

11/2007

GESUND LEBEN

Naturarzt-Check:

► **Wie gesund sind Ihre Kniegelenke?** 31
Christian Zehenter, Heilpraktiker

Nasenspülung, frische Luft und heiße Suppe
Die besten Hausmittel gegen Erkältung 33
Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

Homöopathische Hilfe im Alltag
► **Mit wenigen Mitteln für Notfälle gewappnet** 36
Christoph Wagner, Heilpraktiker

Rücken und Gleichgewicht stärken
Fitnessstraining auf dem Gymnastikball 39
Rainer Pflaum

Wie wirkt das?
Ein Medikament gegen Durchfall: Loperamid 41
Dr. med. Volker Schmiedel

BEWUSST ERNÄHREN

Nährstoffschonend kochen
Damit die Nährstoffe auf dem Teller landen 42
Dr. oec. troph. Claudia Müller

Getreidekaffee & Co.
Vom Ersatz in Notzeiten zum koffeinfreien Genuss .. 44
Dr. rer. nat. Bettina Pabel

Linsen
Der Geschmack steckt in der Schale 46
Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

... UND AUSSERDEM

Editorial	3
Leserforum	6
Für Sie notiert	48
Vorschau	55
Impressum	55

► = Titelthema

Zum Titelbild: Nicht nur die schönen, blumenähnlichen Formen der inneren weiblichen Geschlechtsorgane laden zu einer künstlerischen Verfremdung in der Art einer altertümlichen Stillebenmalerei ein. Auch die etwas schlichtere Anatomie des männlichen Geschlechts kann man in ein Stilleben verwandeln, in dem die Harnblase an eine offene Blume, die Prostata mit Hoden und Nebenhoden an exotische Früchte erinnert.

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 weiß im Wintermonat des Nigamatzens...
Was eine Krankheit für die Seele...
Ziel einer nicht-pharmakologischen...
Fortbildungsveranstaltungen des Allgauer Psychosomat...
Psychosomatische Grundvorlesung
Krankheitslehre „Antigenes Training“
Schmerztherapie
Menschenbild: Individuelle Gruppenarbeit

Dr. med. W.-J. Maurer...
Dr. med. W.-J. Maurer...
Dr. med. W.-J. Maurer...

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. Versandkosten 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**