



Inhalt



84

Rühren, stampfen, experimentieren!

Wer seine eigene Naturkosmetik herstellen will, braucht kein Chemikerwissen. Einige Basisprodukte und Frisches aus dem Kühlschrank reichen.

32

Die Kraft der Zimmerpflanzen

Sie reinigen die Raumluft von Schadstoffen, entfalten eine positive energetische Wirkung und erfreuen die Seele.



16

Wenn die Zellen müde sind

Wirkt zu viel Belastendes auf den Organismus ein, machen die Mitochondrien in den Körperzellen irgendwann schlapp. Eine Entgiftungskur, die Behandlung chronischer Infekte, bewusste Ernährung und ein achtsames Leben können dabei helfen, dass die Lebensenergie zurückkehrt.

12

Einfach mal gar nichts tun

Mußestunden: Beim Innehalten entstehen neue Gedanken und Perspektiven.



54

Wann braucht die Nahrung eine Ergänzung?

Wird der Organismus über die Ernährung nicht ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt, können gezielt eingesetzte Nährstoffpräparate den Mangel ausgleichen.



Titelthema

- 16 Erschöpfung: So werden Sie wieder fit!**
Entgiften, Infekte behandeln, Stress reduzieren:
Der ganzheitliche Weg aus einer tiefgehenden
Müdigkeit hat viele verschiedene Aspekte.

Natürlich gesund

- 24 Bewährte Hausmittel: Was tun bei Sodbrennen?**
Kamille und Kartoffeln helfen, wenn der Magen sauer ist.
- 28 Forschung: Qualität ist oberstes Gebot**
Der Hersteller WALA investiert in Arzneimittelsicherheit.
- 30 Schüßler-Salze: Fitmacher für den geplagten Darm**
Verstopfung, Durchfall, Blähungen und Reizdarm.
- 32 Gesundes Leben: Wie Zimmerpflanzen wirken**
Sie beeinflussen die Raumenergie und Luftqualität.
- 36 Homöopathie: Globuli und Tropfen gegen Erkältung**
Infekte klingen rascher ab, Symptome werden gelindert.
- 38 Natürlich Heilen: Wechseljahre – was hilft wirklich?**
Geballte Pflanzenkraft bringt die innere Ruhe zurück.
- 43 Naturheilkunde im Alltag: Ärgernis Orangenhaut**
Die besten naturheilkundlichen Tipps gegen Cellulite.
- 44 Kindergesundheit: Wenn Kinder verschnupft sind**
So helfen Hausmittel, Heilpflanzen und Homöopathie.
- 54 Komplementäre Therapie: Nährstoffpräparate**
Wann sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?
- 64 Heilkraft aus der Natur: Kostbarer Weihrauch**
Der Duft der Götter wirkt entzündungshemmend.

Bewusst leben

- 12 Im Gespräch: Gönnen Sie sich Zeit für Muße**
Interview mit dem Philosophen Dr. Nicolas Dierks.
- 52 Serie: Alzheimer vermeiden (2)**
Wie man sich im Alter seine geistige Fitness bewahrt.
- 60 Gut zu wissen: Individuelle Medizin**
Warum Menschen in kein Schema passen.
- 78 Achtsamkeit: Traumatische Erlebnisse überwinden**
Nachhaltige Therapie mit Naturheilkunde.

Die auf dem Titel genannten Themen sind
orangefarben markiert.

Fotos: Africa Studio – fotolia.com, Gräfe und Unzer Verlag/Jochen Arndt,
Image Point Fr, saschanti17 – beide shutterstock.com
Illustration: Huza – shutterstock.com
Freisteller: Nangten Menlang International

Sich wohlfühlen

- 46 Körperbewusstsein: Tibetisches Heilyoga**
Mit Lu Jong zurück zur eigenen Mitte finden.
- 84 Naturkosmetik: Natürlich selbst gemacht**
Einfache Rezepte für gesunde Hautpflegeprodukte.
- 88 Gesund Reisen: Durchatmen in Südtirol**
Stille Bergtäler sind ideal, um zur Ruhe zu kommen.

Gesunde Ernährung

- 68 Gesund essen: Rezepte mit Kaffee und Kakao**
Eine aromatische Wohltat für Körper und Seele.
- 74 Kolumne: Der bewusste Blick auf Zucker**
In vielen Lebensmitteln steckt zu viel davon.

Rubriken

- 3 Editorial**
- 6 Experten dieser Ausgabe**
- 7 Magazin Gesundheit**
- 27 Forschung aktuell**
- 66 Magazin Ernährung**
- 75 Neue Bücher**
- 82 Magazin Naturkosmetik**
- 92 Veranstaltungen und Termine**
- 93 Kliniken und Kureinrichtungen**
- 95 Kleinanzeigen**
- 96 Impressum und Aboservice**
- 97 Heftnachbestellung**
- 98 Vorschau**



46

Tibetisches Heilyoga

Die Bewegungslehre der Traditionellen Tibetischen Medizin wirkt sich bei regelmäßigem Üben positiv auf die Gesundheit aus.