

5/2003

GESUND LEBEN

Wie wirkt das?

Tranquilizer 34

Dr. med. Volker Schmiedel

Hypochonder und Hypochondrie

Die zwanghafte Angst, schwer krank zu sein .. 36

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Der Ackerschachtelhalm als Heilpflanze

**Zinnkraut – zu wertvoll,
um damit nur zu putzen** 39

Dr. rer. soc. Thea Weinbuch-Pfeifer

Bewusstsein

Schlummersirup der Natur 46

Maria Stiefl-Cermak

BEWUSST ERNÄHREN

Vitamine A, C und E

Ein Triumvirat gegen „oxidativen Streß“ 41

Dr. oec. troph. Claudia Müller

Löwenzahn

Wertvolles (Un)kraut 44

Peter Mayr, Diplom-Diätküchenmeister

... UND AUSSERDEM

Editorial 3

Leserforum 6

Auflösung des April-Rätsels 47

Für Sie notiert 47

Impressum 55

Vorschau 55

Rätsel 55

Zum Titelbild:

In der Schleimhaut des Magens liegen schlauchförmige Vertiefungen, die Magendrüsen. Ihre Zellen sondern Schleim und Verdauungsfermente ab, aber auch die zum Abtöten eventueller Krankheitserreger notwendige Magensalzsäure. Die Vorstufe der Salzsäure entsteht in großen rundlichen Belegzellen, die sich bei der Sekretabgabe ungewöhnlich weit öffnen.

Einhefter,
nur in einem Teil
der Auflage
Seite 27–30



Karl Lutschitsch

NUHROVIA

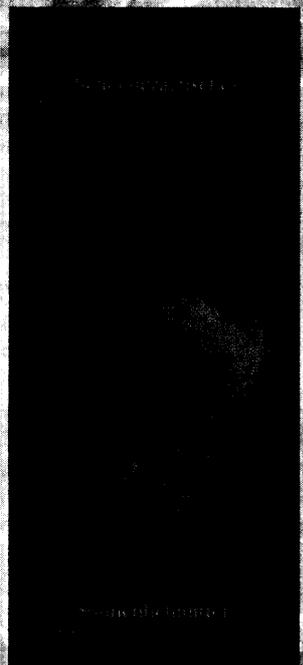
Sonnenhellmittel

„Sonnenrezepturen“
werden liebevoll von
Hand aus hergestellt.

**Mohnblütenöl kann
auf Grund seines
Charakters**

**Verspannungen
und Verhärtungen
lösen. Narben
können entstört
werden.**

**Auch bei vielen
Massagetechniken
hat sich das
Mohnblütenöl
bestens bewährt.**



NUHROVIA

St. Georgen 28

A-5274 Burgkirchen

Deutschland und Österreich:

T&F: 0043 7724 44499

Für die Schweiz:

Tel. 062 212 9494

Fax 062 212 9493

nuhrovia@aon.at

www.nuhrovia.com

Wir senden Ihnen gerne

kostenlos

Informationsmaterial zu.