



Inhalt

März / April 2016

**88****Weniger ist mehr**

Zarte Rosétöne, 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 schmerzliche 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 Heilstollen 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 Erfolgsaussichten 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.



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 Schminktipp 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**

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