

INHALT

NATUR & HEILEN

DIE MONATZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Heft 10/Oktober 2000, 77. Jahrgang

LESERFORUM	4	NATURHEILKUNDE	40
KURZ NOTIERT	6	Serotonin bei Depressionen und Angstzuständen	
Solarfirmen-Verzeichnis · Eisenmangel durch Darmkrankheiten · Schlechte Schulnoten: vielleicht war die Schilddrüse schuld? · Roggen-Vollkorn senkt Cholesterin · Medikament gegen Depressionen verträgt sich nicht mit Käse · Fertilitätsstörungen – eine Frage der Zinkversorgung? · Gesundheitsreform 2000: Das Wichtigste in Kürze · EU stürzt „Reinheitsgebot“ für Schokolade · Besser schlafen nach heißem Bad · Joghurt stoppt Durchfall · Broschüre über schädliche Strahlung im Bauwesen		ERZIEHUNG	46
BEWUSST-SEIN	10	Lernschwierigkeiten	
Arbeit als Weg		2. Teil: Homöopathische Hilfen bei Schulängsten und Konzentrationsstörungen	
GESUNDES LEBEN	12	TIPS	52
Die grüne Super-Nahrung – Wie wir gesundheitlich von Spirulina, Afa und Chlorella profitieren können		Wie lange bleibt Gemüse frisch? Tips für richtige Lagerung · Hilfe bei „Restless legs“ · Teebäder gegen Fußschweiß	
KÖRPER UND SEELE	20	BERATUNGSSERVICE	54
Alles psychosomatisch? Verlegenheitsdiagnose „Psychosomatische Erkrankung“		Höherer Vitalstoffbedarf bei Diabetes · Vorbeugung von Oberschenkelbrüchen	
ETHNOMEDIZIN	28	AKTUELLE UMSCHAU	56
Schamanen, Medizinmänner und die verborgene Heilung. Für den traditionellen Heiler heißt Gesundheit, die Naturgesetze zu achten		Für mehr Vitamine · Car-Sharing: Auto gemeinsam nutzen – Umwelt und Geldbeutel schonen · Strahlenschutz: 15 Jahre Forschung werden ignoriert	
GESUNDES LEBEN	36	BÜCHER	58
Fit in die kalte Jahreszeit – Stärkung des Immunsystems		PRIVATE KLEINANZEIGEN	61
		ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT	62
		TERMINE/TREFFPUNKTE	64
		IMPRESSUM	65
		ZU GUTER LETZT...	66
		Boom beim Anbau von Arzneipflanzen · P.S.	



Titelbild: Feigenkaktus (*Opuntia ficus-indica* Mill.), Familie: Cactaceae (Kaktusgewächse). Der in Nordamerika heimische Feigenkaktus bildet kleine, 4 - 5 mm große rötliche Laubblätter, die frühzeitig abfallen. Die einzelnen Stengelglieder besitzen eine verkehrt eiförmige Gestalt, sind 3 - 5 cm lang und besitzen häufig keine Stacheln, wie sie sonst bei Kakteen üblich sind. Aus den kurzlebigen gelben Blüten entstehen die kolbenförmigen Früchte, Robfleigen genannt, die bis zum Frühjahr an den Stengelgliedern haftenbleiben. Diese Früchte des Feigenkaktus werden als Obst gegessen und in der Volksmedizin bei Verdauungsstörungen verwendet. In der Homöopathie verordnet man die Stengel und Blüten als „*Opuntia vulgaris*“ bei Darmkoliken, Blähungen und Darmstörungen, die mit Durchfällen verbunden sind. (Das Litho der abgebildeten Heilpflanze wurde uns freundlicherweise von der MADAUS AG, Köln/Rhein, aus der Sammlung Kriegel zur Verfügung gestellt.)