

NATUR & HEILEN INHALT

Die Monatszeitschrift für gesundes Leben

Februar 2006

LESERFORUM	4	GESUNDES LEBEN	48
KURZ NOTIERT	6	Gesund durch das Jahr mit Hilfe der Traditionellen Chinesischen Medizin. 1. Winter	
Gicht – das Gelenk genießt nur Wein · Warmes Bad am Abend für einen Murmeltier-Schlaf · Die Weisheit Indiens Tag für Tag · Auch Väter haben den postnatalen Blues · Neue Wege zur Gesundheit · Melisse – Heilpflanze des Jahres 2006 · Erlebnisse mit Bäumen · Linkshänder nehmen die Welt anders wahr		TIPPS	52
BEWUSST-SEIN	10	Kraftspender aus dem Regenwald: Camu-Camu – Vitamin-C-haltigste Frucht der Erde · Molke heilt Schürfwunden · Aromaöle zum Durchschlafen bei Schnupfen	
Die Malve am Straßenrand. Erinnerungen an das wirkliche Leben mitten im falschen		BERATUNGSSERVICE	54
SANFTE MEDIZIN	12	Hilfe bei chronischen Beschwerden der Nasennebenhöhlen · Ist Kartoffelwasser giftig?	
Melatonin: der Stoff, aus dem die Träume sind. Alles über dieses „Wunderhormon“ und wie die körpereigene Produktion wirksam gesteigert werden kann		AKTUELLE UMSCHAU	56
BEWUSSTES LEBEN	20	Förderung von stillfreundlichen Krankenhäusern · Naturkosmetik in Gefahr	
8 Geheimnisse zum äußeren und inneren Wachstum		BÜCHER	58
NATURHEILKUNDE	26	PRIVATE KLEINANZEIGEN	60
Wenn die Schilddrüse in Unordnung gerät... Die Schilddrüse – ein kleines Organ mit großen Aufgaben. (1. Teil) Überfunktion und Unterfunktion		ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT	62
GESUNDES LEBEN	36	TERMINE/TREFFPUNKTE	64
Die Kraft des schwarzen Sesams		IMPRESSUM	65
WISSENSWERTES	42	ZU GUTER LETZT...	66
Sich selbst und andere führen mit Hilfe der Sprache		Salatöl für den Tank · P.S.	



Titelbild: Haselnuss (*Corylus avellana* L.)
 Familie: Betulaceae (Birkengewächse).
 (Das Litho der abgebildeten Heilpflanze wurde uns freundlicherweise von der MADAUS AG, Köln/Rhein, aus der Sammlung Kriegel, zur Verfügung gestellt.)