

# NATUR & HEILEN INHALT

Dezember 2009

DIE MONATSZEITSCHRIFT & FÜR GESUNDES LEBEN

**LESERFORUM** 4

**EDITORIAL** 5

**KURZ NOTIERT** 6

Homöopathie als doping-sichere Sportlerbehandlung · Vermehrter TV-Konsum verursacht Depressionen bei Kindern · Substanz aus grünem Tee wirkt gegen Leukämie · Müssen Fleischesser Krebs fürchten? · Meditation vergrößert das Gehirn · Testosteron und der Bauch · Mit Fingerdruck gegen Nasenbluten

**DIE SEITE NEUN** 9

**BEWUSST-SEIN** 10

Als ich mich selbst zu lieben begann...

**ERNÄHRUNG** 12

Kaffee – Zaubertrank oder Droge? Streifzug durch die Geschichte: Vom Kaffee zum Muckefuck

**KÖRPER UND SEELE** 18

Heilende Hände: Massagen aus aller Welt

**NATURHEILKUNDE** 26

Herpes zoster – die Gürtelrose. Wege aus dem unerträglichen Schmerz

**PFLANZENHEILKUNDE** 34

Die Apotheke der Beduinen – Auf Entdeckungsreise durch das Morgenland

**GANZHEITLICH LEBEN** 42

Wünsche ans Universum: Ist alles machbar?

**SANFTE MEDIZIN** 46

Das verlorene Singen im Alltag – Heilsame Begegnung mit dem eigenen Klang

**TIPPS** 52

Leuchtender Stern zur Weihnachtszeit mit Geschmack: Karambole · Selbstgemachter Hagebuttenwein · Kernseife bei beschlagenen Brillengläsern

**BERATUNGSSERVICE** 54

Seborrhoisches Ekzem · Wie gesundheitsschädlich ist Glucose-Fructose-Sirup?

**AKTUELLE UMSCHAU** 56

Lebensräume für Europas Zugvögel verschwinden zusehends · Schweinegrippe: Extra-Impfstoff für die Regierung! · Hoffnung für Neurodermitis- und Schuppenflechte-Geplagte? · Klimaspargbuch 2010: Klima schützen – und Geld sparen

**BÜCHER** 58

**ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT** 60

**PRIVATE KLEINANZEIGEN** 62

**TERMINE/TREFFPUNKTE** 64

**IMPRESSUM** 65

**ZU GUTER LETZT...** 66

P.S.

