

INHALT

NATUR & HEILEN

DIE MONATSCHEFT FÜR GESUNDES LEBEN

Heft 2/ Februar 2002, 79. Jahrgang

LESERFORUM 4

KURZ NOTIERT 6

Im Reitstall drohen Zeckenbisse · Krebs vorwiegend umweltbedingt · Bald keine Frösche mehr · Sport „essen“ Angst auf · Wurzelextrakt statt Antibiotika bei Atemwegsinfekten · Frauen machen Streß für Brustkrebs verantwortlich · Erkältungen: Salzlösungen gesünder als Nasensprays · Depressionen durch Verkalkung von Arterien · Streß schlägt aufs Kreuz · Das Gehirn arbeitet bei Wahrheit und Lüge unterschiedlich · Pflanzenextrakte gegen Rückenschmerzen · Pflanzen reinigen Böden von Schwermetallen · Das Auge isßt mit · Kleine Bewegungsmuffel · Akupunktur für schnelle Geburt

BEWUSST-SEIN 10
Stille

NATURHEILKUNDE 12
So hilft die Natur beim Diabetes (1. Teil)

GANZHEITLICH LEBEN 20
Lachen – Ayurveda-Kur für die Seele

HOMÖOPATHIE 27
Der Mensch zwischen Himmel und Erde. Homöopathie aus systemischer und spiritueller Sicht

GESUNDES LEBEN 34
Niazin – natürlicher „Energimotor“ für die Zellen

MUTTER UND KIND 40
Geburt ist keine Krankheit. Geburtshäuser – eine sichere Alternative

SANFTE MEDIZIN 44
Warum im Winter das Nervenkostüm flattert. Natürliche Mittel zur Stärkung der Nervenkraft – von Aronstab bis Zink

TIPS 52
Schwarzkümmel – eines der bewährtesten Heilmittel · Erfahrungen mit Kohlsaft · Sauerkraut-Gesichtsmaske

BERATUNGSSERVICE 54
Aquaretische und diuretische Heilmittel · Anti-Streß-Meditation nach Benson

AKTUELLE UMSCHAU 56
Reise-Broschüre für körperbehinderte Menschen · Europäisches Gesundheitszentrum für Naturheilverfahren · Sanddornkongreß empfiehlt UV-Schutz von innen · Möglichkeiten des Energiesparens

BÜCHER 58

FIRMENNACHRICHTEN 60

PRIVATE KLEINANZEIGEN 61

ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT 62

TERMINE/TREFFPUNKTE 64

IMPRESSUM 65

ZU GUTER LETZT... 66
Mehr fairer Handel · P.S.

gie

Mikroalgen
er Nährstoffe.
men,
ten und allen
umfassenden
ng.

ie durch öffentlich bestellen und ve
2
Dr. I. Lautenbach



PA
the
the

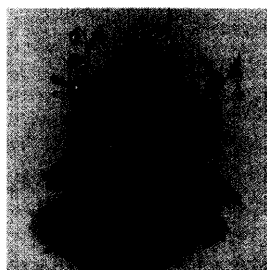
für Beha
Ohrensch
nicht nur
Entzün
elt. S
den er

spricht den Richtl
te dieser Klasse
Verschreibung ist
rät,
en

Geprüft als medizinisches
Qualitätsprodukt
EG-Richtlinie 93/42
EWG-Anhang IV
nzniffer: NH 02/02

sebrühe
it

verstärker, ohne
ohne Zucker mit
esium und
ersalz
sen-Haushaltes
Würze
schlacken bei:
rsand
inäcker 5
fax 91051



Titelbild: Bachnelkenwurz, Bachbenedikt (Geum rivale L.). Familie: Rosengewächse (Rosaceae). Von Mai bis Juni ist die Bachnelkenwurz an Buchfern und auf nassen Wiesen zu finden. Der mehrblättrige Stengel wird bis zu 50 cm hoch. Aus einem langen Blütenstielchen kommt die rötliche Blüte. Die Pflanze enthält neben Eugenol (ätherisches Öl), auch Gein (Glycosid) und Bitterstoffe. Wie die Echte Nelkenwurz kommt die Bachnelkenwurz zur Anwendung bei Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen und Durchfallerkrankungen. (Das Litho der abgebildeten Heilpflanze wurde uns freundlicherweise von der MADAUS AG, Köln/Rhein, aus der Sammlung Kriegel, zur Verfügung gestellt).