

verlassen

undheit

ence  
produkte

he wegfällt

undheit

üre an



live an Bord  
ELPHIN auf zwei  
begleitprogramm  
ressanten Land-  
und motivierende  
it aus körperlicher,  
t“. Und wie immer:  
auf Wunsch  
ost.

exiko-Kreuzfahrt  
ben ist Rhythmus“  
Aruba. Weitere  
inseln, Panama,  
a, Barbados,  
anna.

reuzfahrt  
Wurzeln unseres

ormationen direkt

hfühl-Reisen

h“  
D - 61118 Bad Vilbel  
3 99 02  
3 11 44  
eshaber-reisen.de  
reisen.de

# NATUR & HEILEN INHALT

Die Monatszeitschrift für gesundes Leben November 2004

<b>LESERFORUM</b>	<b>4</b>	<b>GANZHEITLICH HEILEN</b>	<b>48</b>
<b>KURZ NOTIERT</b>	<b>6</b>	Die Medizin der Emotionen 2. Teil: Die EMDR-Methode zur Verarbeitung von Traumata	
Singen ist gesund · Auch Babynahrung nicht in die Mikrowelle · Wal- und Delphinschutzorganisation in Aktion · Problembewältigung im Schlaf · Osteo- porose des Mannes – gar nicht so selten · Gesund mit Demeter · Nordic Walking besonders gut für Überge- wichtige · Entspannte Frauen sind fruchtbarer · Mikrostromtherapie bei chronischen Schmerzen · Aktiv gegen Rheuma · Greepeace: Immer mehr giftige Pestizide in Trauben · Klima- schäden durch Flugverkehr nehmen zu		<b>TIPPS</b>	<b>52</b>
<b>BEWUSST-SEIN</b>	<b>10</b>	Von „405“ und anderen Typen – Unser Mehl · Frischer Rettichsaft bei Husten · Erste Hilfe bei Mandel- entzündung	
Aufbrechen und weitergehen		<b>BERATUNGSSERVICE</b>	<b>54</b>
<b>GESUNDES LEBEN</b>	<b>12</b>	Eingewachsene Zehennägel: Oft sind Pflegefehler schuld · Kurzsichtig- keit bei Kindern	
Die großen Heilöle (1. Teil) Gesundheitsgeheimnisse rund ums flüssige Gold der Samen		<b>AKTUELLE UMSCHAU</b>	<b>56</b>
<b>NATURHEILKUNDE</b>	<b>22</b>	Wohnprojekt Chinatown – ein Zukunftsmodell für Alt und Jung · Bewährtes Expertenwissen zu Wasser- verfügbarkeit, Waldsterben und Weltumweltgipfel	
Das Immunsystem als Schlüssel zur Gesundheit – Starke Abwehr mit $\beta$ -Glucanen		<b>BÜCHER</b>	<b>58</b>
<b>GANZHEITLICH HEILEN</b>	<b>28</b>	<b>PRIVATE KLEINANZEIGEN</b>	<b>60</b>
Heilung durch Liebe		<b>ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT</b>	<b>61</b>
<b>ERNÄHRUNG</b>	<b>32</b>	<b>TERMINE/TREFFPUNKTE</b>	<b>64</b>
Die Kohlsuppendiät		<b>IMPRESSUM</b>	<b>65</b>
<b>UNSERE HEILPFLANZEN – UNSERE HEILMITTEL</b>	<b>40</b>	<b>ZU GUTER LETZT...</b>	<b>66</b>
Dem Baldrian auf der Schliche – Ein altes Heilmittel neu erforscht		Strom aus Erdwärme · P.S.	
<b>GESUNDES LEBEN</b>	<b>44</b>		
Warum kosmetische Auszeiten für die Haut unverzichtbar sind			



Titelbild: Stechpalme (*Ilex aquifolium* L.).  
Familie: Aquifoliaceen (Berberitzengewächse).  
(Das Litho der abgebildeten Heilpflanze wurde  
uns freundlicherweise von der MADAUS AG,  
Köln/Rhein, aus der Sammlung Kriegel,  
zur Verfügung gestellt).