
LESERFORUM **4**

EDITORIAL **5**

KURZ NOTIERT **6**

Gesundheitsgefahr für Kinder:
Alaun in selbstgemachter Knete ·
Magnesium beugt Migräne vor ·
Neue Wissenschaft ist den Genen
in puncto Geschmack auf der Spur ·
Yoga gegen Lampenfieber · Wenn
Fisch, dann Bio · Naturheilkunde für
zu Hause · Blütenessenzen für die
Chakren · Nikotin-Kaugummi:
Abruptes Aufhören ist besser ·
Kinder vor Vergiftungen schützen

DIE SEITE NEUN **9**

BEWUSST-SEIN **10**

Suche nach dem Zentrum

GANZHEITLICH HEILEN **14**

Depression: Wege aus der
dunklen Nacht der Seele

PFLANZENHEILKUNDE **24**

Hanf als Medizin –
Cannabis, die berühmt-berüchtigte
Heilpflanze

SANFTE MEDIZIN **34**

Wärme hilft heilen –
Von Sonnenlicht bis Hyperthermie

GESUNDES LEBEN **42**

Schisandra – Die Gesundheitsbeere
für gute Laune

ERNÄHRUNG **48**

Lust auf Suppen?
Die besten Rezepte für den Winter

TIPPS **52**

Das Aktiv-Passiv-Programm zur
Vitalisierung und Entspannung ·
Schröpfen gegen Spannungskopf-
schmerzen · Mineralwasser für
guten Zahnschmelz

BERATUNGSSERVICE **54**

Zyste im Oberkiefer · Gibt es so etwas
wie eine Natur-Pille?

AKTUELLE UMSCHAU **56**

Die Sibirische Schwertlilie: Blume des
Jahres 2010 · Trinkwasser mit Sonnen-
strahlen entkeimt · Erfolgsgeschichte
Fairer Handel

BÜCHER **58**

ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT **60**

PRIVATE KLEINANZEIGEN **62**

TERMINE/TREFFPUNKTE **64**

IMPRESSUM **65**

ZU GUTER LETZT... **66**

Erfolgreicher Kampf von David
gegen Goliath · P.S.

