

# 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 51/4 55 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

Fastenbrechen: ein wichtiger Teil der Fastentherapie

**Wie geht es weiter nach dem Fasten? ..... 8**

Dipl. oec. troph. Peter Faulstich

Fasten und Wandern – eine wirksame Kombination

► **Wieder mehr Energie durch Fastenwandern ..... 12**

Dipl. oec. troph. Ralf Moll

Zellveränderungen am Gebärmutterhals

► **Vorstufen behandeln, Krebs vorbeugen ..... 15**

Heide Fischer, Ärztin

**Bei Nasenbluten Ruhe bewahren! ..... 19**

Dr. med. Karl-Heinz Friese

Cranberry

► **Mit Pflanzenkraft gegen Blaseninfekte und Karies .. 24**

Ursel Bühring, Heilpraktikerin

### DIAGNOSE

Gutartige und bösartige Gammopathien

► **Was bedeutet die „Zacke“ bei den Immunglobulinen? ..... 21**

Dr. med. Rainer Matejka

### GANZHEITLICH HEILEN

**Aus der ärztlichen Praxis**

**Tinnitus: Ohrgeräusche**

**nur die Spitze des Eisbergs ..... 26**

Dr. med. Bernharda Schinke

**Naturheilkundlicher Rat**

**Individuelle Bluthochdruck-Behandlung ..... 31**

Dr. med. Rainer Matejka

**Hausfrauenekzem ..... 32**

Anita Kraut, Heilpraktikerin

**Was mir geholfen hat**

**Rote Bete gegen**

**Blutarmut in der Schwangerschaft ..... 33**

Irene Unfried

Fotos: Matejka (S. 3, 31), Shutterstock (S. 8, 11, 15, 16, 18, 41), Faulstich (S. 11), Mauritius (S. 12, 15, 39), Moll (S. 14), Fischer (S.18), Medizinfoto (S. 19), Friese (S. 20), Cranberry Marketing Committee (S.24), Bühring (S. 25), Kraut (S. 32), abda (S. 34), Schabik (S. 36), Irisblende (S. 37), Techniker Krankenkasse (S. 38), Kraft (S. 41), Fotolia (S. 6, 42, 50), Maurer (S. 44), Schmiedel (S. 45), Shotshop (S. 46), Hoffmann-Nachum (S. 47), Krieg (S. 48), StockFood (S. 49), DAK/Wigger (S. 51)

3/2010

**Tipp des Monats**

**Heuschnupfen – naturheilkundliche Hilfen ..... 33**

Marianne Porsche-Rohrer, Heilpraktikerin, Apothekerin

**GESUND LEBEN**

Woran erkennt man eine gute Apotheke?

▶ **„Ein Schild macht noch keine Beratung“ ..... 34**

Naturarzt-Interview mit Apotheker Dr. rer. nat. Ralf Schabik

☑ **Naturarzt-Check**

**Stressmanagement: Wie belastbar sind Sie? ..... 37**

Dipl. Soz.-Päd. Christian Zehenter, Heilpraktiker

Ordnungstherapie bei Erschöpfung

▶ **Lebensrhythmus aus dem Takt ..... 39**

Prof. Dr. med. Karin Kraft

Selbstwert- oder Minderwertigkeitsgefühl?

**Wie man sich selbst lieben lernt ..... 42**

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

**Bewusstsein**

Manchmal ist Aussteigen besser als Weitermachen

**Wenn wir auf das falsche Pferd gesetzt haben ... .. 45**

Dr. med. Volker Schmiedel

**BEWUSST ERNÄHREN**

Sanddornöl, Arganöl und Traubenkernöl

**Exotische Gourmet-Öle für Küche und Heilkunde ... 46**

Kyra Hoffmann-Nachum, Heilpraktikerin

Steckrübe

**Ein Alleskönner im Kochtopf ..... 48**

Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

**UND AUSSERDEM**

Editorial ..... 3

Leserforum ..... 6

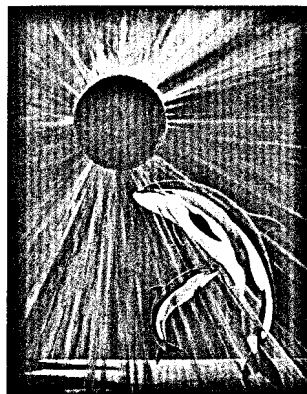
Für Sie notiert ..... 50

Vorschau ..... 55

Impressum ..... 55

▶ Titelthema

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



Zum *Naturarzt*-Titelbild:

Ungewöhnliche Naturereignisse, die den regelmäßigen Lebensrhythmus aus dem Gleichgewicht bringen, werden von allen Lebewesen als etwas Unnatürliches empfunden. Bei dem seltenen Schauspiel einer Sonnenfinsternis springen die Delphine hoch über die Wasseroberfläche, als ob sie den magischen Moment, genauso wie der Mensch, genießen möchten.

**Sonderdruck**  
**Naturarzt**

bewusst leben · gesund erndhren · natürlich leben

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



Jeder Mensch ist ein Individuum. Die Alltagsrealität des Individuums ist ein Produkt aus dem Zusammenspiel von Umwelt und innerer Welt. In der Umwelt des Individuums sind die psychosomatischen Einflüsse, die die körperliche Gesundheit beeinflussen. Die psychosomatische Erkrankung ist ein Prozess, der sich über einen längeren Zeitraum entwickelt. Die psychosomatische Erkrankung ist ein Prozess, der sich über einen längeren Zeitraum entwickelt. Die psychosomatische Erkrankung ist ein Prozess, der sich über einen längeren Zeitraum entwickelt.

**Konferenzveranstaltungen des Allgäuer Psychosomatischen Arbeitskreises im Sommer:**  
• Psychosomatische Grundvorlesung  
• Konzeptionsseminar „Therapeutische Arbeit“  
• Weiterbildungsseminar  
• Fortbildung für Heilpraktiker  
• Fortbildung für Ärzte  
• Fortbildung für Apotheker  
• Fortbildung für Hebammen  
• Fortbildung für Physiotherapeuten  
• Fortbildung für Ergotherapeuten  
• Fortbildung für Logopäden  
• Fortbildung für Sozialpädagogen  
• Fortbildung für Sozialarbeiter  
• Fortbildung für Sozialpädagogen  
• Fortbildung für Sozialarbeiter

**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. Versandkosten und MwSt.

**Zahlungsweise:**  
 Voraus-Scheck anbei  
 Gegen Abbuchung

**Bankverbindung:**  
Konto BLZ

Bank  
Datum  Unterschrift des Bestellers

**Absender:**  
Name, Vorname

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

Ausfüllen und einsenden an  
**Naturarzt**  
Feldbergstr. 2 • 61462 Königstein  
Fax 06174/926335