

NEU!



2in1 Vitamin D₃ plus Magnesium

Vitagamma® D₃ Duo

- ✓ Vitamin D₃ trägt zur Erhaltung der normalen Aufnahme und Verwertung von **Calcium und Phosphor** bei
- ✓ **Magnesium** trägt zu einem normalen **Energiestoffwechsel** und zum **Elektrolytgleichgewicht** bei

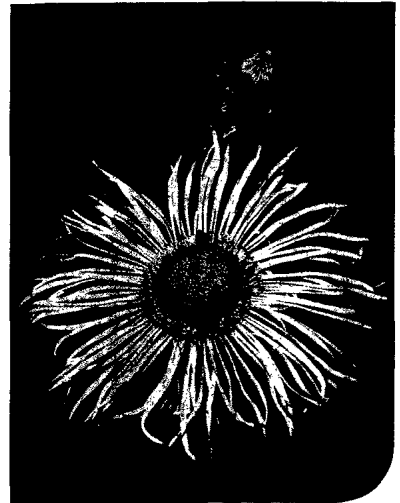
Das starke Duo: Vitamin D₃ + Magnesium

Vitagamma® D3 Duo 1.000 I.E. Vitamin D3 150 mg Magnesium. Nahrungsergänzungsmittel. Zusammensetzung: 1.000 I.E. Vitamin D3 und 150 mg Magnesium pro Tablette. Hinweis: Die angegebene empfohlene Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden. **Apothekenexklusiv. – Frei von Gluten und Laktose –**



Anzeige

Titelfoto:
Echter Alant
(Inula helenium)



6 Umweltmedizin

Elektromog – ein Thema für die Naturheilkunde
– Teil 1

Manfred Spielmann

Schwerpunktthema: Allergien und Unverträglichkeiten

10 Allergie – eine Volkskrankheit oder das gesunde
Aufbäumen des Organismus gegen schädliche
Fremdeinwirkungen?

Ingrid Kraaz von Rohr

15 ATI-Intoleranz: Spurensuche im Weizen

Franziska Feist

17 Lärm schmerzt und macht krank:
Herzprobleme, Hypertonie, Allergie, Migräne:
Verkehrslärm und seine Folgen

Martina Schneider

24 Chronobiologie

Biorhythmus oder die »innere Uhr« des Menschen

Randy Freitag



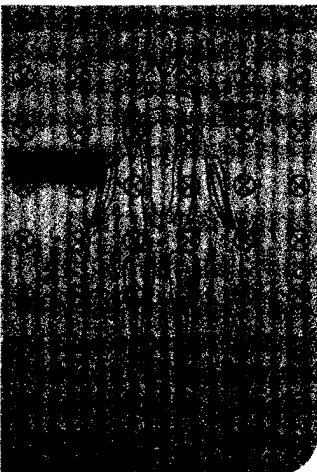
24 Die »innere Uhr«

Pflanzen und Tiere passen ihren Lebensrhythmus dem Tag- und Nachtwechsel an. Auch bei den Menschen hat er Einfluss auf die Hormonproduktion, die Gemütslage sowie den Schlaf- und Wachrhythmus.



17 Lärm schmerzt!

Menschen, die täglich unter Lärm zu leiden haben, stehen oft chronisch unter Stress und sind meistens in ihrem Schlaf gestört. Als Folge steigt das Risiko, vor allem für Allergien, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Migräne, erheblich. Hinzu kommen Schäden am Hörorgan und Schmerzen.



6 Elektromog

Ab einer gewissen Intensität kann die elektromagnetische Strahlung zu akuten Gesundheitsgefahren führen. Dieser Bedrohung ist der Mensch wegen fehlender Sinnesorgane zur Wahrnehmung dieser Strahlung ausgeliefert. Bestehende Grenzwerte für technische Felder bieten zwar ausreichenden Schutz vor akuten Gefahren, aber dennoch ist fraglich, ob der naturheilkundliche Therapeut das Thema »Elektromog« einfach ad acta legen kann.

Forum

- 33 BfArM warnt erneut von Red-Rice-Nahrungsergänzungsmitteln
- 29 Bekämpfung resistenter Erreger: 10-Punkte-Plan zur Vermeidung behandlungsassoziierter Infektionen und Antibiotika-Resistenzen

Tagungen und Kongresse

- 34 Nachbericht Ostdeutscher Heilpraktikerkongress Dresden: »Das Bindegewebe als Ansatzpunkt naturheilkundlicher Therapie«
Arne Krüger

Forschung und Therapie

- 35 Interview mit Peter Mandel
Susanne Maske
- 37 Grapefruit nimmt dem Darm den Reiz
Matthias Bastigkeit
- 38 Wolfgang Hevert-Preis 2016
- 39 Immuntoleranz: Vermeiden Eier in der Babynahrung spätere Allergie?
- 40 Die Blüte im Auge
- 43 Kaffee gegen Parkinson?

45 Rezensionen

47 Internationale Nachrichten

48 Verbandsinformationen

62 Kleinanzeigen

63 Impressum