

# Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

Zum Jahresanfang fassen die meisten Menschen gute Vorsätze: Der eine will mit dem Rauchen aufhören, der andere hat vor, wieder mehr Sport zu treiben, und so gut wie alle wünschen sich mehr Zeit zu haben als bisher - für die Familie, die Freunde, für kulturelle Aktivitäten. Wer es schafft, seine guten Vorsätze wenigstens bis zur Jahresmitte durchzuhalten, dem bleibt möglicherweise mehr als nur die nächste Erkältung erspart.

Auch die anderen aber, die ihren (ungesunden) Lebensstil nicht radikal zu ändern vermögen, brauchen nicht die Flinte ins Korn zu werfen. Ab und zu etwas für die Gesundheit zu tun, kann auch schon eine ganze Menge bewirken. Wen es dann aber trotzdem erwischte, der sollte so schnell wie möglich handeln. Denn: Vorbeugen ist besser als heilen, aber heilen ist viel besser als verschleppen!

Dr. Marcela Ullmann



## Inhalt

<b>Erkältungen: Husten, Schnupfen, Heiserkeit</b>	
Warum sich Behandlung lohnt .....	4
<b>Kinderkrankheiten: Hals-Kur statt Hals-Qual</b>	
Halsschmerzen quälen Kinder sehr – und müssen nicht geduldet werden .....	6
<b>Aktuelles: Was zahlt die Krankenkasse</b> .....	7
<b>Küchenapotheke: Erkältung behandeln</b>	
Hausmittel rund um den Erdball .....	8
<b>Meldungen, Preisausschreiben</b> .....	10
<b>Heilpflanze des Monats: Johanniskraut</b> .....	11
<b>Depressionen: Raus aus dem Seelentief</b> .....	12
<b>Reise: Grenzenloses Schneevergnügen</b>	
Stuben – das Tor zum Arlberg .....	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](mailto: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](mailto:Info@Kirchheim-Verlag.de)  
Internet: [www.kirchheim-verlag.de](http://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:** emser (10); Hansaplast (10);  
Hotel Post (14,15); Justus (8,9); KFN (6);  
Mauritius (1,4,5,6,7,9,11,12,13);