

## DIAGNOSE

Funktionell oder anatomisch?

- **Beinlängendifferenz:  
Oft liegt's am Becken** ..... 8

*Dr. med. Andreas Weiß*



## NATURHEILWISSEN

Herpes Zoster

- **Achtung Gürtelrose:  
Aus allen Rohren schießen!** ..... 11

*Dr. med. Rainer Matejka*

Chronische Krankheiten

- Alte Denkmuster ablegen,  
Heilung ermöglichen** ..... 13

*Christian W. Engelbert, Arzt*

Osteopathie

- Eine sanfte Therapie,  
die in die Tiefe geht** ..... 16

*Naturarzt-Interview mit Marina Fuhrmann  
M.Sc. (USA), D.O., Osteopathin*

Zahnungsbeschwerden:

Herausforderung für Kind und Eltern

- Wenn die ersten Zähne kommen ...** 18

*Dr. med. Domenica Engelhardt*

EU-Regelungen für pflanzliche Arzneimittel

- **Inwiefern sind Heilpflanzen  
für Kinder (un)geeignet?** ..... 21

*Michaela Girsch, Heilpraktikerin*

## GANZHEITLICH HEILEN

Aus der ärztlichen Praxis

- Knie überlastet: Akupunktur und  
Mikronährstoffe halfen** ..... 24

*Priv.-Doz. Dr. med. Dr. rer. nat. Dr. Sportwiss. Christoph Raschka*

Was mir geholfen hat

- Depressionen – Gespräche  
änderten Sicht aufs Leben** ..... 25

*Irene Kern*

Tipp des Monats

- „Rosskur“ für raue Hände  
mit Pferdesalbe** ..... 25

*Rita Fehst*

Naturheilkundlicher Rat

- Häufige Angina –  
Mandeln entfernen?** ..... 26

*Dr. med. Karl-Heinz Friese*

- Trockener Intimbereich** ..... 26

*Heide Fischer, Ärztin*

## GESUND LEBEN

**Naturarzt-Check**

- Arthrose: Wie gesund  
sind Ihre Gelenke?** ..... 31

*Christian Zehenter, Heilpraktiker*

Terlusologie – die Lehre von den Atemtypen

- **Typgerecht atmen: Die Natur  
in uns besser wahrnehmen** ..... 33

*Gitte Gundling*

Wie wirkt das?

► **Interferone: gegen Viren, Krebs und Autoimmunerkrankungen ..... 36**

*Dr. med. Volker Schmiedel*

Der ökologische Fußabdruck am Beispiel Wasser

**Die heimlichen Verschwender:  
Wie viel Wasser wir verbrauchen .. 38**

*Dr. rer. nat. Bettina Pabel*



Fakten zu Trink- und Mineralwasser

**Mehr als nur ein Durstlöcher ..... 41**

*Dr. oec. troph. Edmund Semler*

Bewusstsein

**Mit Gelassenheit  
entspannter leben ..... 54**

*Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer*

**BEWUSST ERNÄHREN**

Topinambur

**Winterharte Knollen für  
Darm und Stoffwechsel ..... 44**

*Dipl.-Biol. Susanne Kudicke*

Häufigste Vitaminmangelerkrankung unserer Breiten

► **Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel  
bleibt nicht ohne Folgen ..... 46**

*Dr. rer. nat. Andrea Flemmer*

**... UND AUSSERDEM**

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

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