

**räuter  
r nach  
Clark!**

n von dort  
ihre eigenen  
schickt.

dardgemäss!

ch für Heilpraktiker  
sand aus Holland

**k Zentrum**

www.drclark.net  
0041-31-868 3132

**iosa**

nk mit effektiven  
a-Harmonisierung

räfte  
na,  
ren,



**IGSTEN  
SSEN  
Blick!**

über  
ungen

**m.w. VERLAG**  
www.web-adressbuch.de

# NATUR & HEILEN **INHALT**

DIE MONATSSCHRIFT & FÜR GESUNDES LEBEN

Oktober 2004

<b>LESERFORUM</b>	<b>4</b>	<b>SANFTE MEDIZIN</b>	<b>44</b>
<b>KURZ NOTIERT</b>	<b>6</b>	Edelmetalle für unsere Gesundheit: Spurenelemente – die heimlichen Regenten unserer Gesundheit! (2. Teil)	
Mit Grapefruit nicht nur abnehmen · Alles klar beim Bio-Wein? · Elektro- magnetische Felder: Schwangere sind besonders gefährdet · Neue Schlag- anfall-Risikofaktoren · Ratgeber zur Bekämpfung chronischer Schmerzen · Noch fit im hohen Alter · Ältere Men- schen werden benachteiligt · Tausend- güldenkraut bei Magenbeschwerden · Kostenlose Ratgeber-Broschüre zur Gesundheitsreform · Patienten- und Umweltcheck · Neue Patientenbro- schüre zum Thema Reizdarmsyndrom		<b>TIPPS</b>	<b>52</b>
		Quitte – Eine Frucht zum Genießen und Gesundwerden · Brottrunk gegen Fußpilz · Quarzuhren rauben den Schlaf	
<b>BEWUSST-SEIN</b>	<b>10</b>	<b>BERATUNGSSERVICE</b>	<b>54</b>
„Am Anfang war der Geist“		Laktose-Intoleranz: Wenn Milch durchputzt · Mittelohrentzündungen: Antibiotika bringen nur wenig	
<b>GANZHEITLICH HEILEN</b>	<b>14</b>	<b>AKTUELLE UMSCHAU</b>	<b>56</b>
Die Medizin der Emotionen (1. Teil) Wie wir den emotionalen Stress in den Griff bekommen		Uni Graz untersucht Wirkung von Lach-Yoga auf Schlaganfallpatienten · Stiftung für Krebsbetroffene und Medizineschädigte	
<b>WISSENSWERTES</b>	<b>20</b>	<b>BÜCHER</b>	<b>58</b>
Der mündige Esser... Leitfaden zu mehr Durchblick im Food-Markt		<b>PRIVATE KLEINANZEIGEN</b>	<b>60</b>
<b>SANFTE MEDIZIN</b>	<b>26</b>	<b>ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT</b>	<b>61</b>
Heilen mit Kreide		<b>TERMINE/TREFFPUNKTE</b>	<b>64</b>
<b>GANZHEITLICH LEBEN</b>	<b>32</b>	<b>IMPRESSUM</b>	<b>65</b>
Frischer Wind für die Partnerschaft: Besser miteinander reden		<b>ZU GUTER LETZT...</b>	<b>66</b>
<b>NATURHEILKUNDE</b>	<b>38</b>	Zweisamkeit wichtiger als Geld · P.S.	
Das Restless Legs Syndrom: Wenn die Beine nicht zur Ruhe kommen			



Titelbild: Syrische Seidenpflanze  
(*Asclepias syriaca* L.). Familie: Asclepiadaceae  
(Seidenpflanzengewächse). (Das Litho der  
abgebildeten Heilpflanze wurde uns freundlicher-  
weise von der MADAUS AG, Köln/Rhein, aus  
der Sammlung Kriegel, zur Verfügung gestellt).