



Inhalt

Mai / Juni 2016



28

Bewährtes Johanniskrautöl

Das rötliche Öl ist ein „Allheilmittel“. Es lindert Muskelkater und hilft auch bei stumpfen Verletzungen, Sonnenbrand und Rückenschmerzen.

68

Matcha ist einzigartig

Das japanische Teepulver entfaltet sein Aroma nicht nur als Getränk. Auch Salatsoßen, Gebäck und Nachspeisen können damit verfeinert werden.



18

Darmflora: Schlüssel zur Gesundheit

Die aktuelle Forschung untermauert mit zahlreichen neuen Studien eine alte Weisheit der Naturmedizin: Der Darm und die dort angesiedelten Bakterien sind entscheidend für die Gesundheit des ganzen Körpers. Dieses Wissen zu nutzen, kann Ihr Wohlbefinden schnell deutlich verbessern.

78

Die Sprache des Humors

Humorvolle Menschen agieren unbefangen, ohne taktlos zu sein.



64

Was steckt hinter „Superfood“?

Ob Sanddorn (Foto), Heidelbeere, Walnuss, Kokos oder Kakao – in vielen Früchten, Beeren und Samen wirkt eine besondere Pflanzenkraft.



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

Natürlich gesund

Gesund bleiben · Gesund werden

- 7 Magazin Gesundheit: Was uns wichtig ist**
Praktische Tipps, spannende Forschung, Lebensstil.
- 18 Titelthema: Kraftquelle Darmflora**
Es gibt zahlreiche Hinweise darauf, dass die Darmflora und ihre Zusammensetzung für die Gesundheit immens wichtig ist. Durch die richtige Ernährung mit Prä- und Probiotika können Sie die Darmbewohner gezielt unterstützen.
- 28 Bewährte Hausmittel: Was tun bei Muskelkater?**
Öl aus Oliven oder Johanniskraut hilft gestressten Muskeln.
- 30 Forschung und Wissen: Die ganzheitliche Sicht**
Die Anthroposophische Medizin heilt den ganzen Menschen.
- 32 Schüßler-Salze: Sanfte Hilfe für Herz und Kreislauf**
Biomineralien unterstützen, wenn das Herz stolpert, schmerzt und zu rasen beginnt oder wenn der Blutdruck nicht stimmt.
- 40 Homöopathie: Globuli im Reisegepäck**
Hilfe bei Sonnenstich, Magenproblemen und Verletzungen.
- 42 Natürlich heilen: Eisen hält Sie in Schwung**
Es ist möglich, die Eisenspeicher über die Nahrung ständig neu zu befüllen, wenn man dabei einige Regeln beachtet.
- 45 Pflanzenporträt: Das vielseitige Schöllkraut**
Sein Milchsaft macht das Mohngewächs zur Heilpflanze.
- 46 Naturheilkunde im Alltag: Hexenschuss**
Wärme lindert den Schmerz und regt die Durchblutung an.
- 48 Kindergesundheit: Sanfte Hilfe bei Blähungen**
Kümmel, Fenchel und Anis sind die Klassiker bei Darmwinden.
- 50 Komplementäre Therapie: Was ist Heilhypnose?**
Die hypnotische Trance ist ein etabliertes Werkzeug, mit dem sich die Selbstheilungskraft besonders effektiv aktivieren lässt.
- 54 Heilkraft aus der Natur: Königlicher Odermennig**
Seine Gerbstoffe helfen bei Entzündungen und Wunden.

Bewusst leben

Wege finden · Persönlichkeit stärken

- 14 Im Gespräch: Die positive Macht klärender Worte**
Diplom-Psychologe Dr. Frank-M. Staemmler erläutert, wie man mit Kränkungen besser umgehen kann.
- 75 Ausgewählt: Neue Bücher**
Lesenswerte Neuerscheinungen rund um Gesundheit, Ernährung, Psychologie und Wohlbefinden.
- 78 Achtsamkeit: Humor ist pure Lebensfreude**
Humor ist die stille Art, der Welt einen Spiegel vorzuhalten. Wer ihn nutzt, weckt die Ressourcen seines Gegenübers.

Fotos: vesmil – thinkstockphotos.de; Eric Fénot; Ludmilla Parsyak Photography; racorn – 123rf.com; mahey – fotolia.com; Freisteller: Can Stock Photo Inc. / vektor



46

Chili lindert Rückenschmerzen

Wärme und Bewegung helfen, wenn der Hexenschuss plötzlich ins Kreuz fährt.

Sich wohlfühlen

Körper und Seele verwöhnen · Kraft tanken

- 36 Gesundes Leben: Homöopathie für Pflanzen**
Immer mehr Hobbygärtner schützen und stärken ihre Gewächse im Beet und auf dem Balkon mit Pflanzenbrühen und der heilsamen Kraft ausgewählter Globuli.
- 56 Körperbewusstsein: Gärten für die Sinne**
Heil- und Kräutergarten sind wahre Oasen. Sie bieten Raum für vielfältige Sinneserfahrungen und vermitteln eindrucksvoll und anschaulich altes Pflanzenwissen.
- 82 Magazin: Pflegetipps für Gesicht und Körper**
Frühlingsfrische Naturkosmetikprodukte von Kopf bis Fuß.
- 84 Naturkosmetik: Düfte der Natur**
Kompositionen aus kostbaren pflanzlichen Essenzen legen sich wie ein zarter Duftmantel auf die Haut.
- 88 Leserreise: Über allen Wipfeln ist Ruh**
Das Wellness-Hotel »Das Kranzbach« unweit der Zugspitze ist ein Refugium der Ruhe im Einklang mit der Natur.

Gesund essen

Gute Ernährung · Freude am Genuss

- 61 Magazin Ernährung: Spargel, Rhabarber und mehr**
Saisonale Produkte, nützliche Ratschläge, praktische Tipps
- 64 Ernährungswissen: Wie super sind die Superhelden?**
Viele Beeren, Körner und Samen aus Europa sind ebenso gesund wie trendige exotische Produkte von weither.
- 68 Gesund essen: Grün. Grüner. Matcha!**
Das japanische Teepulver ist der neue Star unter den Grüntees. Es entfaltet ein intensives Aroma als Getränk, in süßem und herhaftem Gebäck und in leckeren Desserts.

Rubriken

Editorial 3 · Experten 6 · Forschung 35 · Heftnachbestellung 74 · Veranstaltungen und Termine 91 · Gesundheitspartner 92 · Kleinanzeigen 96 · Impressum 97 · Vorschau 98