

## INHALT

# NATUR & HEILEN

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Heft 6/Juni 2001, 78. Jahrgang

<b>LESERFORUM</b>	<b>4</b>	<b>HILFE ZUR SELBSTHILFE</b>	<b>40</b>
<b>KURZ NOTIERT</b>	<b>6</b>	Zellulite – Naturheilmittel für eine straffe Haut	
Zuckerkrank durch Zank und Zoff? · Jogger leben länger · Exotische Pilze hemmen das Wachstum von Krebszellen · Fernsehen schädigt Kinder · Frühgeburt durch Bakterien · Fisch schützt Raucher vor Lungenkrebs · Gürtelrose durch Osteoporose · Wir brauchen mehr Ernährungsmedizin · Olivenöl bei Sonnenbrand · Neuer Ratgeber „Schuljahres-Aufenthalte in der USA“ · Klimaerwärmung fördert die Verbreitung von Cholera und Malaria · Trinken stärkt die Sehkraft		<b>HOMÖOPATHIE</b>	<b>46</b>
<b>BEWUSST-SEIN</b>	<b>10</b>	Die Taschenapotheke für die Reise	
Lebe Dein Bestes		<b>TIPS</b>	<b>52</b>
<b>SANFTE MEDIZIN</b>	<b>12</b>	Ozon: Vitamin E schützt die Haut vor dem „Sommergift“ · Essig schützt vor Reiseübelkeit · Hilfen bei Sonnenbrand	
Gibt es eine Anti-Krebs-Diät? (1. Teil)		<b>BERATUNGSSERVICE</b>	<b>54</b>
<b>ERNÄHRUNG</b>	<b>21</b>	Blutreinigung nach Hörsturz · Schleudertrauma der Wirbelsäule	
Erfrischende und kühlende Kräuter des Sommers		<b>AKTUELLE UMSCHAU</b>	<b>56</b>
<b>GESUNDES LEBEN</b>	<b>28</b>	Bannstrahl der Bürokraten gegen Noni, Stevia & Co. · Bundesweiter Naturerlebniswettbewerb	
Osteoporose: Stop durch Entsäuerung		<b>BÜCHER</b>	<b>58</b>
<b>MENSCH UND NATUR</b>	<b>37</b>	<b>FIRMENNACHRICHTEN</b>	<b>60</b>
Im Rhythmus des Lebens: Die Atmung der Erde		<b>PRIVATE KLEINANZEIGEN</b>	<b>61</b>
		<b>ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT</b>	<b>62</b>
		<b>TERMINE/TREFFPUNKTE</b>	<b>64</b>
		<b>IMPRESSUM</b>	<b>65</b>
		<b>ZU GUTER LETZT...</b>	<b>66</b>
		Bio-Landbau lohnt sich · P.S.	



Titelbild: Winterlinde, Steinlinde (*Tilia cordata*). Familie: Lindengewächse (*Tiliaceae*). Sommergrüne Bäume, die von altersher im Volksglauben, in Religion und Poesie eine bedeutende Rolle spielen. Die Linde war der heilige Baum der Fruchtbarkeitsgöttin Frigga, in dessen Schatten Gericht gehalten, gespielt, getanzt und Hochzeit gefeiert wurde. Die gelblich-weißen Blüten duften stark, stehen in mehrblütigen Scheindolden und sind beste Bienenweide. Lindenblüten sind ein bewährtes Heilmittel bei fieberhaften Erkältungen und Katarrhen der Atemwege. Durch ihren Schleim wirken sie lindernd auf den Hustenreiz. Lindenholz wird volksmedizinisch als Aufguß gegen Gicht angewandt. (Das Litho der abgebildeten Heilpflanze wurde uns freundlicherweise von der MADDAUS AG, Köln/Rhein, aus der Sammlung Kriegel, zur Verfügung gestellt).