

LESERFORUM 4

EDITORIAL 5

KURZ NOTIERT 6

Lachen für den Appetit · Gestampft und nicht püriert · Osteopathie bei Migräne: Studie belegt Erfolg bei Kindern und Jugendlichen · Augenschäden durch Bungee-Springen · Häufiges Spucken: Hinweis auf Milchallergie · Kaffee als Angstausröser · Rituale sind gut für die Gesundheit · Kinderlos infolge von hohen Ansprüchen? · Ingwer gegen Schwangerschaftsübelkeit · Gewichtsangst sitzt bei Frauen tief · Zug um Zug unglücklicher

DIE SEITE NEUN 9

BEWUSST-SEIN 10

Erhebt euch über die Lebensbedingungen!

NATURHEILKUNDE 12

Arabische Medizin – Heilkunst aus 1001 Nacht

MENSCH UND KOSMOS 22

Die Jahreszeiten in uns – Die Botschaft des Winters

ERNÄHRUNG 30

Duftender Bratapfel zum Advent

INTERVIEW 36

In dem Augenblick, in dem wir Ja sagen, findet Veränderung statt – Interview mit François Roustang

SANFTE MEDIZIN 44

Leben mit Morbus Parkinson (2. Teil) – Erfahrungsbericht: Mein Freund Parkinson

TIPPS 52

Mandeln: Gesunde Sonnenfrüchte im Winter · Backpulver gegen Sodbrennen · Nasenbluten mit Bindfaden stoppen

BERATUNGSSERVICE 54

Knochenbruch im Kleinkindalter · Lorenzos Öl bei Multipler Sklerose

AKTUELLE UMSCHAU 56

Afrika: Grüne Mauer gegen Wüstenausbreitung · Bücher, Bücher, Bücher – und die Digitalisierung schreitet voran · Studie belegt: Wiederholte Antibiotikagabe schädigt dauerhaft Darmflora · Alternativer Nobelpreis 2010 ehrt die Macht des Wandels von unten

BÜCHER 58

ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT 60

PRIVATE KLEINANZEIGEN 62

TERMINE/TREFFPUNKTE 64

IMPRESSUM 65

ZU GUTER LETZT... 66

P.S.

