

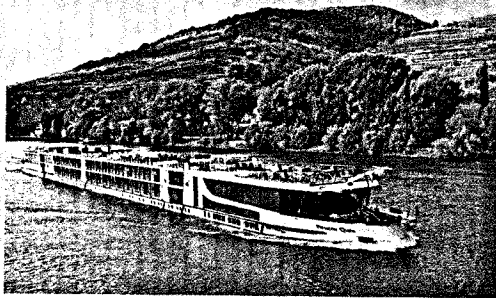
Exklusive Naturarzt-Leserreise

Adventliche Fluss-Kreuzfahrt zum Schnäppchenpreis 2 Personen reisen – 1 Person zahlt!

„Mandeln, Märchen, Winterzauber – auf Rhein und Mosel
ab/an Düsseldorf zu berühmten Weihnachtsmärkten“
vom 9.–13. 12. 2010

Noch ein „Geheimtipp“ ist die Fluss-Kreuzfahrt zur Vorweihnachtszeit an Bord des elegantesten deutschen Fluss-Kreuzfahrtschiffes, MS PREMICON QUEEN. Der Duft von gebrannten Mandeln, Bratäpfeln und Glühwein liegt über dem Schiff und in der Luft – auf einer Adventsreise, die Sie ab dem ersten Tag verzaubern wird.

Genießen Sie ab/an Düsseldorf Ihre Reise auf einem wahrhaft luxuriösen Schiff in gemütlichen Junior- bzw. Deluxe-Suiten mit Balkon von 18–22 m² und allem Komfort. Und freuen Sie sich auf Landgänge und Ausflüge in zur Vorweihnachtszeit besonders romantischen Städten wie:



- Das Fachwerkstädtchen Cochem an der Mosel mit seinen verwinkelten Gässchen und der mittelalterlichen Reichsburg
- Rudesheim mit Europas größter Weihnachtskrippe und Weihnachts-sitten aus 12 Nationen
- Bonn mit seinen stimmungsvollen Weihnachtsmärkten und einem historisch und politisch abgestimmten Stadtrundgang sowie
- Köln mit seinem traditionellen Weihnachtsmarkt auf dem Domplatz und einem Rundgang über den berühmten Kölner Krippenweg mit 100 Stationen.

Während Sie nur einmal Ihren Koffer aus- und dann wieder einpacken, besuchen Sie an 5 Tagen 5 Städte und können sich an Bord Ihres sehr komfortablen „Fluss-Traumschiffes“ mit köstlichen Gerichten, auch vollwertig und vegetarisch, in Form von Vollpension verwöhnen lassen. Und am Bordprogramm mit ermutigenden Meditationen, Vorträgen über Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht und vorweihnachtlichen Lesungen von Jürgen und Gitta Grieshaber teilnehmen.

Gönnen Sie sich diese entspannenden Tage zu einem außergewöhnlichen günstigen Preis und vielleicht sogar als vorweihnachtliches Geschenk?

Der „Schnäppchenpreis“ pro Junior-Suite (bei Einzelbelegung entfällt der übliche Aufschlag) beginnt bei € 980 und endet für eine Deluxe-Suite (22 m²) bei € 1.480.

Ihre Reise nach bzw. ab Düsseldorf erfolgt individuell.

Vertragspartner und persönliche Betreuung durch Grieshabers Wohlfühlreisen GmbH, Tel. 08247/333196



INFORMATIONSGUTSCHEIN

Möchten Sie mehr erfahren über die Adventliche Fluss-Kreuzfahrt vom 9.–13. 12. 2010?

Dann schneiden Sie bitte diesen Coupon aus und senden ihn sofort ein an:

Naturarzt • Alt Falkenstein 37a • 61462 Königstein
• Fax 06174/9263-35

Bitte senden Sie mir/uns kostenlos und unverbindlich ausführliche Informationen.

