



# Inhalt



84

## Kürbis: gesund und köstlich

Ob mariniert (Foto), als Suppe, als Beilage, Hauptgericht oder Dessert: Kürbisse sind besonders vielseitig.

80

## Gepflegt mit der Kraft des Meeres

Wertvolle Substanzen aus den Tiefen des Ozeans spielen in der Naturkosmetik eine wichtige Rolle.



18

## Wenn der Rücken schmerzt

Patienten, die mit akuten oder chronischen Rückenbeschwerden ärztliche Hilfe suchen, sollten sich für einen ganzheitlichen Ansatz entscheiden. So lassen sich häufig Operationen vermeiden und die wahren Gründe für den Schmerz finden. Nicht zuletzt gilt es, Bewegungsdefizite auszugleichen.

42

## Pure Pflanzenkraft

Natürliche Antibiotika sind wahre Wunderwaffen gegen Krankheiten.



48

## Belastendes Getreide

Getreide löst bei vielen Menschen immer häufiger Unverträglichkeiten aus. Wir sagen Ihnen, wo die Ursachen für mögliche Beschwerden liegen können und welche Alternativen es gibt.



## Titelthema

### 18 Was Ihr Rücken wirklich braucht

Viele Beschwerden lassen sich erfolgreich mit einem ganzheitlichen Ansatz heilen, der Schmerzen, Stress und Bewegungsdefizite berücksichtigt.

## Natürlich gesund

### 28 Heilkraft aus der Natur: Wundersamer Moringa

Der Baum ist als Vitalstofflieferant unübertroffen.

### 30 Homöopathie: Krampfadern selbst behandeln

Ausgewählte Globuli können die Beschwerden lindern.

### 32 Serie: Die traditionsreiche Vier-Elemente-Lehre

Vergessenes Wissen der europäischen Medizin.

### 36 Kindergesundheit: Aufmerksamkeitsstörungen

Wie Eltern ihre Kinder achtsam begleiten können.

### 41 Naturheilkunde im Alltag: Bachblüten

Diese Essensen helfen sanft bei Schlafstörungen.

### 42 Natürlich Heilen: Antibiotika aus Pflanzen

Die Natur wirkt oft besser als chemische Präparate.

### 46 Schüßler-Salze: Jetzt die Abwehrkräfte stärken

Unterstützen Sie das Immunsystem bei Erkältungen.

### 52 Gesundes Leben: Einrichten mit Feng Shui

So wird Ihr Wohnraum oder Büro zum Kraftplatz.

### 56 Bewährte Hausmittel: Was tun bei Heiserkeit?

Kurieren Sie belastete Stimmbänder mit alten Rezepten.

### 60 Komplementäre Therapie: Die Kraft der Mistel

Wie die Pflanze die Krebstherapie ergänzen kann.

## Bewusst leben

### 14 Im Gespräch: Gibt es ein Mittel gegen den Stress?

Interview mit dem Mediziner Prof. Dr. Dieter Melchart.

### 64 Serie: Alzheimer vermeiden (1)

Warum körperliche und geistige Fitness so wichtig sind.

### 72 Achtsamkeit: Im Rhythmus des Lebens schwingen

Freude und Gesundheit zwischen Takt und Chaos.

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

Fotos: „Wunderbare Kürbisküche“, Bassermann Verlag, © Karl Newedel, vvvita – thinkstockphotos.de, Christophe Baudot – fotolia.com, weter 777, FotoYakov – beide shutterstock.com  
Illustration: ABomb Industries Design – istockphoto.com

## Sich wohlfühlen

### 76 Körperbewusstsein: Autogenes Training

Effektiv entspannen – jederzeit und überall.

### 80 Naturkosmetik: Natürlich gut gepflegt

Wertvolle Substanzen aus den Tiefen des Meeres.

### 90 Leserreise: Hildegard-Verwöhnwoche in Tirol

Ein exklusives Angebot im idyllischen Pirchner Hof.

## Gesunde Ernährung

### 48 Ernährungswissen: Getreide-Unverträglichkeit

Was Sie bei unklaren Beschwerden tun können.

### 66 Serie Ernährungsreport: Bio ist gesünder (Teil 5)

Fair gehandelte Produkte werden immer beliebter.

### 84 Gesund essen: Kochen mit Kürbis

Viele gute Inhaltsstoffe machen das Gemüse gesund.

## Rubriken

### 3 Editorial

### 6 Experten dieser Ausgabe

### 7 Magazin Gesundheit

### 58 Neue Bücher

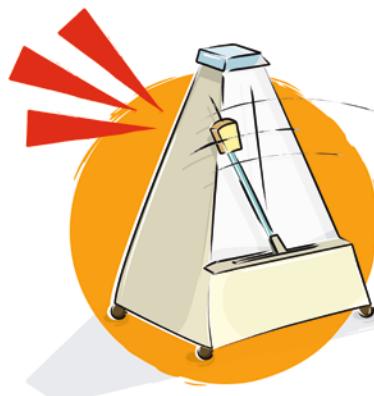
### 78 Magazin Naturkosmetik

### 93 Kliniken und Kureinrichtungen

### 96 Kleinanzeigen

### 97 Impressum und Aboservice

### 98 Vorschau



## 72

### Das Geheimnis vom richtigen Rhythmus

Rhythmus ist weder Chaos noch Takt, ist weder Bewegung noch Ruhe. Rhythmus ist der Wechsel zwischen Ruhe und Bewegung. Er schafft Lebensfreude und auch Gesundheit.