

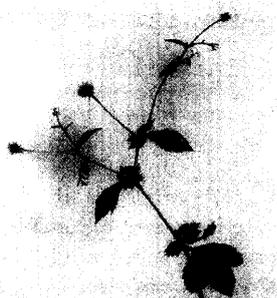
INHALT

NATUR & HEILEN

DIE MONATSSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Heft 4/April 2001, 78. Jahrgang

LESERFORUM	4	ERNÄHRUNG	44
KURZ NOTIERT	6	Bitter im Mund, für den Magen gesund...	
Antibakterielle Reinigungsprodukte im Test · Das Auto kostet vier Mal so viel wie die Bahn · Krebspatienten können innere Kraftquellen mobilisieren · Buch zu Omega-3-Fettsäuren · H-Milch nur geschlossen haltbar · Entzündetes Zahn- fleisch schadet Herz und Hirn · Morgens Ingwer, abends Rettich · Zusammenhang zwischen Augenkrebs und Handynutzung? · Dämpfen am schonendsten · Die Hälfte der Erkrankungen an Prostata-Krebs läßt sich verhüten · Frühe Pille-Einnahme: besonders auf Brustkrebs untersuchen · MS auch bei Kindern		TIPS	52
BEWUSST-SEIN	10	Färben, kneten, backen: Basteln für das Osterfest für Groß und Klein · Koriander vertreibt Bähungen · Hilfen zur Entspannung	
Die Kraft des Geistes		BERATUNGSSERVICE	54
GESUNDES LEBEN	12	Neembaumöl gegen Hausstaubmilben · Frauenbeschwerden: erfolgreiche Behand- lung mit Wärme- und Kälteanwendungen	
Anti-Aging – Wider die Zeichen der Zeit		AKTUELLE UMSCHAU	56
GESUNDES LEBEN	18	Weltweite Initiative „Stillfreundliches Krankenhaus“ · Uranhaltige Munition: Gefahr für ganz Europa · Eurotopia: Verzeichnis von Gemeinschaften und Okodörfern · In Frankreich ist die Gesundheitsversorgung am besten	
Die neuen Fastenkuren. Aktuelle Trends beim „Gewinn durch Verzicht“		BÜCHER	58
FESTE UND BRÄUCHE	28	PRIVATE KLEINANZEIGEN	61
Ostern – Symbole und Bräuche		ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT	62
NATURHEILKUNDE	30	TERMINE/TREFFPUNKTE	64
Das Geheimnis schöner Haare		IMPRESSUM	65
WEGE NACH INNEN	40	ZU GUTER LETZT...	66
Interview mit P. Rajagopalachari „Fangt jetzt an!“		Deutsche Pflanzen-Forscher führend · P.S.	



Titelbild: Echte Nelkenwurz, Benediktenkraut (*Geum urbanum* L.). Familie: Rosaceae (Rosengewächse). Der bis zu 65 cm hoch werdende krautartige Stengel trägt leierförmig gefiederte Blätter und kleine goldgelbe Blüten. Die Droge ist in verschiedenen Teemischungen u. a. als Bronchial-, Herz- und Nerventee, Extrakte in Kräftigungs- und Stärkungsmitteln enthalten. Ihre Inhaltsstoffe sind ätherisches Öl mit Eugenol, Gein (Glycosid), Gerbstoff und Bitterstoff. In der Homöopathie wird *Geum urbanum* bei Verdauungsstörungen und starker Schweißneigung angewendet. (Das Litho der abgebildeten Heilpflanze wurde uns freundlicherweise von der MADAUS AG, Köln/Rhein, aus der Sammlung Kriegel, zur Verfügung gestellt.)