

ker/in

ährte Intensivlehr-  
auf Audiokassetten  
ührt Sie in kleinen  
sicher zur Prüfung.  
uch Sie unsere  
ge Erfahrung mit  
eni!  
-Zurück-Garantie)

er Seminar  
9 53225 Bonn  
796083 F:-466305  
nnerseminar.de

rmando  
a carterii

rz in Kapseln  
chütztem Anbau  
Schwermetall-

krade  
um-bv.com

ASSIC.



n Schutz.

h Sie mir kostenlos einen  
Magnesium"

Natur & Heilen

# NATUR & HEILEN

INHALT Juni 2006

DIE MONATSSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

<b>LESERFORUM</b>	<b>4</b>	<b>TIPPS</b>	<b>52</b>
<b>KURZ NOTIERT</b>	<b>6</b>	Schlanker und gesünder werden – Molke macht's möglich · Jin Shin Jyutsu bei verstopfter Nase · Bekömmliches Friskorn-Müsli	
Schneller gesund mit guten Worten · Akupunktur-Studie: Überzeugende Ergebnisse bei Migräne-Behandlung · Kindlicher Immunschutz ist anpassungs- fähig · Mit Gold gegen Alzheimer · Kinderlos durch schwache Schilddrüse · Calcium – auch hilfreich bei Aller- gien · Didgeridoo spielen hilft gegen Schnarchen · Alte Apfelsorten für Überempfindliche · Mittelmeer-Diät verringert Risiko einer Alzheimer- erkrankung · Schwitzen stärkt Immun- kräfte bei Krebs · Rauchende Schwan- gere – asthmatische Kleinkinder		<b>BERATUNGSSERVICE</b>	<b>54</b>
<b>BEWUSST-SEIN</b>	<b>10</b>	Ohrenschmerzen beim Telefonieren · Querrillen an Fingernägeln	
Die Lernaufgaben des Lebens		<b>AKTUELLE UMSCHAU</b>	<b>56</b>
<b>HILFE ZUR SELBSTHILFE</b>	<b>12</b>	Immer mehr wichtige Heilpflanzen sind bedroht · Homöopathische Hilfe für Menschen in Notlagen	
Lebensretter Strophanthin – Erste Hilfe bei Herzinfarkt und Angina pectoris		<b>BÜCHER</b>	<b>58</b>
<b>INTERVIEW</b>	<b>24</b>	<b>PRIVATE KLEINANZEIGEN</b>	<b>60</b>
Zur Besinnung kommen. Interview mit Dr. Jon Kabat-Zinn		<b>ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT</b>	<b>61</b>
<b>ERNÄHRUNG</b>	<b>30</b>	<b>TERMINE/TREFFPUNKTE</b>	<b>64</b>
Kochen mit ätherischen Ölen		<b>IMPRESSUM</b>	<b>65</b>
<b>WISSENSWERTES</b>	<b>35</b>	<b>ZU GUTER LETZT...</b>	<b>66</b>
Gebärdensprache: Poesie mit Händen		China: Wichtigster Bio-Produzent Asiens · P.S.	
<b>KÖRPER UND GEIST</b>	<b>40</b>		
Mit Qigong die emotionale Kompetenz steigern			
<b>GESUNDES LEBEN</b>	<b>46</b>		
Haare färben – Natürliche Alternativen zur Chemie			



Titelbild: Christusdom (*Euphorbia milii*  
Des Moul.) Familie: Euphorbiaceae (Wolfs-  
milchgewächse). (Das Litho der abgebildeten  
Heilpflanze wurde uns freundlicherweise von  
der MADAUS AG, Köln/Rhein, aus der  
Sammlung Kriegel, zur Verfügung gestellt.)