

Unklare Beschwerden?

An die Schilddrüse denken! 8

Dr. med. Rainer Matejka

Naturarzt-Check

Schilddrüsenüberfunktion – sind Sie betroffen? 11

Christian Zehenter, Heilpraktiker

Besser schlafen ohne Chemie

Guter Schlaf ist (k)ein Luxus 13

Dr. med. Matthias Menschel

Schlafwandeln

Gefährliches Wandeln durch die Nacht 16

Dr. rer. nat. Peter Spork

Tipps vom Schüßler-Profi

Gut gewappnet gegen Erkältungen und Grippe 19

Peter Emmrich, Facharzt für Allgemeinmedizin

BAUBIOLOGIE

Prima (Wohn-)Klima

**Wie man Energie spart
und den Geldbeutel schont 22**

Christian Zehenter, Heilpraktiker

Farbe als Gestaltungsmittel

Mit Farben Harmonie ins Heim holen 26

Dagmar Kapahnke-Brossok, Silvia Karmanski

GANZHEITLICH HEILEN

Aus der ärztlichen Praxis

Darmsanierung beruhigte überreizte Harnblase 33

Dr. med. Sebastian Boekels

Was mir geholfen hat

**Netzhautablösung aufgehalten –
auch mit Tagetesblüten 34**

Irene Unfried

Tipp des Monats

Kürbissalbe gegen

brennende Füße und Geschwüre 34

Eva Aschenbrenner

Naturheilkundlicher Rat

„Frosch“ im Hals 35

Dr. med. Karl-Heinz Friese

GESUND LEBEN

Wie viel Hygiene ist im Haushalt notwendig?

Die größte Gefahr lauert in der Küche 36

Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

Wie wirkt das?

Schmerzmittel Novalgin und Co. – Metamizol 39

Dr. med. Volker Schmiedel

Nelke, Kardamom und Zimt

Heilwirkungen der Weihnachtsgewürze 40

Ursel Bühring, Heilpraktikerin

Nützlich und schnell gemacht

Weihnachtsgeschenke für die Gesundheit 42

Marianne Porsche-Rohrer, Apothekerin und Heilpraktikerin

BEWUSST ERNÄHREN

Problematische Lebensmittel schneller erkennen

Gesünder einkaufen mit der Lebensmittelampel? 44

Dipl. oec. troph. Stephanie Fromme

Süßkartoffeln

Geheimtipp aus der Neuen Welt 48

Dipl.-Biol. Susanne Kudicke