

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

Vorbeugen ist bekanntlich besser als Heilen. Das gilt in keiner Jahreszeit mehr als im Winter, denn gerade jetzt muss der Organismus vielfältige Belastungen verkraften. Die plötzliche Kälte verlangt nach schneller Wärmeanpassung, die lange Dunkelheit kann die Stimmung schwer beeinträchtigen und das schwere Essen belastet den Verdauungstrakt oft bis an die Grenze seiner Leistungsfähigkeit.

Trotzdem ist besonders das Jahresende voller freudiger Ereignisse. Wer möchte schon lieber im Bett liegen, anstatt über den Christkindlmarkt zu bummeln oder mit Freunden und Kollegen das neue Jahr zu begrüßen?

Glücklicherweise ist es für die Pflege der Gesundheit nie zu spät. Fangen Sie also möglichst noch heute an und genießen dann voller Kraft, was der Winter so alles zu bieten hat.



Dr. Marcela Ullmann

Inhalt

Erkältungen: Trotz Husten ruhig schlafen	
Kinder brauchen sanfte Hilfe, wenn sie sich erkältet haben	4
Die Heilpflanze des Monats: Thymian	
Eine Pflanze, die für Entspannung in Bauch und Lunge sorgt	6
Rückenschmerzen: „Leichter Bürojob“ mit schweren Folgen	
Hilfe, wenn der PC aufs Kreuz schlägt	7
Aktuelles: Akupunktur wirkt! / Gehör-Risiken nach Handy-Gebrauch.....	8
Sodbrennen: Mit Süßholz gegen Saures	
Ein lästiges Alltagsproblem kann auch fatale Folgen haben	11
Meldungen	12
Naturheilmittel auf Rezept – wie geht das?	13
Reise: Auf der Spur des Nachtwächters	14

Impressum

Redaktion:

Chefredaktion
Dr. Marcela Ullmann (ul, V.i.S.d.P.)
Lajos Schöne (ls)
D-80331 München
Marienplatz 3
Fon 089 / 29 47 70
Fax 089 / 29 47 75
E-Mail: redbuero_ull@web.de

Wissenschaftliche Beratung:

Komitee Forschung Naturmedizin e.V.,
München

Verlag:

Kirchheim + Co GmbH
Postfach 25 24
D-55015 Mainz
Fon 06131 / 9 60 70 - 0
Fax 06131 / 9 60 70 - 70
E-Mail: Info@Kirchheim-Verlag.de
Internet: www.kirchheim-verlag.de

Geschäftsführer: Manuel Ickrath

Anzeigenleitung: Andreas Görner
Fon 06131 / 9 60 70 - 12

Design und Herstellung:
bickel+justus, München

Druck: Konradin Druck GmbH,
Kohlhammerstraße 1-15
D-70771 Leinfelden-Echterdingen

Abbildungen: Bäderhaus Bad Kreuznach (14); justus (7,15); Kiss GmbH (14,15); Krewel Meuselbach GmbH (4,5,6); Dr. Loges + Co (10,11); Mauritius (1,4,7,9,13); Trommsdorff GmbH (8,9);