



## INHALT

# NATUR & HEILEN

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Heft 2/ Februar 2001, 78. Jahrgang

### LESERFORUM

#### KURZ NOTIERT

Knoblauch schreckt Zecken ab · Sport gut für Prostata · Kalzium kann Schlaganfall verhindern · Weichmacher verändern die Erbsubstanz · Wasser aus der Leitung oder der Flasche? · Arbeit hilft bei Beschwerden in den Wechseljahren · Rheuma durch ungefilterten Kaffee · Dr. Budwigs Öl-Eiweiß-Kost-Buch neu aufgelegt · Wenn das Baby Durchfall hat · Gestillte Babys werden seltener dick · Sanddorn-Fruchtfleisch-Öl: Neue Hoffnung für Neurodermitis-Patienten · Streß durch Strom und Strahlung · Schmerzmittel machen Autofahrer müde · Nachtschattengewächs wirksam gegen Umweltgift PCB

#### BEWUSST-SEIN

Die Musik des Lebens

#### HILFE ZUR SELBSTHILFE

Rheuma besiegen mit Messer und Gabel!

#### KRÄUTERWISSEN

Die Kunst des Räucherns

#### ERNÄHRUNG

Kraftsuppen aus dem fernen Osten. Wohltuende und stärkende Suppen für den Winter

#### GANZHEITLICH HEILEN

Heile Dich selbst – Die geistige Grundlage der Edward Bach-Blütentherapie

### 4 GESUNDES LEBEN 42

Catuaba – Wohlfühltee vom Amazonas

### 6 SANFTE MEDIZIN 46

Depression – Wege aus dem Dunkel (2. Teil)

### TIPS 52

Die Blätter des Eukalyptusbaumes: Heilsames Öl für die Bronchien · Salz als Heilmittel · Honig aus Löwenzahnblüten

### BERATUNGSSERVICE 54

Herzinsuffizienz: Pflanzliche Heilmittel sind eine echte Alternative · Warzen: nicht voreilig operieren lassen!

### AKTUELLE UMSCHAU 56

10 Arzneimittelgesetz: das Aus für viele naturheilkundliche Mittel? · Baubiologische Beratungsstellen für gesundes Wohnen · Menschenrechte für die Frau

### 12 BÜCHER 58

### PRIVATE KLEINANZEIGEN 60

### ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT 62

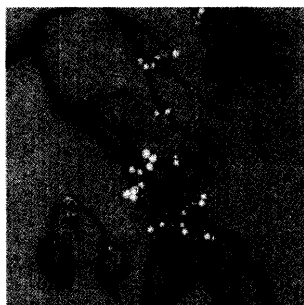
### 30 TERMINE/TREFFPUNKTE 64

### IMPRESSUM 65

### 38 ZU GUTER LETZT... 66

Handel – ökologisch und fair · P.S.

Titelbild: Mistel (*Viscum album*), Familie: Loranthaceen. Im Herbst und Winter entdecken wir den kleinen, immergrünen Strauch, der auf Obstbäumen und Pappeln vorkommt. Um die Mistel ranken sich viele volkstümliche Bräuche. Schon in der antiken Medizin wurde die Mistel verwendet. Man schätzt ihre Wirkung auf Herz und Kreislauf, insbesondere auf den erhöhten Blutdruck. Neuere Untersuchungen haben gezeigt, daß sie ein hervorragendes Arzneimittel bei arthrotischen Veränderungen der Gelenke ist. Vor allem in der anthroposophischen Medizin spielt die Mistel auch als Krebsheilmittel eine herausragende Rolle. (Das Litho der abgebildeten Heilpflanze wurde uns freundlicherweise von der MADAUS AG, Köln/Rhein, aus der Sammlung Kriegel, zur Verfügung gestellt).



is-P

3

mittherapie

nchen

ROSE  
PRAKTIKUM  
(N-EXTRAKT)

6613413

6613436

8412624

8412630

8412630

8412630

8412630

8412630

8412630

8412630

8412630

8412630

8412630

8412630

8412630

8412630

8412630

8412630

8412630

8412630

8412630

8412630

8412630

8412630

8412630

8412630

8412630