



# 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**  
Biominerale 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.



## 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 Kräutergärten 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 Grünteas. Es entfaltet ein intensives Aroma als Getränk, in süßem und herzhaftem 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**

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