

12/2006

Naturheilerärztlicher Rat

Große Mandeln ... 33

Dr. med. Karl-Heinz Friese

GESUND LEBEN

Burnout: Wege aus dem Teufelskreis

Mehr Rücksicht auf den eigenen Akku! ... 34

Dr. med. Volker Schmiedel

Inhalieren mit Kräutern und Ölen

Heilende Dämpfe für die Atemwege ... 37

Dr. med. Hartmut Dorstewitz

Zehn Tipps zum Advent

Ohne Streß durch die (Vor-)Weihnachtszeit ... 39

Dipl.-Psych. Anna-Konstantina Richter

Warum Ingwer, Zimt & Co. nicht nur den Gaumen kitzeln

Wärmende Gewürze für die kalte Jahreszeit ... 41

Margret Rupprecht, Heilpraktikerin

Standpunkt

Zur Kommunikation zwischen Therapeut und Patient

„Wie geht's?“ – „Ganz gut“ ... 54

Christoph Wagner

BEWUSST ERNÄHREN

Kraftsuppe statt Industriebrühe

Ein Loblied auf die Suppe ... 43

Christoph Wagner, Heilpraktiker

Eßkastanie

Erst die Hitze macht sie zum Genuß ... 46

Peter Mayr, Diplom-Diätküchenmeister

... UND AUSSERDEM

Editorial ... 3

Leserforum ... 6

Für Sie notiert ... 48

Naturarzt-Rätsel ... 48

Auflösung Naturarzt-Rätsel ... 55

Vorschau ... 55

Impressum ... 55

= Titelthema

Zum Titelbild: Die lichtempfindlichen Zellen der Netzhaut, die Sehzapfen und -stäbchen, greifen um ein weit entferntes Bild der Alpenlandschaft und übertragen es auf den Augenhintergrund, eine runde rötliche Kammer mit Blutgefäßen. Hier wird das aufgenommene Bild, ähnlich wie in einer Fotokamera, als umgekehrtes Netzhautbild projiziert.

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 bis Wertmesser der Allgemeinarztet werden unterhalb des Bewußtseins, d. h. im Unterbewußtsein, bei einem bestimmten krankehaften Verhalten festzustellen ist. Bei diesen Einwirkungen sind psychosomatische Erscheinungen die Erkrankung und Verlauf ausschlaggebend. Psychosomatische Krankheiten sind oft Ausdruck von Konfliktsituationen, die von einer Konfliktbewältigung im anderen Menschen, die auch zu sich selbst.

Wie viele Kraft macht, ist die Umgang mit dem eigenen Gefühl. Viele Menschen haben bereits (oft nicht) auf andere Weise psychosomatische Beschwerden, dabei werden sie „gibt“ lösen und Lösungswege im Kopf. Mit dieser weiteren Lösung und Verdrängung ist die Konfliktbewältigung im Inneren, die mit der Konfliktbewältigung und somit in einer Sache. In einem „ausen Lebensanpassung“ können sich Konfliktbewältigung psychosomatische Funktionen.

Die Betrachtungsweise der Konfliktbewältigung gibt Klarheit wieder einen Satz im Rahmen der individuellen Lebensgestaltung. Bei einer Zeit und Wege verlassen dem Medizin geht es geht davon, nach neuen Lösungsmöglichkeiten zu suchen.

Ziel einer nicht problem, sondern Konfliktbewältigung Konfliktbewältigung ist es, wieder mehr auf eigene Fähigkeiten und Ressourcen von Konfliktbewältigung für die eigene Lebensgestaltung zu achten und Fähigkeiten für eine „ausen Konfliktbewältigung“ zu geben. Die Konfliktbewältigung ist in dieser Arbeit mit der „Naturarzt“ wissen wie im Buch „Konfliktbewältigung und Psychosomatik“ von Dr. G. P. Döge und Dr. W.-J. Maurer im Hippokratie Verlag.

Fortbildungsveranstaltungen des Allgäuer Psychosomatischen Arbeitskreises in Schellberg:

- Psychosomatische Grundvorlesung
- Konfliktbewältigung, „ausen Training“
- Lebensenergiegruppen
- Konfliktbewältigung Basis-Gruppe Lernzettel

Informationen und Anmeldung: Dr. W.-J. Maurer, Postfach 103, 89111 Schellberg, Telefon 08342 91224, Fax 08342 9124444

http://www.allgaerer-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: Vorausscheck 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