

Naturheilkunde & Gesundheit

★ ★ ★ ★ ★ Die sanfte Medizin aus Ihrer Apotheke ★ ★ ★ ★ ★

11 | 2011

DAS ORIGINAL

www.Naturheilkunde-und-Gesundheit.com



Diese Ausgabe
wurde von
Ihrer Apotheke
bezahlt



Multitalent
Leinsamen!



Duftende Quitten -
heilsam und
pflegend!



Mittelohr-
entzündungen bei
Kindern

Vorsicht Aflatoxine!



Nicht immer sind Kauf und Lagerung von Nüssen ohne gesundheitliche Gefahren. Bei feuchter, warmer Lagerung werden Nüsse oft von Schimmelpilzen, besonders von *Aspergillus flavus* befallen. Seine Pilzgifte, die Aflatoxine, haben stark kanzerogene d. h. krebserzeugende Wirkung, besonders in Leber und Niere. Erdnüsse und deren Produkte aber auch Pistazien und Paranüsse enthalten häufig dieses Schimmelpilzgift, dagegen sind Walnüsse, Haselnüsse und Kokosnüsse weniger belastet. Ein Befall ist nicht immer sichtbar!

Um sich zu schützen, sollte der Verbraucher möglichst unbeschädigte Nüsse in der Schale kaufen und auf Nüsse in Plastiktüten verzichten. Nüsse selbst zu knacken und dann frisch zu mahlen ist zudem preiswerter. Haselnüsse oder Walnüsse sollten aus der Region stammen und trocken und luftig aufbewahrt werden. Bei zu langer Lagerung können Nüsse durch ihren hohen Ölgehalt aber auch ranzig werden.



Das kleine Rückenspiel

Kinder sollten sich viel mehr bewegen, denn 60 Prozent der Kinder in Deutschland leiden unter Haltungsschäden, fand die Langzeitstudie Kid-Check (www.kidcheck.de) heraus. „Das kleine Rückenspiel“ will Kinder präventiv und therapiebegleitend zu mehr Bewegung, auch im Bereich Rücken, motivieren und begeistern.

Ärzte, Therapeuten, Pädagogen und Eltern haben das Kartenspiel schon in unterschiedlichsten Spielweisen mit Erfolg eingesetzt. Sich wie die Katze Kim, der Vogel Tim oder das Monster Mo, zu zweit oder in der Gruppe zu bewegen, tut dem Rücken gut und macht Spaß!

Das „Das kleine Rückenspiel“ besteht aus 32 Karten und einer Spielanleitung und kostet im Handel 9,90 Euro. Weitere Informationen, auch zu den bereits erschienenen Spielen der Bewegungsspielreihe, unter:

www.das-kleine-foerderspiel.de

Exklusiv aus Ihrer Apotheke



BuchTipp

Chakra-Energie-Massage

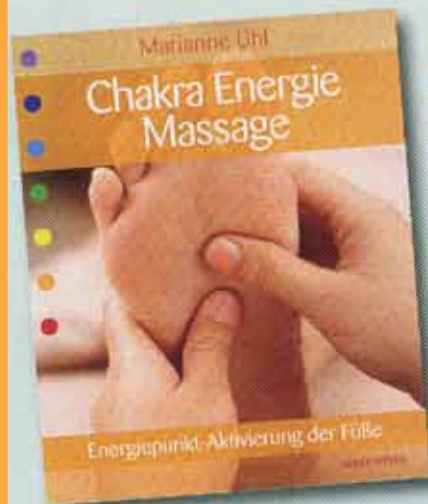


Foto: © Winkler Verlag

Basis dieser Energiezonen-Massage sind die klassischen Fußreflexzonen. Sanft und wirkungsvoll werden, über die sieben Chakren und feine Energiekanäle, die Organsysteme angeregt. Energetische Blockaden werden gelöst und die Lebensenergie kann wieder frei fließen. Die Massagen wirken entspannend und wohltuend. Von der Autorin und Heilpraktikerin Marianne Uhl werden Anwendungstechniken gezeigt, die anhand zahlreicher Fotos leicht erlernt und angewendet werden können.

Marianne Uhl

Chakra-Energie-Massage

Windpferd Verlag, Oberstdorf

ISBN 978-3-89385-677-0; 14,95 Euro

Zahl des Monats

Laut Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie e. V. (VdF) wurden 2011 ca. **750.000** Tonnen Streuobstäpfeln geerntet. Das ist im Vergleich zu dem ernteschwachen Jahrgang 2010 eine erfreuliche Steigerung um 50 Prozent.

