

Inhalt

BEWUSST ERNÄHREN

Entschlacken und entsäuern

Basenfasten oder Basisdiät

– zwei Optionen für eine Kur 8

Christoph Wagner, Heilpraktiker

Grundfragen zum Säure-Basen-Haushalt

► „Die Rolle des Kaliums sollte man verstehen ...“ 12

Naturarzt-Interview mit Hans-Heinrich Jörgensen, Heilpraktiker

Histamin-Intoleranz wird oft übersehen

► **Histamin:**
versteckter Reizstoff in Lebensmitteln 15

Dr. med. Rainer Schmidt

Gentechnik in der Landwirtschaft

► **Was tun gegen das mulmige Gefühl?** 40

Dr. rer. nat. Bettina Pabel

Gesunde Ernährung fängt beim Einkauf an

Warum Bio-Produkte einfach besser sind 43

Dipl. oec. troph. Peter Faulstich

Vegetarisch genießen

Das weihnachtliche Festmenü 46

Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

Warum machen Light-Produkte nicht schlank? 49

DIAGNOSE

Morbus Meulengracht

Auch eine harmlose

Gelbsucht behandeln! 18

Dr. med. Rainer Matejka

NATURHEILWISSEN

Das Potenzial der Pflanzenstoffe

► **Mit Granatapfel, Kurkuma und Co. gegen Krebs** 21

Dr. med. György Irmey

Tipps aus der traditionellen chinesischen Medizin

Kalte Füße – so hilft die TCM 24

Dr. rer. nat. Christian Schmincke, Arzt

GANZHEITLICH HEILEN**Aus der naturheilkundlichen Praxis****Verbesserte Ausscheidung****dämmte Neurodermitis ein 32**

Michaela Girsch, Heilpraktikerin

Was mir geholfen hat**Offene Wunden:****Zinkleimverbände retten das Bein 33**

Manfred Schmid

Tipp des Monats**Johanniskrautöl und Haarföhn****bei Nervenschmerzen 33**

Dr. Thea Weinbuch-Pfeifer

Naturheilkundlicher Rat**Kniearthrose 34**

Dr. med. Andreas Weiß

GESUND LEBEN **Naturarzt-Check****Gefäßrisiko Cholesterin: Sind Sie gefährdet? 35**

Christian Zehenter, Heilpraktiker

Was wir von depressiven Patienten lernen können

► Das Leben genießen – nicht vermiesen 37

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Bewusstsein

Philosophie als Medizin

Das Glück der heiteren Gelassenheit 54

Verena Grein