

ger's  
Stern

nach  
elberger

R 10,50  
R 23,80

Heine GmbH  
Tuningen  
07464-3054  
rsand.de

NIEßEN

den Tag starten,

ung mit Frucht  
rink.

er Landbau

schmerzen

überlegen, ob ich  
en nächsten 10 Tagen  
Jahresaboppreis von 20,- €  
des Abos kündigen.

von 2 Wochen nach Erhalt  
Schaafheim - rechtzeitig

## INHALT

# NATUR & HEILEN

DIE MONATZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Heft 4/April 2003, 80. Jahrgang

<b>LESERFORUM</b>	<b>4</b>	<b>MENSCH UND NATUR</b>	<b>40</b>
<b>KURZ NOTIERT</b>	<b>6</b>	Wetterfühligkeit: Wenn das Wetter zum Problem wird	
Vögel reisen seltener in die Ferne · Hoher Blutdruck schädigt Hirn · Frühe Infektionen helfen Leukämie-Risiko vorzubeugen · Handbuch der Ethnotherapien · Haartönungen – schlecht für Haut und Haar · Schwangere: Vor Lakritze wird gewarnt · Kaffee vertreibt Schnecken · Mehr Transparenz bei Fischen · Info-Website Heilpflanzen · Graphologie bei psychischen Erkrankungen		<b>GESUNDES LEBEN</b>	<b>46</b>
<b>BEWUSST-SEIN</b>	<b>10</b>	Säure-Basen-Haushalt (2. Teil) So bewahren Sie ein optimales Säure-Basen-Gleichgewicht	
„Wahrer Erfolg ist, unser Leben für uns selbst und andere strahlend glücklich zu machen“		<b>TIPS</b>	<b>52</b>
<b>GESUNDES LEBEN</b>	<b>12</b>	Lopino, der verlockende Pflanzenquark – eine gute Alternative zu Tofu · Verdauungsaperitif mit Artischocke · Frauenmantel zum Schutze der Frau	
Neue und alte Strategien der Körperentgiftung		<b>BERATUNGSSERVICE</b>	<b>54</b>
<b>WISSENSWERTES</b>	<b>20</b>	Gartentherapie: Hilfreich bei Ängsten, Alzheimer und Depressionen · Stoßwellen gegen Rückenschmerzen	
Die Hamerschen Gesetze: Ein neues Verständnis von Krankheit?		<b>AKTUELLE UMSCHAU</b>	<b>56</b>
<b>FRAUENHEILKUNDE</b>	<b>26</b>	Medizin im Kontext der Kulturen · Pocken-Impfung: Die Nebenwirkungen sind gefährlicher als die Bedrohung	
Natürliches Progesteron – Der alternative Weg bei Hormonproblemen		<b>BÜCHER</b>	<b>58</b>
<b>KÖRPER UND SEELE</b>	<b>32</b>	<b>PRIVATE KLEINANZEIGEN</b>	<b>61</b>
Jin Shin Jyutsu – Japanische Heilkunst zur Harmonisierung der Lebensenergien		<b>ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT</b>	<b>62</b>
		<b>TERMINE/TREFFPUNKTE</b>	<b>64</b>
		<b>IMPRESSUM</b>	<b>65</b>
		<b>ZU GUTER LETZT...</b>	<b>66</b>
		Wirksamkeit von Fernheilung erstmals in Deutschland untersucht · P.S.	



Titelbild: Rohrkolben (*Typha latifolia* L.), Familie: Rohrkolbengewächse (*Typhaceae*). Bevorzugt wächst diese Pflanze, die zwei Meter Höhe erreichen kann, am Flußufer und in Sümpfen. In der chinesischen Heilpflanzenkunde wird sie unter dem Namen Pu Huang hauptsächlich zur inneren oder äußeren Blutstillung – von Nasenblutungen bis hin zu Gebärmutterblutungen – verwendet. Es wird ausdrücklich gewarnt, Rohrkolben während der Schwangerschaft anzuwenden. (Das Litho der abgebildeten Heilpflanze wurde uns freundlicherweise von der MAD AUS AG, Köln/Rhein, aus der Sammlung Kriegel, zur Verfügung gestellt).