

## Inhalt

### Serie

#### ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Ernährungsempfehlungen nach Herzinfarkt 132

### Kongressberichte

Selbstzahlerleistungen in der Kassenarztpraxis 134

Heilpflanzen statt Hormone? 137

### Varia

SERIE Internet-News 142

Lernen mit Herzlachen 144

Stressmanagement für die Praxis 146

KLEINANZEIGEN 136

BUCHBESPRECHUNGEN 141

IMPRESSUM 147

Der ZÄN vertritt die Methoden der Naturheilverfahren und die Verfahren seiner angeschlossenen Gesellschaften. In der Ärztezeitschrift für Naturheilverfahren stellt er darüber hinaus neue Verfahren vor bzw. Anschauungen und Meinungen zur Diskussion.

# 117

#### *Die Mistel*

Die Mistel gehört wohl zu den bekanntesten, aber auch umstrittensten Heilpflanzen. Von den Befürwortern als eines der wirksamsten biologischen Krebsmittel gelobt, von den Kritikern als Plazebo abgetan, kann die Mistel auf eine lange Tradition und mittlerweile auch auf eine bedeutende Zahl an wissenschaftlichen Publikationen zurückblicken. Ein nüchterne Bestandsaufnahme, von der Geschichte bis zu den neusten wissenschaftlichen Untersuchungen, finden Sie in der Arbeit von Dr. B. Döring.



# 136

#### *Heilpflanzen statt Hormone?*

Etwa ein Drittel aller Frauen im Alter zwischen 30 und 40 Jahren leidet unter PMS, dem sog. Prämenstruellen Syndrom, 54 Prozent unter regelmäßigen Schmerzen kurz vor oder während ihrer Periode, und fast 60 Prozent aller Frauen unter Beschwerden in den Wechseljahren. Nach Aussage von Wissenschaftlern können pflanzliche Arzneimittel wie z.B. aus Mönchspfeffer und der Traubensilberkerze bei diesen komplexen Beschwerdebildern Abhilfe schaffen. Die Wirkung beruht voraussichtlich auf einer Regulierung des Hormonhaushaltes.

