

Kalifornien

reinen Darm
Darmflora

Robert Gray
Mütermischungen



Qualität

ussetzung für eine
armreinigung von
rm und stärkt Ihre
zuführen.

and durch:

heitsimporte

Europa

466 NB Kerkrade

5 66 04 31

56 04 32

Fax /88 27

uci.nl

gbv.com

Heilungsbuch

TB-Nr. 87028

ORKOST

ZIN ENTHÄLT:

Gerichte
Jukten,

n 19 Rubriken

KOSTLADEN.

men es nur manch-
heft abonnieren?
hefte kostenlos.

Eichwald 24,
: 748299

egen, ob ich
nsten 10 Tagen nichts
s von 30 DM frei
kündigen.

Wochen nach Erhalt
heim - rechtzeitig

INHALT

NATUR & HEILEN

DIE MONATSSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Heft 11/November 2001, 78. Jahrgang

LESERFORUM 4

KURZ NOTIERT 6

Tee ist gut für den Kreislauf · Restless-Legs-Syndrom: Diagnose leichter erstellbar als vermutet · Laserlicht wird zum Heilmittel · Antibakterielle Wirkung von Holz nachgewiesen · Ratgeber: Lese-, Rechtschreib- und Rechenschwäche bei Kindern · 40 Jahre Pille · Spinnen und Falter nicht aufsaugen · Krebs: Überwärmung verdoppelt die Behandlungserfolge

BEWUSST-SEIN 10
Über das Persönliche hinaus

HILFE ZUR SELBSTHILFE 12
Heilen mit Sonnenblumenöl – 10 Jahre Ölziehkur.
Zwischenbilanz einer sensationellen Erfolgsgeschichte

NATURHEILKUNDE 22
Augen-Akupunktur:
Natürlich besser sehen

GANZHEITLICH HEILEN 28
Wenn die Seele singt...
Die altorientalische Musiktherapie

**UNSERE HEILPFLANZEN –
UNSERE HEILMITTEL** 34
Der kalten Jahreszeit zum Trotz:
Unsere besten Erkältungskräuter

FRAUENHEILKUNDE 39

Hormone: Botinnen der Weiblichkeit
(2. Teil) Risiken und Nebenwirkungen
einer Hormonersatztherapie

GANZHEITLICHE ERZIEHUNG 46

Schule in der Krise –
Chance zu Änderungen?
(3. Teil) Alternative Schulmodelle

TIPS 52

Zur Vorspeise Chicorée: Zart-bitteres
Gemüse mit wertvollen Inhaltsstoffen ·
Lungenkraut stärkt die Lungen ·
Wacholder für kalte Füße

BERATUNGSSERVICE 54

Immunschwäche durch Zinkmangel ·
Weniger Osteoporose bei Übergewicht

AKTUELLE UMSCHAU 56

EU aktuell: „Chemie-Wende“ in
eine riskante Zukunft?

BÜCHER 58

PRIVATE KLEINANZEIGEN 60

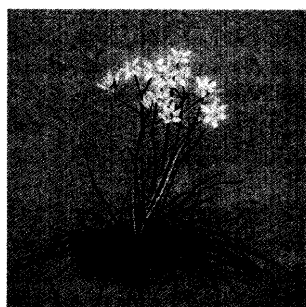
ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT 62

TERMINE/TREFFPUNKTE 64

IMPRESSUM 65

ZU GUTER LETZT... 66

Gedanken zum Terror-Anschlag
vom 11. September in New York



Titelbild: Doldiger Milchstern, Stern von Bethlehem (*Ornithogalum umbellatum* L.). Familie: Liliengewächse. Das ist die schönste und wichtigste der rund 100 Arten in Europa. Die sternförmigen Blüten öffnen sich strahlend weiß in der Sonne der Mittagsstunden. In der Bach-Blütentherapie ist der Star of Bethlehem die Trost-Blüte und die wichtigste Blüte der Rescue-Kombination. Sie ist angezeigt bei allen Folgeerscheinungen von körperlichen, geistigen und seelischen Schocks, neutralisiert deren mögliche Nachwirkungen und bringt die Selbstheilungsmechanismen des Organismus wieder in Gang. (Das Litho der abgebildeten Heilpflanze wurde uns freundlicherweise von der MA-DAUS AG, Köln/Rhein, aus der Sammlung Kriegel, zur Verfügung gestellt).