

Inhalt

NATURHEILWISSEN

- Hypertonie trotz gesunder Lebensführung?
- **Volkskrankheit Bluthochdruck** 8
Dr. med. Rainer Matejka
- Eiweißfasten und Bewegung – besser spät als nie
- **Herzinfarkt und Schlaganfall:
So senken Sie Ihr Risiko!** 11
Naturarzt-Interview mit Prof. Dr. med. Thomas Wendt
- Aderlass
- **Eine fast vergessene Entgiftungstherapie** 14
Adelheid Klos, Heilpraktikerin
- Demenz: Herausforderung für die Naturheilkunde
- **Gedächtnisprobleme frühzeitig behandeln** 20
Christian W. Engelbert, Arzt
- Unsere „Kläranlage“ unterstützen
- Die tägliche Pflege des Lymphsystems** 23
Kyra Hoffmann-Nachum, Heilpraktikerin

DIAGNOSE

- Lebensqualität trotz Demenz erhalten
- **Mit dem Vergessen in Würde leben** 17
Dr. med. Joachim Zeeh

GANZHEITLICH HEILEN

Aus der ärztlichen Praxis

- Homöopathie bietet Chance auf
Heilung bei Sarkoidose** 26
Dr. med. Volker Brauner

Was mir geholfen hat

- Zinnkraut-Tee bei Warzen und anderen Knoten** 31
Angelika Göpfert

Tipp des Monats

- Schreiben mit „der anderen Hand“** 31
Marianne Porsche-Rohrer

Naturheilärztlicher Rat

- Sonnenallergie** 32
Dr. med. Sebastian Boekels

Fotos: Matejka (S. 3, 32), Mauritius (S. 8, 17, 20, 34, 43), Shutterstock (S. 11, 18, 24), Wendt (S. 12), Landschaftsmuseum Obermain Kulmbach/Stadt Kulmbach (S. 14), Klos (S.16), Zeeh (S. 19), Engelbert (S. 22), Nature & Health (S. 23), Hoffmann-Nachum (S. 24), Boekels (S. 32), Fotolia (S. 33, 38, 40, 54), Techniker Krankenkasse (S. 35, 36, 44, 49), Wolter (S. 37), Sonnentag (S.39), Wagner (S. 42), Possin (S. 45), Krieg (S. 46), StockFood (S. 47), DAK/Bause (S. 49), Luvos (S. 50)

GESUND LEBEN

Naturarzt-Check:

- **Testen Sie Ihr Schlaganfallrisiko!** 33
Christian Zehenter, Heilpraktiker

Angehörige pflegen

- Nur wer für sich selbst sorgt
kann anderen helfen** 35
Dipl.-Psych. Esther Wolter

Weniger Stress und mehr Gelassenheit

- Achtsamkeit für mehr Lebensqualität** 38
Marlies Sonntag, Heilpraktikerin

Standpunkt

Mythos „Gesundheitssport“

- Krankmacher Marathon** 54
Christian Zehenter, Heilpraktiker

BEWUSST ERNÄHREN

Yin und Yang in Medizin und Ernährung

- Harmonie als Ernährungsprinzip** 40
Christoph Wagner, Heilpraktiker

Was Croissant, Nuss-Nougat-Creme, Chips
und Margarine häufig gemeinsam haben

- **Vorsicht: Gehärtete Fette!** 43
Dipl. oec. troph. Karin Possin

Aprikosen

- Wärmeliebendes Steinobst** 46
Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

UND AUSSERDEM

Editorial 3

Leserforum 6

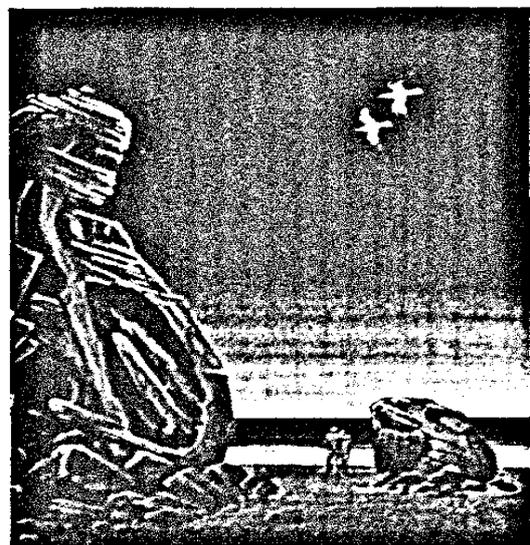
Für Sie notiert 49

Vorschau 55

Impressum 55

► Titelthema

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



Zum Naturarzt-Titelbild:

Ein phantasiebegabtes Auge entdeckt in den durch Wasser und Wind verformten Felsen am Meeresstrand unzählige Strukturen, die durch ihre bizarren Formen