

<b>LESERFORUM</b>	<b>4</b>
<b>EDITORIAL</b>	<b>5</b>
<b>KURZ NOTIERT</b>	<b>6</b>
Risiko durch Hormontherapie plus Rauchen · Web-Adressbuch mit jeder Menge Geheimtipps · Dem Trübsinn davonlaufen · Papaya – Balsam gegen die raue Winterhaut · Die Tränen trocknen · Selbstbestimmt leben · Erkältung bei Kindern: Bettruhe statt Medikamente · Ausgleichend wirkende Mandalas für das neue Jahr · Stillprobleme nach Brustwarzen-Piercing	
<b>DIE SEITE NEUN</b>	<b>9</b>
<b>BEWUSST-SEIN</b>	<b>10</b>
Das innere Ziel	
<b>NATURHEILKUNDE</b>	<b>14</b>
Arthritis und Arthrose: Wenn die Gelenke nicht mehr mitmachen	
<b>GANZHEITLICH LEBEN</b>	<b>26</b>
Keine Zeit! Vom richtigen Umgang mit der Zeit	
<b>HILFE ZUR SELBSTHILFE</b>	<b>34</b>
Dauerbrenner Schwedenbitter	
<b>GESUNDES LEBEN</b>	<b>40</b>
Schnee und Eis als Fitnesspartner – Sport ist selbst bei Minustemperaturen gesund	
<b>ZUR DISKUSSION</b>	<b>46</b>
Impfung gegen Schweinegrippe: Jetzt einen klaren Kopf bewahren! 10 gute Gründe, sich nicht gegen Schweinegrippe impfen zu lassen	

<b>TIPPS</b>	<b>52</b>
Die Gewürznelke – Heilpflanze des Jahres 2010 · Bachblüten für die Raucherentwöhnung · Saures bei Appetitmangel	
<b>BERATUNGSSERVICE</b>	<b>54</b>
Vorsorge gegen Leistenbruch · Feigenpflaster und weitere bewährte Hausmittel aus der Bibel	
<b>AKTUELLE UMSCHAU</b>	<b>56</b>
Haare färben ohne Risiko – geht das? · Frankreich hat Stevia zugelassen · Handbuch Rezeptfreie Medikamente	
<b>BÜCHER</b>	<b>58</b>
<b>ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT</b>	<b>60</b>
<b>PRIVATE KLEINANZEIGEN</b>	<b>62</b>
<b>TERMINE/TREFFPUNKTE</b>	<b>64</b>
<b>IMPRESSUM</b>	<b>65</b>
<b>ZU GUTER LETZT...</b>	<b>66</b>
P.S.	

