


ichtnahrung seit  
 t jedem Gramm  
 bil an Chlorophyll  
 für den Aufbau  
 mente,  
 säuren ....  
 Milliarden Jahren!  
 rmation und  
 AL  
 200 (Fax 203)  
 avital.com  
 gavital.com

**gut!**  
**Mikroalgen**  
 xer Nährstoffe.  
 ninen,  
 enten und allen  
 ur umfassenden  
 ung.

le durch telefonisch bestellen und ve  
 Dr. F. Lautenbach



**Spirulina**  
 Spirulina platensis  
 Das grüne Kraftwerk  
 aus der Natur.  
 250 Mikroalgen-Tabletten

## INHALT

# NATUR & HEILEN

DIE MONATSSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Heft 8/August 2000, 77. Jahrgang

<b>LESERFORUM</b>	<b>4</b>	<b>ERNÄHRUNG</b>	<b>38</b>
<b>KURZ NOTIERT</b>	<b>6</b>	Ziegenmilch – Eine wertvolle Alternative für die Kleinkind-Ernährung bei Kuhmilchallergie	
Vom Keimling zur Keim schleuder · Gesünder wohnen durch biologisches Bauen · Vitamin C tut den Gelenken gut · Indianische Frauenwurzel für die Wechseljahre · Naturheilkundliche Tipps für die Gesundheit · Klosterurlaubs- führer · Nasse Wände, feuchte Keller · Aale schlagen Alarm · Kein Honig für Säuglinge		<b>NATURHEILKUNDE</b>	<b>45</b>
<b>BEWUSST-SEIN</b>	<b>10</b>	Herzinfarkt Neue Erkenntnisse – sanfte Therapien	
Von Schmetterlingen...		<b>TIPPS</b>	<b>52</b>
<b>MENSCH UND UMWELT</b>	<b>12</b>	Creme, Mildt, Gel oder Öl? – Der richtige Sonnenschutz · Reiseübelkeit und Ingwer · Mango-Anti-Falten-Gesichtsmaske	
Power-Kur aus dem Meer – Die Thalasso-Therapie		<b>BERATUNGSSERVICE</b>	<b>54</b>
<b>WISSENSWERTES</b>	<b>20</b>	Chronisches Erschöpfungssyndrom · Krebs bei Kindern	
Lebende Makromoleküle – Lichtnahrung und Jungbrunnen		<b>AKTUELLE UMSCHAU</b>	<b>56</b>
<b>HOMÖOPATHIE</b>	<b>26</b>	Kosmetik mit Kontrolle · EU-Entscheidung: Süßungsmittel Stevia verboten! · Adress- verzeichnis Anthroposophie	
Wenn die Hitze zu schaffen macht... Folgen von Sonne und Ozon homöopathisch behandeln		<b>BÜCHER</b>	<b>58</b>
<b>ERNÄHRUNG</b>	<b>29</b>	<b>PRIVATE KLEINANZEIGEN</b>	<b>61</b>
Die Olive – Eine kleine mediterrane Frucht ganz groß		<b>FIRMENNACHRICHTEN</b>	<b>61</b>
<b>SANFTE MEDIZIN</b>	<b>34</b>	<b>ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT</b>	<b>62</b>
Bionährstoffe für eine bessere Kondition		<b>TERMINE/TREFFPUNKTE</b>	<b>64</b>
		<b>IMPRESSUM</b>	<b>65</b>
		<b>ZU GUTER LETZT...</b>	<b>66</b>
		Privatwald mit Zertifikat · P.S.	



Titelbild: Edelweiß (*Leontopodium alpinum* Cass.), Familie: Asteraceae (Korbblütengewächse). Das über Europa und Asien in den Hochgebirgslagen verbreitete Edelweiß zählt zu unseren geschützten Pflanzen. Sein lateinischer Name bedeutet ins Deutsche übertragen „Löwenfuß“ und soll durch das wollig-filzige Kraut an Löwentatzen erinnern. Die Artbezeichnung „alpinum“ weist auf den Standort hin. Unsere Vorfahren haben das Kraut der Pflanze bei leichten Herzerkrankungen und Darmliden angewandt. In Blüten und Kraut fand man Glykoside und Gerbstoffe, die aber nicht untersucht wurden. Interessant ist, daß es zwei Verwandte des Edelweiß im Altai-Gebirge gibt, die dort heute noch medizinisch verwendet werden. (Das Litho der abgebildeten Heilpflanze wurde uns freundlicherweise von der MADAUS AG, Köln/Rhein, aus der Sammlung Kriegel zur Verfügung gestellt.)