

CC Red  
L.-U.

GENITALS FOR LIFE

BIO

Qualitäten  
HERSTELLER

Internet: www.blubio.de

Kräuter  
er nach  
Clark!

en von dort  
k ihre eigenen  
schickt.

Standardgemäss!

er Angebot!

uch für Heilpraktiker  
ersand aus Holland

rk Zentrum

Bismarckstr. 12  
UNCHENBUCHSEE

www.drclark.net  
0041-31-868 3132

ert ?

ie Haut

as Ergebnis!

äure-Basenkur

Bitterstern,

stern, Ur-Base

s Wildhirse-,

mbur-Pulver.

e gerne!

VAWENZEL

elfingstr.117

VAWENZEL.de

## INHALT

# NATUR & HEILEN

DIE MONATSSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Heft 12/Dezember 2003, 80. Jahrgang

<b>LESERFORUM</b>	<b>4</b>	<b>GESUNDES LEBEN</b>	<b>42</b>
<b>KURZ NOTIERT</b>	<b>6</b>	Glanz und Elend eines „großen Medikaments“: 75 Jahre Antibiotika – und die Folgen (2. Teil)	
Karies ist ansteckend · Nierensteine: Tee mit Milch · Broschüre: Zinkmangel-erkrankungen · Nachtkerze bei Haut-erkrankung · Depression und Angst fördern Krebs · Afrikanischer Pflaumenbaum bei Prostatavergrößerung · Depression: Männer reagieren anders · Kinderernäh-rung im Fokus: Leichter, aktiver, gesünder · Helles Licht statt Viagra · Welches Öl ist das beste? · Fitness für die grauen Zellen · Sicher surfen im Internet · Stille Hirn- infarkte · Natürlich pflegen und verschö- nern · Mit Lakritze gegen Helicobacter		<b>ERNÄHRUNG</b>	<b>48</b>
<b>BEWUSST-SEIN</b>	<b>10</b>	Gesunde Früchte aus 1001 Nacht	
Dem Leben auf der Spur		<b>TIPPS</b>	<b>52</b>
<b>SANFTE MEDIZIN</b>	<b>12</b>	Kakaoschalen-Tee: mildes Getränk aus den Schalen der Kakaobohne · Kollath- Müsli gegen Stuhlverstopfung · Eichel- kaffee selbstgemacht	
Das Wunder in unserer Hand: Die Hand-Heilkunde (1. Teil)		<b>BERATUNGSSERVICE</b>	<b>54</b>
<b>GANZHEITLICH LEBEN</b>	<b>20</b>	Brokkoli für die Gesundheit · Gallensteine	
„Also sprach Zarathustra...“ Die Mazdaznan-Lehre – eine Botschaft für ein gesünderes Leben		<b>AKTUELLE UMSCHAU</b>	<b>56</b>
<b>MENSCH UND NATUR</b>	<b>28</b>	Hormontherapie in den Wechseljahren: Ein Jahr nach Abbruch der WHI-Studie (USA) – der aktuelle Stand · Neues Internetportal zum Stillen	
Die Essenzen der Liebe – Erstaunliche Heilerfolge mit australischen Wildblütenessenzen		<b>BÜCHER</b>	<b>58</b>
<b>NATURHEILKUNDE</b>	<b>38</b>	<b>FIRMENNACHRICHTEN</b>	<b>60</b>
Olibanum – der „echte“ Weihrauch: Vom traditionellen Naturheilmittel zur klinisch erprobten Arznei		<b>PRIVATE KLEINANZEIGEN</b>	<b>61</b>
		<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>
		Pilotprojekt: Erhaltung der Selbständigkeit in höherem Alter · P.S.	



Titelbild: Medizinalrhabarber (*Rheum palmatum* L.). Familie: Knöterichgewächse (*Polygonaceae*). Der echte Rhabarber, von dem es ungefähr 60 verschiedene Arten gibt, stammt aus Asien. Er wird als altbewährtes magenstärkendes, blutstillendes und galletreibendes Mittel empfohlen. (Das Litho der abgebildeten Heilpflanze wurde uns freundlicherweise von der MADAUS AG, Köln/Rhein, aus der Sammlung Kriegel, zur Verfügung gestellt).