

Kalifornien

in reinen Darm

von Robert Gray
Kräutermischungen



er Qualität

ergestellte
Gray hilft auf sanfte
Ernährungsfehler
eigene Darmflora
schongetrocknet
gsten Standorten

and durch:

Heilingsimporte
r Europa

5466 NB Kerkrade
31, Fax /5 66 04 32

Fax /88 27

cuci.nl

ngbv.com

Heilungsbuch

Nr. 76119

ON 2000

Konferenz

2000

Therapie

Konferenzform
d zukunftswei-
elt

ers kauschen •
e Freude liegt
d das Herz •
im Yoga • Die
r Musik

ntungen
ür Anfänger,
Yogalehrer

oster Gerode

anmeldung:

erode / Südharz

Yoga • Therapie • Medizin • Naturheilkunde • Soziales

INHALT

NATUR & HEILEN

DIE MONATSSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Heft 3/März 2000, 77. Jahrgang

LESERFORUM	4	MENSCH UND UMWELT	48
		Die Ökologie des Waldes	
KURZ NOTIERT	6	TIPS	52
Geballte Kraft gegen Infekte · Neue Krankheiten durch Treibhaus- effekt · Alzheimer: auch Angehörige brauchen Hilfe · Frischer „Spargel“ im Winter · Brunnenkresse-Saft bei grippalen Infekten · Immer mehr Erdnuß-Allergien · Depression durch Jod · Käse zum Tee · Verhütung mit Diaphragma und Portioklappe		Wenn der Magen drückt – Kalmus ist die Pflanze der Wahl · Bei Husten viel heißes Wasser trinken · Angebranntes leicht entfernen · Heißhunger dämpfen durch Konjacmehl	
BEWUSST-SEIN	10	BERATUNGSSERVICE	54
Vom Alten ins Neue		Leber-Dialyse · Süßstoffe	
HOMÖOPATHIE	12	AKTUELLE UMSCHAU	56
Allergien aus homöopathischer Sicht – Geißel oder Chance für den Menschen?		Reiseangebote für Urlauber mit Handicap · Waldkindergärten sind im Kommen · Das einheitliche Öko- prüfzeichen ist da	
ERNÄHRUNG	20	BÜCHER	58
Kostbare Köstlichkeiten: Gesundes Wildgemüse im Frühjahr		PRIVATE KLEINANZEIGEN	61
WEGE NACH INNEN	30	ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT	62
Der Tanz als Gebet: Tanzend zur inneren Freude finden		TERMINE/TREFFPUNKTE	64
GESUNDES LEBEN	38	IMPRESSUM	65
Zungenschaben – Neue und bewährte Tips zur Zahn-Mund-Pflege		ZU GUTER LETZT...	66
FRAUENHEILKUNDE	41	Ärzte für Naturheilverfahren wollen aus der alternativen Ecke heraus- wachsen · P.S.	
Frauenkrankheiten naturgemäß behandeln. 3.Teil: Pilzinfektionen und Entzündungen			



Titelbild: Kapuzinerkresse (Tropaeolum majus L.), Familie: Tropaeolaceae. Die Kapuzinerkresse gedeiht in ihrer Heimat Peru als mehrjährige Pflanze. Der Naturforscher Beverning brachte sie 1684 nach Europa, wo sie sich schon bald zu einer beliebten Gartenpflanze entwickelte, deren junge, etwas scharf schmeckende Blätter man auch Salaten zusetzen kann. Ihr wissenschaftlicher Name Tropaeolum leitet sich aus dem lateinischen „Tropaeum“ = Siegeszeichen oder „mit Waffen behängter Baum“ ab und spielt auf die helmähnlichen roten Blüten und die schildförmigen Blätter an. Der deutsche Name erinnert an die Kopfbedeckung der Kapuzinerinnen im 17. Jahrhundert. Man verglich damit den langen Sporn der Blüten. Etwa 60 Arten, die in Mittel- und Südamerika heimisch sind, und eine Vielzahl von Varietäten der bei uns bekannten Gartenblume bilden die kleine Familie der Kapuzinerkressegewächse. Der in Köln tätige Professor Dr. Winter entdeckte 1958, daß Extrakte der Pflanze eine vorzügliche Wirkung bei Infektionen der Ham- und Luftwege zeigten. Als wirksame Substanz isolierte man das Benzylsenfölglykosid. Tropaeolum majus ist heute Bestandteil wertvoller Phytopharmaka. (Das Litho der abgebildeten Heilpflanze wurde uns freundlicherweise von der MADAUS AG, Köln/Rhein, aus der Sammlung Kriegel zur Verfügung gestellt.)