

Deutscher Naturheilbund eV (Prießnitz-Bund) Kreuzbergstraße 45 74564 Crailsheim

Gesundheit ist das größte Gut, das wir besitzen. Sie zu erhalten oder wiederzuerlangen ist eine lebenswichtige Aufgabe. Die Erreichung dieses hohen Zieles hängt aber vorwiegend vom Verhalten jedes einzelnen Bürgers ab, von der Selbstverantwortung für seine Gesundheit nach dem Motto: »Am besten hilft was ich selbst tue!«

Der Deutsche Naturheilbund unterstützt Sie dabei u. a. durch:

- die monatliche Zusendung der Verbandszeitschrift „Naturarzt“, die führende populärwissenschaftliche naturheilkundliche Monatszeitschrift und bleibendes Nachschlagewerk.
- Veranstaltungen und Übungskurse zu gesunder Lebensweise, Vorbeugung und Frühbehandlung von Gesundheitsstörungen.
- Adressen naturheilkundlich arbeitender Ärzte und Kliniken.
- Einfluß auf politische Entscheidungen »Gemeinsam erreichen wir mehr!« Schließen auch Sie sich uns an.

An den Deutschen Naturheilbund eV
Kreuzbergstraße 45, 74564 Crailsheim
Tel. 0 79 51/55 04 · Fax 0 79 51/455 68
www.naturheilbund.de
E-Mail: info@naturheilbund.de

Bitte zutreffendes ankreuzen:

- Ich will Mitglied in einem Ihrer Naturheilvereine werden und bitte, mir den für mich nächst erreichbaren zu nennen.
- Ich will Einzelmitglied im Deutschen Naturheilbund werden. Ab Monat _____ Jahresbeitrag € 42,- (Inland) Beitrag für Einzelmitglieder im Ausland € 53,50
- Ich möchte eine Jahresmitgliedschaft verschenken. Anschrift des Empfängers:
- _____
- _____
- _____

- Verrechnungsscheck liegt bei
- Ich überweise dem Deutschen Naturheilbund zur Unterstützung seiner Arbeit eine Spende in Höhe von _____ €

Kto. 11 333 006, BLZ 622 901 10,
VR Bank Schwäbisch Hall-Crailsheim eG

- Ich bin an der Neugründung eines Naturheilvereines interessiert, weil in meiner Nähe noch keiner existiert.

