

Plus®
 -Extrakt
 ischem Anbau

Plus®
 it-Kern-
 akt

Plus®
 Kern-Extrakt
 ung
 -Öko-Garantie
 stelle

B·O
 Apotheken

Infos gebührenfrei
 anfordern unter:
 Tel. 0800 / 50 50 333
 Fax 0800 / 50 50 444

NIEßEN

ate Künst

t für

ne überlegen, ob ich
 den nächsten 10 Tagen
 m Jahresabopreis von 20,- €
 uf des Abos kündigen.

b von 2 Wochen nach Erhalt
 o Schaafheim - rechtzeitige

INHALT

NATUR & HEILEN

DIE MONATSSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Heft 3/März 2003, 80. Jahrgang

LESERFORUM	4	SANFTE MEDIZIN	48
KURZ NOTIERT	6	Allergien sind heilbar!	
Schwerhörig wegen Magensaft · Noch eins oben drauf · Neues Warnsymbol auf Verpackungen · Mit Cannabis gegen Übelkeit und Erbrechen bei Chemo- therapie · Abnahme der Fruchtbarkeit und Pestizidbelastung der Nahrung · Uralt und geistig fit · Schulkinder trinken zu wenig · Energieberatung kostenlos · Im Schlaf lernen · Gibt es den idealen Fußbodenbelag? · Schmerztherapie: Chili gegen Arthritis · Recht auf Sanierung		2. Teil: Das A und O bei Allergien und ihrer Beseitigung	
BEWUSST-SEIN	9	TIPS	52
Das emotionale Feld der Hoffnung		Flor: Wohlstand und Gedeihen in den eigenen vier Wänden · Aloe-Saft selber herstellen · Homöopathie bei Reisekrankheit	
GESUNDES LEBEN	12	BERATUNGSSERVICE	54
So bringen Sie Ihren Säure-Basen- Haushalt wieder ins Lot! (1. Teil)		Amalgam-Unverträglichkeit genetisch bedingt · Gift gegen Falten	
GANZHEITLICH HEILEN	20	AKTUELLE UMSCHAU	56
Energetische Medizin – Medizin der Zukunft		Internationaler Homöopathie-Kongreß für chronische Krankheiten · Europäisches Jahr der Menschen mit Behinderungen · Zu sehr unterschätzt: Neue und alte Risiken für das Gehirn	
GANZHEITLICH HEILEN	28	BÜCHER	58
Die Noreia-Essenzen – 15 Alpenblüten für die Gesundheit		PRIVATE KLEINANZEIGEN	61
NATURKOSMETIK	36	FIRMENNACHRICHTEN	61
Wellnesskur für die Haut: Kräuterkosmetik selbst gemacht		ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT	62
MENSCH UND NATUR	43	TERMINE/TREFFPUNKTE	64
Die Wiederentdeckung der Naturhecken – Ein Spaziergang durch unsere Landschaft		IMPRESSUM	65
		ZU GUTER LETZT...	66
		In Frankreich geht die Sonne auf · P.S.	



Titelbild: Heidel- oder Blaubeere (*Vaccinium myrtillus* L.), Familie: Heidekrautgewächse (Ericaceen). Der etwa 50 cm hohe, stark verzweigte Zwergstrauch ist über ganz Europa und Asien, aber auch in Nordamerika verbreitet. Aus den grünlichen krugförmigen Blüten bilden sich die bekannten blauschwarz gefärbten Heidelbeeren. Frische Früchte (*Fructus myrtilli*) werden als bewährtes Mittel bei Durchfällen und äußerlich bei Schleimhauterkrankungen und Ekzemen verwendet. Man benutzt sie aber auch zur Herstellung von Heidelbeerwein und als Likörzusatz. Die Blätter, die reich an Flavonolen und Gerbstoffen sind, setzt man als wassertreibendes Mittel, bei Durchfallerkrankungen und zur unterstützenden Therapie bei Störungen des Zuckerstoffwechsels ein. (Das Litho der abgebildeten Heilpflanze wurde uns freundlicherweise von der MADAUS AG, Köln/Rhein, aus der Sammlung Kriegel, zur Verfügung gestellt).