erg
g GmbH
n Fachkräften.
lifornien
g nach
eg zum reinen
Darmflora.
tweit bewährten
hungen nach
ohlbefinden für
m lässt sich
reinigt den Darm
er Darmflora,
lag Knaur MensSana,
NTER
RAY
sand:
t Gray
Z Kerkrade
g.info
ng.info
49 (0) 75 63 / 88 27

NATUR & HEILEN
DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

INHALT

Juni 2008

LESERFORUM 4

EDITORIAL 5

KURZ NOTIERT 6
Vier Regeln verhelfen zu längerem Leben · Gesund essen statt Pillen schlucken · Unterschätzte Wasserpfeifen · Möhren besser gegart genießen . Stress macht alt · Wer viel Fleisch isst, bekommt eher Krebs · Überbehütete Kinder verletzen sich mehr · Läuse: Ansteckung auch auf dem Sofa · Jojo-Effekt nach Diät fördert Gallensteine

DIE SEITE NEUN 9

BEWUSST-SEIN 10
Innere Stärke entwickeln

SANFTE MEDIZIN 14
Metabolic Balance – Individueller Ernährungsplan zur Stoffwechsel- und Gewichtsregulierung

GESUNDES LEBEN 22
Gesund mit Feuer, Erde, Luft und Wasser. Moderne Balneologie für Urlaub und Alltag

NATURKOSMETIK 28
Naturseifen – ein Hauch von Exklusivität

INTERVIEW 32
Emotionale Balance – mehr Lebensfreude, mehr Leichtigkeit

NATURHEILKUNDE 38
Harnwegsinfekte – Hintergründe und Therapie

ERNÄHRUNG 48
Naschen erlaubt! Heilendes Beerenobst

TIPPS 52
Echter Lavendel: Heilpflanze des Jahres 2008 · Azukibohnen gegen Sodbrennen · Hautpeeling mit Hefe und Leinsamen

BERATUNGSSERVICE 54
Brustabszess durch Bügel-BH? · Immer wiederkehrende Muskelkrämpfe

AKTUELLE UMSCHAU 56
Baldiges Aus für Pfefferminze, Eukalyptus, Knoblauch und Kamille? · Unsichtbare Pestizide

BÜCHER 58

ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT 60

PRIVATE KLEINANZEIGEN 63

TERMINE/TREFFPUNKTE 64

IMPRESSUM 65

ZU GUTER LETZT... 66
Gesündere Alte · P.S.

Titelbild: Yin-Yang-Symbol. Yin und Yang sind die zwei gegensätzlichen Manifestationen der Lebensenergie Chi, der Urenergie des Kosmos. Die Polarität dieser Gegensätze zeigt sich in allen Formen des Seins, Yin symbolisiert die weibliche Energie und ist der empfängliche Pol, Yang ist die männliche Energie, der aktive Pol. Harmonie hängt vom Gleichgewicht, der Balance, dieser beiden Kräfte ab, sei es im menschlichen, globalen oder kosmischen Bereich.