

**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 51/455 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

- Durchblick schaffen im Chaos der Ernährungsregeln
- **Sind pauschale Empfehlungen überholt?** ..... 8  
 Naturarzt-Interview mit Prof. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann
- Was „Low-Carb“-Diäten wirklich taugen
- **Kohlenhydrate: Dickmacher oder Fitmacher?** ..... 12  
 Dipl. oec. troph. Peter Faulstich
- Grillvergnügen ohne Risiko** ..... 46  
 Dipl. oec. troph. Kirsten Jänisch-Dolle
- Tomate
- Erst Zierpflanze, dann Lieblingsgemüse** ..... 48  
 Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

### NATURHEILWISSEN

- Musiktherapie beim Grünen Star
- **Mit Entspannung sinkt der Augendruck** ..... 15  
 Prof. Dr. med. Ilse Stempel
- Nahrung und Nahrungsergänzung aus Sicht des Augenarztes
- Welche Mikronährstoffe dem Auge helfen** ..... 18  
 Dr. med. Brigitte Schüler
- Klimatherapie am Meer und in den Bergen
- Heilen mit den Reizen der Natur** ..... 22  
 Prof. Dr. med. Karin Kraft

### DIAGNOSE

- Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz)
- **Bei schwacher Pumpe bleibt die Luft weg** ..... 25  
 Dr. med. Rainer Matejka

### GANZHEITLICH HEILEN

- Aus der ärztlichen Praxis Sehvermögen gestärkt durch Leberunterstützung** ..... 32  
 Dr. med. Bernharda Schinke

Fotos: Matejka (S. 3), DAK/Kohlbecher (S. 8), Leitzmann (S. 10), Mauritius (S. 12, 42, 46), Faulstich (S.14), Fotolia (S. 15, 18, 22, 25, 39), Shutterstock/saginbay (S. 17), Stempel (S. 17), BilderBox (S. 19), Schüler (S. 20), Nature & Health (S. 22), Kraft (S. 24), Klosterfrau Gesundheitsservice (S. 26, 35, 50), Schmiedel (S. 34), irisblende.de (S. 37), Maurer (S. 39), Biohotel/Menschels Vitalresort (S. 40), Verband Biohotels (S. 40), Pabel (S. 41), Wieland (S. 44), Carmen Fahn/TUM (S. 45), Jänisch-Dolle (S. 47), Krieg (S. 48), StockFood (S. 49), DAK/Wigger (S. 54); Grafik: Ravens (S. 43)