

## INHALT

# NATUR & HEILEN

DIE MONATZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Heft 8/August 2003, 80. Jahrgang

<b>LESERFORUM</b>	<b>4</b>	<b>ERNÄHRUNG</b>	<b>47</b>
		Kokosnuß – Die „Paradiesfrucht“	
<b>KURZ NOTIERT</b>	<b>6</b>	<b>TIPS</b>	<b>52</b>
Herzkrank durch zuviel Fleisch · Fischöl kontra Pisa-Studie · Umfangreichste Sammlung von deutschen Web-Adressen · Mediterrane Diät lindert Rheuma-Symptome · Kinderlos durch Zinkmangel · Zellverlust bei Alzheimer im Bild festgehalten · Migräne durch Sodbrennen · Lippenpflege macht Lippen spröde · Ehepartner leiden oft unter denselben Krankheiten · Muskeln im Alter · Frauen und Medikamente: eine lebenslange Bindung?		Vorsicht bei unliebsamen Begegnungen am Meer: Quallen, Seeigel und Co. · Umschläge aus Moor-Erde · Berberis bei juckender Haut	
<b>BEWUSST-SEIN</b>	<b>10</b>	<b>BERATUNGSSERVICE</b>	<b>54</b>
Auf das Eigentliche hören		Wirksamkeit von Eigenbluttherapie bei Hautekzemen · Darmdivertikel: Schlackenreiche Kost vermeidet Komplikationen	
<b>WISSENSWERTES</b>	<b>12</b>	<b>AKTUELLE UMSCHAU</b>	<b>56</b>
Das „Geheimnis der Hunza“ oder der Traum von ewiger Jugend und Gesundheit		Johanniskraut und andere Naturarzneimittel in Gefahr · Münchner Sommerakademie 2003: Neue Grenzen in der Wissenschaft · Hilfsprojekt für Waisenkinder	
<b>NATURHEILKUNDE</b>	<b>22</b>	<b>BÜCHER</b>	<b>58</b>
Heilendes Bad bei Schuppenflechte – Die „Garra-Rufa-Fisch-Therapie“		<b>FIRMENNACHRICHTEN</b>	<b>60</b>
<b>GESUNDES LEBEN</b>	<b>26</b>	<b>PRIVATE KLEINANZEIGEN</b>	<b>61</b>
Siesta – Die Kunst des Mittagsschlafs		<b>ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT</b>	<b>62</b>
<b>HOMÖOPATHIE</b>	<b>30</b>	<b>TERMINE/TREFFPUNKTE</b>	<b>64</b>
„Wir bezahlen dafür, daß wir die Naturgesetze brechen“ Interview mit Dr. Nandita Shah		<b>IMPRESSUM</b>	<b>65</b>
<b>SANFTE MEDIZIN</b>	<b>38</b>	<b>ZU GUTER LETZT...</b>	<b>66</b>
Colostrum – Erstmilch: ein einzigartiges Nahrungsmittel		Jeder zweite Neunzigjährige ist geistig fit · P.S.	



Titelbild: Basilikum (*Ocimum basilicum* L.). Dieser 30 bis 40 cm hohen und sehr aromatischen Pflanze galt in der Antike magische Verehrung und nicht selten wurde sie als Zaubermittel und Liebeselixier gebraucht. Empfohlen wird Basilikum gegen Blähungen und mangelhafte Verdauung, gegen Blasen- und Nierenleiden, Magenkrämpfe und Gallenleiden. Es fördert darüber hinaus die Ablösung von Darmparasiten bzw. Würmern und hat eine nachgewiesene antibakterielle Wirkung. Frisch und getrocknet wird Basilikum als Gewürz hoch geschätzt. (Das Litho der abgebildeten Heilpflanze wurde uns freundlicherweise von der MADAUS AG, Köln/Rhein, aus der Sammlung Kriegel, zur Verfügung gestellt).