

Inhalt

NATURHEILWISSEN

Osteoporose bleibt oft lange unbemerkt

- **Knochenschwund:
Wehret den Anfängen! 8**

Dr. med. Karl John

Mit Homöopathie und Nährstofftherapie
gegen Osteoporose

- **So aktivieren Sie
Ihre Knochenbildung 11**

Peter Emmrich, Facharzt für Allgemeinmedizin

Selbstheilung aus neurobiologischer Sicht

- **Ängste loswerden –
die Heilung begünstigen 14**

Naturarzt-Interview mit

Prof. Dr. rer. nat. Dr. med. habil. Gerald Hüther

Klangtherapie

- **Wie heilende Klänge
Spannungen lösen 16**

Christian W. Engelbert, Arzt

Was Dr. Schüßler schon richtig erkannte

- **Kalium: Wenn die
Gelassenheit fehlt 18**

Hans-Heinrich Jörgensen, Heilpraktiker

DIAGNOSE

Arthrose, Rheuma, Gicht, Psoriasis, Infektionen ...

- **Gelenkschwellung –
was steckt dahinter? 21**

Dr. med. Andreas Weiß

GANZHEITLICH HEILEN

Was mir geholfen hat

- **Brustkrebs als neues
Lebensthema angenommen 24**

Susanne Fiur-Wolf

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

Tipp des Monats

Kalmuswurzel hilft bei Raucherentwöhnung24

Eva Aschenbrenner

Naturheilkundlicher Rat

Müdigkeit und schlechte Kondition – liegt es an der Schilddrüse?25

Dr. med. Rainer Matejka

Aus der ärztlichen Praxis

Eigenblut und Vitamine heilten Hand-Ekzem26

Dr. med. Bernd Döring

GESUND LEBEN

✓ Naturarzt-Check

Abnehmen: Wissen Sie Bescheid? 31

Christian Zehenter, Heilpraktiker

Schicksalsschläge besser verarbeiten

▶ **Mit Optimismus durch die Krise**33

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Jeden Tag ein paar Minuten Gymnastik

▶ **Leichte Übungen gegen Osteoporose**35

Rainer Pflaum

Wenn Kinder auf besondere Art rechnen

Rechenschwäche frühzeitig erkennen!38

Hans-Joachim Lukow

Cellulite: Tipps gegen die Orangenhaut

▶ **Das A & O für straffe Haut**40

Anita Kraut, Heilpraktikerin

Bewusstsein

Welt- und Selbsterkenntnis

Vom Nutzen des Reisens54

Verena Grein

BEWUSST ERNÄHREN

Rosenkohl

Feinstes Wintergemüse nach dem ersten Frost42

Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

Hülsenfrüchte: Bohnen, Erbsen, Linsen und Co.

Pflanzliches Eiweiß mit Gesundheitsplus44

Dr. oec. troph. Claudia Müller

Die Zwiebel – in der Küche und in der Naturheilkunde

Wie Zwiebelgenuss die „Säfte“ anregt47

Dipl.-Biol. Erika Richter

... UND AUSSERDEM

Editorial 3

Leserforum..... 6

Gut zu wissen 49

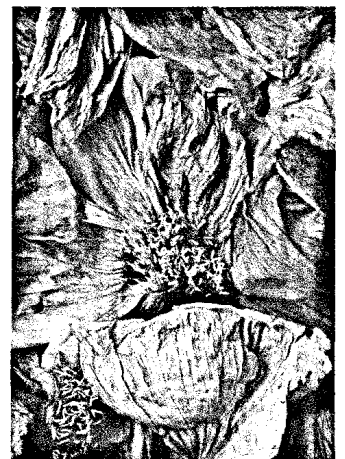
Vorschau 55

Impressum..... 55

Die Pfeile ▶ kennzeichnen die Titelthemen

Zum Naturarzt Titelbild:

„Seidenreich“ nennt die Fotografin Heidi Schmidinger das Motiv und schreibt dazu: „Jenseits des Aufblühens gestaltet die Natur ihre ganz eigene Farbensprache. Auf dem Weg des Verlöschens verwandelt sich z. B. das leuchtende Orange allmählich in pastellige Sandfarben. Die filigranen Blätter des großblumigen Islandmohns erscheinen wie schillernd faltiges Seidenpapier.“



Fotos: Matejka (S. 3, 26), iStockphoto (S. 6, 11, 14, 23, 35, 36, 38, 44, 47, 54), Mauritius (S. 8, 18, 31, 32), John (S. 10), Shutterstock (S. 12, 21, 40, 45), Emmrich (S. 13), Hüther (S. 15), Klangwerkstatt B. Deutz (S. 16), Engelbert (S. 17), Jörgensen (S. 20), Weiß (S. 23), Fotolia (S. 24, 25, 33, 34, 50), Maurer (S. 34), Pflaum (S. 37), Lukow (S. 39), Kraut (S. 41), Krieg (S. 42), Stockfood (S. 43), Müller (S. 46), Richter (S. 48), Klosterfrau Gesundheitsservice (S. 49)