

LESERFORUM 4

EDITORIAL 5

KURZ NOTIERT 6

Die beste Diät: Weniger essen · Herz gerettet, Seele lädiert · Entspannte Umgebung reduziert medizinische Eingriffe bei der Geburt · Frauen wehren Krankheiten besser ab als Männer · Genetischer Zusammenhang zwischen Herzkrankungen und Parodontitis · Gehirn verfügt über starke Regenerationsfähigkeit · Erste gesetzliche Regeln für Tätowiermittel · Ohne Zigarette besser drauf · Katzen reparieren Nerven selbst: Therapieansatz für Multiple Sklerose?

DIE SEITE NEUN 9

BEWUSST-SEIN 10

Frieden fängt beim Frühstück an

SANFTE MEDIZIN 12

Die Kraft der Medizinalpilze – Immunstärkung aus der Apotheke der Natur

GESUNDES LEBEN 20

Schafschurwolle – Die perfekte Naturfaser für Gesundheit und Wohlbefinden

ZUR DISKUSSION 28

Schweinegrippe: Vernunft und Natur statt gesteuerter Panik

WEGE NACH INNEN 38

Die Kunst, ohne Waffen zu siegen. Friedfertige Kampfkünste aus Japan (Teil I): Karate-Do als Lebensweg

WISSENSWERTES 44

Die Gefahr in der Flasche: PET-Plastikflaschen in Verruf

NATURKOSMETIK 48

Sheabutter: Das Gold der Frauen – Bewährte Naturcreme aus dem Herzen Afrikas

TIPPS 52

Der Schwarzrettich – mehr als ein Gemüse · Neurodermitis: Olivenöl-Vollbad beruhigt die Haut · Splitter leichter entfernen

BERATUNGSSERVICE 54

Prostata-Karzinom: Behandlung mit Ultraschall? · LED-Lampen und Umweltbelastung

AKTUELLE UMSCHAU 56

Leistungsunterschiede zwischen Jungen und Mädchen nehmen im Laufe der Schulzeit zu · EU verbietet Tierversuche für kosmetische Inhaltsstoffe · Unbedenklichkeitsbescheinigung für genveränderte Maissorte!

BÜCHER 58

ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT 60

PRIVATE KLEINANZEIGEN 62

FIRMENNACHRICHTEN 63

TERMINE/TREFFPUNKTE 64

IMPRESSUM 65

ZU GUTER LETZT... 66

Erster Lehrstuhl für anthroposophische Medizin · P.S.

