

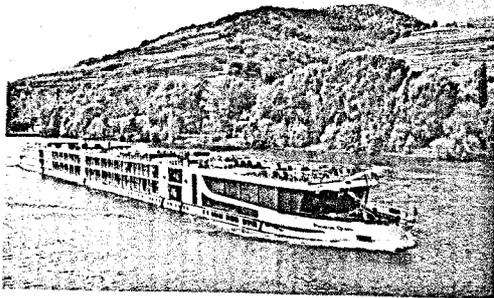
Exklusive Naturarzt-Leserreise

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 Advertsreise, 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

Ständig erkältet – woran liegt es?

So halten Sie dem Virenangriff stand 8

Dr. med. Volker Brauner

Antibiotika-Einsatz vermeiden

► Schnelle Hilfe bei Halsschmerzen... 11

Michaela Girsch, Heilpraktikerin

Lymphsystem entlasten, Schleimhäute stärken

Ohrentzündungen natürlich im Griff 14

Dr. med. Rainer Matejka

Bewährte Therapieoptionen bei Ohrgeräuschen

► Tinnitus – Was tun, wenn die Stille fehlt? 16

Dr. med. Beate Lulkiewicz

Naturarzt-Check

Wie gut hören Sie? 19

Christian Zehenter, Heilpraktiker

Unerwartete Genesung bei Krebs

► Spontanheilungen – Wunder oder Realität? 21

Dr. med. György Irmey

Funktionelle Dyspepsie

► Reizmagen in sechs Wochen besänftigt 24

Prof. Dr. med. Karin Kraft

GANZHEITLICH HEILEN

Aus der ärztlichen Praxis

Stoffwechselkur beseitigte Ganzkörperschmerzen 31

Peter Emmrich, Facharzt für Allgemeinmedizin

Was mir geholfen hat

Ayurvedische Babymassagen stärkten Kinder..... 32

Tipp des Monats

Meerrettich-Honig bei beginnenden Infekten32

Marianne Porsche-Rohrer

Naturheilkundlicher Rat

Entzündeter Intimbereich33

Heide Fischer, Ärztin

Wechseljahresbeschwerden durch Östrogendominanz33

Verena Rosar, Heilpraktikerin

GESUND LEBEN

Warum Selbstfürsorge so wichtig ist

► **Schützen Sie sich vor dem Burnout!34**

Dr. med. Volker Schmiedel

Therapie hoch zu Ross

Vom heilsamen Umgang mit Pferden38

Sabina Thiemeyer, Naturarzt-Redaktion

Bewusstsein

Krisenfest bleiben im Auf und Ab der Globalisierung54

Dr. med. Claudia Sies

BEWUSST ERNÄHREN

► Dem Gelenkverschleiß vorbeugen

Arthrose: Den Knorpel mit Ernährung stärken40

Dipl. oec. troph. Peter Faulstich

Tag der Naturheilkunde:
„Wertvoll ernähren, Gesundes genießen“

Ernährung in den Mittelpunkt stellen!43

Apfelsine

Der chinesische Apfel als Vitalstoffquelle44

Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

Blutdruck senken – Selbsthilfe macht's möglich

► **Zehn Ernährungstipps bei Bluthochdruck46**

Christoph Wagner, Heilpraktiker

... UND AUSSERDEM

Editorial 3

Leserforum..... 6

Gut zu wissen..... 49

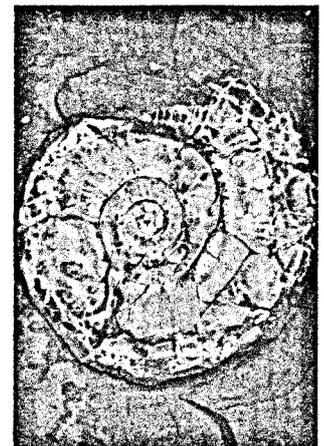
Vorschau..... 55

Impressum 55

Die Pfeile ► kennzeichnen die Titelthemen

Zum *Naturarzt* Titelbild:

„Schnecken-Universum“ nennt die Fotografin Heidi Schmidinger das Motiv und schreibt dazu: „Versteinerungen relativieren unsere schnelllebige Existenz und verbinden uns mit dem ganz anderen Zeitmaß der Erde. Unter verschiedenen Betrachtungswinkeln ändert sich die Vielfarbigkeit der spiralen Prismenschicht. Aufgrund der perlmuttartigen Fluoreszenz ereignet sich ein zaubervolles Ineinanderfließen von Farbtönen.“



Fotos: Matejka (S. 3), iStockphoto (S. 8, 17, 21, 37, 46, 49), Brauner (S. 10), Shotshop (S. 11), Fotolia (S. 7, 12, 14, 19, 20, 22, 34, 38, 39, 41, 43, 50, 54), Girsch (S. 13), Mauritius (S. 16, 24, 40), Lulkiewicz (S. 18), Irmey (S. 23), Kraft (S. 26), Bilderbox (S. 31), Shutterstock (S. 32), Fischer (S. 33), Rosar (S. 33), Schmiedel (S. 37), Thiemeyer (S. 39), Faulstich (S. 42), Krieg (S. 44), Stockfood (S. 45), Wagner (S. 48) **Grafik:** Ravens (S. 9)

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