

<b>LESERFORUM</b>	<b>4</b>	<b>TIPPS</b>	<b>52</b>
<b>EDITORIAL</b>	<b>5</b>	Brombeeren: Die Blätter sind ein bewährtes Heilmittel · Mit Waschnüssen gegen Kleidermotten · Sesamöl gegen Sonnenbrand	
<b>KURZ NOTIERT</b>	<b>6</b>	<b>BERATUNGSSERVICE</b>	<b>54</b>
Frakturschutz: Viel Vitamin D hilft viel · Zu viel Cola schadet den Muskeln · Kampf gegen die Pfunde beginnt in den Kitas · Depression – ein Risikofaktor für Osteoporose · Sonnenbaden gegen Thrombose · Gesund und fit in jedem Lebensalter · Fisch und Sonne helfen gegen Vergesslichkeit · Im Notfall muss alles schnell griffbereit sein		Sind Nespresso-Kapseln bedenklich? · Nächtliche Schlafstörungen durch Hitzewallungen	
<b>DIE SEITE NEUN</b>	<b>9</b>	<b>AKTUELLE UMSCHAU</b>	<b>56</b>
<b>BEWUSST-SEIN</b>	<b>10</b>	Forestyle – die „Grüne Suchmaschine“ · Osteopathie – staatliche Anerkennung · Neues Gesetz: Der Wille des Patienten ist jetzt verpflichtend · Erstes universitäres Kompetenzzentrum für Klimaschutz · Benzol in Erfrischungsgetränken nachgewiesen	
Suche Tiefe in allen Beziehungen		<b>BÜCHER</b>	<b>58</b>
<b>STEINHEILKUNDE</b>	<b>12</b>	<b>ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT</b>	<b>60</b>
Bernstein – Sonnenstein. Mit dem „Gold des Nordens“ Licht ins Leben holen		<b>PRIVATE KLEINANZEIGEN</b>	<b>63</b>
<b>ERNÄHRUNG</b>	<b>20</b>	<b>TERMINE/TREFFPUNKTE</b>	<b>64</b>
Fruchtzucker-Unverträglichkeit: Wenn Obst und Gemüse krank machen		<b>IMPRESSUM</b>	<b>65</b>
<b>GESUNDES LEBEN</b>	<b>28</b>	<b>ZU GUTER LETZT...</b>	<b>66</b>
Gesunder Mittagsschlaf – Schlummern im Einklang mit der Natur		Afrikas Sonne soll Europa heizen · P.S.	
<b>GESELLSCHAFT</b>	<b>36</b>		
„Restorative Justice“: Versöhnung im Kreis der Gemeinschaft			
<b>KÖRPER UND SEELE</b>	<b>42</b>		
Der bewusst erfahrene Atem: Kraftquelle im Alltag			
<b>ERNÄHRUNG</b>	<b>48</b>		
Palmfrucht – Vitalisierendes Öl aus den Tropen			