

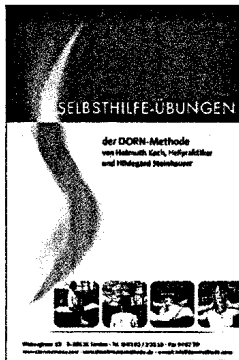


**Christoph Wagner**  
**Homöopathische Hausapotheke**

Einführung in die Homöopathie mit Antworten auf die häufigsten Fragen. Und Ratgeber für Notfälle im Alltag und auf Reisen: Hilfe bei rund 100 Beschwerden. 3. Auflage  
**€ 13,50**

Zu beziehen gegen Voreinsendung von € 15,00 (€ 13,50 + € 1,50 Versandkosten) per Verrechnungsscheck (oder Abbuchungsgen.) über den

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



**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. **€ 20,-**

Zu beziehen gegen Voreinsendung von € 21,50 (€ 20,- + € 1,50 Versandkosten) per Verrechnungsscheck (oder Abbuchungsgenehmigung) über den

**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

Vorbeugung und Behandlung der koronaren Herzkrankheit

► **Schützen Sie Ihre Herzkranzgefäße! ..... 8**

*Dr. med. Rainer Matejka*

Anämien durch Eisen- oder Vitaminmangel

► **Blutarmut: Wenn es am Lebenssaft fehlt ..... 11**

*Dr. med. Sebastian Boekels*

Strategien gegen den vernichtenden Kopfschmerz

► **Migräne: Erfolg mit ganzheitlicher Therapie? ..... 14**

*Naturarzt-Interview mit Priv.-Doz. Dr. med. habil. Konrad Taubert*

Worauf es in der Reha ankommt

► **Wieder fit nach dem Schlaganfall ..... 18**

*Rainer Pflaum*

Sprachverlust nach Schlaganfall

**So finden Sie die Sprache wieder..21**

*Bianca Orth, Logopädin und Heilpraktikerin*

Übungen statt Medikamente

**Mit Yoga die Hormone locken .....23**

*Sigrid Molineus, Heilpraktikerin*

## GANZHEITLICH HEILEN

**Aus der ärztlichen Praxis**

**Gebärmutterhals natürlich schützen .....25**

*Heide Fischer, Ärztin*

Was mir geholfen hat

**Mit Osteopathie verschwanden die Migräne-Anfälle .....26**

*Eva Voss*

**Tipp des Monats**

**Heublumenbäder – auch zu Hause .....26**

*Eva Aschenbrenner*

- Naturheilkundlicher Rat  
**Funktionsstörung im Kiefergelenk .. 31**  
*Dr. med. dent. Wolfgang H. Koch*
- Entzündliche Gefäßkrankung ..... 31**  
*Dr. med. Volker Schmiedel*

## GESUND LEBEN

### ✓ **Naturarzt-Check**

- Wie schnell und logisch denken Sie? ..... 31**  
*Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter (HP)*

- Rosmarin: Muntermacher für Herz und Kreislauf ..... 35**  
*Ursel Bühring, Heilpraktikerin*

Wetterfähigkeit: Anpassung an äußere Reize verbessern

- **Keine Angst mehr vor dem Wetterumschwung! ..... 37**  
*Dr. med. Andreas Weiß*

- Gesundheitliche Gefahren durch Haarfärbemittel  
**Haarfarbe gegen die „Altersweißheit“? ..... 39**  
*Anita Kraut, Heilpraktikerin*

- Standpunkt**  
**Männer und Frauen: Gleiche Krankheit, aber doch anders.. 54**  
*Marianne Porsche-Rohrer*

## BEWUSST ERNÄHREN

- Fruchtshakes aus dem Kühlregal  
**Smoothies – die ganze Frucht in flüssiger Form..... 42**  
*Dr. rer. nat. Bettina Pabel*

Analog-Käse, Klebeschinken, „Frischmilch“ ...

- **Erkennen Sie die Verbrauchertäuschung! ..... 44**  
*Dipl. oec. troph. Stephanie Kissing*

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

- Brombeere  
**Stachelige Schönheit mit verlockendem Aroma ..... 46**  
*Dipl.-Biol. Susanne Kudicke*

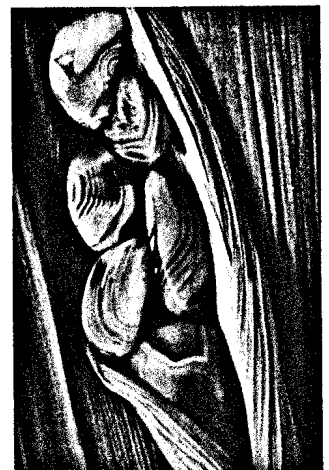
## ... UND AUSSERDEM

- Editorial ..... 3**  
**Leserforum..... 6**  
**Gut zu wissen ..... 49**  
**Vorschau ..... 55**  
**Impressum..... 55**

Die Pfeile ► kennzeichnen die Titelthemen

### Zum **Naturarzt** Titelbild:

„Geschichtete Lebenslinien“ nennt die Fotografin Heidi Schmidinger das Motiv: kleine Achatsteine eingebettet in die Ummantelung eines Maisblattes. Sie schreibt dazu: „Charakteristisch für den Achat ist seine streifige Zeichnung aus verschiedenfarbigen Lagen in paralleler oder konzentrischer Anordnung. Aufgrund der rhythmischen Kristallisation ergibt sich diese wunderschöne Bänderstruktur.“



**Fotos:** Matejka (S. 3), Fotolia (S. 6, 8, 21, 23, 26, 33, 37, 42, 44, 48, 49, 50), Mauritius (S. 11, 18), Klosterfrau Gesundheitservice (S. 12), Boekels (S. 13), iStockphoto (S. 14, 35, 40), Taubert (S. 15), Pflaum (S. 20), Orth (S. 21, 22), Molineus (S. 24), Fischer (S. 25), Koch (S. 31), Schmiedel (S. 32), Shutterstock (S. 36, 39), Bühring (S. 36), Weiß (S. 38), Kraut (S. 41), Pabel (S. 43), Kissing (S. 45), Krieg (S. 46), Stock-Food (S. 47), PhytoDoc (S. 49), Techniker Krankenkasse (S. 54)