

ger's  
Stern

nach  
elberger

R 10,50  
R 23,80

. Heine GmbH  
9 Tuningen  
: 07464-3054  
ersand.de

BEN

tionen  
ihre Favoriten vor

können...

s Land

e

he überlegen, ob ich  
n den nächsten 10 Tagen  
im Jahresabpreis von  
Bezug kann ich 6 Wochen

alb von 2 Wochen nach  
4, 64848 Schaaflheim -

## INHALT

# NATUR & HEILEN

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Heft 5/Mai 2003, 80. Jahrgang

<b>LESERFORUM</b>	<b>4</b>	<b>GESUNDES LEBEN</b>	<b>46</b>
<b>KURZ NOTIERT</b>	<b>6</b>	Neue & alte Strategien der Körperentgiftung. (2. Teil) Das A und O: Diät, Ernährung, Nahrungsergänzung	
Perlenkette als natürliche Verhütungs- methode · Rohmilch vor Verzehr abkochen · Neue Broschüre: Die Schilddrüse – Kleines Organ mit großer Wirkung · Kinder und Jugend- liche leiden oft unter Zinkmangel · Kaffee zeigt auch ohne Koffein Wirkung · Gesundheitsportal über alternative Heilmethoden · Rheuma – auch eine Kinderkrankheit · Krabben- schalen gegen Zahnbelag		<b>TIPS</b>	<b>52</b>
<b>BEWUSST-SEIN</b>	<b>10</b>	Bewährte Heilmittel der Ayurveda- Medizin beim Prämenstruellen Syndrom · Gürtelrose muß kein Dauerthema sein · Enzian fördert den Appetit	
„Das Innere besiegt immer das Äußere“		<b>BERATUNGSSERVICE</b>	<b>54</b>
<b>GESUNDES LEBEN</b>	<b>12</b>	Gelbe Zähne durch bunte Pasten · Antibakterielle Reinigungsmittel	
Der große Wasserreport – Welches Wasser ist das beste? (1. Teil)		<b>AKTUELLE UMSCHAU</b>	<b>56</b>
<b>GANZHEITLICH HEILEN</b>	<b>20</b>	Ein Haus des Friedens · Sommerzeit – als Wohltat maskiertes Übel?	
Neue Hoffnung bei Multipler Sklerose		<b>BÜCHER</b>	<b>58</b>
<b>GESUNDES LEBEN</b>	<b>26</b>	<b>NACHRICHTEN HOMÖOPATHISCHER VEREINE</b>	<b>60</b>
Naturheil-Regulate – Gesundheit in flüssiger Form durch aufgeschlossene Enzyme		<b>PRIVATE KLEINANZEIGEN</b>	<b>61</b>
<b>WEGE NACH INNEN</b>	<b>36</b>	<b>ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT</b>	<b>62</b>
„Liebe ist die einzige Kraft, die die Welt verändern kann.“ Interview mit dem Dichter und Fotografen Ulrich Schaffer		<b>TERMINE/TREFFPUNKTE</b>	<b>64</b>
<b>GANZHEITLICH HEILEN</b>	<b>42</b>	<b>IMPRESSUM</b>	<b>65</b>
Die Perlen der Klostermedizin – Gesundheit und Schönheit aus dem Kloster		<b>ZU GUTER LETZT...</b>	<b>66</b>
		Der Park hält jung · P.S.	



*Titelbild: Bitterklee, Fieberklee (Menyanthes trifoliata L.). Familie: Bitterkleegeewächse (Menyanthaceae). Die etwa 20 - 30 cm hohe Pflanze findet man im Sommer an den Ufern von Gewässern und Sümpfen. Der Fieberklee verdankt den Iridoidglykosiden seine äußerste Bitterkeit. Wie alle Bitterstoffe regt die Wasserpflanze die Verdauungssäfte an und stimuliert den Appetit. Von den Blättern erhält man eine vorzügliche Magentinktur, die nach reichhaltiger Mahlzeit große Dienste leistet: zu gleichen Teilen mit Wermut, Salbei und Tausendgüldenkraut mischen und eindicken. 6 - 8 Tropfen auf Zucker nehmen. Diese Mischung soll auch gute Wirkung bei Unterleibsentzündungen sowie bei Erkältungen und Leberleiden zeigen. (Das Litho der abgebildeten Heilpflanze wurde uns freundlicherweise von der MADDAUS AG, Köln/Rhein, aus der Sammlung Krieger, zur Verfügung gestellt).*