

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

DIAGNOSE

Harnwegserkrankungen: Leitsymptom „Blut im Urin“

- **Was der Urin verrät** 8
Dr. med. Rainer Matejka

NATURHEILWISSEN

Immer Ärger mit Blase und Harnröhre

- **Erfolgreiche Pflege gereizter Harnwege** 12
Heide Fischer, Ärztin

Grundwissen Antibiotika

- **Richtiger Umgang mit den Bakterienkillern** 15
Dr. med. Hartmut Dorstewitz

Fasten: Optimieren Sie Ihren Erfolg!

- **Die 10 wichtigsten Fastenregeln** 19
Dr. med. Gunther Hölz

Reflexzonentherapie am Fuß

- „Den Menschen auf allen Ebenen ordnen“ 23
Naturarzt-Interview mit Hanne Marquardt, Heilpraktikerin

GANZHEITLICH HEILEN

Was mir geholfen hat

Große Dornwarze:

- Thuja-Essenz ersetzt Skalpell** 26
Magda Zeitler

Tipp des Monats

Farnkraut –

- auch als Schuh-Einlage** 26
Eva Aschenbrenner

Naturheilärztlicher Rat

- Verstopfte Nase** 31
Dr. med. Karl-Heinz Friese

Aus der ärztlichen Praxis

- Diabetes Typ II mit Fasten im Griff** 32
Dr. med. Eva Lischka

Fotos: Matejka (S. 3), Fotolia (S. 8, 10, 18, 23, 33, 36, 39, 40, 49), Nature & Health (S. 12), Fischer (S. 14), DAK (S. 15), Dorstewitz (S. 18), AOK-Mediendienst (S. 19), Techniker Krankenkasse (S. 20), Hölz (S. 22), Marquardt (S. 24), Köhler's Medizinalpflanzen 1887 (S. 26), Friese (S. 31), Mauritius (S. 35), Girsch (S. 38), Zehenter (S. 41), Krieg (S. 42), StockFood (S. 43), aid-Infodienst e.V. (S. 44), Lenz (S. 46), Ratiopharm (S. 48), Jörgensen (S. 54)

Grafik: Marquardt (S. 23), aid-Infodienst e.V. (S. 46), ©WWF (S. 48)