

INHALT

NATUR & HEILEN

DIE MONATZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Heft 8/August 2003, 80. Jahrgang

LESERFORUM	4	ERNÄHRUNG	47
		Kokosnuß – Die „Paradiesfrucht“	
KURZ NOTIERT	6	TIPS	52
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	
BEWUSST-SEIN	10	BERATUNGSSERVICE	54
Auf das Eigentliche hören		Wirksamkeit von Eigenbluttherapie bei Hautekzemen · Darmdivertikel: Schlackenreiche Kost vermeidet Komplikationen	
WISSENSWERTES	12	AKTUELLE UMSCHAU	56
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	
NATURHEILKUNDE	22	BÜCHER	58
Heilendes Bad bei Schuppenflechte – Die „Garra-Rufa-Fisch-Therapie“		FIRMENNACHRICHTEN	60
GESUNDES LEBEN	26	PRIVATE KLEINANZEIGEN	61
Siesta – Die Kunst des Mittagsschlafs		ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT	62
HOMÖOPATHIE	30	TERMINE/TREFFPUNKTE	64
„Wir bezahlen dafür, daß wir die Naturgesetze brechen“ Interview mit Dr. Nandita Shah		IMPRESSUM	65
SANFTE MEDIZIN	38	ZU GUTER LETZT...	66
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).