

# Inhalt

INHALT

## NATURHEILWISSEN

Stress und funktionelle Störungen

- ▶ Mit Naturheilverfahren gegen die Reizüberflutung ..... 8  
*Priv.-Doz. Dr. med. Rainer Brenke*



Entzündungen der Nasennebenhöhlen

- Wirkungsvolle Hilfe gegen lästige Sinusitis ..... 11  
*Dr. med. Karl-Heinz Friese*

Die Rolle der Seele für den Heilungsprozess

- Seelische Begleitung bei Krebs ..... 14  
*Dr. med. György Irmey*

Wie chinesische Nadeln die Schmerzhemmung aktivieren

- Mit Akupunktur gegen chronische Schmerzen ..... 16  
*Dr. med. Elmar T. Peuker*

Was Naturheilkunde bei lästigen Lippenbläschen bietet

- Herpes-Bläschen mit Erfolg bekämpfen ..... 19  
*Dr. med. Hartmut Dorstewitz*

## GANZHEITLICH HEILEN

Aus der ärztlichen Praxis

- Nosoden regulieren Abwehr nach Epstein-Barr-Infekt ..... 22  
*Peter Emmrich, Facharzt für Allgemeinmedizin*

Naturheilkundlicher Rat

- Verdauungsbeschwerden – oft ein Gallensäureproblem ..... 23  
*Dr. med. Volker Schmiedel*

Was mir geholfen hat

- Vitamin-D-Mangel behoben – auch Allergien besser ..... 24  
*Ursula Dagmar Kastell*

Tipp des Monats

- Erkältungs- und Verdauungstrunk ..... 24  
*Eva Aschenbrenner*

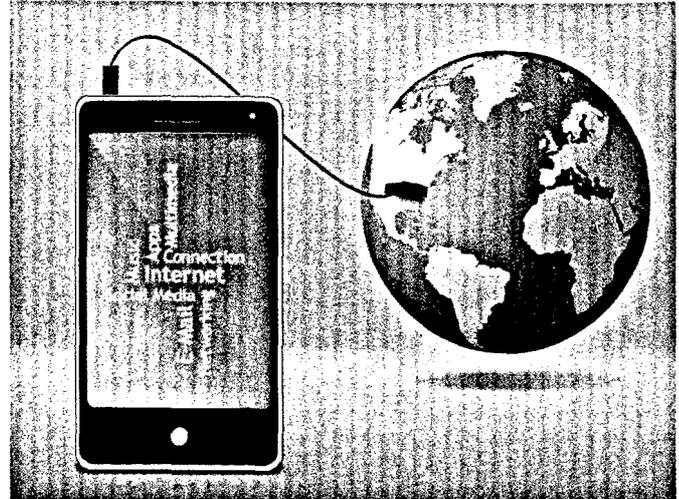
## GESUND LEBEN

### ✓ Naturarzt-Check

- Testen Sie Ihr Burnout-Risiko ..... 25  
*Christian Zehenter, Heilpraktiker*

Strahlenbelastung durch Handys und Elektrosmog

- Mobilfunk: Wie hoch ist das Gesundheitsrisiko? ..... 31  
*Naturarzt-Interview mit Prof. Dr. Klaus Buchner*



Was bringt die elektronische Gesundheitskarte?

- Pro und Kontra eCard ..... 34  
*Verena Grein*

Pflanzliches Antistressmittel

## Mit der Passionsblume zur Ruhe kommen ..... 37

*Ursel Böhning, Heilpraktikerin*

Das Fundament anhaltend glücklicher Partnerschaften

## Achtung und Respekt – Grundlage der Beziehung ..... 39

*Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer*



### Bewusstsein

Bewegung und Ruhe in richtigem Maß

## Die heilende Kraft der Ruhe ..... 42

*Dr. med. Christian H. Kuhn*

### BEWUSST ERNÄHREN

Dinkel

## Lieblingsgetreide der Heiligen Hildegard ..... 44

*Dipl.-Biol. Susanne Kudicke*

Glutenfrei essen – die Umstellung bewältigen

## Wie es ohne Weizen und Co. funktioniert ..... 46

*Dipl. oec. troph. Stephanie Fromme*

### ... UND AUSSERDEM

Editorial ..... 3

Leserforum ..... 6

Bücher ..... 49

Gut zu wissen ..... 50

Vorschau ..... 55

Impressum ..... 55