Jedes Mitglied erhält das Verbandsorgan
NATURARZT

Name: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

Beruf: _____ Datum: _____

Unterschrift: _____

Ermächtigung zum Bankeinzug des Mitgliedsbeitrages zu Lasten meines Girokontos

Nr.: _____

Bank: _____

PLZ, Ort: _____

BLZ: _____ Datum: _____

Unterschrift: _____

Inhalt

NATURHEILWISSEN

Allergische Hauterkrankungen:
Vier *Naturarzt*-Experten geben Rat

► Allergie: Nicht nur die Haut behandeln 8

Gesundheitsvorsorge mit langer Tradition

► Abhärtung – wieder aktuell 17

Priv.-Doz. Dr. med. Rainer Brenke

► Pro und Contra Zink: Paracelsus hatte recht 20

Dr. med. Dietrich Göthel

Rauchen, Passivrauchen, Nichtraucherchutz

„Rauchstopp lohnt zu jedem Zeitpunkt!“ 22

Naturarzt-Interview mit Prof. Dr. med. Ingeborg Aßmann

☑ *Naturarzt*-Check Heuschnupfen – sind Sie betroffen? 25

Christian Zehenter, Heilpraktiker

DIAGNOSE

Krupphusten bei Kindern

► Beim Krupp-Anfall Ruhe bewahren 14

Dr. med. Domenica Engelhardt

GANZHEITLICH HEILEN

Aus der ärztlichen Praxis

Gefährliche Ohrentzündung homöopathisch besiegt 35

Peter Emmrich, Facharzt für Allgemeinmedizin

Was mir geholfen hat

Fersensporn über Halswirbel und Hüfte behandelt 36

Gabi Amschler

Tipp des Monats

Sonne ist wichtiger Taktgeber in den Wintermonaten 36

Marianne Porsche-Rohrer, Heilpraktikerin, Apothekerin

Fotos: Matejka (S. 3), Mauritius (S. 8, 14, 17), Brenke, A. (S. 8), Dorstewitz (S. 9), Klosterfrau Gesundheitsservice (S. 10, 25, 45, 46), Kraut (S. 12), Neumann (S. 12), Fotolia (S. 16, 18, 20, 40, 42, 48, 50, 51), Engelhardt (S. 16, 37), Brenke, R. (S. 19), Göthel (S. 20), DAK/Wigger (S. 22), Aßmann (S. 24), AOK-Mediendienst (S. 26), Zehenter (S. 42), panthermedia.net/Harald Jeske (S. 43), Thiemeyer (S. 44), Jörgensen (S. 47), Pabel (S. 49), Possin (S. 51), Krieg (S. 52), StockFood (S. 53)

2/2010

Naturheilkundlicher Rat Kindliches Immunsystem 37 Dr. med. Domenica Engelhardt

GESUND LEBEN

Wie wirkt das ? Das älteste Antiallergikum Cromoglycinsäure 38 Dr. med. Volker Schmiedel

Selbsthilfegruppen: Zwischen Beliebigkeit und Rettungsanker 40 Christian Zehenter, Heilpraktiker

Reisekrankheit, Durchfall, Erbrechen ... Homöopathie: So bleibt der Hund gesund 43 Sabina Thiemeyer

Bewusstsein Anti-Aging? Gegen Kosmetik und Laborkosmetik! Altern ist doch keine Krankheit 45 Hans-Heinrich Jörgensen, Heilpraktiker

BEWUSST ERNÄHREN

Gesunder saisonaler Genuss Kohlgemüse: Köstliche Köpfe 48 Dr. rer. nat. Bettina Pabel

Gesunde Zähne und Ernährung Haben Vegetarier schlechte Zähne? 50 Dipl. oec. troph. Karin Possin

Hafer Getreide für einen „heiteren Geist“ 52 Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

UND AUSSERDEM

Editorial 3
Leserforum 6
Stichwortverzeichnis 27
Für Sie notiert 54
Vorschau 59
Impressum 59

Titelthema

Einhefter, nur in einem Teil der Auflage, Seite 29-32

Manche Skeletteile, insbesondere die langen Knochen unserer Gliedmaßen, zeigen in ihrer strengen anatomischen Anordnung deutliche Parallelen zu den Konstruktionen der Architektur, die sich der gleichen physikalischen Gesetze bedient. Auf diese Parallelen wird in unserem Bild hingewiesen: Der Oberschenkelknochen ragt aus einem Bündel von Wolkenkratzern heraus und spannt sich in einem weiten Bogen über die Stadt und die Landschaft.



Zum Naturarzt-Titelbild:

Sonderdruck

Naturarzt

bewußt leben gesund ernähren natürlich heilen

Wenn die Seele die Sprache verliert ... fängt der Körper an zu reden. Wie seelische Einflüsse körperlich krank machen.



Dr. med. W.-J. Maurer gibt Teil 1A der Artikelreihe Psychosomatische Krankheitsbilder heraus...

Fortbildungsveranstaltungen des Allgemeinen Psychoanalytischen Vereins...

Naturarzt - Sonderdruck

„Wenn die Seele die Sprache verliert ... fängt der Körper an zu reden. – Wie seelische Einflüsse körperlich krank machen“

Psychosomatische Artikel-Reihe von Dr. med. W.-J. Maurer, die in unregelmäßiger Folge im Naturarzt erschienen ist.

Ich bestelle ... Sonderdruck(e) (32 S.) zum Preis von € 6.– incl. Versandspesen und MwSt.

Zahlungsweise: Voraus-Scheck anbei Gegen Abbuchung

Bankverbindung:

Form fields for account information: Konto, Bank, Datum, Absender (Name, Straße, PLZ).

Ausfüllen und einsenden an Naturarzt • Feldbergstr. 2 61462 Königstein