

**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 51/4 55 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

### NATURHEILWISSEN

- Leaky-gut-Syndrom
- **Durchlässiger Darm als Krankheitsursache** ..... 8  
Dr. med. Martha Ritzmann-Widderich
- So hilft Homöopathie bei chronischer Verstopfung
- Normaler Stuhlgang nach Alumina D30** ..... 12  
Dr. med. Joachim Wernicke
- Chronobiologie: Wie die innere Uhr tickt
- Ohne Rhythmus kein gesundes Leben** ..... 18  
Christian W. Engelbert, Arzt
- Chronopharmakologie: Weniger Medikamente durch Wahl des richtigen Einnahme-Zeitpunktes
- „Dreimal täglich“ hat bald ausgedient** ..... 21  
Christoph Wagner, Heilpraktiker

### DIAGNOSE

- Blähungen: Sind Galle oder Bauchspeicheldrüse schuld?
- **So werden Sie lästige Winde los** ..... 15  
Dr. med. Rainer Matejka

### GANZHEITLICH HEILEN

- Aus der ärztlichen Praxis**
- Schröpfen linderte Halswirbelsäulensyndrom** ..... 24  
Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen
- Naturheilärztlicher Rat**
- Gastritis** ..... 25  
Dr. med. Volker Schmiedel
- Was mir geholfen hat**
- Trockenes Auge:**
- Besserung gelang Schritt für Schritt** ..... 26  
Rita Fehst
- Tip des Monats:**
- Die Denkfähigkeit trainieren und stärken** ..... 26  
Marianne Porsche-Rohrer

Fotos: Matejka (S. 3), Mauritius (S. 8, 12, 15, 18, 31, 42), Nestlé Forschungszentrum (S. 8), Ritzmann-Widderich (S. 10), Deutsche Homöopathie-Union DHU (S. 13), Wernicke (S. 14), Nature & Health Reismann (S. 17), Engelbert (S. 20), abda (S. 21, 22), Wagner (S. 23), Schmiedel (S. 25), proDente e.V. (S. 32, 33, 35), Koch (S. 35), running (S. 36), Schader (S. 37), Hexal AG (S. 38), Fromme (S. 40), BilderBox (S. 41), Kissing (S. 43), Krieg (S. 46), StockFood (S. 47), DAK (S. 49), www.oeko-landbau.de (S. 49), AOK (S. 50), www.kinderfuesse.com (S. 50)