

NATUR & HEILEN INHALT

DEZEMBER 2008

DIE MONATSSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

LESERFORUM	4	TIPPS	52
EDITORIAL	5	Vollwertige Plätzchen zur Weihnachtszeit · Japanisches Heilströmen bei Schluckauf und Verschlucken · Baldrianbad bei Schlafstörungen	
KURZ NOTIERT	6	BERATUNGSSERVICE	54
Verringerte Knochendichte durch bestimmte Antidepressiva · Ohne Gebärmutter steigt die Inkontinenzgefahr · Das Gehirn auf Trab halten · Fischöl reduziert bei Rheuma den Schmerzmittel-Bedarf · Wundermittel Gōji-Beere · Körperwärme als Stromerzeuger · Zigaretten in der Schwangerschaft – das Babygift · Depressive Symptome haben kulturelle Variationen · Teure Gesundheitsreform		Warum ist Sauerrahm am besten? · Schnappender Daumen · Scannen homöopathischer Arzneimittel	
DIE SEITE NEUN	9	AKTUELLE UMSCHAU	56
BEWUSST-SEIN	10	SEKEM-Projekt: Anbaufläche wächst dank Biobaumwolle · Tadel für Sarkozy · Gänsestopfleber als Kulturerbe? · Großer Erfolg für Alternativmedizin · Holz & Wald-Ratgeber für den sinnvollen Einkauf	
Die äußere Ordnung folgt der inneren: Weltfrieden ist machbar		BÜCHER	58
WEGE NACH INNEN	14	ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT	60
Winterschlaf für die Seele – eine Zeit der Besinnung		PRIVATE KLEINANZEIGEN	62
NATURHEILKUNDE	20	FIRMENNACHRICHTEN	63
Die Zistrose – Keine Chance für Viren, Bakterien & Co!		TERMINE/TREFFPUNKTE	64
GANZHEITLICH HEILEN	26	IMPRESSUM	65
Auswege, die Mut machen. Heil-Oasen für chronisch kranke Kinder		ZU GUTER LETZT...	66
MENSCH UND KOSMOS	34	Im Wald leben ohne ihn zu zerstören: Die Urwald-Akademie · P.S.	
Die Kunst der Gebetsheilung. Erfahrungsbericht einer Alpen-Schamanin			
NATURHEILKUNDE	38		
Hilfen bei Reizmagen und Reizdarm. Wie das Bauchhirn Magen und Darm beeinflusst			
ERNÄHRUNG	46		
Dörrobst selbstgemacht. Ein altes Trockenverfahren für Obst und Gemüse			