

August
September
natürlich
gesund & munter

natürlich gesund & munter

3,20 Euro

Österreich 3,70 Euro
Schweiz 6,40 Sfr
Belgien 3,90 Euro
Italien/Span. 4,50 Euro

Das Magazin
für Naturmedizin
und Ganzheitliche
Gesundheit

August -
September 2011

Dossier: Ganzheitliche Zahnmedizin

Wie Sie Störfelder erkennen
und beseitigen können

Schreibabys

So finden Säuglinge schneller
ihren eigenen Schlafrythmus

Freispruch für das Fett

Warum Fettsparen Ihre Figur
und Ihre Gesundheit gefährdet

Besser sehen durch Augentraining

Nur eine Minute täglich!

**GROSSES
GEWINN-
SPIEL**

mit **33**
attraktiven
Preisen

SO BLEIBEN SIE BEWEGLICH

Arthrose mit Manueller Medizin vorbeugen und lindern

Pflanzenheilkunde · Anthroposophische Medizin
Homöopathie · TCM · Manuelle Therapien · Ayurveda



AUS DER FORSCHUNG

→ Alternative zu Antibiotika

Antimikrobielle Peptide können in Zukunft Penicillin ersetzen, gegen das Bakterienresistenzen entwickeln. „Wir haben bereits Ketten von Aminosäuren identifiziert, die abtöten“, erklärt Andreas Schubert vom Institut für Zelltherapie und Immunologie (ZI) in Leipzig. Sein Team konnte nachweisen, dass die Peptide neben Enterokokken, Hefen und Schimmelpilzen auch humanpathogene Bakterien, wie den Streptococcus mutans, bekämpfen der in der Mundhöhle Karies erzeugt, oder den multiresistenten Krankenhauskeim Staphylococcus aureus. Schubert: „Wir wollen dahin gehen, dass man mit den Peptiden ein Bakterium gezielt abtöten kann und andere am Leben lässt.“ Das schont während einer Therapie die Darmflora, also die natürliche Bakterienbesiedelung des Darms, die unter anderem eine wichtige Rolle im Immunsystem des Körpers spielt.

Quelle: Fraunhofer Institut für Zelltherapie und Immunologie (ZI), Leipzig; pte

→ Extrem-Diät macht Typ-2-Diabetes rückgängig

Eine extreme achtwöchige Diät mit nur 600 Kalorien am Tag kann bei einer neuen Diabetesdiagnose nicht insulinabhängigen Diabetes (Typ-2-Diabetes, früher auch als Altersdiabetes bezeichnet) rückgängig machen. Die Diät reduziert laut einem englischen Forscherteam die Fettwerte in Bauchspeicheldrüse und Leber, und das trägt dazu bei, dass sich die Insulinproduktion wieder normalisiert. Um das herauszufinden durften sich elf Diabetespatienten zwei Monate lang nur von Diätgetränken und stärkefreien Gemüsesorten ernähren. Drei Monate nach Ende der Diät waren sieben der elf Studienteilnehmer nicht mehr an Diabetes erkrankt, sie aßen wieder normal, entsprechend den Empfehlungen für eine gesunde Ernährung und ideale Größe der Portionen. „Ich schlage keineswegs vor, dass Menschen diese extreme Diät beibehalten sollen“, betont Studienleiter Roy Taylor. „Sie ist nur eingesetzt worden, um zu überprüfen, inwieweit ein deutlicher Gewichtsverlust zu einer Beendigung der Krankheit führen kann.“ Die Studienergebnisse belegen nun, dass Diabetes keine Erkrankung ist, an der man sein Leben lang leiden muss, wenn man seinen Lebensstil ändert. Jetzt sind weitere Untersuchungen erforderlich, um festzustellen, ob diese Umkehrung dauerhaft ist.

Quelle: Newcastle Magnetic Resonance Centre; pte

→ Besser hören im Alter durch Vitamin A

Je mehr Vitamin A (Retinol) im Serum eines Menschen gemessen werden kann, desto besser hört er auch noch im Alter. Zu diesem Ergebnis kam eine japanische Forschergruppe, die den Serumspiegel des Vitamins, das vor allem für seine Funktionen beim Sehvorgang bekannt ist, und das Hörvermögen von 762 Japanern über 65 Jahren in Beziehung setzte. Da (nicht nur) in Japan einst übliche Vitamin-A-Lieferanten wie Lebertran oder Leber heute kaum noch verzehrt werden, empfehlen die Forscher gerade Älteren, viel karotinhaltiges Gemüse wie Karotten oder Spinat zu essen.

Quelle: Department of Preventive Medicine and Public Health, Keio University, Tokio

TIERGESUNDHEIT

Heilpilze für Hunde und Katzen mit Allergie



Immer mehr Haustiere leiden unter ständigem Juckreiz oder sie haben chronische Verdauungsprobleme, die nicht in den Griff zu bekommen sind. Dann reagieren sie meist allergisch auf Futtermittel, denn nicht immer ist das scheinbar Beste auch gut für das Tier. „Viele Katzen- und Hundefuttersorten enthalten zu viel Getreide, Konservierungs- und Farbstoffe sowie synthetisch hergestellte Vitamine“, beklagt die Tierheilpraktikerin Petra Scharl, die in ihrer Praxis und durch ihre Tätigkeit als mykotherapeutische Beraterin bei der Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V. häufig mit dem Problem konfrontiert wird. „Und die vielen Zusätze lassen die Tiere erkranken.“ Hat sie einen Verdacht, testet sie aus, gegen welche Substanzen eine Allergie vorliegt, und empfiehlt, auf allergenarme und vor allem toxfreie Futtermittelkomponenten zurückzugreifen, so dass sich Immunsystem und Darmflora des Tiers erholen können. Unterstützend zur Futterumstellung setzt sie auch bei Haustieren auf die Vitalpilze Reishi und Hericium, die bei Menschen mit Allergien schon seit Langem erfolgreich eingesetzt werden. ●

