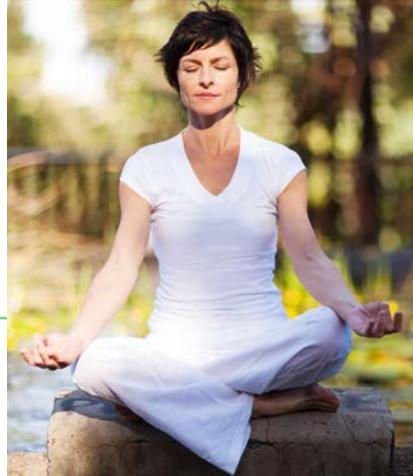




# Inhalt

Juli / August 2016



42

## Mit Yoga durch die Wechseljahre

Ausgewählte Übungen regen die Hormondrüsen an und entfalten bei den verschiedensten Beschwerden eine positive Wirkung.

32

## Haussmittel bei trockener Haut

Ringelblumensalbe fördert die Wundheilung. Sie hilft, wenn die Haut durch jahrelange Pflegefehler rau und rissig geworden ist oder zu Ekzemen neigt.



18

## Bluthochdruck ist Typsache

Bei dem einen treibt Stress den Druck in die Höhe, beim nächsten ist Übergewicht der Grund, bei wieder anderen ein gestörter Wasserhaushalt: So vielfältig die Ursachen für Bluthochdruck sind, so vielfältig sind die Lösungswege. Wir stellen sieben unterschiedliche Bluthochdrucktypen vor und geben jeweils passende Tipps.

84

## Endlich Sommer!

Sonnencremes und After-Sun-Produkte sorgen für einen zart gebräunten Teint.



72

## Kleine Fettkunde

Gesättigt oder ungesättigt, tierisch oder pflanzlich, gesund oder ungesund? Erfahren Sie, was die unschlagbaren Energielieferanten auszeichnet und wie sie in der Küche richtig eingesetzt werden.



# Natürlich gesund

Gesund bleiben · Gesund werden

- 7 Magazin Gesundheit: Munter durch den Sommer**  
Praktische Tipps, spannende Forschung, Lebensstil.
- 18 Titelthema: Wege aus dem Bluthochdruck**  
Gesunde Ernährung, viel Bewegung, ein bewusster Umgang mit Stress sowie ausgewählte naturheilkundliche Arzneien und Hausmittel bringen den Blutdruck wieder auf Kurs. Eine ganzheitliche und typgerechte Herangehensweise ist dabei der Schlüssel zum Erfolg.
- 28 Heilkraft aus der Natur: Gesunder Koriander**  
Er stärkt das Immunsystem und hilft bei Reizdarm.
- 30 Naturheilkunde im Alltag: Magenschmerzen**  
Wirksame Pflanzen bei Gastritis und Reizmagen.
- 32 Bewährte Hausmittel: Was tun bei trockener Haut?**  
Sanfte Pflege für den angegriffenen Säureschutzmantel.
- 36 Natürlich heilen: Diabetes lindern und verhindern**  
Bei erhöhtem Blutzucker ist es wichtig, den Stoffwechsel ins Gleichgewicht zu bringen. Dafür gibt es fünf Ansatzpunkte, die Sie auch gut miteinander kombinieren können.
- 40 Homöopathie: „Beinpflege“ von innen**  
Venenbeschwerden gezielt mit Globuli behandeln.
- 42 Komplementäre Therapie: Hormon-Yoga**  
Die Übungen des Hormon-Yogas kurbeln auf natürliche Weise die körpereigene Hormonproduktion wieder an und verbessern die Symptome der Wechseljahre.
- 47 Pflanzenporträt: Bittersüßer Nachtschatten**  
Seine Heilkraft wurde schon in der Antike geschätzt.
- 48 Schüßler-Salze: Begleiter durch den Sommer**  
Eine Sommerekur mit Biomineralien unterstützt den Körper.
- 50 Forschung und Wissen: Vom Feld in die Teetasse**  
So werden aus Heilkräutern wirkungsvolle Arzneitees.

# Bewusst leben

Wege finden · Persönlichkeit stärken

- 14 Im Gespräch: Sich selbst an die Hand nehmen**  
Die Diplom-Psychologin Ursula Nuber ist überzeugt, dass eigensinnige Menschen besser durchs Leben kommen.
- 60 Achtsamkeit: Die geheime Kraft des Waldes**  
Es gibt kaum einen besseren Ort zum Abschalten und Auftanken. Der Wald lädt ein, die Natur intensiv zu erleben, die Sinne zu schulen und Achtsamkeit zu üben.
- 65 Zum Schmöker: Neue Bücher**  
Lesenswerte Neuerscheinungen rund um die Themen Gesundheit, Ernährung, Psychologie und Wohlbefinden.

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

Fotos: michaeljung, fotoknips, Sofiaworld, Anna Shepulova – alle shutterstock.com; Elenathewise – thinkstockphotos.de; Freisteller: © Can Stock Photo Inc. / Elenathewise



**36**

## Diabetes lindern

Eine der fünf notwendigen Veränderungen des Lebensstils ist, die Kohlenhydrate zu reduzieren.

# Sich wohlfühlen

Körper und Seele verwöhnen · Kraft tanken

- 52 Gesundes Leben: Grüne Oasen mitten in der Stadt**  
Für Stadtgärtner ist vor allem der Weg das Ziel: Sie genießen das persönliche und gemeinsame Anbauen und ernten zum Schluss die „Belohnung“ – das gesunde Gemüse.
- 58 Körperbewusstsein: Training auf dem Wasser**  
Stehpaddeln schult das Gleichgewicht und stärkt die Muskeln.
- 82 Magazin: Pflegetipps für Gesicht und Körper**  
Naturkosmetische Sommerbegleiter von Kopf bis Fuß.
- 84 Naturkosmetik: Die Sommersonne genießen**  
Sonnencremes mit mineralischen Substanzen schützen vor zu viel Sonne. Natürliche After-Sun-Produkte mit Aloe vera oder Olivenöl pflegen nach dem Sonnenbad.

# Gesund essen

Gute Ernährung · Freude am Genuss

- 68 Fokus Ernährung: Appetit und Seelenhunger**  
Der Schlüssel zum Wunsch- und Wohlfühlgewicht.
- 69 Magazin Ernährung: Fenchel, Erbsen, Oregano**  
Saisonale Produkte, nützliche Ratschläge, praktische Tipps.
- 72 Ernährungswissen: Gute Fette, schlechte Fette**  
Butter, Sahne und Öle haben ihren schlechten Ruf als Kranzmacher nicht verdient. Richtig in der Küche eingesetzt, sind sie gesunde Energielieferanten.
- 76 Gesund essen: Köstliches Eis – vegan und gesund**  
Sommerzeit ist Eiszeit, doch das Eis von der Stange macht keine gute Figur: Zu viel Fett, zu viel Zucker, zu viele Zusatzstoffe. Es geht aber auch anders – einfach selbst gemacht.

## Rubriken

Editorial **3** · Experten **6** · Forschung **35**  
Veranstaltungen und Termine **88**  
Gesundheitspartner **90** · Impressum **94**  
Kleinanzeigen **95** · Digitale Medien **96** ·  
Heftnachbestellung **97** · Vorschau **98**