

**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

BEWUSST ERNÄHREN

- Low Carb am Abend
- **Abnehmen im Schlaf – wie geht das?** 8
Dr. med. Eva Lischka
- **„Cholesterin lässt sich oft ohne Arznei senken“** 11
Naturarzt-Interview mit Dr. med. Volker Schmiedel
- Was von cholesterinsenkenden Produkten zu halten ist
- Mit Spezial-Margarine das Cholesterin im Griff?** 14
Dipl. oec. troph. Karin Possin
- Schlankmacher, Energiespender und Hilfe für den Darm
- Von China lernen heißt ... mehr Reis essen!** 43
Christoph Wagner, Heilpraktiker
- Kichererbsen
- Die mehligte Erbse aus dem Orient** 46
Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

NATURHEILWISSEN

- So hilft die Darmentlastungswoche
- **Wieder fit mit F. X. Mayr** 17
Dr. med. Claudia Milz
- Naturarzt-Check: Alles okay mit Ihrer Schilddrüse?** 21
Barbara Henze-Nündel, Heilpraktikerin
- Schilddrüsenerkrankungen vorbeugen und erkennen
- **Damit das Kropfbandl nur noch Zierde ist** 23
Josef Karl, Heilpraktiker

DIAGNOSE

- Chronische Entzündung der Blutgefäße
- **Vaskulitis: Ein Chamäleon stellt sich vor** 26
Dr. med. Andreas Weiß

Fotos: Matejka (S. 3, 35), BilderBox.com (S. 8), Lischka (S. 9), Mauritius (S. 11, 22, 23, 26, 43), Schmiedel (S. 13), Wagner (S. 14, 18, 39, 45), Possin (S. 16), Nature & Health (S. 17), Milz (S. 20), proDente e.V. (S. 21), Karl (S. 25), Teutoburger Ölmühle/Wirths PR (S. 32), Weiß (S. 32), DAK/Wigger (S. 36), Maurer (S. 38), DAK (S. 39), Molineus (S. 40), PantherMedia (S. 41), Bühring (S. 42), Naturarzt (S. 44), Krieg (S. 46), StockFood (S. 47), Tanita Lied/Pixelio (S. 48), DAK/Schläger (S. 49)
Grafik: Ravens (S. 24)