

## alifornien

in reinen Darm  
Darmflora

Robert Gray  
Nahrungsmischungen



Qualität

zusatz für eine  
Reinigung von  
m und stärkt Ihre  
zuführen.

und durch:

Importsorte

Europa

466 NB Kerkrade

5 66 04 31

6 04 32

Fax /88 27

uci.nl

gbv.com

Heilungsbuch

TB-Nr. 87028



## INHALT

# NATUR & HEILEN

DIE MONATSSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Heft 12/Dezember 2001, 78. Jahrgang

<b>LESERFORUM</b>	<b>4</b>	<b>ERNÄHRUNG</b>	<b>40</b>
		Pflanzen und Früchte der Bibel	
<b>KURZ NOTIERT</b>	<b>6</b>	<b>FRAUENHEILKUNDE</b>	<b>47</b>
Lieblingsmusik wirkt wie eine Liebes- nacht · Parodontose durch frühes Rauchen · Geburtshilfe gehört in die Hand von Hebammen · Großes Hebammen-Verzeich- nis · Alzheimer-Forscher: Protein blockiert Hirnsignale · Krankheitskosten steuerlich absetzen · Plötzlicher Kindstod: zuviel Wärme in der Nacht gefährlich · Neuer Ratgeber: Ehe ohne Trauschein · Johannisk- kraut nach Alkoholzug · Kinder liebe- voll durch Krankheiten begleiten · Erstes Montessori-Gymnasium in Bayern · Erst schwarzes Haar, nun rotes Gesicht · Heil- wirkungen des Knoblauchs dokumentiert		Hormone: Botinnen der Weiblichkeit (Schluß) · Phytohormone: Heilpflanzen statt Hormone	
<b>BEWUSST-SEIN</b>	<b>10</b>	<b>TIPS</b>	<b>52</b>
Wenn das Herz sich öffnet, sind wir zu Hause		Von Anis bis Zimt – Weihnachtliche Gewürze für das Wohlbefinden · Bienenheilmittel bei Bronchitis · Heiße Ölaufgaben lindern Bauchschmerzen	
<b>WISSENSWERTES</b>	<b>12</b>	<b>BERATUNGSSERVICE</b>	<b>54</b>
Der kritische Süßstoffreport: Gefährliche Gaumenkitzel		Hormone mit vielfältigen Aufgaben – Ein Überblick · Nitrite im Urin	
<b>GANZHEITLICH HEILEN</b>	<b>22</b>	<b>AKTUELLE UMSCHAU</b>	<b>56</b>
Die CERES-Heilmittel – Die Vereinigung von Phytotherapie & Homöopathie		Graf Dürckheims Begegnungsstätte feiert 50. Jubiläum · Wasser als Informationsspeicher erneut bestätigt · Jugendumwelt-Kongreß über Silvester · Gegen den Weihnachtsstress in Familien	
<b>WEGE NACH INNEN</b>	<b>28</b>	<b>BÜCHER</b>	<b>58</b>
Die Botschaft der Wüste		<b>PRIVATE KLEINANZEIGEN</b>	<b>60</b>
<b>NATURHEILKUNDE</b>	<b>32</b>	<b>ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT</b>	<b>62</b>
Tinnitus-Retraining: Mittel und Wege aus dem Teufelskreis der Ohrgeräusche		<b>TERMINE/TREFFPUNKTE</b>	<b>64</b>
		<b>IMPRESSUM</b>	<b>65</b>
		<b>ZU GUTER LETZT...</b>	<b>66</b>
		Deutlich mehr Bio-Bauern · P.S.	



Titelbild: Kreuzdorn (*Rhamnus catharticus* L.). Familie: Kreuzdorngewächse (*Rhamnaceae*). Das bis zu 3 m hoch werdende Buschwerk findet man an trockenen Berghängen, an Waldrändern und auf Weiden. Der Name Kreuzdorn kommt von der Stellung der Dornen, die mit den Ästen ein Kreuz bilden. Die grünlich-schwarzen Beeren schmecken zunächst süßlich, dann sehr bitter. Die Kreuzdornbeeren gelten seit alters her als harntreibend, blutreinigend und abführend. Sie werden als Tee oder Sirup bei chronischer Verstopfung, Wassersucht, Steinleiden und Verdauungsstörungen verwendet. (Das Litho der abgebildeten Heilpflanze wurde uns freundlicherweise von der MADAUS AG, Köln/Rhein, aus der Sammlung Kriegel, zur Verfügung gestellt).