

DIAGNOSE

Hilfe für die entzündete Magenschleimhaut

- **Gastritis: Oft geht es ohne Säureblocker 8**
Dr. med. Rainer Matejka

NATURHEILWISSEN

Zehn Tipps bei Verstopfung

- **Die Verdauung natürlich regulieren 11**
Dr. med. Volker Schmiedel

Tipps zur Selbsthilfe

- **Unterstützen Sie Ihre Wundheilung! 15**
Dr. med. Ella Neumann

Panaritium: Entzündete Finger und Zehen

- So vertreiben Sie die Bakterien aus dem Finger 18**
Anita Kraut, Heilpraktikerin

Die Fruchtbarkeit auf natürliche Weise fördern

- **Ungewollt kinderlos: was geht da noch? 20**
Interview mit Heide Fischer (Ärztin) und Verena Rosar (Heilpraktikerin)

GANZHEITLICH HEILEN

Aus der ärztlichen Praxis

Schüßler-Salbe beruhigte

das aufgewühlte Bäuchlein 25

Peter Emmrich, Facharzt für Allgemeinmedizin

Was mir geholfen hat

Umschläge mit Beinwellwurzel

vertrieben Überbein 26

Elsbeth Siegert

Tipp des Monats

Kurkuma – Küchengewürz als Naturarznei nutzen ... 26

Marianne Porsche-Rohrer, Heilpraktikerin, Apothekerin

Naturheilärztlicher Rat

Darmprobleme durch Antibiotika 31

Dr. med. Volker Schmiedel

GESUND LEBEN

Frauenmantel

Die Alchemistin steht bei Frauen hoch im Kurs 33

Ursel Bühring, Heilpraktikerin

10 Fakten zum gesunden Schwimmen

Wie ein Fisch im Wasser 35

Dipl. Soz.-Päd. Christian Zehenter, Heilpraktiker

Wie wirkt das?

Krampflöser Butylscopolamin 38

Dr. med. Volker Schmiedel

Naturarzt-Check:

► **Wie steht es um Ihre Sozialkompetenz? 39**

Dipl. Soz.-Päd. Christian Zehenter, Heilpraktiker

Natürliche Zahnpflege

Strahlendes Lächeln ohne Chemie 41

Dr. rer. nat. Bettina Pabel

Bewusstsein

Traumbilder Essen und Trinken

Mit welchen Gedanken „füttern“ Sie sich? 54

Margret Schlüter-Teichmann

BEWUSST ERNÄHREN

Ernährung und Psyche

► **Essen für Leib und Seele 43**

Dipl. oec. troph. Stephanie Kissing

Rosmarin

Aromatisches Kraut von der Meeresküste 46

Dipl.-Biol. Susanne Kudicke