

**Selbsthilfe-Übungen
der DORN-METHODE
von Helmuth Koch
und Hildegard Steinhauer**

Der Heilpraktiker Helmuth Koch, der seit Jahren die Dorn-Methode unterrichtet, hat nun ein Heft mit Übungen zusammengestellt. Die einen wirken vorbeugend, die anderen helfen bei bereits bestehenden Beschwerden: unter anderem gegen Probleme mit den Gelenken, bei Ischias- und diffusen Kreuzschmerzen. Jede wird genau beschrieben und detailliert anhand von Fotos gezeigt. € 12,-

Zu beziehen gegen Voreinsendung von € 13,50 (€ 12,- + € 1,50 Versandkosten) per Verrechnungsscheck (oder Abbuchungsgenehmigung) über den

Naturarzt - Bücherservice • Feldbergstraße 2 • 61462 Königstein
Fax 06174/9263-35 • christel.gerwien@naturarzt-access.de



**Christoph Wagner
Der Ernährungs-
ratgeber**

Wie Sie sich vollwertig und bekömmlich ernähren und gleichzeitig für mehr Lebensenergie sorgen und Krankheiten vorbeugen. Der Ernährungsratgeber von *Naturarzt*-Redakteur Christoph Wagner. 220 Seiten € 9,90

Zu beziehen gegen Voreinsendung von € 11,40 (€ 9,90 + € 1,50 Versandkosten) per Verrechnungsscheck (oder Abbuchungsgen.) – nur über

Naturarzt - Bücherservice • Feldbergstraße 2 • 61462 Königstein
Fax 06174/9263-35 • christel.gerwien@naturarzt-access.de

Nichts ist wertvoller als Ihre Gesundheit!

Der Naturarzt hilft, sie zu erhalten!

Im *Naturarzt* schreiben erfahrene Ärzte und Therapeuten, Experten für Naturheilverfahren und Ernährung – laienverständlich, praxisbewährt, lebensnah.

Der *Naturarzt* vermittelt altbewährte Naturheilverfahren ebenso wie neuere Erkenntnisse aus der ganzheitlichen Medizin.

Der *Naturarzt* tritt ein für den weitgehenden Verzicht auf Pharma-Präparate mit ihren nicht selten gefährlichen Nebenwirkungen. Und er zeigt Alternativen auf.

Naturarzt Ratgeber für ein gesundes Leben.

Jetzt abonnieren und verschenken!

Bitte verwenden Sie die beiliegende Bestellkarte.

Naturarzt, Feldbergstraße 2, 61462 Königstein
Tel. 06174 / 92 63 – 0, Fax 06174 / 92 63 – 35

Inhalt

NATURHEILWISSEN

Verdauung im Takt:
nur mit gesunder Bauchspeicheldrüse

► **Pankreas braucht Unterstützung 8**

Dr. med. Rainer Matejka

Leberentzündungen naturheilkundlich behandeln

► **Chronische Hepatitis:
Stärken Sie die Leber!..... 11**

Dr. med. Hartmut Dorstewitz

Eine besondere homöopathische Arznei

**Okoubaka:
eine Rinde für alle Fälle? 15**

Christoph Wagner, Heilpraktiker

DIAGNOSE

Gestörte Barrierefunktion der Darmschleimhaut

► **Durchlässige Darmwand
überfordert Organismus..... 17**

Dr. med. Dipl.-Biol. Roland Werk

Teufelskreis chronischer Schmerz

► **Wenn der Schmerz
zum Feind wird..... 21**

Dr. med. Andreas Weiß

Eine unterschätzte sexuell übertragbare Krankheit

**Risiko Chlamydien:
Infektion mit Folgen 24**

Dr. med. Domenica Engelhardt

GANZHEITLICH HEILEN

Aus der ärztlichen Praxis

**Störfeldsuche erlöste von
hartnäckigem Rückenleiden..... 26**

Dr. med. Sebastian Boekels

Naturheilkundlicher Rat

Herzinfarkt-Nachsorge 31

Dr. med. habil. Rainer Brenke

Was mir geholfen hat
Salmonellen mit Komplikationen –
Papaya heilte 32
Marion Schmid

Tipp des Monats
Schlafkissen aus Zitronenmelisse 32
Eva Aschenbrenner

GESUND LEBEN

Naturarzt-Check
Wie gesund ist Ihre Leber? 33
Christian Zehenter, Heilpraktiker

Vielseitige Kurkuma – von Leber-Galle-Störung bis Krebs

▶ **Westliche Medizin**
entdeckt die Gelbwurz 35
Ursel Bühring, Heilpraktikerin

Wie wirkt das?
 Harnsäuresenker
Gichtmittel Allopurinol 37
Dr. med. Volker Schmiedel

Zur Geschichte der Naturheilkunde
„Viele Ansätze sind
heute Allgemeingut“ 39
Naturarzt-Interview mit Dr. med. Uwe Heyll

Bewusstsein
Die heilsame Kraft der Sprache 54
Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

BEWUSST ERNÄHREN

Auswirkung von Chemo- und Strahlentherapie reduzieren
Ernährungsberatung
für Krebspatienten 42
Dipl. oec. troph. Karin Possin

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

Zucchini
Kleiner Kürbis:
unreif schmeckt er besser 46
Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

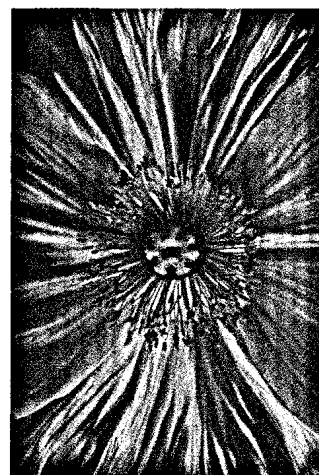
... UND AUSSERDEM

Editorial 3
Leserforum 6
Gut zu wissen 48
Vorschau 55
Impressum 55

Die Pfeile ▶ kennzeichnen die Titelthemen

Zum **Naturarzt** Titelbild:

„Konferenz der Staubgefäße auf dem Blütenteller eines Island-Mohns“ nennt die Fotografin Heidi Schmidinger das Motiv und schreibt dazu: „Dem Thema Zentrum, Mitte, Strahlenkranz widme ich mich seit mehr als zwei Jahren. Insbesondere gilt meine fotografische Aufmerksamkeit dem zarten Lichtspiel zwischen Transparenz und farblicher Verdichtung in der zentrierten Anordnung.“



Fotos: Matejka (S. 3), Fotolia (S. 6, 22, 26, 35, 42, 48, 49), Shutterstock (S. 8, 12, 49), Mauritius (S. 11, 24), Dorstewitz (S. 14), Deutsche Homöopathie-Union (DHU) (S. 15), Wagner (S. 16), Nature & Health imagepool (S. 17), Werk (S. 20), iStockphoto (S. 21, 32, 37, 54), Weiß (S. 23), Engelhardt (S. 25), Boekels (S. 26), Brenke (S. 31), punchstock (S. 33), Bühring (S. 36), Schmiedel (S. 38), TerraMundo (S. 44), Shot-shop (S. 44), Possin (S. 45), Krieg (S. 46), StockFood (S. 47)

Grafik: Babende Institut/Ravens (S. 18)