

LESERFORUM 4

EDITORIAL 5

KURZ NOTIERT 6

Krebsrisiko vom Grill · Homöopathisches Verständnis von Impfreaktionen · Vegane Ernährung günstig bei Rheuma · Zum Zahnarzt lieber am Nachmittag · Softdrinks sind schlecht für Kinderknochen und behindern die Nährstoffzufuhr · Nach dem Sport: Müsli statt Energydrinks · Ökobrot schneller schimmelig? · Bei Handekzem kein Vollbad · Immer länger leben – wie lange noch? · Neue Studie: Kava-Kava ist sicher und wirksam · Nach Schlaganfall: Reha mit Tai-Chi · Wer pflegt, braucht selbst oft Hilfe

DIE SEITE NEUN 9

BEWUSST-SEIN 10

Das Tor zur Kreativität öffnen

SANFTE MEDIZIN 12

Die Buschmedizin der Aborigines – Wie australische Blütenessenzen helfen, Körper und Seele in Balance zu bringen

WISSENSWERTES 22

Alles Käse? Lebensmittel-Imitate: Verbrauchertäuschung mit Kunstkäse und Mogelschinken

MENSCH UND NATUR 28

Oase Zauberwald – Herbstwanderungen durch Schweizer Naturparks

INTERVIEW 36

Handwerk als Therapie – Über die tiefe Freude, mit den eigenen Händen etwas zu schaffen

HILFE ZUR SELBSTHILFE 42

Was Sie selbst für straffe Venen tun können: Steinklee und Rosskastanie wirken von außen und innen!

ERNÄHRUNG 48

Die Pastinake: Aromatische Wurzel auch für Feinschmecker

TIPPS 52

Von der Sonne verwöhnt: Die Kerne der Sonnenblume sind ein hochwertiges Nahrungsmittel · Kräuterkissen als Ein- und Durchschlafhilfe · Eichenrinde und Ringelblumen gegen Schweißfüße

BERATUNGSSERVICE 54

Glaskörpertrübung und Mouche volante · Nächtlicher Juckreiz älterer Menschen

AKTUELLE UMSCHAU 56

Schweinegrippe-Impfung ab Herbst? · Koma-Saufen bei Jugendlichen: Aufklärung auf dem Stundenplan · Männer leiden mehr unter Rezession als Frauen

BÜCHER 58

ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT 60

PRIVATE KLEINANZEIGEN 63

TERMINE/TREFFPUNKTE 64

IMPRESSUM 65

ZU GUTER LETZT... 66

P.S.

