



# 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.

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.



42

## SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT

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



34

## INDIVIDUELLE HILFE BEI KOPFSCHMERZEN

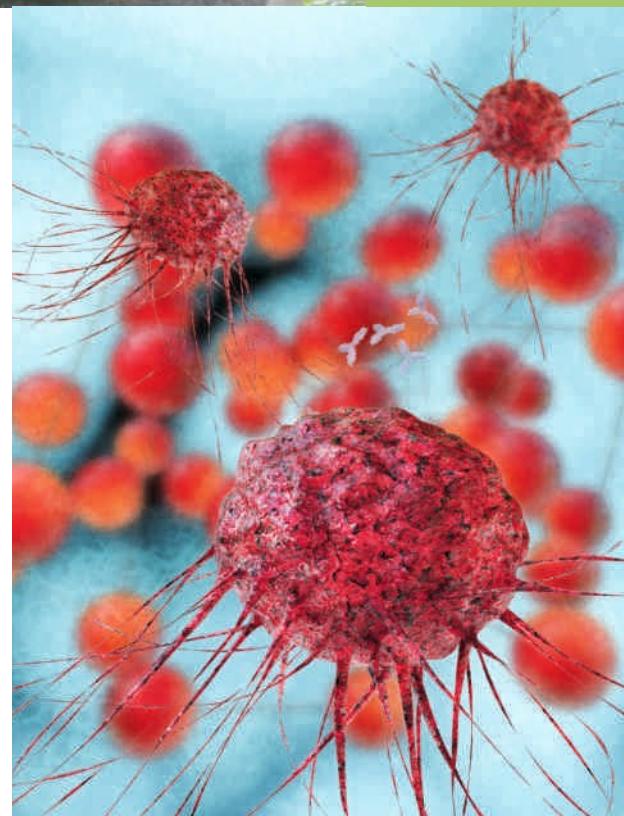
Pflanzen wie das Johanniskraut (Foto) entfalten auch als homöopathische Arzneimittel große Heilkraft.



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 Faljan, fotorobs, Hans Kwasny - alle shutterstock.com; nenetus, fotoliaxander, Alexander Raths - alle fotolia.com; michaelajung - canstockphoto.com



52

## DIE GEHEIME LANDKARTE UNSERES KÖRPER

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.

#### 57 Bücher zur Naturheilkunde

Hautkrankheiten – salzwusst 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 Enzündung.

### 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 Vorteile 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 **orange** markiert.