

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

- Naturheilkundliche Maßnahmen bei Akne
- **Sanfte Mittel gegen Pickel und Mitesser** 8
Priv.-Doz. Dr. med. Angelika Brenke
- Akute und chronische Ekzeme bei Kindern
- Mit Pflanzenkraft die Haut beruhigen** 11
Michaela Girsch, Heilpraktikerin
- Biomechanische Stimulation bei Kurz- und Weitsichtigkeit
- **Muskelstimulation für scharfe Sicht** 14
Dr. med. René Woytinas
- Was leistet ganzheitliche Augenheilkunde?** 18
Naturarzt-Interview mit Frau Prof. Dr. med. Ilse Stempel
- Schmerzen durch Störungen in den Muskelketten
- Wenn die Ursache nicht am Schmerzort liegt** 20
Christian W. Engelbert, Arzt

DIAGNOSE

- Kehlkopf- und Luftröhrenentzündungen
- **Symptom Husten: Was steckt dahinter?** 23
Dr. med. Karl-Heinz Friese

GANZHEITLICH HEILEN

- Aus der ärztlichen Praxis**
- Besser sehen bei Altersweitsichtigkeit** 25
Dr. med. Brigitte Schüler
- Was mir geholfen hat**
- Die Entfernung der Zahnsperre beendet Migräne** 31
Frederik W.
- Tipp des Monats**
- Lachen ist die beste Medizin!** 31
Dr. rer. soc. Thea Weinbuch-Pfeifer
- Naturheilkundlicher Rat**
- Hautkrankheit: Lichen sclerosus** 32
Dr. med. Ella Neumann

Fotos: Matejka (S. 3), Shutterstock (S. 6, 8, 20, 24, 45, 49, 54), Brenke (S. 10), Klosterfrau Gesundheitsservice (S. 11, 12), Fotolia (S. 11, 18, 35, 38, 43, 50), Girsch (S. 14), Arne Pastoor/panthermedia.de (S. 14), Woytinas (S. 15, 16), Stempel (S. 19), Mauritius (S. 21, 23, 33, 34), Engelbert (S. 22), Friese (S. 24), Schüler (S. 26), Neumann (S. 32), Maurer (S. 37), Fischer (S. 40), Shotshop (S. 41), Porsche-Rohrer (S. 42), Fromme (S. 45), Krieg (S. 46), StockFood (S. 47), Verlag Peter Jentschura (S. 48), GEFRO/M. Brauner (S. 48), Kneippianum (S. 48); Grafik: Ravens (S. 16)

5/2010

GESUND LEBEN

- ☑ **Naturarzt-Check**
Wie steht es um Ihre psychische Stabilität? 33
 Dipl. Soz.-Päd. Christian Zehenter (HP)
 Schuldgefühle weisen den Weg zur Authentizität
Echte und falsche Schuldgefühle unterscheiden lernen 35
 Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer
 Visualisierung: Kommunikation zwischen Seele und Körper
Selbstheilung fördern mit inneren Bildern 38
 Heide Fischer, Ärztin
 Stress: Lebensstil oder Krankheitsbild?
 ► **In zehn Schritten zu mehr Gelassenheit** 41
 Marianne Porsche-Rohrer, Heilpraktikerin und Apothekerin
Bewusstsein
Drei Denkfehler führen zu chronischem Leiden 54
 Arnold H. Lanz

BEWUSST ERNÄHREN

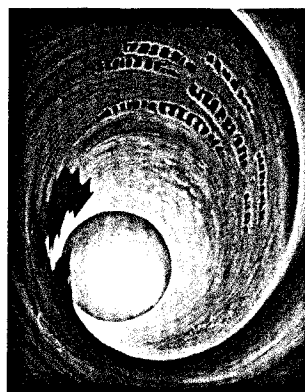
- Gesunde Ernährung trotz engem Zeitplan
 ► **Kochen im Alltag: schnell und gesund!** 43
 Dipl. oec. troph. Stephanie Fromme
 Petersilie
Vom Hexen- zum Küchenkraut 46
 Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

... UND AUSSERDEM

Editorial	3
Leserforum	6
Für Sie notiert	49
Vorschau	55
Impressum	55

► Titelthema

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



Zum Naturarzt-Titelbild:

Die Zellen, die Gewebe wie auch die Organe unseres Körpers wiederholen sich in Strukturen, denen wir überall um uns herum begegnen, egal ob das unsere Umwelt ist oder sogar der ganze Kosmos. Sie bilden einen Mikrokosmos in uns. Die Ähnlichkeiten sind nicht zufällig, denn alles, woraus unser Körper aufgebaut ist, ist nur ein Teil des Ganzen. In diesem Sinne kann man auch eine lebendige Zelle als eine Miniaturgalaxis betrachten.



Dr. med. Michael Worlitschek

Original Säure-Basen-Haushalt

sowie

Säure-Basen-Einkaufsführer

Zwei unentbehrliche Ratgeber, wie Sie Ihren Körper wirkungsvoll entsäuern und gleichzeitig die richtigen Nahrungsmittel für ein gesundes Gleichgewicht finden.

Ich bestelle x beide Titel zum Kombipreis von € 21,50 inkl. Versandkosten und MwSt.

Zahlungsweise:

- Voraus-Scheck anbei
 Gegen Abbuchung

Bankverbindung:

Konto BLZ

Bank X

Datum Unterschrift des Bestellers

Absender:

Name, Vorname

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

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