

NATUR & HEILEN

INHALT
Februar 2009

DIE MONATSZEITSCHRIFT & FÜR GESUNDES LEBEN

LESERFORUM 4

EDITORIAL 5

KURZ NOTIERT 6

Sinnsuche und Potenzial-Entfaltung ·
 Massage besänftigt Rabauken ·
 Jugendgesundheit hängt vom Wohl-
 stand ab · Sind Clogs gut für die Füße?
 · Diese Blumen kann man kaufen ·
 Vitamin C bei Erkältung wirkungslos ·
 Trauma Trennung · Joggen bei Tempo
 120 · Suppe schützt vor Übergewicht ·
 Mitgefühl? Mädchen und Jungen
 unterscheiden sich deutlich

DIE SEITE NEUN 9

BEWUSST-SEIN 10

Das Wesentliche ist das Leben

MÄNNERHEILKUNDE 12

Krise oder Chance?
 Männer in den Wechseljahren

MUCK-BUILDING-SYNDROM 20

Schimmelpilze im Haus:
 Wie gefährlich sind sie?

TEES DES JAHRES 26

Tonika und Roboranzen:
 Revitalisierende Tees und medizinische
 Weine zum Jahresbeginn

WISSEN 32

Die Macht der Wahrnehmung:
 Wie unsere Gedanken unsere
 Gene steuern.
 Interview mit Dr. Bruce H. Lipton

WANNEN-WONNEN 38

Wannen-Wonnen:
 Einfach eintauchen

SÜßWASSER 48

Stevia – ein verbotener Süßstoff
 macht Karriere!

TIPPS 50

Gesund durch „Göttliches Feuer“:
 Kakis und Sharon-Früchte zur Stärkung
 der Immunabwehr · Schnappender
 Daumen: Bestrahlungen und Schüssler-
 salze helfen · Senfwickel bei Asthma-
 anfall

BERATUNGSSERVICE 52

Polyp am Muttermund: Operation
 ja oder nein? · Vertreibung von Spul-
 würmern

AKTUELLE UMSCHAU 56

Der Igel – das Wildtier des Jahres
 2009 · Medizin-Nobelpreis: Ärzte-
 Manifest gegen die HPV-Impfung ·
 Pestizide: Bio-Ware meist unbelastet

BÜCHER 58

ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT 60

PRIVATE KLEINANZEIGEN 63

TERMINE/TREFFPUNKTE 64

IMPRESSUM 65

ZU DENKENS 66

„Lebenshilfe“ für Menschen mit geistiger
 Behinderung feiert 50. Geburtstag · P.S.

