

Inhalt

DIAGNOSE

Gedächtnisschwäche und Konzentrationsmangel

- **Nach Ursachen der Vergesslichkeit fahnden** 8
Dr. med. Rainer Matejka

NATURHEILWISSEN

Bei Krämpfen, Kopfschmerzen, Nervosität

- Mit Magnesium für Entspannung sorgen** 11
Hans-Heinrich Jörgensen, Heilpraktiker

Energie und Schutz für die Zelle

- **Wundermittel Q10?** 14
Dr. med. Volker Schmiedel

Restless Legs Syndrom

- **Rastlose Beine zur Ruhe bringen** 16
Dr. med. Franz Anselm Graf v. Ingelheim

Was tun bei schweren Beinen und Krampfadern?

- Schwache Venen stützen
und den Blutfluss optimieren** 20
Prof. Dr. med. Karin Kraft

GANZHEITLICH HEILEN

Aus der ärztlichen Praxis

- Geistige Leistungsfähigkeit
mit Ayurveda gestärkt** 23
Dr. med. Ernst Schrott

Was mir geholfen hat

- Neuer Lebensstil gelungen –
im Kopf einprogrammiert** 24
Prof. Dr. Franz Decker

Tip des Monats

- Ginkgo-Tropfen fürs Gehirn selbst herstellen** 24
Eva Aschenbrenner

Naturheilkundlicher Rat

- Brennende Füße** 25
Christoph Wagner, Heilpraktiker

Sommerzeit ist Fahrradzeit

Ob sportlich oder locker: So fahren Sie richtig! 26

Christian Zehenter, Heilpraktiker

Naturarzt-Check:

► **Herzinfarkt – sind Sie gefährdet? 33**

Barbara Henze-Nündel, Heilpraktikerin

Anleitung zum Glücklichen sein

► **Glück ist kein Zufall 35**

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Bewusstsein

Gedanken zur chronischen Müdigkeit

Loslassen lernen und wach werden 54

Josef Karl, Heilpraktiker

BEWUSST ERNÄHREN

Lebensmittelkennzeichnung

Was die Verpackung wirklich verrät 38

Dipl. oec. troph. Karin Possin

Untergewicht – ein unterschätztes Problem

Gesund zunehmen – wie geht das? 41

Dr. oec. troph. Claudia Müller

Rückstände in Lebensmitteln

► **Gift in Obst und Gemüse: Darauf sollten Sie achten . . . 43**

Dipl. oec. troph. Stephanie Fromme

Basilikum

Königliches Kraut vom Mittelmeer 46

Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

... UND AUSSERDEM

Editorial 3

Leserforum 6

Bücher 48

Für Sie notiert 49

Vorschau 55

Impressum 55

► = Titelthema

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



Zum Titelbild: Aus dunklen Stromungen ragt ein Baum heraus. In seinem Stamm ist die Hauptschlagader des Halses mit ihren oberflächlichen Kopfästen zu erkennen. Die Adern umspannen einen Mädchenkopf, aus dessen Innerem wirre Gedanken entweichen.