



Inhalt



26 DIE SANFTE KRAFT DES VEILCHENS

Das zarte und wohlriechende Pflänzchen ist ein ausgezeichnetes Mittel bei Husten und Bronchitis, wirkt abschwellend, beruhigend und entzündungshemmend.

42 SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT

Wer die Darmflora im Blick hat, kann typische Zivilisationskrankheiten positiv beeinflussen.



16

Fit für den Frühling

Jetzt ist Zeit für eine Inventur: Vier nachhaltig wirksame Kuren helfen Ihrem Körper gezielt, gesund zu bleiben. Geballte Pflanzenkraft sorgt für schöne Haut, Nährstoffe helfen gegen Entzündungen, Fasten entlastet Leber und Stoffwechsel, Basenkuren halten die Gelenke jung und beweglich.

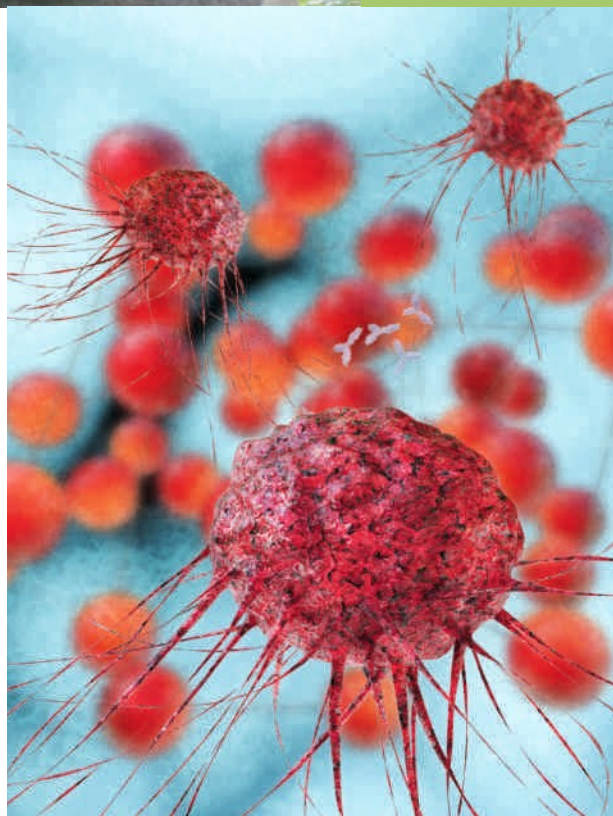
34 INDIVIDUELLE HILFE BEI KOPFSCHMERZEN

Pflanzen wie das Johanniskraut (Foto) entfalten auch als homöopathische Arzneimittel große Heilkraft.



68 KREBSMEDIZIN IM WANDEL

Die Suche nach neuen Medikamenten und Behandlungsansätzen konzentriert sich auf Therapien, die speziell auf den einzelnen Patienten abgestimmt sind.



Fotos: Karen Fajllyan, fotorobs, Hans Kwaspes – alle shutterstock.com; nenetus, fotolaxrender, Alexander Rath – alle fotolia.com; michaeljung – canstockphoto.com



52

DIE GEHEIME LANDKARTE UNSERES KÖRPERS

Mit der Reflexzonentherapie am Fuß können unterschiedliche Beschwerden im ganzen Körper behandelt werden.



46

MEHR LEBENDIGKEIT DANK DER MAGIE DER NATUR

Wie Sie gesundheitsfördernde Kräfte einer Landschaft für sich nutzen können und dabei zu innerem Frieden finden.

Titelthema

- 16 Vier nachhaltige Frühjahrskuren**
Jetzt ist es Zeit, Ihren Körper dabei zu unterstützen, gesund zu bleiben.

Gesund bleiben

- 26 Vielseitiges Veilchen**
Das unscheinbare Pflänzchen ist ein ausgezeichnetes Mittel bei Husten.
- 28 Hilfe für Knochen und Gelenke**
So wirken Schüßler-Salze bei Osteoporose, Arthritis und Arthrose.
- 30 Serie: Die Heilkraft der Elemente**
Die unsichtbare Luft hat eine besondere Fähigkeit: Sie heilt.
- 42 Der Baustein des Lebens**
Eine intakte Darmflora ist ein wichtiger Schlüssel zur Gesundheit.
- 46 Natur tut gut**
Pflanzen, Tiere und die Elemente haben positive Effekte auf Körper und Geist.
- 67 Bücher zur Naturheilkunde**
Hautkrankheiten – salzbewusst leben – kostenlose Dinge für Körper und Geist.

Gesund werden

- 34 Homöopathie bei Kopfschmerzen**
So beugen Sie wirksam und sanft mit passend ausgewählten Globuli vor.
- 41 Wenn das Großwerden weh tut**
So helfen Sie Ihrem Kind mit Umschlägen und lindernden Arzneien.
- 50 Duftende Hausapotheke**
Die fünf wichtigsten ätherischen Öle für zu Hause und auf Reisen.
- 52 Die geheime Landkarte der Füße**
Mit der Reflexzonentherapie lässt sich der ganze Körper behandeln.
- 60 Akupunktur bei Heuschnupfen**
Ein Fall der Hochschulambulanz für Naturheilkunde der Berliner Charité.
- 68 Krebsmedizin im Wandel**
Neue Wege in der Schulmedizin und der komplementären Onkologie.
- 86 Das hilft bei einem Gerstenkorn**
Bewährte Hausmittel fördern die Heilung der bakteriellen Entzündung.

Bewusst leben

- 56 Ganzheitlich handeln**
Prof. Dr. Gustav Dobos im Gespräch zur Zukunft einer humanen Medizin.
- 74 Ängstlichkeit als kreativer Impuls**
Wer mit Angst umzugehen weiß, lebt achtsam, feinfühlig und zielstrebig.
- 78 Aktuelle Medien zu Lebensfragen**
Meditation und Achtsamkeitsübungen – Patchworkfamilie – Filmbiografie.

Sich wohlfühlen

- 72 Die Leichtigkeit des Seins**
Jonglieren ermöglicht kontrolliertes Loslassen und Festhalten im Alltag.
- 82 Schön bis in die Spitzen**
Verwöhnen Sie sich mit natürlich gepflegten und gefärbten Haaren.
- 94 Wohin geht die Reise?**
Immer mehr Regionen bekennen sich zum Gesundheits-Tourismus.

Gesund essen

- 36 Geheimes Küchenwissen**
Die Hildegard-Küche ist nicht nur gesund, sondern auch lecker.
- 62 Serie: Bio ist besser (Teil 2)**
Welche Vorzüge hat die biologische Landwirtschaft für Mensch und Natur?
- 88 Brotzeit für Genießer**
Selbst gemachte Brotaufstriche sind raffiniert und äußerst schmackhaft.

Rubriken

- 3 Editorial**
- 6 Magazin Naturheilkunde**
- 14 Experten dieser Ausgabe**
- 80 Magazin Naturkosmetik**
- 99 Kalendarium**
- 100 Kliniken und Kureinrichtungen**
- 104 Impressum und Aboservice**
- 105 Vorschau**
- 106 Kolumne**

Die auf dem Titel genannten Themen sind **orangerfarben** markiert.