

Inhalt

NATURHEILWISSEN

- **Sodbrennen – die Verdauung beginnt im Mund** 8
Prof. Dr. med. Peter W. Gündling
Selbsthilfe bei Darmträgheit
- **Einlauf bringt den Darm in Schwung** 11
Dr. med. Mattias Tschannen
Colon-Hydro-Therapie
- **Effektive Darmspülung wirkt auf den ganzen Körper** 14
Dr. med. Rainer Matejka
Therapie mit Hilfe des Unterbewusstseins
- Mit Hypnose gegen Schmerz und Angst** 17
Dr. med. Werner Frase
So hilft Naturheilkunde I: Erfahrungen eines Arztes
- Der Mensch gehört in den Mittelpunkt der Medizin** 20
Christian W. Engelbert, Arzt
So hilft Naturheilkunde II: Unterschiede zur Schulmedizin
- „Können Sie mir einen Spezialisten empfehlen?“** ... 22
Christoph Wagner (Heilpraktiker), *Naturarzt*-Redaktion

GANZHEITLICH HEILEN

- Aus der ärztlichen Praxis**
Ein besonderer Fall: Krebs nur mit Mistel besiegt 25
Dr. med. Karl-Heinz Friese
- Was mir geholfen hat**
Hausgeburt: Mut wurde belohnt 26
Manfred Bruer
- Tip des Monats**
Königskerzenöl und -tee selbst herstellen 26
Sabine F. Drexler
- Naturheilärztlicher Rat**
Entzündung der Gallenwege 31
Dr. med. Volker Schmiedel

Fotos: Matejka (S. 3), Mauritius (S. 8, 17, 22), Klosterfrau Gesundheitsservice (S. 10), Gündling (S. 10), Nature & Health (S. 11, 14), Tschannen (S. 13), Fotolia (S. 19, 24, 35, 36, 40, 43, 45, 48, 54), Frase (S. 19), Engelbert (S. 21), Wagner (S. 24), Schmiedel (S. 32), DAK/Schläger (S. 33), DAK (S. 34), Wala Heilmittel GmbH (S. 35), Sertürner (S. 35), Bühring (S. 36), AOK (S. 37), Wander (S. 37, 42), Mutter (S. 38), proDente e.V. (40), naturganznah (S. 40), Possin (S. 45), Krieg (S. 46), StockFood (S. 47), Petra/Pixelio (S. 48), Harry Hatumm/Pixelio (S. 49)



GESUND LEBEN

Naturarzt-Check:

- ▶ **Testen Sie Ihr Selbstwertgefühl!** 33
Christian Zehenter, Heilpraktiker

Kümmel, Fenchel und Anis

- Heilsame Gewürze bei Husten und Blähungen** 35
Ursel Bühring, Heilpraktikerin

Amalgam: Wie gefährlich ist es wirklich?

- ▶ **„Es traut sich keiner den Mund aufzumachen“** 37
Naturarzt-Interview mit Dr. med. Joachim Mutter

Ganzheitliche Ausleitung von Quecksilber

- ▶ **Amalgam-Sanierung: nicht einfach „drauflos“** 40
MR Dr. med. Rainer Wander

Bewusstsein

Was sind Sie sich selbst wert?

- Eigenlob stimmt!** 54
Christian Zehenter, Heilpraktiker

BEWUSST ERNÄHREN

Was macht die mediterrane Küche aus?

- ▶ **Gesund schlemmen wie am Mittelmeer** 43
Dipl. oec. troph. Karin Possin

Gartenbohnen

- Grüne Vielfalt von Busch und Stange** 46
Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

UND AUSSERDEM

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

▶ = Titelthema

Zum Titelbild: Im Gegensatz zu der gängigen Meinung sind die Gewässer der Polarmeere nicht lebensfeindlich, sondern verfügen über eine Vielfalt von Lebewesen jeglicher Art, die dort in bestimmten Jahreszyklen sogar in ungewöhnlicher Dichte auftreten. Manche Walarten wandern jährlich über Tausende von Kilometern, um aus diesem Nahrungsreichtum zu schöpfen, und einige, wie die Belugas oder Weißwale, können sich sogar unter dem vereisten Dach des Polarmeers behaupten.

Einhefter, nur in einem Teil der Auflage Seite 27–30

