



# Inhalt



## 36 GESUNDE UND KÖSTLICHE SPEISEÖLE

Wer nur neutrale „Allzweck-Pflanzenöle“ zum Kochen nutzt, verpasst etwas. Denn das Ölregal hat wesentlich mehr zu bieten als schlichtes Sonnenblumen- oder Rapsöl.

## 44 ISS NICHT SO VIEL SÜSSES!

Was Eltern wirklich tun können, um pummelige Kinder zu einem gesunden Gewicht zu führen.



## 16

## Aktiv werden für das Herz

Es gibt nur wenige Erkrankungen, die so gut und nachhaltig durch die Lebensweise beeinflusst werden können wie eine Herzinsuffizienz, ein Bluthochdruck oder eine koronare Herzkrankheit. Ganzheitliche Lebens- und Behandlungsansätze unterstützen das Herz dabei, gesund zu werden und es auch zu bleiben.

## 34 PASSENDE GLOBULI HELFEN, WENN IHNEN ÜBEL IST

Wussten Sie, dass die homöopathisch aufbereitete Küchenschelle einen rebellierenden Magen beruhigen kann?



## 54 GEISTIG FIT BIS INS HOHE ALTER

Wer die Ursachen von Alzheimer kennt, kann viel dazu beitragen, sich vor der Krankheit zu schützen.



Fotos: Jan Pietruszka, JackF, Aleksandar Nakic, massimo colombo – alle istockphoto.com, monkeybusinessimages, stokkete – thinkstockphotos.de, SeDmi – canstockphoto.de



72

## INTUITIVES BOGENSCHIESSEN

Im Umgang mit Pfeil und Bogen nehmen Sie das Hier und Jetzt intensiver wahr, und die achtsame Atmung schafft eine spürbare Brücke zwischen innen und außen.



46

## GESUNDE HÖHENLUFT

Beim Wandern in mittleren Höhenlagen lösen sich viele körperliche, seelische und medizinische Probleme einfach in Luft auf.

## Titelthema

- 16 Schlag für Schlag mit neuer Kraft**  
Ganzheitliche Lebens- und Behandlungsansätze bei Herzschwäche.

## Gesund bleiben

- 26 Schüßler-Salze beim Sport**  
Biominerale steigern die Ausdauer und unterstützen die Regeneration.
- 28 Heilpflanze mit betörendem Duft**  
Mädesüß-Blüten lindern Schmerzen und hemmen Entzündungen.
- 30 Serie: Die Heilkraft der Elemente**  
Feurige Hitze und entspannende Wärme sind gut für den Körper.
- 40 Gesunde Füße trotz Diabetes**  
Selbst kleinste Verletzungen können zuckerkranken Menschen schaden.
- 44 Übergewichtige Kinder**  
Gibt es einen besseren Weg als Kontrolle und Ermahnungen?
- 50 Bücher zur Naturheilkunde**  
Ernährung ab 60 – Alzheimer – Bach-Blüten, Homöopathie & Schüßler-Salze.

## Gesund werden

- 34 Homöopathie bei Übelkeit**  
Passend ausgewählte Globuli lassen die Beschwerden rasch abklingen.
- 57 Wirkungsvolle Ozontherapie**  
Das Gas ist ein Heilmittel bei schwierig zu behandelnden Erkrankungen.
- 68 Ayurveda stärkt die Manneskraft**  
Bewährte Alternativen in der Behandlung von Unfruchtbarkeit.
- 70 Heilpflanzen für die Blase**  
So wirken Birkenblätter, Goldrutenkraut, Bärentraube und Cranberry.
- 86 Juckende Haut natürlich beruhigen**  
Bei leichteren Beschwerden helfen lange schon erprobte Hausmittel.

## Bewusst leben

- 46 Auf der Höhe der Glückseligkeit**  
Warum das Wandern in den mittleren Höhenlagen der Berge so gesund ist.
- 54 Serie: Alzheimer verstehen**  
Wer ausreichend schläft und Stress reduziert, kann sein Gehirn schützen.

- 60 Seelen-Pflege am Krankenbett**  
Psychoonkologin Dr. Bianca Senf betreut Patienten mit Krebs.
- 74 Mit chronischen Schmerzen leben**  
Sieben Achtsamkeitsübungen, die Sie beim Loslassen unterstützen.
- 78 Aktuelle Medien zu Lebensfragen**  
Buddhistische Weisheiten – Traumforschung – Achtsamkeitsperspektiven.

## Sich wohlfühlen

- 72 Mit Pfeil und Bogen zu sich finden**  
Beim intuitiven Bogenschießen erfahren Sie sich auf besondere Weise neu.
- 82 Vegane Kosmetik setzt Maßstäbe**  
Die Naturkosmetik bietet eine große Auswahl rein pflanzlicher Alternativen.
- 94 Das Ahrntal: Nachhaltig aus Prinzip**  
Reine Bergluft und sauberes Gebirgswasser sind die Trümpfe der Region.

## Gesund essen

- 36 Kaltgepresst ist besser**  
Worauf Sie beim Kauf verschiedener Ölsorten unbedingt achten sollten.
- 64 Serie: Bio ist gesünder (Teil 4)**  
So schützen mit Bedacht ausgeführte Wildsammlungen die Natur.
- 88 Kostbare Knollen lecker variiert**  
In neun Rezepten präsentiert sich die Kartoffel von ihrer gesunden Seite.

## Rubriken

- 3 Editorial**
- 6 Magazin Naturheilkunde**
- 14 Experten dieser Ausgabe**
- 80 Magazin Naturkosmetik**
- 99 Termine**
- 100 Kurhotels und Kliniken**
- 103 Adressen, Angebote, Termine**
- 104 Impressum und Aboservice**
- 105 Vorschau**
- 106 Kolumne**
- 107 Leserbefragung mit Gewinnspiel**  
Helfen Sie uns, machen Sie mit, und gewinnen Sie einen von 52 Preisen.

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