

NATUR & HEILEN

INHALT
Juni 2010

DIE MONATSSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

LESERFORUM 4

EDITORIAL 5

KURZ NOTIERT 6

Schutz vor Blitzschlag bei Gewitter · Sonnenschutz für die Augen · Eiweißgehalt in Säuglingsnahrung beeinflusst Gewicht · Barfuß joggen ist besser für die Gelenke · Wassertrinken hält Kinder schlank · Vegetarische Ernährung in der Praxis · Hier drückt der Kinderschuh · Heidelbeeren gegen Darmentzündungen · Salzwasser-Spülung kräftigt das Zahnfleisch · Zu viel Fruchtzucker in Fertiglernsmitteln · Schreibbabys: Bakterien im Spiel

DIE SEITE NEUN 9

BEWUSST-SEIN 10

Mut zur Krise

WISSENSWERTES 12

Die Zukunft liegt im Meer – Von der Nutzung der Algen, Muscheln und Quallen als Heilmittel und zur Gewinnung von Biotreibstoff

GESUNDES LEBEN 20

Heute schon geschmaut? Neue Esstechnik, die fit und schlank macht

INTERVIEW 26

„Ich handle, also bin ich.“ Interview mit Frances Moore Lappé

NATURHEILKUNDE 34

Barotrauma beim Fliegen: Was hilft gegen Ohrenschmerzen?

UNSERE PFLANZEN – UNSERE HEILMITTEL 40

Echtes Eisenkraut: Die Druidenpflanze mit starker Heilkraft

ERNÄHRUNG 48

Klein und unspektakulär, aber voller Nährstoffe: Die Avocado

TIPPS 52

Cherry-Tomaten – klein, aber fein · Juckreiz beim Mückenstich · Salbeiblatt gegen Entzündungen im Mund

BERATUNGSSERVICE 54

Gefährdung der Gesundheit durch Soja-Produkte? · Verwachsungen nach Gallenblasen-OP

AKTUELLE UMSCHAU 56

Kühlung von oben · Indien beschließt Genehmigungsaufschub von gentechnisch veränderten Pflanzen · Endometriose: Mangelnde Informationen bei betroffenen Frauen · Chance für Bio-Holzkohle gegen globale Erderwärmung

BÜCHER 58

ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT 60

PRIVATE KLEINANZEIGEN 62

TERMINE/TREFFPUNKTE 64

IMPRESSUM 65

ZU GUTER LETZT... 66

Mit Kardamom und Kurkuma Kindern helfen · P.S.



20



48