6/2006

DIAGNOSE

Übelkeit und Erbrechen können viele Ursachen haben

Den aufgewühlten Magen wieder beruhigen 33
Johanna Schreiber, Ärztin

GESUND LEBEN

Test: Wie hoch ist Ihr Diabetes-Risiko? 36
Christian Zehenter, Heilpraktiker

Abhängigkeit kommt schleichend

Letzte Runde: Alkohol als Suchtmittel erkennen . . 37
Christian Zehenter, Heilpraktiker

BEWUSST ERNÄHREN

Wege zur gesunden Kost

Ernährungsumstellung: Genuß statt Verbote 41
Dipl. oec. troph. Karin Possin

Vorratsschädlinge sind überall zu Hause

Motten und Käfer raus aus der Küche 44
Dr. oec. troph. Claudia Müller

Portulak

Die schnellwachsende Delikatesse 46
Peter Mayr, Diplom-Diätküchenmeister

Standpunkt

Schweineschmalz statt Omega-3-Fettsäuren?

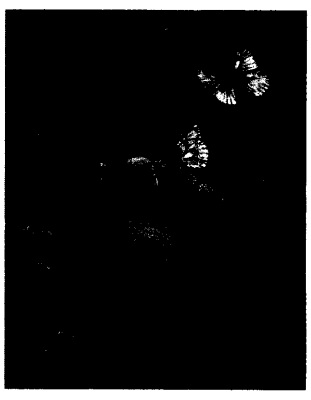
Das Märchen vom Spiegel 54
Dr. med. Volker Schmiedel

... UND AUSSERDEM

Editorial 3
Leserforum 6
Für Sie notiert 48
Auflösung des Mai-Rätsels 48
Neues Rätsel 55
Vorschau 55
Impressum 55

Zum Titelbild: Die Innenfläche des Darmtraks wird durch zahlreiche Falten und Ausstülpungen vielfach vergrößert, damit die aufgenommene Nahrung möglichst effektiv zerlegt und in den Blutkreislauf aufgenommen wird. In unserem Bild laufen die Ringfalten des Dünndarms in fingerartige Zotten aus, die im Querschnitt (unten rechts) eine bindegewebige Achse (blau) mit Blutkapillaren (rot) zeigen und an der Oberfläche von schleimbildenden Becherzellen (gelb) und resorbierenden Saumzellen (grün) überzogen sind.

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



Anzeige

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. Versandspesen und MwSt.

Zahlungsweise:

☐ Voraus-Scheck anbei
☐ Gegen Abbuchung

Bankverbindung:

Konto BLZ

Bank

Datum Unterschrift des Bestellers

Absender:

Name, Vorname

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

Ausfüllen und einsenden an

Naturarzt • Feldbergstr. 2
61462 Königstein