

Schluss mit hartnäckigen Rückenschmerzen

Die Blockade zwischen Rumpf und Becken lösen 8

Rainer Pflaum

Was hilft gegen den Gelenkverschleiß?

Arthrose-Therapien auf dem Prüfstand 11

Dr. med. Andreas Weiß

Tag der Naturheilkunde:

„Bewegung ist Leben – in jedem Alter“

Die persönliche Gesundheitsreform 15

Naturheilkundliche Optionen bei Parkinson

Trotz Parkinson beweglich bleiben 16

Sabina Thiemeyer, *Naturarzt-Redaktion*

Parkinson: Bewegung ist das A & O

Mit täglichen Übungen das Körpergefühl stärken... 18

Elke Löbring, Bewegungstherapeutin

Standpunkt

Die sog. Schweinegrippe – und die sog. Schutzimpfung

Ich bin kein Versuchskaninchen! 54

Christoph Wagner (Heilpraktiker), *Naturarzt-Redaktion*

Mehr Entspannung für den Unterleib! 21

Dr. med. Rainer Matejka

Wieder Tennis spielen

dank sinnvollem Therapie-Konzept 24

Priv.-Doz. Dr. mult. Christoph Raschka

Schlapp nach Hepatitis C 25

Dr. med. Volker Schmiedel

Abnehmen bei Diabetes Typ I 26

Marita Schneider, Ernährungsberaterin

Was mir geholfen hat

Kostumstellung bringt Energie fürs Studium 31

Francesca Quattri

Tipp des Monats

Erste-Hilfe-Übung bei Rückenschmerzen 31

Helga Lindinger

Durch Rituale das Leben ordnen 32

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Naturarzt-Check:

Vitamine – wie gut kennen Sie sich aus? 35

Christian Zehenter, Heilpraktiker

Welche Schuhe sind gesund?

Die Suche nach dem natürlichen Ideal 37

Christoph Wagner, Heilpraktiker

Wandern als Königsweg zu Fitness und Wohlbefinden

Sich wiederfinden im Rhythmus der Schritte 40

Christian Zehenter, Heilpraktiker

Ayurvedische Teemischungen

Harmonischer Ausgleich mit Kräutern und Gewürzen .. 43

Dipl. oec. troph. Karin Possin

Spitzkohl

Der kleine Bruder des Weißkohls 46

Dipl.-Biol. Susanne Kudicke