

ute:
Vita Biosa
Mwst.!*

es Angebot gilt bis zum
12.2006 und bezieht
sich nur auf die Einzelflasche!

alle Menschen

akterien

Küche

egel

iglich

e
d Kinder

weiteren Gesund-
(weihnachtsrabatt),

AVIT

IO-Qualität zum
Angebotspreis!)
-Mi, 9.00 - 18.00 Uhr
-Fr, 9.00 - 19.30 Uhr
n, 10.00 - 15.00 Uhr
tage, 9.00 - 16.00 Uhr

a Biosa Vertrieb
84323 Massing

1 14 61
14 62
alzhäusl.com
sl.com

NATUR & HEILEN INHALT

Dezember 2006

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

LESERFORUM	4	TIPPS	52
KURZ NOTIERT	6	Erdmandel – ein bewährtes Darm- Therapeutikum · Winter-Melancholie mit Fenchel vertreiben · Hilfen bei Blasensenkung	
Die Vitamin-Lüge · Hochklassige Arzneimittellehre · Überschüssiges Eisen fördert Endometriose · Ruhe ist noch erholsamer als langsame Musik · Echte Goldrute bei Harn- wegsinfektionen · Magnesiummangel häufig Ursache von Hyperaktivität · Der Rücken will gefordert werden · Zuwendung macht Kinder stark		BERATUNGSSERVICE	54
BEWUSST-SEIN	10	Impfalternativen für den Afrika-Urlaub · Alkoholunverträglichkeit	
Vollende deine Geburt!		AKTUELLE UMSCHAU	56
SANFTE MEDIZIN	14	Erstes europäisches Zentrum für Patienten mit Down-Syndrom · Therapeuten ohne Grenzen · Bester Ayurveda-Arzt 2006: Hohe indische Auszeichnung ging nach Deutschland · Ärzte verschreiben immer noch zu viel	
Vom Herzen durch die Hände zum Herzen: Über die Macht der Berührung und deren Seelenwirkung		BÜCHER	58
FRAUENHEILKUNDE	22	ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT	60
Weibliche Rhythmen sanft harmonisieren mit Pflanzen- hormonen		PRIVATE KLEINANZEIGEN	63
INTERVIEW	30	TERMINE/TREFFPUNKTE	64
Das horchende Herz. Interview mit David Steindl-Rast		IMPRESSUM	65
GESUNDES LEBEN	34	ZU GUTER LETZT...	66
Schwarzer Holunder – Ein Schatz der Volksmedizin für das ganze Jahr		P.S.	
GANZHEITLICH HEILEN	40		
Klang-Massage: Leise Töne für eine laute Zeit			
ERNÄHRUNG	46		
Vollwertige Weihnachtsbäckerei. Alle Jahre wieder duftet es nach Honig, Nuss und Mandelkern			



Titelbild: Baumtomate, Tamarillo (*Cyphomandra*
betacea) Familie: Solanaceae (Nachschatten-
gewächse). (Das Litho der abgebildeten Heilpflanze
wurde uns freundlicherweise von der MADAUS
AG, Köln/Rhein, aus der Sammlung Kriegel, zur
Verfügung gestellt.)