

NATUR & HEILEN INHALT November 2009

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

LESERFORUM 4

EDITORIAL 5

KURZ NOTIERT 6

Kalzium verringert allgemeines Krebsrisiko · Neue Erkenntnisse über Rückenmarksverletzungen · So schmeckt's auch Gemüsemuffeln · Grüne Dächer als Feinstaubfilter · Kinder unter Druck: Mit Kinesiologie dem Schulstress entgegensteuern · Was macht uns graue Haare? · Schule und lernen: Mit Bewegung geht es besser

DIE SEITE NEUN 9

BEWUSST-SEIN 10
Die Sprache der Harmonie

WISSENSWERTES 12
Wieso wirkt's nicht?
Medikamente und ihre Wechselwirkungen mit Nahrungsmitteln

SANFTE MEDIZIN 18
Körper und Seele in Harmonie:
Die heilende Kraft der Musik

ERNÄHRUNG 26
Quinoa –
Das kerngesunde Korn der Inkas

KÖRPER UND SEELE 32
Wendepunkt zur Heilung –
Ein guter Schwimmer
im Fluss des Lebens sein

GESUNDES LEBEN 38
Körperöle und Badezusätze –
Balsam für trübe Herbsttage

WEGE NACH INNEN 44
Die Kunst, ohne Waffen zu siegen.
Friedfertige Kampfkünste aus Japan
(Teil 2): Aikido als Übungsweg für
gute Begegnungen

TIPPS 52

Sanddorn: das Multivitamin- und Hautpflege-Wunder für Herbst und Winter · Elektrolyte bei Durchfall · Tinktur gegen Lippenherpes und Aphthen

BERATUNGSSERVICE 54

Zucken der Augenlider · Sind Bleidämpfe aus Bleirohren giftig?

AKTUELLE UMSCHAU 56

Genetisch veränderter Leinsamen entdeckt · Mangelnde Kennzeichnung bei Lebensmitteln · Behütetes Sterben zu Hause · Höchste Hautkrebsgefahr durch Solarien · Chemie-Cocktail aus privaten Haushalten

BÜCHER 58

ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT 60

PRIVATE KLEINANZEIGEN 61

FIRMENNACHRICHTEN 62

TERMINE/TREFFPUNKTE 64

IMPRESSUM 65

ZU GUTER LETZT... 66
P.S.

