



# Inhalt

September/Oktober 2016



**38**

## Wärme ist Leben

Eine gute Durchblutung benötigt ausreichend Flüssigkeit. Ideal sind warme Getränke wie Ingwertee. Er ist wärmend und erfrischend zugleich.



**18**

## So pflegen Sie Ihre Schilddrüse

Bei Hashimoto-Thyreoiditis hat sich ein ganzheitliches Behandlungskonzept bewährt. Massagen, Wickel, Yoga und eine Klangschalentherapie, Schüßler-Salze, eine bewusste Ernährung sowie ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel und, falls nötig, natürliche Schilddrüsenpräparate unterstützen den Heilungsverlauf.

**30**

## Wenn die Schulter schmerzt

Oft liegt das Problem an einer anderen Stelle des Körpers. Wir klären auf.



**70**

## Köstliche Wildfrüchte

Was haben Kornelkirschen, Hagebutten, Holunderbeeren und Berberitzen gemeinsam? Diese Wildfrüchte sind extrem gesund, köstlich und, wild gesammelt, umsonst! Lesen Sie, wie Sie daraus ohne Mühe leckere Gerichte zaubern können!



# Natürlich gesund

Gesund bleiben · Gesund werden

**7 Magazin Gesundheit: Gesund in den Herbst**

Praktische Tipps, spannende Forschung, Lebensstil.

**18 Titelthema: Selbsthilfe für die Schilddrüse**

Alles über Hashimoto: Ganzheitlich arbeitende Therapeuten wissen: Ist die Hormondrüse chronisch entzündet, helfen ihr sanfte naturheilkundliche Maßnahmen, wieder zu regenerieren und zu gesunden.

**28 Homöopathie: Was tun bei Verletzungen?**

Passende Globuli für Prellungen und Wunden aller Art.

**30 Natürlich heilen: Endlich wieder schmerzfrei!**

Osteopathie, Akupunktur und eine gezielte Physiotherapie helfen, wenn die Schulter bei einem Impingement-Syndrom nur noch unter Schmerzen bewegt werden kann.

**34 Schüßler-Salze: Bewährte Mittel bei Erkältungen**

Sie lindern Symptome und helfen, Infekte zu überwinden.

**36 Heilkraft aus der Natur: Wohltuender Eibisch**

Er stillt den Hustenreiz und ist gut bei Entzündungen im Hals.

**42 Naturheilkunde im Alltag: Starke Abwehrkräfte**

So machen Sie Ihr Immunsystem fit für die kalte Jahreszeit.

**44 Kindergesundheit: „Mein Kopf tut so weh!“**

Wirksame Hausmittel und praktische Tipps zum Vorbeugen.

**46 Komplementäre Therapie: Nahrungsergänzung**

Ist die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und Selen kritisch, kann eine Orthomolekulare Therapie gezielt gegensteuern. Wir sagen, was dahintersteckt.

**50 Forschung und Wissen: Die pure Kraft der Pflanze**

Säfte aus gepressten Kräutern enthalten alle ihre Heilstoffe.

**52 Pflanzenporträt: Die stachelige Eselsdistel**

Das kratzbürstige Gewächs ist eine vielseitige Heilpflanze.

# Bewusst leben

Wege finden · Persönlichkeit stärken

**14 Im Gespräch: Das innere Licht strahlen lassen**

Die Diplom-Psychologin Eva Włodarczyk gibt Tipps, wie Sie charismatische Eigenschaften entwickeln können.

**59 Zum Schmöckern: Neue Bücher**

Lesenswerte Neuerscheinungen rund um die Themen Gesundheit, Ernährung, Psychologie und Wohlbefinden.

**62 Achtsamkeit: Das stille Glück des Alterns**

Das Wohlbefinden im späten Lebensalter hängt von einem positiven Altersbild ab. Wer sich als Manager des Wandels begreift, fühlt sich niemals als Opfer des Älterwerdens.

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

Fotos: © magann – fotolia.com; svetikd, Elet1 – beide istockphoto.com; LosRobLos, OlgaOrly – beide thinkstockphotos.de, Freisteller: AlexRaths – thinkstockphotos.de



**52**

**Beeindruckende Distel**

Extrakte aus der Eselsdistel helfen bei Husten, Gallebeschwerden, Herzschwäche und Wunden.

# Sich wohlfühlen

Körper und Seele verwöhnen · Kraft tanken

**38 Gesundes Leben: Wärme heilt Körper und Seele**

Eine ausgewogene Körpertemperatur hilft, akute und chronische Krankheiten zu vermeiden. Außerdem hat sie Einfluss auf die Stimmung und das seelische Wohlbefinden.

**54 Körperbewusstsein: Aus der Bewegung in die Ruhe**

Mit den konzentriert ausgeführten Übungen des Qi Gong gelingt es, trotz Alltagsstress zur inneren Ruhe zurückzufinden. Dadurch verschwinden viele körperliche Probleme.

**80 Magazin: Pflegetipps für Gesicht und Körper**

Naturkosmetische Begleiter für den Sommerrausklang.

**82 Naturkosmetik: Ab in die Maske!**

Gesichtsmasken sind wahre Alleskönnner. Sie zaubern Frische ins Gesicht, wirken belebend und verfeinern das Hautbild.

**86 Gesund reisen: Voller Tatendrang am Tegernsee**

Die landschaftliche Schönheit, die Angebotsfülle und das Qualitätsniveau machen es Besuchern im Tegernseer Tal leicht, Kraft und Wohlbefinden aufzubauen.

# Gesund essen

Gute Ernährung · Freude am Genuss

**67 Magazin Ernährung: Aubergine, Brombeere, Hanf**

Saisonale Produkte, nützliche Ratschläge, praktische Tipps.

**70 Gesund essen: Köstliche Wildfrüchte**

Jetzt ist die richtige Zeit für Rezepte mit Kornelkirschen, Hagebutten, Holunderbeeren und Berberitzen.

**76 Ernährungswissen: Weniger ist manchmal mehr**

Wer weiß, worauf er zu achten hat, kann bewusster essen – ohne Gluten, Laktose, tierische Zutaten, Zucker, Geschmacksverstärker, Farb- und künstliche Aromastoffe.

**Rubriken**

Editorial 3 · Experten 6 · Veranstaltungen und Termine 53 · Heftnachbestellung 58 · Gesundheitspartner 92 · Impressum 96 · Kleinanzeigen 97 · Vorschau 98