

NATUR & HEILEN

INHALT
Juli 2010

DIE MONATSCHEFT FÜR GESUNDES LEBEN

LESERFORUM 4

EDITORIAL 5

KURZ NOTIERT 6

Schädigt das Lesen in der Dämmerung wirklich unsere Augen? · Stress überträgt sich · Wäschewaschen bei niedrigen Temperaturen · Magnesiumtherapie bei Herzbeschwerden und Burnout · Übelkeit auf Reisen · Gesund leben zahlt sich aus · Aggressiv und impulsiver durch Gummibärchen, Schokolade und Co? · Stillen schützt Mütter vor Rheuma · Statt Speck lieber Olivenöl · Baby-Supernase

DIE SEITE NEUN 9

BEWUSST-SEIN 10
Stell Dich in den Fluss des Lebens

SANFTE MEDIZIN 12
Sonnen-Vitamin – Vitamin D:
Der Schutzschild für die Gesundheit

GANZHEITLICH HEILEN 22
Homöopathie für Tiere:
Die sanfte Alternative

NATURHEILKUNDE 30
Medizinische Kohle:
Das Naturpräparat für die Haus-
und Reiseapotheke

INTERVIEW 36
Vom Spiel des Lebens
und seinen Gesetzen –
Interview mit Ruediger Dahlke

KÖRPER UND SEELE 42
Mit Vegetodynamik Blockaden lösen
– Vom Glück durch achtsame
Berührung

**UNSERE PFLANZEN –
UNSERE HEILMITTEL** 48

Beifuß – Das Kraut der Magier
und Schamanen

TIPPS 52

Zucchini – mit essbaren Blüten eine
Delikatesse · Pulswickel für Hand-
und Fußgelenke · Haferstroh gegen
Nervenschmerzen

BERATUNGSSERVICE 54

Parästhesie bei Polyneuropathie ·
Beschwerden durch Titananagel nach
Hallux valgus-Operation

AKTUELLE UMSCHAU 56

Das stille Sterben der Kulturpflanzen ·
Strahlenbelastung durch Diagnostik
nimmt zu

BÜCHER 58

ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT 60

PRIVATE KLEINANZEIGEN 62

TERMINE/TREFFPUNKTE 64

IMPRESSUM 65

ZU GUTER LETZT... 66
P.S.

