

BIO

GESUNDHEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

**Feuer-
laufen**
Die andere Art,
die Angst zu
besiegen

*Geistig
fit ein
Leben lang*

**Was graue
Zellen
wirklich
brauchen**

**Abwehrstark
gegen Grippe & Co.**

**Die besten
Tipps aus der
Naturheilkunde**

*Eigenblut-
therapie*

**Blut als
Medizin - die
verblüffen-
den Erfolge**

**Dankbarkeits-
Tagebücher**

**Wie sie
das Leben
leichter
machen**

*Die wichtigsten
Aufbereitungs-
methoden*

*Trink-
wasser*

**Wie gesund
ist es
wirklich?**

*Die
Zukunfts-
macher*
**Menschen,
die die Welt
verändern**

www.bionegate.de

In Kürze Grünes Licht für Bioresonanz-Therapie

Nach fünfjährigem Rechtsstreit hat das Oberlandesgericht München (Ärztengesetz: 6 U 2187/06) zu der Auffassung, dass Allergien mit der Bicom-Bioresonanztherapie sowohl schmerzfrei geteilt als auch nebenwirkungsfrei therapiert werden können. Deswegen ist entschieden das Gericht, dass für die Allergie-Therapie mit der Bioresonanzmethode geworben werden darf. Alles in allem ein Meilenstein in der Geschichte der Bioresonanz.

Man isst, was man isst

Diese Weisheit bewährte sich wieder einmal, wenn es um die Frage von Fortstoffen und künstlichen Aromen in Lebensmitteln geht. Ein Thema, dem sich der aktualisierte Ratgeber der Verbraucherzentrale NRW „Was bedeuten die E-Nummern?“ stellt. Im Mittelpunkt stehen Fragen wie: • Welcher Lebensmittelfarbstoff kann bei Kindern zu Verhaltensauffälligkeiten führen? • Welche E-Nummern werden mit Hilfe der Gentechnik hergestellt? • Oder • Welche Aromen sind künstlich, welche wirklich aus Früchten? [Info: www.vz-nrw.de](http://www.vz-nrw.de), Tel. Beratung: 0900-1-89 79 69 (1,86 €/Min).



Farbstoffe in Lebensmitteln – ein heißes Thema. Hier ist Aufklärung mal

Heißer Tee – Gift für die Speiseröhre

Wer Getränke wie Tee zu heiß konsumiert, läuft Gefahr, seine Speiseröhre zu schädigen und erhöht damit sogar das Risiko einer Krebserkrankung! Dies ist das Ergebnis einer Studie, die am Forschungszentrum für Verdauungskrankheiten der Universität Teheran durchgeführt wurde. So stellte man in der iranischen Provinz Golestan eine Häufung von Krebserkrankungen der Speiseröhre fest. Als Ursache – Alkohol und Nikotin entfielen – entpuppte sich der Konsum von größeren Mengen heißen Tees pro Tag. „Acht rohen: Den Tee mindestens fünf Minuten stehen lassen, damit er eine verträgliche Trinktemperatur bekommt.“

Honig – Risikofaktor für plötzlichen Kindstod



Im ersten Lebensjahr sollen Babys keinen Honig bekommen. Keine können sie in Gefahr bringen

Jedes Kind weiß: Honig ist gesund. Dies gilt allerdings nicht für die ersten 12 Lebensmonate! Eine aktuelle Meldung der Techniker Krankenkasse weist darauf hin, dass Honig in dieser Zeit zu schweren Vergiftungen und sogar zum Kindstod führen kann. Denn beim Honig handelt es sich um ein tierisches Produkt, das nicht selten mit Krankheitserregern belastet ist. Deshalb sollte man bei kleinen Kindern vorsorglich darauf verzichten. Wie man heute weiß, besteht die Gefahr, dass sich das gefährliche Bakterium *Clostridium botulinum* im süßen Nektar einnistet. In Tees oder Breis verabreicht, führt es im Darm des Babys zu einer explosionsartigen Vermehrung. Kinderärztin Nina Strauss: „Neben einem Darmstillstand kann es zu Schluck- und Augenmuskellähmungen, Lähmungen in Armen und Beinen bis hin zur Atemlähmung und schließlich zum Tod führen.“ Und Ulrike Fieback, Sprecherin der TK Niedersachsen rät: „Auch stillende Mütter sollten ihre Brustwarzen nicht mit Honig bestreichen.“ Entwarnung kann hingegen für Fertigprodukte gegeben werden, die Honig enthalten.

Der Erkältung einheizen

Omars Gesundheitsformel „drei Wärmflaschen und ab ins Bett!“ beruhte ganz offensichtlich auf einem großen Erfahrungsschatz. Tatsächlich kann diese Maßnahme einer beginnenden Erkältung Einhalt gebieten. Im Unterschied zu heißen Säften, die den Kreislauf belasten, bewirkt die Wärmflasche auf sanfte Weise einen Anstieg der Körpertemperatur. Der Patient beginnt zu schwitzen. „Dadurch“, so Dr. Roman Huber vom Uni-Zentrum für Natur-

heilkunde der Uniklinik Freiburg, „wird der natürliche Ablauf des Infekts durchbrochen und die Körpertemperatur sinkt wieder ab.“



Schwitzen mit der Wärmflasche wirkt sonst gegen Erkältungskrankheiten

Wissenswertes zu biologischen Abläufen im Klimakterium sowie zahlreiche Tipps zu Veranstaltungen und Produkten bietet das neue Internetportal www.wechselzeit.info. Hier finden die rund 15 Millionen Frauen zwischen 40 und 60 in deutschsprachigen Raum ein hilfreiches Forum, um die Wechseljahre mit Egon anzugehen. Unter dem Motto „Mit zum Wechsel“ berichten Frauen über ihre positiven Erfahrungen, neue Wege und Konzepte. Im Sinne der neuen TV-Serie von Doris Dörrie mit dem Titel „Jähwunder!“ will dieses Portal Lebenslust statt Frust vermitteln. Denn Wechsel ist gut!

Wechseljahre – Wechselzeit



Kraftvoll und fröhlich durch die Wechseljahre – viel Wissenswertes vermittelt das neue Internetportal