

# 11/2001

## Tip des Monats

**Kindertropfen gegen Angst und Unruhe** ..... 26  
 „Hausapotheke“ von M. Pahlow

## Aus der ärztlichen Praxis

**Fischöl und Magnesium: Schutz vor dem Herztod** ..... 31  
 Dr. med. Volker Schmiedel

## BEWUSST ERNÄHREN

Mineralwasser  
**Heilmittel oder Durstlöcher?** ..... 36  
 Hans Krautstein

Schwarzer Holunder  
**Göttliche Beeren gegen teuflische Viren** ..... 39  
 Dipl. oec. troph. Roland Possin

Ernährung bei Krebs, Teil II  
**50 Tips für Appetit und Wohlbefinden** ..... 41  
 Prof. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann

Rote Bete  
**Blutrote Knollen für rosige Wangen** ..... 44  
 Josef Fehrenbach, Küchenmeister

## ... UND AUSSERDEM

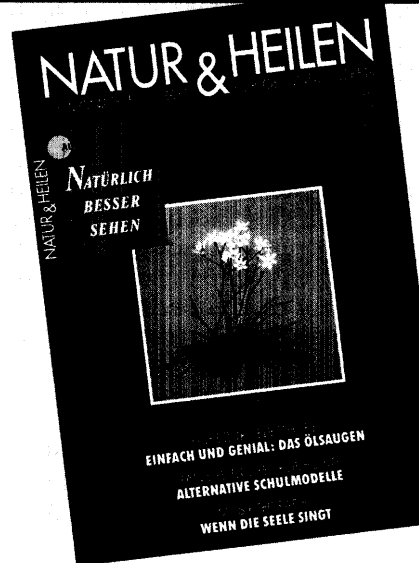
**Editorial** ..... 3  
**Leserforum** ..... 6  
**Für Sie notiert** ..... 46  
**Impressum** ..... 55  
**Vorschau** ..... 55

Zum Titelbild:  
 Die mit Blutgefäßen durchsetzte  
 Netzhaut unseres Auges,  
 wie sie der Augenarzt durch das  
 Ophthalmoskop sieht, wölbt  
 sich zu einem planetenähnlichen  
 Himmelskörper aus, der  
 zusammen mit den anderen  
 anatomischen Strukturen  
 des Auges über einer Landschaft  
 schwebt. Die gleichen Formen,  
 die wir im Weltall beobachten  
 können, wiederholen sich in der  
 Anatomie unseres Körpers.



**Einhefter,  
 nur in einem Teil  
 der Auflage  
 Seite 27-30**

**JETZT NEU IM  
 ZEITSCHRIFTENHANDEL**



**NATUR-  
 GEMÄSS  
 LEBEN &  
 HEILEN**



Kompl. NATUR & HEILEN bei  
 Ihrem Zeitschriftenhändler?  
 Gutschein ausschneiden und  
 einsenden oder faxen an:  
**NATUR & HEILEN, Leser-  
 service, Nikolaistr. 5,  
 80802 München,  
 Fax 089/38015916,  
 Tel. 089/38015910.**

[www.naturundheilen.de](http://www.naturundheilen.de)

**GUTSCHEIN**

Ja, ich bin neugierig auf NATUR & HEILEN und  
 möchte zwei kostenlose Probehefte:

Vorname, Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Nach Erhalt der beiden Gratishefte kann ich in  
 aller Ruhe überlegen, ob ich NATUR & HEILEN  
 weiter beziehen will. Lasse ich in den nächsten  
 10 Tagen nichts mehr von mir hören, erhalte ich  
 NATUR & HEILEN monatlich zum Abo-Sparpreis von  
 DM 6,65 frei Haus. Den Bezug kann ich immer zum  
 Kalenderjahresende mit drei Monaten Frist kündigen.

Datum / Unterschrift

Mein Widerrufsrecht: Ich weiß, daß ich diese Anfor-  
 derung innerhalb von 10 Tagen nach Erhalt der Hefte  
 bei NATUR & HEILEN, Nikolaistr. 5, 80802 München,  
 - rechtzeitige Absendung genügt - widerrufen kann.

2. Unterschrift

NATURARZT 11/01