

---

**LESERFORUM** 4

---

**EDITORIAL** 5

---

**KURZ NOTIERT** 6

Risiko durch Hormontherapie plus Rauchen · Web-Adressbuch mit jeder Menge Geheimtipps · Dem Trübsinn davonlaufen · Papaya – Balsam gegen die raue Winterhaut · Die Tränen trocknen · Selbstbestimmt leben · Erkältung bei Kindern: Bettruhe statt Medikamente · Ausgleichend wirkende Mandalas für das neue Jahr · Stillprobleme nach Brustwarzen-Piercing

---

**DIE SEITE NEUN** 9

---

**BEWUSST-SEIN** 10

Das innere Ziel

---

**NATURHEILKUNDE** 14

Arthritis und Arthrose:  
Wenn die Gelenke nicht mehr mitmachen

---

**GANZHEITLICH LEBEN** 26

Keine Zeit!  
Vom richtigen Umgang mit der Zeit

---

**HILFE ZUR SELBSTHILFE** 34

Dauerbrenner Schwedenbitter

---

**GESUNDES LEBEN** 40

Schnee und Eis als Fitnesspartner –  
Sport ist selbst bei Minus-  
temperaturen gesund

---

**ZUR DISKUSSION** 46

Impfung gegen Schweinegrippe:  
Jetzt einen klaren Kopf bewahren!  
10 gute Gründe, sich nicht gegen  
Schweinegrippe impfen zu lassen

---

---

**TIPPS** 52

Die Gewürznelke – Heilpflanze des  
Jahres 2010 · Bachblüten für die  
Raucherentwöhnung · Saures bei  
Appetitmangel

---

**BERATUNGSSERVICE** 54

Vorsorge gegen Leistenbruch ·  
Feigenpflaster und weitere bewährte  
Hausmittel aus der Bibel

---

**AKTUELLE UMSCHAU** 56

Haare färben ohne Risiko – geht das?  
· Frankreich hat Stevia zugelassen ·  
Handbuch Rezeptfreie Medikamente

---

**BÜCHER** 58

---

**ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT** 60

---

**PRIVATE KLEINANZEIGEN** 62

---

**TERMINE/TREFFPUNKTE** 64

---

**IMPRESSUM** 65

---

**ZU GUTER LETZT...** 66

P.S.