



# Inhalt



26

## DIE WEGWARTE: VIEL-SEITIG UND HEILSAM

Ihre Inhaltsstoffe regen Magen, Darm, Leber, Galle und Blase an und helfen bei der Entgiftung. Obendrein dient sie als Kaffeersatz und als Nahrung für besonders strapazierte Nerven.

30

## DIE HEILKRAFT DES WASSERS

Es hält den Stoffwechsel in Gang, und auch in der Therapie hat sich das erfrischende Nass vielfach bewährt.



16

## Sich leichter fühlen

Sie wollen den Schwung des Frühlings nutzen und mit Erfolg abnehmen? Sie haben schlechte Erfahrungen mit Diäten gesammelt und fürchten den Jo-Jo-Effekt? Dann lesen Sie in unserem Titelthema, wie Ihnen individuelle Ernährungsstrategien helfen können, nachhaltig Pfunde abzugeben. So finden Sie gesund und mit Genuss zu Ihrer Wunschfigur.

34

## SANFTE HILFE BEI STICHEN UND BISSEN VON INSEKTEN

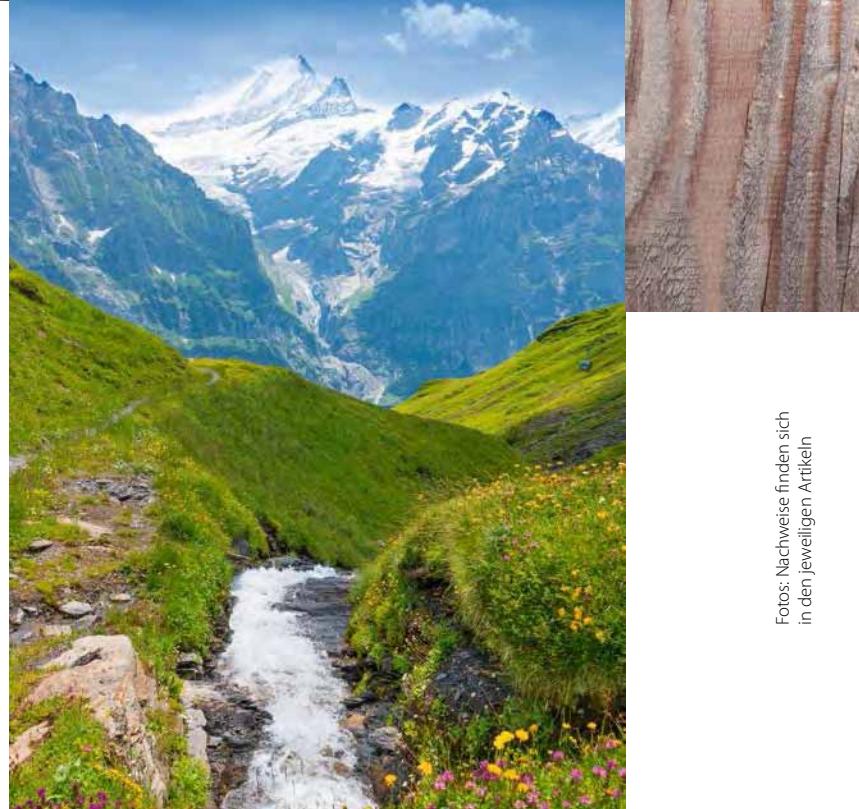
Passend ausgewählte homöopathische Globuli lindern den lästigen Juckreiz und auftretende Schwellungen.



46

## DIE WOHLTUENDE WIRKUNG DER ALPEN

Wer auf einer Wanderung tief durchatmet, spürt die positive Kraft der hohen Berge unmittelbar. Hier gedeihen viele seltene und heilsame Pflanzen.



**44**

## OSTEOPATHISCHES WISSEN FÜR ENTSPANNTE BABYS

Wenn das Baby ständig unruhig ist und ohne erkennbaren Grund anhaltend schreit, können sanfte Übungen den Stress lindern.