Name, Vorname

Straße

Telefon

PLZ und Ort

Inhalt

NATURHEILWISSEN

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen

- **Morbus Crohn und Colitis ulcerosa besser im Griff** 8

Dr. med. Volker Schmiedel

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen

- **CED: Wie viel ist mit Naturheilkunde möglich?** 12

Naturarzt-Interview mit Dr. med. Roman Huber

Der altersbedingte graue Star

- **Besser sehen mit optimiertem Stoffwechsel** 18

Dr. med. Brigitte Schüler

- Schlaflos in den Wechseljahren**.....20

Verena Rosar, Heilpraktikerin

Stärker als Morphinum – die Droge Arzt

- **Placebo oder: Die Macht der Zuversicht**.....23

Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

DIAGNOSE

Infekt, Vergiftung oder Allergie

- **Akuter Durchfall – und was dahinter steckt** 15

Dr. med. vet. Andreas Ruffer

GANZHEITLICH HEILEN

Aus der ärztlichen Praxis

- Homöopathie gegen die Angst: Auswahl erfordert Geduld**.....26

Dr. med. Ulrike Keim

Was mir geholfen hat

- Tumor am Auge – Ganzheitlicher Weg half unserem Sohn**31

Tipp des Monats

Auch an die Kneippsche Abführpille denken!31
Marianne Porsche-Rohrer, Apothekerin (HP)

Naturheilkundlicher Rat

Fußheberschwäche durch Verengung im Rückenmarkskanal32
Dr. med. Andreas Weiß

GESUND LEBEN

Naturarzt-Check

Wie steht es um Ihre Lebensqualität?.....33
Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter (HP)

Wie wirkt das?

Standard oder letzte Wahl?

► **Blutzuckersenkender Insulin.....35**
Dr. med. Volker Schmiedel

Tipps gegen Motivationsblockaden

Mit Köpfchen an Ihr sportliches Ziel37
Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter (HP)

Standpunkt

Der „Spiegel“ und die Homöopathie

Ein Krokodil in der Elbe.....54
Christoph Wagner (HP), Naturarzt-Redaktion

BEWUSST ERNÄHREN

Lebensmittelverpackungen kritisch gesehen

Risiken von Dose, Folie & Co. reduzieren!40
Dr. rer. nat. Bettina Pabel

Nitratbelastung von Salat, Spinat und Wurzelgemüse

► **Nitrat in der Nahrung – zu Unrecht verdächtigt?43**
Dipl. oec. troph. Stephanie Fromme

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

Schwarzer Holunder

Die Hausapotheke vom Wegesrand46
Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

... UND AUSSERDEM

Editorial3
 Leserforum.....6
 Gut zu wissen 49
 Vorschau 55
 Impressum..... 55

Die Pfeile ► kennzeichnen die Titelthemen

Zum Naturarzt Titelbild:

„Sonnenkronen-Aquarell“ nennt die Fotografin Heidi Schmidinger das Motiv und schreibt dazu: „Die Sonnenblume verschenkt ihr Herz an alle hungrigen Vögel. Während die Knospe tagsüber die Sonne von Osten nach Westen verfolgt, zeigt die Blume, wenn sie erst den vollen Fruchtstand erreicht hat, stetig Richtung Osten und hält ihren Blütenkorb nur der aufgehenden Sonne entgegen.“



Fotos: Matejka (S. 3), Fotolia (S. 6, 17, 23, 26, 31, 40, 42, 43, 50), Mauritius (S. 8), Schmiedel (S. 11, 36), Shutterstock (S. 12), Huber (S. 13), iStockphoto (S. 15, 16, 18, 20, 22, 24, 33, 34, 37, 38, 44, 50), Ruffer (S. 17), Schüler (S. 19), Rosar (S. 22), Kudicke (S. 25), Keim (S. 26), Weiß (S. 32), iStockphoto.com/Amanda Rohde (S. 35), Zehenter (S. 39), Pabel (S. 42), Fromme (S. 45), Krieg (S. 46), Stockfood (S. 47), Dt. Teeverband e.V. (S. 49), Wagner (S. 54)