

# Inhalt

---

## NATURHEILWISSEN

Die „Mitte“ braucht Langsamkeit

**Reizdarm mit Selbsthilfe  
und TCM beruhigen ..... 8**

*Dr. rer. nat. Christian Schmincke, Arzt*

Appetitlosigkeit

**Mit Bitterstoffen schmeckt  
das Essen wieder ..... 11**

*Prof. Dr. med. Karin Kraft*

Fette im menschlichen Organismus

**Was Cholesterinwerte  
wirklich aussagen ..... 16**

*Dr. med. Rainer Matejka*

## DIAGNOSE

Diagnose von Infektionen, Darmentzündungen,  
Tumoren u. a.

**Stuhlanalysen liefern  
frühzeitige Erkenntnisse ..... 19**

*Dr. med. Rainer Schmidt*

## GANZHEITLICH HEILEN

Aus der ärztlichen Praxis

**Homöopathie stoppte  
Nagelfalzentzündung ..... 23**

*Peter Emmrich, Facharzt für Allgemeinmedizin*

Was mir geholfen hat

**Fußreflexzonen-Massage  
vertrieb Kopfschmerzen ..... 24**

*Ines Hentschke*

Tipp des Monats

**... wenn die Hände einschlafen ..... 24**

*Michaela Fuchs, Heilpraktikerin*

Eitrige Erkältung –  
jeden Winter neu ..... 25

Dr. med. Karl-Heinz Friese

► Lieber Tofu auf dem Tisch  
als Soja im Tierfutter ..... 46

Christoph Wagner, Heilpraktiker

**GESUND LEBEN**

Ausdauersport zu Hause – mit dem richtigen Ergometer

► Heimtrainer: rudern, steppen,  
radeln oder swingen? ..... 26

Dr. med. Dr. rer. nat. Dr. Sportwiss. Christoph Raschka

Inkontinenz, Hämorrhoiden und  
Haltungsschäden vorbeugen

Beckenbodenübungen  
für mehr Lebensenergie ..... 34

Susanne Schwärzler

**Naturarzt - Check**

Neigen Sie zu Zwängen? ..... 37

Christian Zehenter, Heilpraktiker

Gelingende Kommunikation

Mit welchem „Schnabel“  
sprechen Sie heute? ..... 39

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Selbstschutzmaßnahmen für den Alltag

► Wie Hautleiden die Seele  
belasten können ..... 41

Dipl.-Psych. Sonja Dargatz

Bewusstsein

Besser stark als mächtig ..... 54

Prof. Dr. phil Hans-Peter Schwöbel

**BEWUSST ERNÄHREN**

Kürbis

Vielseitige Riesenbeere  
aus der Neuen Welt ..... 44

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:**

„Flusslandschaft“ nennt die Fotografin Heidi Schmidinger das Motiv und schreibt dazu: „Nein, das ist keine Flugaufnahme. Mein ‚Amazonas‘ ist ein im Garten vorgefundenes Rhabarberblatt, das dem spätsommerlichen Licht zu Füßen liegt. Vom Tiefstand der Sonne berührt, vergönnt uns die Zellstruktur ein inneres Leuchten. In den Stadien des Verwelkens erobert die glutrot geäderte Pracht das letzte grüne Verströmen ...“



**Bildnachweis:** Matejka (S. 3), iStockphoto (S. 8, 11, 16, 26), Schmincke (S. 10), Fotolia (S. 12, 19, 23, 24, 37, 38, 41, 42, 46, 50, 54), Kraft (S. 13), Schmidt (S. 22), Friese (S. 25), Raschka (S. 32), Schwärzler (S. 34, 36), Shutterstock (S. 39), Maurer (S. 41), Dargatz (S. 43), Krieg (S. 44), Stockfood (S. 45), Wagner (S. 48)

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