**88**

## BEEREN SIND NICHT NUR LECKER SONDERN AUCH GESUND

Sie locken mit leuchtenden Farben, duften herrlich und verführen mit einem unvergleichlich fruchtigen Geschmack. Probieren Sie deshalb unsere köstlichen Rezepte, denn Beeren haben jetzt Saison.

## Titelthema

- 16 Mit Genuss zur Wunschfigur**  
Individuelle Ernährungsstrategien helfen Ihnen, nachhaltig abzunehmen.

## Gesund bleiben

- 26 Heilkräftige Wegwarte**  
Die blaue Blume der Romantik regt die Verdauung und den Stoffwechsel an.
- 28 Erste Hilfe auf Reisen und im Alltag**  
Mit diesen sieben Schüßler-Salzen sind Sie für die meisten Fälle gut gewappnet.
- 30 Die Heilkraft der Elemente (Teil 3)**  
Wasser ist existenziell für das Leben und zugleich wirkungsvolle Medizin.
- 40 Bücher zur Naturheilkunde**  
Homöopathie – Kindlicher Darm – Ayurvedische Pflanzenheilkunde.
- 44 Entspannte Babys dank Osteopathie**  
Sanfte Griffe und Übungen helfen, dass sich auch „Sorgenkinder“ wohlfühlen.
- 46 Die wohltuende Wirkung der Alpen**  
Das Hochgebirge birgt einen großen Schatz für die ganzheitliche Gesundheit.

## Gesund werden

- 34 Homöopathie bei Insektenstichen**  
Passend ausgewählte Globuli lindern sowohl Juckreiz als auch Schwellungen.
- 41 Mit Tönen gegen Tinnitus**  
Musikhören und aktives Musizieren als Therapie gegen Ohrgeräusche.
- 50 Effektive Hilfe bei Herpes**  
Die Naturheilkunde bietet mehrere erfolgreiche Behandlungsoptionen an.
- 56 Sanfte Medizin aus dem Wald**  
Vitalpilze spielen eine besondere Rolle für die ganzheitliche Gesundheit.
- 60 Alternative zur Bandscheiben-OP**  
Ein Vorfall wurde mit Spezialkomplexmitteln homöopathisch behandelt.
- 68 Das Geheimnis der Pflanzenwässer**  
Wie Hydrolate helfen, Beschwerden sanft und wirksam zu lindern.
- 86 Was tun bei einer Muskelzerrung?**  
Mehrere Hausmittel und einige Verhaltensregeln haben sich bewährt.

## Bewusst leben

- 52 Alzheimer verstehen und vorbeugen**  
Dr. Michael Nehls, Molekulargenetiker, revolutioniert ein aktuelles Thema.
- 74 Die Genesung der Seele**  
Therapeutische Begleitung bietet eine Chance auf nachhaltige Veränderung.
- 78 Aktuelle Medien zu Lebensfragen**  
Erfahrung mit Krebs – berufliche Erfüllung – Atemschulung.

## Sich wohlfühlen

- 72 Lassen Sie Ihre Energie fließen**  
Das traditionelle japanische Heilströmen Jin Shin Jyutsu ist effektiv.
- 82 Haare bei den Wurzeln packen**  
Einfache Tipps und Tricks helfen bei der natürlichen Haarentfernung.
- 94 Unterwegs dem Stress entfliehen**  
Rheinland-Pfalz lädt zur aktiven Stressbewältigung im Urlaub ein.

## Gesund essen

- 36 Wunderbare „Milch“ aus Pflanzen**  
Pflanzendrinks sind eine Alternative für alle, die sich vegan ernähren wollen.
- 62 Serie: Bio ist gesünder (Teil 3)**  
Wenn Biobauern ihre Tiere artgerecht und mit viel Respekt aufziehen.
- 88 Die wahren Schätze des Sommers**  
Tolle Rezepte mit fruchtigen und besonders gesunden Beeren.

## Rubriken

- 3 Editorial**
- 6 Magazin Ganzheitliche Gesundheit**
- 14 Experten dieser Ausgabe**
- 80 Magazin Naturkosmetik**
- 99 Termine**
- 100 Kliniken und Kureinrichtungen**
- 104 Impressum und Abo-Service**
- 105 Vorschau**
- 106 Kolumne**

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