

cht noch nicht einmal  
die folgendes können:  
Cholesteral verringern –

duktion von wichtigen  
antikörpern und stellen  
ra-Reservoir an anti-  
n zur Verfügung, die  
verfügung stehen; und  
bringend benötigtes  
örper, das hilft, ihn vor  
zen, indem es ihnen  
gen, um im menschl-  
leichzeitig hilft es,  
n.

**Zellen**  
ngen an DNA zusam-  
RNA. Wichtig daran  
BO's produziert wer-  
die dem menschlichen  
sie die auf natürliche  
die Aktivierung des  
nnten menschlichen

**en zur Verfügung**  
per Oxid Dismutase)  
plismus im menschl-  
in machtvolles Enzym  
as als ein Super-  
einen Radikalen agiert,  
ürt und zerstört.

**saufnahme**  
enschlichen Körper  
tiger noch, sie arbei-  
te zu korrigieren, und  
m die Fähigkeit, die in  
thaltenen Nährstoffe

htes „Crittlers“, erschienen in

**fügbar:**  
ng,  
enthält.

## INHALT

# NATUR & HEILEN

DIE MONATSSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Heft 5/Mai 2000, 77. Jahrgang

<b>LESERFORUM</b>	<b>4</b>	<b>ERNÄHRUNG</b>	<b>48</b>
<b>EDITORIAL</b>	<b>5</b>	Köstliche Gartenblumen	Eßbare Blüten
<b>KURZ NOTIERT</b>	<b>6</b>	<b>TIPS</b>	<b>52</b>
Kein Geld verheizen · Nitrat in Rucola · Ozon-Schicht erholt sich langsamer als angenommen · Johanniskraut stoppt Bakterien · Wenn junge Mädchen ihre Haare essen · Asthma: Krankheit des 21. Jahrhunderts · Nicht jede Wunde desinfizieren · Streß schlägt auf das Kreuz · Algen haben Hochkonjunktur · Umweltgifte: Spermienqualität sinkt · Bei Klangtherapie wachsen Tumorzellen langsamer		Ein Tag in der Woche – Schönheitstag! · Knoblauch bei hartnäckigem Fußpilz · Muntermacher am Morgen	
<b>BEWUSST-SEIN</b>	<b>10</b>	<b>BERATUNGSSERVICE</b>	<b>54</b>
Das Schweigen der Wüste		Säure-Basen-Haushalt · Ätherisches Zitronenöl: nicht nur gut bei Depressionen	
<b>FRAUENHEILKUNDE</b>	<b>12</b>	<b>AKTUELLE UMSCHAU</b>	<b>56</b>
Krebsfrüherkennung – Ein Geschäft mit der Angst?		Feng-Shui-Weltkongreß · Interessengemeinschaft für Heiler- und Esoterikgeschädigte · Jung und Alt unter einem Dach · Baubiologie – Architektur – Umweltmedizin	
<b>ERNÄHRUNG</b>	<b>18</b>	<b>BÜCHER</b>	<b>58</b>
Die Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Budwig		<b>FIRMENNACHRICHTEN</b>	<b>60</b>
<b>MUTTER UND KIND</b>	<b>26</b>	<b>PRIVATE KLEINANZEIGEN</b>	<b>61</b>
Wieviel Halt brauchen Kinder?		<b>ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT</b>	<b>62</b>
<b>VERBRAUCHER-TIPS</b>	<b>34</b>	<b>TERMINE/TREFFPUNKTE</b>	<b>64</b>
Alternativ einkaufen! Ein Wegweiser für kritische Konsumenten		<b>IMPRESSUM</b>	<b>65</b>
<b>WISSENSWERTES</b>	<b>40</b>	<b>ZU GUTER LETZT...</b>	<b>66</b>
Lust geht durch die Nase		Auch Aldi verzichtet auf Gentechnik · P.S.	
<b>NATURHEILKUNDE</b>	<b>45</b>		
Guajakholz: Wirksame Hilfe bei Rheumatismus			



*Titelbild: Pfingstrose, Bauernrose (Paeonia officinalis), Familie: Paeoniaceae (Pfingstrosengewächse). Die ausdauernde krautartige, 30-90 cm hohe Pflanze mit den schwach behaarten dreizähligen Blättern und den meist dunkelroten Blüten (in Kultur gibt es zahlreiche Farbvarietäten) gilt als beliebte Zierpflanze unserer Gärten und Parks. Ihren wissenschaftlichen Namen erhielt die Pfingstrose in der Antike. Er erinnert an den in der minoischen Kultur Kretas und dann von den Griechen übernommenen Heiligott Paeon. Der Heiligott Apollo besaß die Pflanze, in Hekates Zaubergarten wuchs sie, und der Göttin Athene wurde sie oft geweiht. Ihr deutscher Name erinnert an die Blütezeit und die rosenförmige Blütenform. Viele Meister der Gotik malten sie auf ihren Tafelbildern als „Rose ohne Dornen“ und damit als Attribut der Gottesmutter. Der Wurzelstock enthält eine alkaloidähnliche Substanz und ätherische Öle. Ihnen kommt eine krampflösende Wirkung zu. Die Homöopathie verwendet Paeonia bei rheumatischen Beschwerden und bei Hämorrhoiden. (Das Litho der abgebildeten Heilpflanze wurde uns freundlicherweise von der MA-DAUS AG, Köln/Rhein, aus der Sammlung Kriegel zur Verfügung gestellt.)*