen sie versuchen, viele Krankheiten von psychosomatischer Natur zu überwinden. Die Bewältigung dieser Bewältigungsschritte geht einher mit einem neuen Sinn im Leben der individuellen Lebensgestaltung. Bei einer Seel- und Körper-Veränderung geht es nicht darum, sich einer „Lebensgestaltung“ zu fügen.

Dies ist nicht problematisch, sondern einsteigerorientiert. Es geht um die Wiederherstellung der eigenen Lebensgestaltung und die Übernahme von Verantwortung für die eigene Lebensgestaltung in einem „harten“ Leben. „Jüngere“ „Autosomatische“ zu geben. Das heißt: Sie sind sich in dieser Art der „Autosomatie“ bewusst und sie (auch) „Mittelverfahren“ und „Psychosomatische“ von Dr. Ch. P. Dupp und Dr. W.-J. Maurer im Hippokratien-Vorlag.

Fortbildungsveranstaltungen des Allgäu Psychosomatischen Arbeitskreises in Schönbühl:

- Psychosomatische Grundvorlesung
- Kursfortbildung „Autosomatische“
- Fortbildungstherapie
- Monatlich stattfindende Rollenspiele

Informationen und Anmeldung:
 Dr. W.-J. Maurer, Postfach 100, Kempten 87717 Schönbühl, Telefon: 083 81 16 10-0, Fax 083 81 16 10-4 84
<http://www.allgaeu-psychosomatiker-arbeitskreis.de>

Naturarzt - Sonderdruck

„Wenn die Seele die Sprache verliert ... fängt der Körper an zu reden. – Wie seelische Einflüsse körperlich krank machen“

Psychosomatische Artikel-Reihe von
Dr. med. W.-J. Maurer,
 die in unregelmäßiger Folge im **Naturarzt** erschienen ist.

Ich bestelle Sonderdruck(e) (32 S.) zum Preis von € 6.– incl. Versandkosten und MwSt.

Zahlungsweise:
 Voraus-Scheck anbei
 Gegen Abbuchung

Bankverbindung:
 Konto BLZ
 Bank X

Datum Unterschrift des Bestellers

Absender:
 Name, Vorname
 Straße, Haus-Nr.
 PLZ, Ort

Ausfüllen und einsenden an
**Naturarzt • Feldbergstr. 2
 61462 Königstein**