

# NATUR & HEILEN INHALT

März 2010

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

**LESERFORUM** 4

**EDITORIAL** 5

**KURZ NOTIERT** 6

Mit wenig Geld ökologisch und genussvoll speisen · Piercings können in der Haut festfrieren · Mediterrane Kost schlägt fettarme Diät · Die Kraft der Berührung · Pflanzen besitzen angeborenes Immunsystem · Vor Mitternacht ins Bett – das hält die Blutgefäße elastisch · Migräne mit Aura verdoppelt Schlaganfall-Risiko · Dezibel machen Druck · Niederländische Studie belegt: Hausgeburten sind so sicher wie im Krankenhaus · Gebirgsklima schützt die Gefäße · Kreuzweh mit Vitamin D geheilt

**DIE SEITE NEUN** 9

**BEWUSST-SEIN** 10

„Sei offen für alles, was dir begegnet, aber folge deinem eigenen Stern“

**GESUNDES LEBEN** 12

Wasser trinken:  
Wie viel ist wirklich gesund?

**NATURHEILKUNDE** 20

Die Haut als Spiegel der Seele:  
Neurodermitis – die verletzte Schutzhülle.  
Ganzheitliche Therapien und Hilfen  
zur Selbstheilung

**SANFTE MEDIZIN** 32

Urtinkturen –  
Das Ur-Wesen der Pflanzen  
als Quell der Gesundheit

**FRAUENHEILKUNDE** 40

Kleiner Unterschied – mit großer  
Wirkung. Frauen sind anders krank  
als Männer

**ERNÄHRUNG** 48

Wurzelpetersilie –  
Ein kraftspendender Schlankmacher

**TIPPS** 52

Efeu: Eine Ranke für den freien  
Atem · Schmerzhaftes Muskelknötchen  
· Schonende Fiebersenkung

**BERATUNGSSERVICE** 54

Magnesiumkur bei Muskelkrämpfen  
· Schmerzen nach Oberschenkel-  
Trümmerbruch

**AKTUELLE UMSCHAU** 56

Wenn Betreuer und Familienangehörige  
eine Auszeit brauchen... ·  
Pflanzenvorhang als Energiesparer  
· Erste Noten für Pflegeheime  
veröffentlicht · Energiesparlampen:  
Gifte reduzieren

**BÜCHER** 58

**ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT** 60

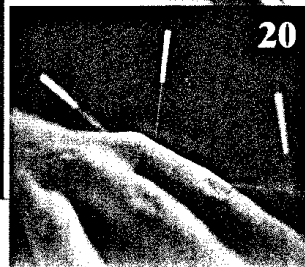
**PRIVATE KLEINANZEIGEN** 63

**TERMINE/TREFFPUNKTE** 64

**IMPRESSUM** 65

**ZU GUTER LETZT...** 66

P.S.



32