

salz

G-VERTRIEB



...ft und empfohlen
von der IGEF

Produktinfo an!

kräuter
er nach
Clark!

en von dort
k ihre eigenen
schickt.

andardgemäss!

ser Angebot!

uch für Heilpraktiker
ersand aus Holland
rk Zentrum

Biotraase 12
NÜNCHENBUCHSEE

www.drclark.net
0041-31-868 3132

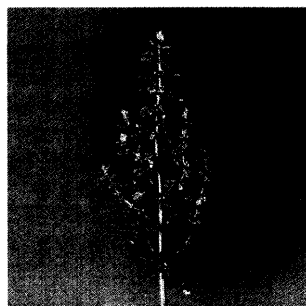
INHALT

NATUR & HEILEN

DIE MONATSSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Heft 7/Juli 2002, 79. Jahrgang

LESERFORUM	4	ERNÄHRUNG	46
KURZ NOTIERT	6	Alternative Kostformen im Überblick (2. Teil). Weltanschauung auf dem Teller	
Lernen im Schlaf – bei Babys funktioniert das · Tropenreisen mit Kindern? · Gen-Raps breitet sich unkontrolliert aus · Rheuma durch Haarfarben · Fettverbrennung ist aktivierbar · Enzyme verringern Nebenwirkung bei einer Chemotherapie · Haferflocken sind gut fürs Herz · Mäusedorn lässt Beine anschwellen · Zu wenig Information über Huhn und Pute · Wie Musik Demenz-Patienten helfen kann · Der Weg zur Müttergenesungskur – jetzt im Internet · Vitamin-Cocktail hilft den Augen · Schmerzen im Ohr: Herzinfarkt! · Besser denken mit Traubenzucker · Nachwachsende Rohstoffe		TIPS	52
BEWUSST-SEIN	10	Basilikum: Nicht nur Gewürz, auch ein bewährtes Heilmittel! · Erfahrungsaustausch · Elektrolytausgleich bei Durchfall	
Die Augen öffnen, die Seele spüren		BERATUNGSSERVICE	54
GANZHEITLICH LEBEN	12	Kaltgepresste Pflanzenöle · Sind Sommer-Erkältungen gefährlicher?	
Ein Urlaub fürs (gesunde) Leben		AKTUELLE UMSCHAU	56
HILFE ZUR SELBSTHILFE	19	Gut gemeinte Zeitbombe: Das neue Pflanzenschutzgesetz · Kommen und Gehen · ...	
Gut zu Fuß durch den Sommer		BÜCHER	58
GESUNDES LEBEN	22	PRIVATE KLEINANZEIGEN/ FIRMENACHRICHTEN	60
Naturgemäße Haarpflege und was Sie darüber wissen sollten		ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT	62
ERNÄHRUNG	31	TERMINE/TREFFPUNKTE	64
Idealgewicht mit Ayurveda-Diät		IMPRESSUM	65
WEGE NACH INNEN	40	ZU GUTER LETZT...	66
Kreativität und Selbsterkenntnis – Interview mit Michèle Cassou		WHO setzt auf traditionelle Heilmethoden · P.S.	



Titelbild: Lauch-Gamander (*Teucrium scordium* L.). Familie: Lippenblüter (Labatae). Diese bis 50 cm hohe Pflanze mit purpurnen Blüten und gezähnten dunkelgrünen Blättern findet man mit Vorliebe auf feuchten Wiesen und Gräben. Sie gehört zu den 160 Gamander-Arten, von denen der Edelgamander (*Teucrium chamaedrys*) für den Garten bevorzugt wird, weil er sehr anspruchslos ist und mit jedem, nicht zu nassen Boden vorliebnimmt. (Das Litho der abgebildeten Heilpflanze wurde uns freundlicherweise von der MADAUS AG, Köln/Rhein, aus der Sammlung Kriegel, zur Verfügung gestellt).