



Inhalt

November/Dezember 2016

**56**

Starke, stabile Knochen

Grüne Gemüse und frische Kräuter sind besonders gute Kalziumlieferanten. Sie sollten zur Vorbeugung eines Knochenschwunds häufig auf dem Speiseplan stehen.

68

Fermentieren ist simpel und gesund

Gourmetköche haben das uralte Wissen um die uralte Konservierungs-methode neu entdeckt.

**18**

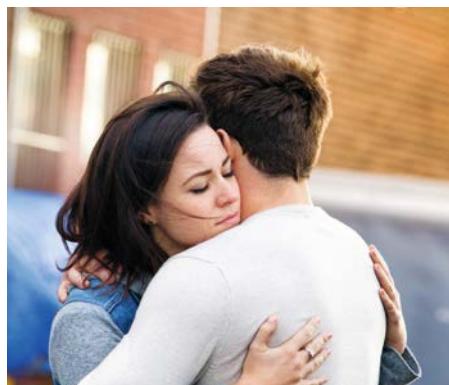
Wenn dem Magen alles zu viel wird

Oft bringt eine Dauerbelastung auf allen Ebenen den Magen aus dem Gleichgewicht. Dann gilt es herauszufinden, welche äußeren und inneren Reize die Probleme verursachen. Behandelt wird ursächlich, gleichzeitig lindern ausgewählte Heilpflanzen und eine magenschonende Ernährung die Symptome.

14

Berührung bedeutet Leben

Das Gefühl von Nähe und Geborgenheit ist die Basis für unser seelisches Wohl.

**32**

Heilkraftige Berberitze

Während die roten Früchte des immergrünen Sauerdorns ein gutes Erkältungsmittel sind, profitieren Leber und Augen von den leicht giftigen Wurzeln.



Natürlich gesund

Gesund bleiben · Gesund werden

7 **Gesundheit aktuell**

Kurze Meldungen, praktische Tipps, spannende Forschung.

18 **Titelthema: Für ein gutes Bauchgefühl**

Die ganzheitliche Therapie eines Reizmagens behandelt nicht nur die Symptome, sondern setzt an den Ursachen an. Das Ziel, die Funktion des Organs so zu beeinflussen, dass es wieder gesundet.

28 **Pflanzenporträt: Altbewährter Sonnenhut**

Die Heilpflanze der Indianer lindert viele Erkrankungen.

30 **Bewährte Hausmittel: Hilfe bei unreiner Haut**

So gehören Pickel und Mitesser rasch der Vergangenheit an.

32 **Heilkraft aus der Natur: Vielfältige Berberitze**

Wohltuend für die Schleimhäute, gut für Leber und Augen.

39 **Hausapotheke: Wärmende Bienenwabe**

Auflagen aus Bienenwachs stabilisieren den Wärmehaushalt.

40 **Naturheilkunde im Alltag: Erkältungen lindern**

Hausmittel, Pflanzen und homöopathische Komplexmittel.

42 **Homöopathie: Erholsam schlafen**

Globuli verhelfen zu einem guten Schlaf-Wach-Rhythmus.

44 **Schüßler-Salze: Sanft bei bronchialen Infekten**

Für jede Art von Husten das richtige Biomineral.

50 **Komplementäre Therapie: Neurofeedback**

Patienten lernen mit Hilfe von Geräten, das Erregungsniveau ihres Gehirns besser zu regulieren. Das zeigt Erfolg bei ADHS, Depressionen, Süchten und übermäßiger Angst.

56 **Natürlich heilen: Osteoporose vorbeugen**

Mit kalziumreicher, basischer Ernährung und 30 Minuten Bewegung täglich lässt sich Knochenschwund aufhalten.

Bewusst leben

Wege finden · Persönlichkeit stärken

14 **Im Gespräch: Die Seele berühren**

Der Mediziner und Physiologe Prof. Cem Ekmekcioglu und der Körperpsychotherapeut Dr. Eduard Tripp sprechen über die tiefgreifende Wirkung von Hautkontakt.

74 **Achtsamkeit: Lebenskraft durch Wandel**

Jede Veränderung trägt die Chance auf persönliche Weiterentwicklung in sich. Wer sich darauf einlässt, entwickelt ein ganz neues Bewusstsein.

79 **Zum Schmöckern: Neue Bücher**

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

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

Fotos: Daxiao Productions / Shutterstock.com; Edelbook / Tara Fisher; betyarlaca, Nicolas McComber / beide iStock.com; volga1971 / Fotolia.com
Freisteller: Can Stock Photo / buryi



40

Erkältungen lindern

Ein Tee aus Lindenblüten und ein Fußbad können bei den ersten Anzeichen eines Infekts viel bewirken.

Sich wohlfühlen

Körper und Seele verwöhnen · Kraft tanken

34 **Gesundes Leben: Die Magie der Raunächte**

Die dunklen Tage und Nächte zwischen den Jahren sind von einem Geheimnis umwoben, das unsere Ahnen zu besonderen Rituale bewog.

46 **Körperbewusstsein: Die Kraft des Atems**

Lernen Sie fünf Techniken kennen, mit denen Sie Ihren Atemfluss steuern können. Bewusst tief zu atmen gibt neue Energie und hilft, gelassener und konzentrierter zu werden.

82 **Naturkosmetik aktuell**

Pflegetipps für die kommende kühle Jahreszeit.

84 **Naturkosmetik: Badefreuden**

Ein entspannendes Bad mit pflegenden und duftenden Badezusätzen ist Balsam für Körper und Seele.

88 **Gesunde Reiseziele: SalzburgerLand**

Die fünf Urlaubsregionen des Salzburgerlands haben sich ganz dem Thema Gesundheit verschrieben. Wir stellen Ihnen die Höhepunkte unseres Sonderheftes vor.

Gesund essen

Gute Ernährung · Freude am Genuss

60 **Ernährungswissen: Genuss mit Nuss**

Wissenschaftliche Studien bestätigen: Walnuss, Mandeln, Kokosnuss & Co. machen tatsächlich gesund.

64 **Fokus Ernährung: Sportler essen bewusster**

Ausdauertraining stärkt den Appetit auf gesundes Essen.

65 **Ernährung aktuell**

Saisonale Produkte, nützliche Ratschläge, praktische Tipps.

68 **Gesund essen: Die neue Lust am Eingemachten**

Fermentierte Nahrungsmittel sind einfach herzustellen und entfalten eine große Heilkraft. Leckere Rezepte vom Sauerkraut bis zum Käsekuchen mit Frischkäse und Honig.

Rubriken

Editorial 3 · Experten 6 · Veranstaltungen und Termine 91 · Gesundheitspartner 92 · Kleinanzeigen 96 · Heftnachbestellung 97 · Impressum 98 · Vorschau 99