

INHALT

NATUR & HEILEN

DIE MONATSSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Heft 7/ Juli 2001, 78. Jahrgang

LESERFORUM	4	SANFTE MEDIZIN	48
KURZ NOTIERT	6	Gibt es eine Anti-Krebs-Diät? (2. Teil)	
Mit Bier gegen Schwermetallionen in der Leber · Pflanzensäfte verschönern die Haut · Wenn beim Wandern Blitze drohen · Schutz vor Zeckenbissen · Zerstörerisches Ecstasy · Mit Gemüse späterer Beginn der Wechseljahre · Kartoffelstarke Pillenhüllen · Gen-Arzneien auf dem Vormarsch · Cola verursacht mürbe Knochen · Abnehmen setzt Umweltgifte frei · Internet: unzureichender Schutz der Privatsphäre im Netz		TIPS	52
BEWUSST-SEIN	10	Superleichte Sommerdiät mit Früchten · Lästige Mücken vertreiben · Zahn- und Zahnfleischpflege mit Myrrhe	
Die Phantasie der Hoffnung		BERATUNGSSERVICE	54
HILFE ZUR SELBSTHILFE	12	Hoher Lichtschutzfaktor · Blutzuckerkontrolle ohne Einstich	
Die neue Apitherapie – „Himmelsmedizin“ aus dem Bienenstock		AKTUELLE UMSCHAU	56
FRAUENHEILKUNDE	24	Weltweiter Schutz von Seen · Die Seele in der Medizin · Wenn Väter nicht mehr können: Vater-Kind-Kuren	
Luna-Yoga – Der sanfte Weg zur Fruchtbarkeit		BÜCHER	58
GESUNDES LEBEN	32	NACHRICHTEN HOMÖOPATHISCHER VEREINE	60
Gesundheit und Schönheit aus dem Meer		PRIVATE KLEINANZEIGEN	61
GESUNDES LEBEN	40	FIRMENNACHRICHTEN	61
Washtag!		ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT	62
NATURHEILKUNDE	42	TERMINE/TREFFPUNKTE	64
Ayurveda gegen Hepatitis: Indische Pflanze heilt chronische Leberentzündung		IMPRESSUM	65
		ZU GUTER LETZT...	66
		Biodiesel immer mehr im Kommen · P.S.	



Titelbild: Himbeere (*Rubus idaeus* L.). Wir finden die Himbeere in unseren Wäldern, auf abgeholzten Plätzen, besonders auch im Gebirge. In unseren Gärten wird sie als Nutzpflanze gezogen. Der Himbeerstrauch wird bis 2 m hoch und hat leichte Stacheln. Die Blüten sind weiß. Blütezeit: Mai - Juni, Sammelzeit: Juli - August. Inhaltsstoffe: Fruchtsäuren, vor allem Zitronensäure, Flavone, Pectin, Anthocyanoglycosid, fettes Öl in den Samen, Gerbstoffe und Vitamin C in den Blättern. Die Himbeere wirkt kühlend und zusammenziehend, weshalb Himbeersaft bei Fieber empfohlen wird. Die Beeren sollen leicht harntreibend wirken. Himbeerblättertee wird auch zur Blutreinerung getrunken. (Das Litho der abgebildeten Heilpflanze wurde uns freundlicherweise von der MADALUS AG, Köln/Rhein, aus der Sammlung Kriegel, zur Verfügung gestellt).