VERBRAUCHERSCHUTZ

Spam-E-Mails zu Versicherungswechsel

Die Verbraucherzentrale NRW warnt vor Spam-E-Mails, in denen für einen Wechsel zur privaten Krankenversicherung geworben wird. Klickt man in der Mail hinterlegte Links an, gelangt man zu einer Internetseite, auf der private Angaben wie Name, Beruf und Wohnort abgefragt werden. Wer danach auf den Vergleichsbutton drückt, schickt seine Daten ab, erhält aber nie den versprochenen Vergleich. ●

HILFSAKTION

Duftset: Ein Herz für Japan

Der Duftessenzenhersteller Taoasis startet gemeinsam mit Taofriends eine Hilfsaktion für Japan. Denn auch Monate nach dem schweren Beben und bedroht von einem atomaren Super-Gau haben viele Menschen Probleme, in ein halbwegs normales Leben zurückzukehren. Von jedem verkauften Duftset „Ein Herz für Japan“ mit 10 ml harmonisierendem Friedensduft mit Duftstein in dekorativer Schmuckdose gehen 2,50 Euro ohne Bearbeitungsgebühr an die non-profit Organisation Ashinaga in Japan. Diese Organisation unterstützt mit der Spende die vielen Waisenkinder, um ihnen nach Erdbeben und Tsunami eine Zukunft zu ermöglichen (www.ashinaga.org). Das besondere Duftset für 8,90 Euro gibt es exklusiv in Apotheken. ●



Das Bio-Designhotel „meerSinn“ mit dem Gesundheitszentrum artepuri med ist ein persönliches Kraftzentrum. Hier können Sie Körper und Seele einen Neustart geben. Alle Behandlungen basieren auf der modernen F. X. Mayr-Medizin und kombinieren Medizin mit Natur. Genießen Sie 3 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Vitalfrühstück, 3 biogustogene Menüs, die freie Nutzung von Spa und Fitnessbereich und täglich 3 artepuri-Aktivitäten. (www.meersinn.de)

HAUPT-GEWINN

3 Vital-Tage im artepuri hotel meerSinn

Leserbefragung
Mitmachen und gewinnen!



3X Jugendelixier Creme und Serum Naturalift, die Anti-Aging-Linie von Melvita, schützt vor freien Radikalen, strafft und restrukturiert die Haut und hält sie geschmeidig. In den drei Sets ergänzen sich Serum und Tagescreme. (Melvita)



5X Optimale Pflege für Herrlich, dieses Gefühl samtwe Die Granatapfel-Schönheitsdu sinnlich-femininen Duft, das R auf die Bedürfnisse der Haut al Sie sich auf fünf Sets mit hoch



Wie gefällt Ihnen *natürlich gesund &munter*? Worüber möchten Sie mehr, worüber weniger lesen? Sagen Sie uns Ihre Meinung – damit wir noch besser werden können. Beteiligen Sie sich an unserer Leserbefragung. Mit etwas Glück gewinnen Sie Medical Wellness vom Feinsten: einen Vital-Kurzurlaub im einzigen Vier-Sterne-Superior-Designhotel mit Bio-Zertifikat auf der Insel Rügen. Auch unsere anderen 32 Preise sind sehr attraktiv.

Die Gewinnauslosung findet am 26. September 2011 statt.



8X „Gute-Laune“ Sie sorgt für einen aus und Mineralien-Haust tät. Alle acht „Carepak... Basic und Schoko, zwei verschiedene Erdmandel-Frühstücksmischungen und eine Backmischung für Schnitten, Riegel und Kekse. (Govinda Naturkost)



5X Vitalpilze Vitalpilze gehören zu den ältesten Naturarzneien der Menschheit. Das Wissen um ihre Heilwirkung beruht heute auf wissenschaftlichen Untersuchungen und Inhaltsstoffanalysen. Fünf Standardwerke zur Mykotherapie warten auf Sie. (Ges. f. Vitalpilzkunde)



3X Blüten für die Küche Über 60 Rezepte und mehr als 50 Porträts von Garten- und Wildblüten machen dieses Buch von Erica Benzinger und Ruth Bossardt zu einer Augenweide. Mit etwas Glück gewinnen Sie eines von drei Exemplaren. (Hädecke Verlag)



5X Die 13 Plagen in den Alpen Viel Interessantes und Nützliches hat Karin Buchart von den Menschen im Pinzgau über traditionelle Heilmittel erfahren. Und was früher guttat, hilft auch heute. Wir verlosen fünf Bücher. (Rupertus Verlag)

8X Räuchern – traditionell und modern Was geschieht eigentlich, wenn mit dem Rauch des Feuers aromatische Düfte aufsteigen? Sie entspannen oder beleben, regen die Fantasie an und unterstützen Heilprozesse. Genießen Sie den Duft von Kräutern oder Harzen in einem von drei Stövchen. (Labdanum – Die Räuchermanufaktur)



Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Teilnehmer ist damit einverstanden, ergänzende Informationen zu den Angeboten des Gewinnspiels zu erhalten.