

INHALT

NATUR & HEILEN

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Heft 12/Dezember 2000, 77. Jahrgang

LESERFORUM	4	GESUNDES LEBEN	50
		Heiße Wassergüsse für verspannte Geister	
KURZ NOTIERT	6	TIPS	52
Der neue Strommarkt - Überblick über Anbieter und Tarife · Sanfte Behandlung von Multipler Sklerose · Baby durch Ernährungsumstellung · Geräucherte Haut · Soja gegen Hitzwallungen · Pille fördert Zahnfleischerkrankungen · Verluste durch Stand-by-Betrieb · Rückenlage rettet Babys Leben · Gehen verbessert Gedächtnis · Magnetfelder bei Arthrose · Warum Frauen länger leben · In 30 Jahren 50 % mehr Krebskranke		Sich auch in der Weihnachtszeit etwas Gutes tun! · Alkoholfreier Glühwein gegen Erkältungen · Ekzeme behandeln mit Eigenurin	
BEWUSST-SEIN	10	BERATUNGSSERVICE	54
Raum der Stille		Retinopathie: Wenn Diabetes ins Auge geht · Meditation gegen psychosomatische Beschwerden	
WEGE NACH INNEN	12	AKTUELLE UMSCHAU	56
Unmittelbare Präsenz im Alltag		Homöopathische Arzneimittel vorläufig außer Gefahr · „Zurück zur Natur“: Vor 100 Jahren wurden in Deutschland die ersten Reformhäuser gegründet · Lebensmittel umverteilen vom Überfluß zum Mangel	
ERNÄHRUNG	18	BÜCHER	58
Alternative Süßungsmittel aus der Natur: Honig, Melasse, Trockenfrüchte, Carob, Stevia & Co		FIRMENNACHRICHTEN	60
GANZHEITLICH HEILEN	28	PRIVATE KLEINANZEIGEN	61
Heilende Arbeit mit den Ur-Klängen unserer Welt		ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT	62
FRAUENHEILKUNDE	36	TERMINE/TREFFPUNKTE	64
Verhütung - Pflanzen statt Pille?		IMPRESSUM	65
ERNÄHRUNG	42	ZU GUTER LETZT...	66
Denn auch die Liebe geht durch den Magen... Exotische Gewürze, die wärmen und stärken		Bio-Landbau fördert Artenreichtum · P.S.	



Titelbild: Gefleckter Aronstab (*Arum maculatum* L.), Familie: Araceae (Aronstabgewächse). Die krautige, 15 - 40 cm hohe Pflanze wächst aus einem knolligen Wurzelstock heraus. Ihre langgestielten spieß- oder pfeilförmig gestalteten Blätter weisen Flecken auf (maculatus = gefleckt). Die grünlichweiße Blütenscheide besitzt im unteren Teil eine kesselartige Erweiterung, die als Insektenfalle dient. Angelockt werden kleine Fliegen durch den aasartigen Geruch, den der rotbraune Blütenkolben verströmt. In Mittel- und Südeuropa ist *Arum maculatum* weit verbreitet. Aronstabgewächse zählen zu den Giftpflanzen. Sie enthalten neben dem chemisch noch wenig bekannten Aroin weitere Alkaloide und Saponine, die auch Haut und Schleimhäute reizen. In der Homöopathie verwendet man die Pflanze unter sorgfältiger Beachtung der Dosis bei entzündlichen Erkrankungen der oberen Luftwege. (Das Litho der abgebildeten Heilpflanze wurde uns freundlicherweise von der MADAUS AG, Köln/Rhein, aus der Sammlung Kriegel zur Verfügung gestellt.)