

Der nächste Frühling kommt bestimmt

Heuschnupfen –

nutzen Sie die pollenfreie Zeit! 8

Dr. med. Rainer Matejka

Das Heilprinzip Fieber gezielt einsetzen

Hyperthermie bei Krebs 11

Dr. med. Henning Saupe

Allergien und Infektanfälligkeit

So erholt sich Ihr Immunsystem 14

Dr. med. Norbert Lischka

Aus der Verwurzelung kommt die Kraft

Tai Chi und Atmung 17

Dr. med. Volker Brauner

Neurodermitis, Psoriasis & Co. von innen heilen

„Es gibt de facto keine Hautkrankheiten“ 20

Naturarzt-Interview mit Dr. med. Raphael Shimshoni

DIAGNOSE

Verschlusskrankheit: Raucherbein betrifft auch viele Nichtraucher

Schaufensterkrankheit ohne Einkaufsvergnügen ... 23

Dr. med. Rainer Wander

GANZHEITLICH HEILEN

Was mir geholfen hat

Ganzheitliche Therapie führte aus dem „Lupus“ 26

Anna Schenk

Tipp des Monats

Fußmuskulatur mit Gymnastik kräftigen 26

Dr. Thea Weinbuch-Pfeifer

Aus der naturheilkundlichen Praxis

Homöopathische Wurmkur beendete Bettnässen .. 31

Anita Kraut, Heilpraktikerin

Naturheilkundlicher Rat

Trockene Vaginalschleimhaut 32

Heide Fischer, Ärztin

Vitamin-D-Mangel und Osteoporose	32
Dr. med. Volker Schmiedel	

GESUND LEBEN

Fußbäder

Die kleine Wassertherapie zeigt große Wirkung!	34
---	-----------

PD Dr. med. Rainer Brenke

Naturarzt-Check

<input checked="" type="checkbox"/> Risiko Schlafapnoe: Sind Sie betroffen?	37
--	-----------

Christian Zehenter, Heilpraktiker

Süßholzwurzel

Eine süße Pflege für Magen und Atemwege	39
--	-----------

Ursel Bühring, Heilpraktikerin

Keine Angst vor Minusgraden

Zehn heiße Tipps gegen das Frösteln	41
--	-----------

Karin Hertzner

Standpunkt

Die Mär vom vielen Trinken

Warum sind Vieltrinker durstig?	54
--	-----------

Hans-Heinrich-Jörgensen, Heilpraktiker

BEWUSST ERNÄHREN

Futter für die Abwehr

Mit Ernährung das Immunsystem stärken	43
--	-----------

Dipl. oec. troph. Karin Possin

Schwarzwurzeln

Winterspargel im schwarzen Mantel	46
--	-----------

Dipl.-Biol. Susanne Kudicke