

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

Säure-Basen-Haushalt

- ▶ **Übersäuerung vermeiden: Vegetarisch im Vorteil 8**
Christoph Wagner, Heilpraktiker

Laktose-Intoleranz

- ▶ **Milchzucker-Unverträglichkeit: Kennen Sie Ihre kritische Menge? 12**
Dipl. oec. troph. Kirsten Jänisch-Dolle

Gluten-Intoleranz (Zöliakie)

- ▶ **G utenfreie Ernährung: So funktioniert's 15**
Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

Fruktose-Intoleranz

- ▶ **Bei Reizdarm auch an Fruchtzucker denken! 19**
Dr. med. Rainer Matejka

Sellerie

- ▶ **Würziges Aroma gibt den letzten Pfiff 46**
Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

NATURHEILWISSEN

Sicca-Syndrom

- ▶ **Trockene Augen – keine Bagatelle 22**
Dr. med. Brigitte Schüler

Akupunktur bei Ischialgie und Rückenschmerzen

- ▶ **Hilfreiche Punkte, wenn der Ischias sich meldet 31**
Priv.-Doz. Dr. med. Dr. rer. nat. Dr. Sportwiss. Christoph Raschka

DIAGNOSE

Speichelsteine und andere Speicheldrüsenerkrankungen

- ▶ **Damit die Spucke nicht wegbleibt 25**
Dr. med. Karl-Heinz Friese

GANZHEITLICH HEILEN

Aus der ärztlichen Praxis

Neurodermitis:

- ▶ **Stutenmilch besserte Hautbild langfristig 35**
Dr. med. Lutz Koch

Fotos: Matejka (S. 3, 38), Fotolia (S. 8, 16, 19, 20, 22, 41, 44), irisblende.de (S. 11), Wagner (S. 11), CMA (S. 12), Jänisch-Dolle (S. 14), Techniker Krankenkasse (S. 15), Kudicke (S. 18), Klosterfrau Gesundheitsservice (S. 19), Schüler (S. 24), Mauritius (S. 25, 26, 40), Friese (S. 26), DAK/Wigger (S. 31), Raschka (S. 34), Weiß (S. 37), DAK (S. 39), Bloss (S. 42), PantherMedia/Bruno S. (S. 43), Eichhorn (S. 45), Krieg (46), StockFood (S. 47), Angelika Lutz/pixelio (S. 48), manwalk/pixelio (S. 49)

Grafik: Ravens (S. 31, 32, 49)