



# Inhalt

Januar / Februar 2016



32

## Tanzen ist Leben

Allein, als Paar, in einer Gruppe, frei oder nach festgelegten Choreografien – keine andere Bewegungsform hat so viele Facetten und so viele Anhänger wie das Tanzen.

62

## „Grünes“ Eiweiß

Lässt sich mit Bohnen, Linsen, Lupinen und Kichererbsen der Bedarf an wertvollem Eiweiß tatsächlich decken?



16

## Im Winter Allergien vorbeugen

Die pollenfreie Zeit direkt vor der Heuschnupfensaison ist ein guter Zeitpunkt, um mit einer Allergietherapie zu beginnen. Die Naturheilkunde kennt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, die tief im Körper ansetzen. Sie beugen Heuschnupfen vor und lindern im Akutfall die Beschwerden.

12

## Freude am Leben

In der Kindheit entscheidet sich, ob wir mit Selbstwertgefühl durchs Leben gehen.



68

## Typgerecht kochen – leicht und gesund

Frische Zutaten, ausgesuchte Kräuter, feurige Gewürze: fertig ist das ayurvedische Gericht. Klingt einfach? Ist es auch. Der Koch Keerthi Bandara aus Stuttgart erklärt, wie es geht.



## Natürlich gesund

Gesund bleiben · Gesund werden

- 16 Allergie: Beginnen Sie im Winter eine Therapie**  
Eine Sanierung der Darmflora, die Unterstützung der Leber sowie die Impulse von Schüßler-Salzen, Homöopathie und Gemmpräparaten beugen Heuschnupfen & Co. vor und lindern die akuten Beschwerden.
- 24 Bewährte Hausmittel: Halsschmerzen lindern**  
Honig und Heilpflanzen helfen gut und schnell.
- 27 Pflanzenporträt: Blutwurz (*Potentilla erecta*)**  
Ihre große Heilkraft liegt in der Wurzel.
- 28 Forschung: Die Kraft ätherischer Öle**  
Studien belegen die Wirkung natürlicher Aromaöle.
- 30 Naturheilkunde im Alltag: Das tut den Venen gut**  
Alltagstipps und Naturheilmittel beugen Krampfadern vor.
- 38 Natürlich Heilen: Naturheilkunde bei Grünem Star**  
Akupunktur, Komplexmittel und Entspannung helfen.
- 42 Schüßler-Salze: Wenn die Periode Probleme macht**  
Schmerzen, Unwohlsein, Gereiztheit, veränderte Blutung.
- 52 Komplementäre Therapie: Heilen mit Tees**  
Kräuteraufgüsse sind altbekannte und starke Arzneimittel.
- 58 Heilkraft aus der Natur: Das Kraut der Bärentraube**  
Sie desinfiziert den Harn und hilft bei Blasenentzündung.

## Bewusst leben

Wege finden · Persönlichkeit stärken

- 12 Im Gespräch: Verstehen Sie Ihr „inneres Kind“**  
Interview mit der Psychologin Stefanie Stahl.
- 50 Serie: Alzheimer heilen**  
Mit dem richtigen Lebensstil zurück in ein gesundes Leben.
- 78 Achtsamkeit: Entgehen Sie dem Winterblues**  
So machen Sie das Beste aus der „dunklen“ Jahreszeit.

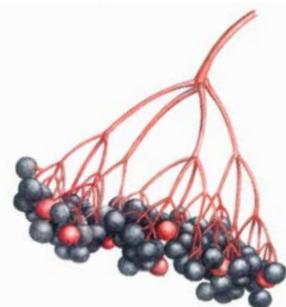
Die auf dem Titel genannten Themen sind **orange**farben markiert.

Fotos: vgajic – istockphoto.com, ChamilleWhite – thinkstockphotos.de, hjschneider – fotolia.com, Ludmilla Parsyak; Illustration: Anna Ivanir – shutterstock.com; Freisteller: Illustration von Diana Lawniczak/aus: Catrin Cohnen, Das kleine Heilpflanzenbuch, Insel Verlag

52

### So entfalten heilende Tees ihre ganze Kraft

Hochwertige Arzneitees sind kraftvoll. Voraussetzung: Sie kennen die passenden Pflanzen und wissen auch, damit umzugehen.



## Sich wohlfühlen

Körper und Seele verwöhnen · Gesundes Reisen

- 32 Gesundes Leben: Tanzen ist mehr als Bewegung**  
Es macht glücklich und kann Krankheiten vorbeugen.
- 44 Körperbewusstsein: Stärken Sie Ihren Rücken**  
Passende Übungen für jeden Wirbelsäulentyp.
- 84 Naturkosmetik: Die schönen Zeichen der Zeit**  
Übungen und Produkte für ein frisches Aussehen.
- 88 Reisen: Eine Brise Gesundheit**  
Die heilsame Wirkung des Reizklimas an Nord- und Ostsee.

## Gesund essen

Gute Ernährung · Freude am Genuss

- 62 Ernährungswissen: Eiweiß aus Pflanzen**  
16 Eiweißlieferanten im Überblick.
- 67 Kolumne: Warum vertragen wir nichts mehr?**  
Wenn Fructose, Lactose und Gluten Probleme bereiten.
- 68 Rezepte: So kochen Sie typgerecht**  
Ayurvedische Küche ist lecker, gesund und alltagstauglich.

### Rubriken

Editorial **3** · Experten **6** · Magazin Gesundheit **7**  
Forschung aktuell **41** · Magazin Ernährung **60**  
Neue Bücher **75** · Magazin Naturkosmetik **82**  
Veranstaltungen und Termine **92** · Internet **93**  
Kurhotels und Kliniken **94** · Kleinanzeigen **95**  
Impressum **96** · Heftnachbestellung **97** · Vorschau **98**