

**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
Tel. 0 79 51/55 04 · 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

- ▶ **Sieben Irrtümer über den Säure-Basen-Haushalt 8**
Hans-Heinrich Jörgensen, Heilpraktiker
Wieviel ungekochte Nahrung bekommt Ihnen?
- ▶ **An Rohkost scheiden sich die Geister 11**
Dr. med. Rainer Matejka
Orthorexie – eine neue Form der Ess-Störung
Wenn sich alles ums richtige Essen dreht 15
Dipl. oec. troph. Stephanie Kissing
Kirschen
- Verführerische Früchte von süß bis sauer 46**
Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

NATURHEILWISSEN

- Strategien gegen Schwäche und Leistungsabfall
- ▶ **So kommt die Energie zurück 18**
Tips von vier *Naturarzt*-Experten:
Dr. med. Matthias Menschel, Christian W. Engelbert, Andreas Diemer, Peter Emmrich – Fachärzte für Allgemeinmedizin
Entzündungen des äußeren Gehörgangs
Ohrenscherzen nach dem Schwimmen 22
Dr. med. Karl-Heinz Friese
Funktionsstörungen des Kiefergelenks
Bei Stress: Nicht die Zähne zusammenbeißen! 24
Dr. med. Bernharda Schinke

DIAGNOSE

- Klassische Blasenentzündung, Kaltfuß-Dysurie oder interstitielle Zystitis?
- ▶ **Ständige Blasenprobleme mit und ohne „Befund“ . . 26**
Priv.-Doz. Dr. med. Rainer Brenke

GANZHEITLICH HEILEN

- Was mir geholfen hat
Belastete Leber –
mit Homöopathie normale Werte 34**
Evelyn Schmidbauer

Fotos: Matejka (S. 3, 14), Mauritius (S. 8, 11, 15, 24, 26, 43, 47), Klosterfrau Gesundheitservice (S. 8, 18, 48), Jörgensen (S. 10), DAK (S. 12, 22, 41, 49), Kissing (S. 16), Menschel (S. 18), Engelbert (S. 19), Diemer (S. 20), Emmrich (S. 20), Friese (S. 23), Schinke (S. 25) abda (S. 32, 39, 40), Brenke (S. 32), Weiß (S. 35), running (S. 37), Marquardt (S. 38), Possin (S. 40), Koch (S. 44), Gräfe und Unzer Verlag GmbH (S. 45), Walter de Gruyter GmbH (S. 45), Bircher-Benner Verlag GmbH (S. 45), Krieg (S. 46), Stock-Food (S. 47), Hauser (S. 48), PixelQuelle (S. 54)