

6/2007

GESUND LEBEN**Wie wirkt das?**

Arzneimittel oder Lifestyledroge?

Viagra 32

Dr. med. Volker Schmiedel

Sexuelle Probleme bei Frauen

Die Last mit der Lust 34

Dipl.-Psych. Anna-Konstantina Richter

„Grübelitis“ mit Achtsamkeit im Griff

▶ **Lassen Sie Ihre Sorgen davontreiben** 36

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Nordic Walking

Gehen Sie am Stock für Fitness und gute Laune 38

Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

Bewusstsein**Körper und Geist im Widerstreit** 54

Dr. rer. pol. Albert Decker

BEWUSST ERNÄHREN

Leben ohne tierische Produkte

▶ **Veganismus: Heilkost oder Mangelernährung?** 41

Christoph Wagner, Heilpraktiker

Ob mit oder ohne Ei

Hauptsache Nudeln 44

Dipl. oec. troph. Karin Possin

Radieschen

Rote Knolle mit Schärfe und Biss 46

Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

... UND AUSSERDEM

Editorial 3

Leserforum 6

Für Sie notiert 48

Medikamentensucht oft ignoriert 48

Mangelernährung im Alter 49

Vorschau 55

Impressum 55

Zum Titelbild: Der Pottwal, bekannt aus dem Buch Moby Dick des Herman Melville, kann bis in Tiefen von 3.000 m vordringen und ist damit der Rekordhalter im Tieftauchen unter den Walen. Sein Herz zeichnet sich durch besonders starke Muskelwände aus, und viele Körperräume sind mit den sogenannten Wundernetzen aus vielfach gewundenen Blutgefäßen gepolstert, die eine riesige Menge an Sauerstoff speichern können. Ein anatomisches Wunder der Natur.

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

▶ = Titelthema

Gratis-Buch für Naturarzt-Leser**Ölwechsel für Ihren Körper!**

Ω-3-Fette schützen unter anderem vor Allergien, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Depressionen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Immunschwäche und entzündlichen Erkrankungen. Doch zum Thema Ω-3-Fettsäuren gibt es viele Falschinformationen.

- Welche Öle enthalten wirklich ausreichend Ω-3?
- Woran erkennen Sie „gesunde Öle“?
- Gibt es eine pflanzliche Alternative zu Fischöl?
- Wie zuverlässig ist die Aussage „kalt gepresst?“
- Ist Margarine besser als Butter?

Das Buch von Reiner Schmid beantwortet die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Fit mit Fett“. Es erklärt in verständlicher und spannender Weise die Heilwirkung lebensnotwendiger Öle.



Naturarzt-Leser erhalten das Buch „Ölwechsel für Ihren Körper!“ mit diesem Gutschein gratis.

Gutschein!

- Ja, bitte senden Sie mir GRATIS.
Das Buch „Ölwechsel für Ihren Körper!“
Versandkosten: Bitte 1,45 € in Briefmarken beilegen.

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

NA GB 2007/06

Quintessence®
Naturprodukte

Wolfegger Str. 6, D-88267 Vogt
Tel. 0 75 29/973 730, Fax 0 75 29/973 740
www.naturerlich-quintessence.de