

11/2006

**Tip des Monats**

**Quitten – genießen und Heilkräfte nutzen . . . . . 32**

Eva Aschenbrenner/W.P.

**Naturheilverständlicher Rat**

**Rosacea . . . . . 33**

Dr. med. Reza Schirmohammadi

**GESUND LEBEN**

▶ **Testen Sie Ihr Osteoporose-Risiko . . . . . 37**

Barbara Henze-Nündel, Heilpraktikerin

Alltagsprobleme in wenigen Minuten beseitigen

▶ **Schnelle Selbsthilfe durch Klopf-Akupressur . . . . . 38**

Dr. med. Judith Mader

Aquajogging

**Dauerlauf im Wasser  
stärkt Herz und Muskeln . . . . . 41**

Christian Zehenter, Heilpraktiker

**Bewusstsein**

**Überdruß am Überfluß . . . . . 54**

Maria Stiefl-Cermak

**BEWUSST ERNÄHREN**

Wie die Vollwertlehre den Kakaogenuß bewertet

▶ **Macht Schokolade gesund und glücklich? . . . . . 43**

Dr. rer. nat. Bettina Pabel

Haselnuß

**Nicht nur für Studentenfutter und Nußmus . . . . . 46**

Peter Mayr, Diplom-Diätküchenmeister

**... UND AUSSERDEM**

Editorial . . . . . 3  
 Leserforum . . . . . 6  
 Für Sie notiert . . . . . 48  
 Naturarzt-Rätsel . . . . . 48  
 Vorschau . . . . . 55  
 Impressum . . . . . 55

**Zum Titelbild:** In der merkwürdigen Blume, die aus dem kargen Sandstrand emporwächst und ihre Blütenblätter weit ausbreitet, erkennt ein geschultes Auge einen Eileitertrichter mit dem Eierstock darunter. Ein Hoden mit Nebenhoden und ein Embryo mit seinen Umhüllungen ergänzen das Bild zu einer surrealen Gonadenlandschaft.

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



Sonderdruck

**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 zweite im Wartezimmer des Allgemeinarztes leidet unter funktionellen Störungen, d. h. Fehlfunktionen, bei denen kein organisch krankhafter Befund feststellbar ist. Bei diesen Fehlfunktionen sind psychosomatische Krankheiten für Entstehung und Verlauf ausschlaggebend. Psychosomatische Krankheiten sind oft Ausdruck einer Kommunikationsstörung bzw. einer Beziehungsstörung im sozialen Verhalten, die nach wie vor selten ist.

Was viele nicht weiß, ist die Lösung ist den eigenen Gefühlen. Viele Menschen haben bereits sehr viele und vielfache Verhaltensmuster gelernt, haben verstanden, „gilt“ ihnen und lernen sie im Laufe der Jahre. In diesen Verhaltens- und Wechselspielen ist dann vorwiegend in eine bewusste Lebens- und Beziehungsgestaltung und nicht in eine bloße Reaktion. In einem „zweiten Lebensentwurf“ gewinnen viele Menschen eine psychosomatische Position.

Die Betriebsamkeit der Beziehungsgestaltung gibt Krankheit wieder einen Sinn im Rahmen der individuellen Lebensgestaltung. Bei einer Seele und Körper unaufrichtig werden gibt es große Chancen, nach neuen Lösungsmöglichkeiten zu suchen.

Ziel einer nicht problem-, sondern lösungsorientierten Fortschrittstherapie ist es, wieder mehr auf eigene Stärken und Überleben von Eigenverantwortung für die eigene Lebensgestaltung zu setzen und Hilfestellungen für eine „eigene Anwesenheitsverpflichtung“ zu geben. Typischerweise wird in dieser Arbeit neben dem „Naturarzt“ immer ein Paar „Psychotherapeuten und Psychoanalytiker“ von Dr. Ch. P. Dupp und Dr. W. J. Maurer im Hippokratie-Verlag.

**Fortbildungsveranstaltungen des Allgäuer Psychosomatischen Arbeitskreises im Sommer:**

- Psychosomatische Grundversorgung
- Familienrehabilitation „Aktiver Training“
- Selbsthilfegruppen
- Internistische Fortbildung „Körper-Geist-Seele“

Informationen und Anmeldung:  
 Dr. W. J. Maurer, Psychoanalyse-Fachlehrer, Forststr. 22, 88173 Schwigg, Telefon 0 83 81 8 02-0, Fax 0 83 81 8 02-84  
<http://www.allgaeuer-psychosomatischer-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. Versandspesen 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**