




*Titelfoto:
Muskatnuss (Myristica
fragrans) mit innerer
Schale, Macis und Frucht*

 **Schwerpunktthema:
Ernährung & Entgiftung**

-
- 6** Exotische Gewürze – ein wahrer Segen
in der kälteren Jahreszeit
Undine Abele
- 9** Eichhornia crassipes
Christian Reichard
- 11** Intervallfasten – mit dem neuen
Ernährungstrend ganzheitlich entgiften
und regenerieren
Gudrun Nebel
- 15** Die Steinzeit-Ernährung und das Gelbe vom Ei
Martina Schneider
- 22** DASH-Diät: Offenbar nicht nur
bei Hypertonie von Vorteil
Heike Lück-Knobloch
- 27** Anorexia athletica
Bertold Heinze



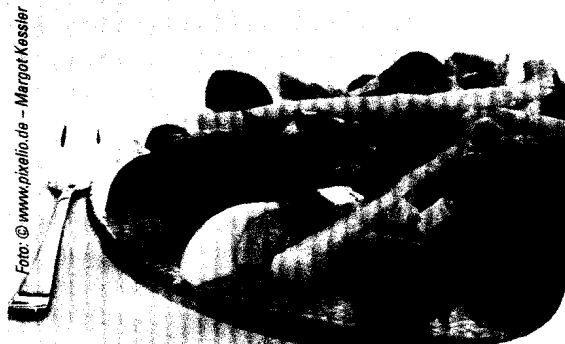
6 Exotische Gewürze

Echter Safran diente früher als Arzneidroge bei sehr unterschiedlichen Indikationen wie Darmkoliken, gynäkologischen Beschwerden und Atemwegserkrankungen. Das kostbare Gewürz wird heute hauptsächlich im Iran angebaut.



22 DASH-Diät

Die DASH-Diät ist nicht nur zur Blutdrucktherapie geeignet. Einige Studien zeigen, dass sie auch zur Senkung der Blutzuckerwerte, Triglyzeride, des LDL-Cholesterins und der Insulinresistenz hilfreich sein kann.




11 Intervallfasten

Auf feste Nahrung, wie beim Heißfasten, wird beim Intervallfasten nicht verzichtet. Dennoch entlastet diese sanfte Variante des Fastens den menschlichen Körper und sorgt für ein besseres Immunsystem.

Forum

- 29 Gesundheitsministerkonferenz und der Umgang mit unserem Berufsstand
Ursula Hilpert-Mühlig


- 31  Rezensionen

Tagungen und Kongresse

- 32 14. Norddeutscher Heilpraktiker-Kongress in Hamburg
Meike Paul
- 33 87. Tagung für Naturheilkunde in München
Dorothea Schwierskott, Anja Rieger
- 34 Begrüßung und Eröffnungsrede zur 87. Tagung für Naturheilkunde
Wolfgang Hegge

Forschung und Therapie

- 39 Eine unerwartete Causa: Eine Blockierung der Dura mater als Ursache einer pathologischen Kettenreaktion
Reinhold D. Will, Catherine Wendel
- 42 Wie Ballaststoffe und Darmbakterien den Herz-Kreislauf schützen

- 43  Mitteilungen der Industrie

- 45  Verbandsinformationen

- 60 Autoren- und Stichwortregister

- 63  Kleinanzeigen

- 63 Impressum