

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.	

