

NATURHEILWISSEN

Mit Ausleitungsverfahren gegen Zivilisationskrankheiten

- **„Gifte“ ausleiten
bringt neuen Schwung!**8
Dr. med. Rainer Matejka

Antihomotoxische Therapie

- **Wie Sie „Schlacken“
wieder loswerden**11
Dr. med. Klaus Küstermann

Umweltmedizin

- **Macht „verpestete Luft“
heute weniger krank?**14
Naturarzt-Interview mit Prof. Dr. med. Claus Schulte-Uebbing

Die zwölf wichtigsten Schadstoffquellen im Alltag

- **Mit Umweltgiften
bewusster umgehen**16
Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter (HP)

BAUBIOLOGIE

Schadet das Ende der Glühbirne unserer Gesundheit?

- Energiesparlampen
und ihre dunklen Seiten**19
Wolfgang Maes

Strategien gegen den Elektrosmog

- **So telefonieren
Sie strahlungsarm**22
Herwig Borr

„Vergrippt“ ohne Grund?

- **Wohnen ohne Schimmel –
das Basiswissen**24
Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter (HP)

GANZHEITLICH HEILEN

Was mir geholfen hat

- Diabetes Typ II:
Der Insulinpflicht davongelaufen ...**32
Clementine Schäfer

Tipp des Monats

Der Apfel – ein ideales Nährstoffpaket für Diabetiker32

Antonia Rose (HP)

Aus der ärztlichen Praxis

Mit Pflanzenextrakten und Kneipp verschwand die Schlafstörung33

Peter Emmrich, Facharzt für Allgemeinmedizin

Naturheilkundlicher Rat

Grüner Star: Augeninnendruck in beiden Augen erhöht34

Dr. med. Brigitte Schüler

GESUND LEBEN

✓ **Naturarzt-Check**

Ermitteln Sie Ihr wahres Alter! 35

Christoph Wagner (HP)

Die Heilkraft des Meerrettichs nutzen

Natürliches Antibiotikum für Harn- und Atemwege37

Ursel Bühring, Heilpraktikerin

Auf Hippokrates' Spuren

Honig als Hausmittel – wofür taugt er wirklich?39

Dr. med. Jürgen Fege

Bewusstsein

Lassen Sie sich vom Zeit-Monster nicht auffressen!54

Dr. phil. Rebekka Reinhard

BEWUSST ERNÄHREN

Saisonale Küche für Umwelt und Gesundheit

Gut durch den Winter mit Wurzelgemüse und Kohl41

Dipl. oec. troph. Karin Possin

Wintergemüse mit Gesundheitsplus

► Rote Bete stärkt Gefäße und Immunsystem44

Dr. rer. nat. Bettina Pabel

Feldsalat

Wichtiger Vitaminspender in der kalten Jahreszeit46

Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

... UND AUSSERDEM

Editorial 3

Leserforum 6

Gut zu wissen 49

Vorschau 55

Impressum 55

Die Pfeile ► kennzeichnen die Titelthemen

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

Zum **Naturarzt** Titelbild:

„Winterwelle im Eiskostüm“ nennt die Fotografin Heidi Schmidinger das Motiv und schreibt dazu:

„Wenn Wasser in Ruhe gefriert, ist das entstehende Eis durchsichtig. Ergeben sich jedoch Wasserbewegungen, wird Luft eingeschlossen. Der Wechsel vieler Eis-Luft-Schichten bricht das Licht tausendfach, und aus der Summe aller Spektralfarben entsteht für unser Auge die Farbe weiß.“



Fotos: Matejka (S. 3), Wagner (S. 7), Fotolia (S. 8, 14, 20, 39, 44, 48), Mauritius (S. 11, 24, 35), iStockphoto (S. 12, 16, 19, 22, 32, 41, 42, 50, 54), Küstermann (S. 13), Schulte-Uebbing (S. 15), Maes (S. 21), Borr (S. 24), Zehenter (S. 31), Klosterfrau Gesundheitsservice (S. 33, 36), Schüler (S. 34), Shutterstock (S. 37), Bühring (S. 38), Fege (S. 41), Possin (S. 43), Pabel (S. 45), Krieg (S. 46), Stock-Food (S. 47)