

# Inhalt

---

## NATURHEILWISSEN

Orthomolekulare Medizin

- **Nahrungsergänzung: Wie nützlich sind Vitamine & Mineralien? .....** 8

*Dr. med. Volker Schmiedel*

Zehn Tipps bei zu viel Luft im Bauch

- **Über Blähungen spricht man nicht .....** 12

*Marianne Porsche-Rohrer, Apothekerin und Heilpraktikerin*

Wechseljahresbeschwerden

- Sanfte Hilfe für die neue Lebensphase .....** 15

*Dr. med. Ulrike Keim*

Wie Geisteswissenschaft Naturheilkunde „übersetzt“

- Medizin nicht nur als Mittel und Methoden verstehen .....** 18

*Naturarzt-Interview mit Prof. Dr. Hartmut Schröder*

## DIAGNOSE

Sinnvolle Diagnostik bei Mikrohämaturie

- **Unsichtbares Blut im Urin – was steckt dahinter? .....** 21

*Dr. med. Rainer Matejka*

## GANZHEITLICH HEILEN

Aus der ärztlichen Praxis

- Fersensporn: Therapie mit Homöopathie und Akupunktur .....** 24

*Dr. med. Domenica Engelhardt*

Was mir geholfen hat

- Fasten beruhigte den Ischias-Nerv .....** 25

*Karin Pfeiffer*

Tipp des Monats

- Einer Reise-Thrombose vorbeugen ...** 25

*Dr. rer. soc. Thea Weinbuch-Pfeiffer*

## Naturheilkundlicher Rat

### Ernährung nach Gallenoperation ..... 26

*Dr. med. Rainer Matejka*

### Hitzewallungen nach

### Hormon-Therapie ..... 26

*Verena Rosar, Heilpraktikerin*

## GESUND LEBEN

### ✓ **Naturarzt-Check**

### Vertragen Sie alle Nahrungsmittel?..... 31

*Christian Zehenter, Heilpraktiker*

Wer bestimmt über unsere Lebensmittel?

### ► **Codex Alimentarius:**

### Vor Panik wird gewarnt ..... 33

*Christoph Wagner, Heilpraktiker*

Frühkindliche Bindungen und wie sie uns prägen

### „Die“ Stellschraube der Psychosomatik ..... 36

*Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer*

## Bewusstsein

### Fasten als Chance für einen Neubeginn ..... 54

*Dipl. oec. troph. Peter Faulstich*

## BEWUSST ERNÄHREN

Alternative Süßungsmittel: Nicht automatisch gesünder

### Zucker bleibt Zucker... oder: Weniger ist mehr! ..... 39

*Dr. oec. troph. Claudia Müller*

So finden Sie Ihre individuelle Diät

### ► **Bekömmliche Ernährung für Reizdarm-Patienten ..... 41**

*Dipl. oec. troph. Kirsten Jänisch-Dolle*

Frisch und gesund aus dem Garten

### (K)ein bitteres Vergnügen: Appetitanreger Gemüse ..... 44

*Dipl.-Ing. agr. Brunhilde Bross-Burkhardt*

Möhren

### Süßes Lieblingsgemüse für Gaumen und Auge ..... 46

*Dipl.-Biol. Susanne Kudicke*

## ... UND AUSSERDEM

### Editorial ..... 3

### Leserforum ..... 6

### Bücher ..... 48

### Gut zu wissen ..... 49

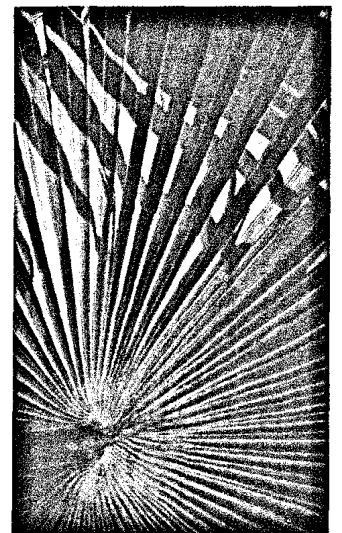
### Vorschau ..... 55

### Impressum ..... 55

Die Pfeile ► kennzeichnen die Titelthemen

### Zum **Naturarzt** Titelbild:

„Spaziergang der Sonne über ein sich weitendes Palmblatt“ nennt die Fotografin Heidi Schmidinger das Motiv und schreibt dazu: „Im Dialog von Licht und Schatten im grünen Faltenwurf des stabilen Pflanzenfächers erscheint das Blatt wie ein südlicher Regen-Schirm oder ein leuchtender Sonnen-Schutz, aber auch als kraftvolles Segel im Wind ist es vorstellbar.“



**Fotos:** Matejka (S. 3, 26), Fotolia (S. 6, 8, 15, 24, 31, 33, 34, 42), Schmiedel (S. 10), Shutterstock (S. 12, 18, 36, 38, 40, 41), Porsche-Rohrer (S. 14), Keim (S. 17), Schröder (S. 20), Mauritius (S. 21, 39, 41), Engelhardt (S. 24), Predia GmbH (S. 25), Rosar (S. 26), Wagner (S. 35), Maurer (S. 38), Müller (S. 41), Jänisch-Dolle (S. 43), Bross-Burkhardt (S. 44, 45), Krieg (S. 46), StockFood (S. 47), DAK/Schläger (S. 49), EU organic (S. 50), iStockphoto (S. 54)