

Inhalt

NATURHEILWISSEN

Das sinubronchiale Syndrom –
von den Nebenhöhlen bis zu den Bronchien

**Schleimhäute mit
Inhalationen besänftigen** 8

Dr. med. Volker Brauner

Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)

So entkommen Sie der Atemnot ... 11

Dr. med. Rainer Matejka

Prinzip und Anwendung von pflanzlichen Urtinkturen

**Synergie zwischen Homöopathie
und Phytotherapie** 14

Dr. rer. nat. Falk Fischer



Vierter „Tag der Naturheilkunde“

**Starke Werbung für die
Vielfalt der Phytotherapie** 17

Lästige Gefäßpolster

**Hämorrhoiden besser
behandeln als ertragen** 18

Dr. med. Sebastian Boekels, Dr. med. Sven Zielstra

DIAGNOSE

Zeckenstich

**Borreliose: Krankheit
mit vielen Gesichtern** 21

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

GANZHEITLICH HEILEN

Was mir geholfen hat

**Endlich gesund – Weizenallergie
erst spät erkannt** 24

Michael Fuchs-Gamböck

Tipp des Monats

**Rosinen in Rucksack
und Sporttasche** 24

Marianne Porsche-Rohrer, Apothekerin und Heilpraktikerin

Aus der naturheilkundlichen Praxis

**Allergie durch Ernährung
entscheidend gebessert** 25

Willy Hauser, Heilpraktiker

Naturheilkundlicher Rat

Herzrasen mit Schwäche 26

Dr. med. Volker Schmiedel

GESUND LEBEN

Naturarzt-Check

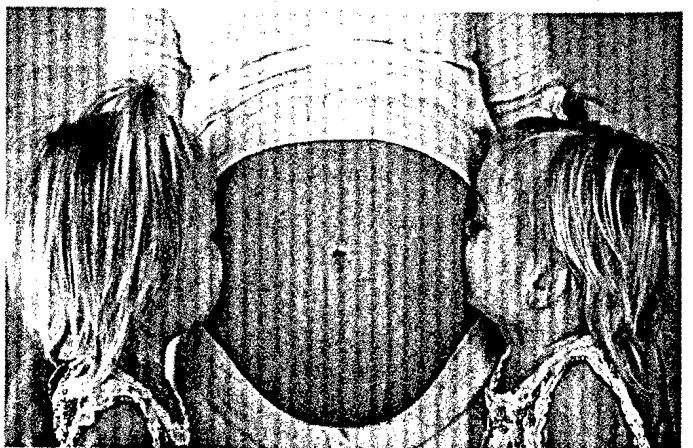
Wie gesund sind Ihre Bronchien? 31

Christian Zehenter, Heilpraktiker

Übelkeit, Sodbrennen, Wadenkrämpfe ...

**Ohne Beschwerden
durch die Schwangerschaft** 33

Verena Rosar, Heilpraktikerin



Die wichtigsten Fakten zur Sauna

**Wie das Schwitzbad
Krankheiten vertreibt 35**

Priv.-Doz. Dr. med. Rainer Brenke

Was bringt uns der pharmakologische Fortschritt?

**„Viele Medikamente lernen wir
erst in der Zeit nach der Zulassung
wirklich kennen“ 38**

Naturarzt-Interview mit Prof. Dr. Gerd Glaeske

Hamamelis

**Das indianische Multitalent
in Sachen Wundheilung 41**

Ursel Bühring, Heilpraktikerin

Bewusstsein

Im Jetzt erkennen wir uns selbst ... 54

Astrid Meyer

BEWUSST ERNÄHREN



Schutzfaktoren durch bewusste Ernährung

**Darmkrebs vorbeugen
mit gesunder Kost 43**

Dipl. oec. troph. Peter Faulstich

Steinpilz

**Der König unter
den Speisepilzen 46**

Dipl.-Biol. Susanne Kudicke

... UND AUSSERDEM

Editorial 3

Leserforum 6

Bücher 48

Gut zu wissen 49

Vorschau 55

Impressum 55