

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 51/455 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.

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

- Vegetarismus nicht für jedermann ideal
- Schlanke Typen stärken mit tonisierender Aschner-Kost** 8
 Dr. med. Rainer Matejka
- Ursachen und Folgen von Übersäuerung
- ▷ **„Von Migräne bis Rheuma: Entsäuerung wirkt Wunder“** 11
 Naturarzt-Interview mit Dr. med. Michael Worlitschek
- Vitamine von A bis K: Wirkungen und Mangelsymptome
- ▷ **Vitaminmangel als Übeltäter entlarven?** 14
 Dr. med. Volker Schmiedel
- Blumenkohl
- Essbare Blüten aus der Dunkelheit** 42
 Peter Mayr, Diplom-Diätküchenmeister
- Wie liest man Zutatenlisten?
- ▷ **Lücken und Tücken der Lebensmittel-Kennzeichnung** 44
 Dipl. oec. troph. Stephanie Kissing

NATURHEILWISSEN

- Infektion durch Zeckenbiß
- ▷ **Borreliose therapieren: Geht es ohne Antibiotika?** 17
 Naturarzt-Experten beziehen Stellung: Dr. med. Rainer Wander, Dr. med. Rosemarie Lingscheidt-Schmidt, Andreas Diemer, Arzt
- Natürliche Angstlöser und Antidepressiva
- ▷ **Heilpflanzen gegen Angst und Depression** 22
 Prof. Dr. med. Karin Kraft

DIAGNOSE

- ▷ **Wenn das Knie rebelliert – die häufigsten Ursachen** 25
 Dr. med. Andreas Weiß

Fotos: Matejka (S. 3, 34), Mauritius (S. 8, 37), DAK/Wise (S. 10), Worlitschek (S. 11), BilderBox (S. 12), panthermedia (S. 14), AOK-Mediendienst (S. 15, 35, 44), www.zecken.de (S. 17, 20), Wander (S. 17), Lingscheidt-Schmidt (S. 18), Diemer (S. 21), Irisblende (S. 22), Sertürner (S. 22), Klosterfrau Gesundheitsservice (S. 22, 49), naturganznah (S. 22), Ratiopharm (S. 22), Kraft (S. 24), Okapia (S. 25), Weiß (S. 31), Marquardt (S.36), DAK/Schläger (S. 38), Maurer (S. 39), DAK/Hauschke+Schneider (S. 40), Pflaum (S. 41), StockFood (S. 42), Neumüller (S. 43), Kissing (S. 46), Knauer Verlag (S. 47), Haug Verlag (S. 47), DAK (S. 48), Jörgensen (S. 54)
Grafiken: Lay (S. 26, 41, 47), Marquardt (S. 36), DAK/Reklame Salon (S. 49)