



Inhalt

März / April 2016

**88**

Weniger ist mehr

Zarte Rosétonen, helle Brauntöne und zurückhaltendes Beige – Farben, die der Hautfarbe ähneln, sind typisch für den angesagten „Nude-Look“.

42

Tückische Borreliose

Zu ihrer Behandlung gibt es fast ebenso viele Therapiemöglichkeiten wie Symptome. Der Einsatz der wilden Karde (Foto unten) ist nur eine davon.

**18**

Finden Sie Ihre Balance

Nach dem Winter muss der Körper viele Lasten bewältigen. Mit einer ganzheitlichen Frühjahrskur können Sie ihn dabei unterstützen. Dazu gehört, negative Gedankenmuster beiseite zu schieben, seinen Arbeitsrhythmus zu optimieren, bewusster mit elektronischen Medien umzugehen und seinen Körper gezielt zu entgiften.

76

Lebenskrisen meistern

Jede noch so schmerzhafte Situation kann neue Orientierung schaffen.

**80**

Basenbetonte Genussküche

Ob Gemüsequiche, Kürbis-Ingwer- und Fenchel-Basensuppe oder knusprige Sesam-Burger: Basenorientiert zu kochen ist gar nicht so schwer. Obst, Gemüse, Kräuter und Pflanzenöle stehen dabei im Mittelpunkt.



Die Themen auf dem Titel sind **orangefarben** markiert.

Natürlich gesund

Gesund bleiben · Gesund werden

7 Aktuelles rund um die ganzheitliche Gesundheit

Neue Trends, praktische Tipps, spannende Forschung.

18 Neue Energie gewinnen

Ballast abwerfen und unbeschwert in den Frühling starten: Das gelingt zum einen mit Kuren, die sich auf körperliches Entgiften konzentrieren. Neue Energie gewinnt aber auch, wer sich mit seinen Gewohnheiten auseinandersetzt.

28 Bewährte Hausmittel bei Blasenentzündung

Ausschwemmende Heilpflanzen, blasenfreundliche Speisen und warme Füße lindern Infekte im Anfangsstadium.

32 Wie entstehen Globuli?

Sorgsame Handarbeit gepaart mit moderner Technologie.

34 Frühlingsfit mit Schüßler-Kuren

Mineralsalze bereiten die Körperzellen auf das Frühjahr vor.

40 Homöopathie für empfindliche Füße

Damit bessern sich Fußpilz, Fersensporn und Hallux valgus.

42 Naturheilkundliche Therapien bei Borreliose

Es gibt verschiedene Ansätze, wie die von Zecken übertragene Krankheit behandelt werden kann.

45 Feuchtigkeitswunder Mittagsblume

Die Expertin des Wasserhaushaltes hilft bei trockener Haut.

46 Übelkeit überwinden

Bewährte Mittel bei verdorbenem Magen und Reisekrankheit.

54 Gegen Husten ist mehr als ein Kraut gewachsen

Die passenden Kräuter für alle Phasen des Infekts.

56 Gesundheit aus dem Schoß der Erde

Patienten mit Asthma tut der Aufenthalt in kalten Heilstätten gut. Menschen mit Gelenk- und Hautproblemen profitieren von warmen Radonhöhlen.

60 Pflanzenkraft für die Frau

Mönchspfeffer harmonisiert den Hormonhaushalt.

Bewusst leben

Wege finden · Persönlichkeit stärken

14 Wie Veränderung gelingen kann

Die Psychologin Charlotte Mitsch erklärt, wann die Erfolgssichten für Neues am größten sind.

76 Krisen können zu einem Gewinn im Leben werden

Jede schwierige Situation braucht ein Innehalten, eine Entscheidung und entsprechendes Handeln.

Fotos: Dr.Hauschka, © Can Stock Photo Inc. / IvvonneWierink, RaGaLy – shutterstock.com, Rezept aus „Säure-Basen-Balance“, GU/Jörn Rynio, Illustrationen: retrorocket, Geanine87 – beide: shutterstock.com



68

Muntermacher auf dem Teller

Buntes Obst und Gemüse macht fröhlich, Shiitakepilze stärken das Immunsystem, Zwiebeln verbessern die Stimmung – viele Nahrungsmittel heben die Laune.

Sich wohlfühlen

Körper und Seele verwöhnen · Kraft tanken

36 Auf der Suche nach dem guten Platz

Einige Naturkräfte können so negativ wirken, dass man sich ihnen nicht zu oft und zu lange aussetzen sollte. Bett, Tisch und Sessel gehören deshalb an die besten Stellen im Haus.

48 Nordic Walking, aber richtig!

Das Gehen mit Stöcken ist ein gesunder Ausgleichssport, der sich mit wenig Aufwand und Kraft betreiben lässt.

86 Pflegetipps für Gesicht und Körper

Wecken Sie Ihre Haut aus dem Winterschlaf.

88 Gekonnt geschminkt mit Naturkosmetik

Mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Schminktipps vom Profi zu einem frischen und dezenten Alltags-Make-up.

Gesund essen

Gute Ernährung · Freude am Genuss

62 Aktuelles aus der Welt der Lebensmittel

Ernährungstrends, nützliche Tipps, saisonale Produkte.

66 Fokus Ernährung

Mindesthaltbarkeit: Das große Mißverständnis.

68 Lebensmittel, die gute Laune machen

Mit den richtigen Muntermachern auf dem Teller lässt sich Frühjahrsmüdigkeit leicht überwinden.

80 Nie wieder sauer: Lecker basisch kochen

Wer basenbetont isst, tut viel für seine schlanke Linie und vermindert das Entzündungsrisiko. Aufwendig kochen muss man dennoch nicht: Sechs Einsteigerrezepte zeigen, wie's geht.

Rubriken

Editorial 3 · Experten 6 · Internet 52
Heftnachbestellung 72 · Neue Bücher 73
Veranstaltungen und Termine 92 · Kurhotels und Kliniken 94 · Kleinanzeigen 95
Impressum 96 · Leserpost 97 · Vorschau 98