



Inhalt

Januar/Februar 2017



42

Bitter tut gut

Aktuelle Studien zeigen: Rezeptoren für Bitterstoffe gibt es in fast allen menschlichen Organen. Diese Erkenntnis eröffnet zahlreiche, ganz neue Behandlungsmöglichkeiten.

28

Hamamelis hilft der Haut

Die Inhaltsstoffe wirken gut bei Entzündungen von Haut und Schleimhaut, Hämorrhoiden und blauen Krampfadern.



16

Schlafen ist mehr, als sich auszuruhen

Erholssamer Schlaf ist der Schlüssel zum Wohlbefinden, denn während der Nachtruhe laufen im Organismus zahlreiche lebenswichtige Prozesse ab. Bei Ein- und Durchschlafproblemen können Schüßler-Salze, Bachblüten und Aromatherapie, aber auch Qi Gong und Schlafrituale helfen.

30

15 Minuten täglich

Die Übungsreihe der „Fünf Tibeter“ lässt sich einfach ausführen und wird als Jungbrunnen gepriesen.



58

Neun leckere Suppenrezepte mit Heilkraft

Im Winter ist die Lust auf heiße Suppen besonders groß. Sie kommen als raffinierte Vorspeisen oder als vollwertige Mahlzeit auf den Tisch und sind ausgesprochen gesund.



Natürlich gesund

Gesund bleiben · Gesund werden

7 **Gesundheit aktuell**

Praktische Tipps für Gesundheit und Lebensstil.

16 **Titelthema: Guter Schlaf – guter Tag**

Nach einer erholsamen Nacht gut gelaunt aufwachen – das wünscht sich jeder. Natürliche Heilmittel und sanfte Entspannungsmethoden helfen, zur Ruhe zu kommen.

28 **Heilkraft aus der Natur: Hamamelis**

Bewährte Heilpflanze für gesunde Haut und starke Venen.

34 **Pflanzenporträt: Winterwunder Christrose**

Sie blüht im Schnee und steht für große Lebenskraft.

35 **Hausapotheke: Innere Wärme im Winter**

Potenziertes Meteoreisen stärkt die Abwehrkräfte.

36 **Naturheilkunde im Alltag: Trockene Augen**

Feuchtigkeit für die Augen und Pflege des Immunsystems.

38 **Homöopathie: Schmerzende Gelenke**

Globuli unterstützen bei Arthrose und Arthritis.

40 **Schüßler-Salze: Halsweh und Heiserkeit**

Biomineralien helfen bei Hals- und Stimmproblemen.

42 **Natürlich heilen: Lebenselixier Bitterstoffe**

Gelber Enzian, Wermut und Co. sind wertvolle Arzneimittel. Sie sind wohltuend für den Magen und die Verdauung, lindern Asthma und wirken sich positiv auf die Haut aus.

48 **Komplementäre Therapie: Akupressur**

Eine natürliche Behandlungsmethode bei Alltagsbeschwerden, die leicht selbst zu machen ist.

52 **Gut zu wissen: Berater für Gesundheit**

Gesundheitsberater sind Experten in Sachen Prävention.

Bewusst leben

Wege finden · Persönlichkeit stärken

12 **Im Gespräch: Die Kunst eines guten Gesprächs**

Dr. Heidemarie Wünsche-Piétzka begleitet Dialogprozesse: Sie weiß, was ein gutes Gespräch ausmacht, wie es gelingen kann und wie es unser Leben bereichert.

64 **Zum Schmökern: Neue Bücher**

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

66 **Achtsamkeit: Jeder an seinem Platz**

Unbewusste Konflikte erkennen und Lösungen ermöglichen – das Familienstellen macht systemische Zusammenhänge und Beziehungen sichtbar.

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

Fotos: Silvia Jansen/iStock.com, Antonio Guillem/iStock.com, Katrin Funcke/ART ACT, Thinkstock.de; Rezeptbild: Gräfe und Unzer Verlag



56

Verträglich essen

Wie man herausfindet, ob und welche Kohlenhydrate aus Obst, Gemüse und Getreide für lästige Darmbeschwerden verantwortlich sind.

Sich wohlfühlen

Körper und Seele verwöhnen · Kraft tanken

30 **Körperbewusstsein: Quelle der ewigen Jugend**

Um die „Fünf Tibeter“ ranken sich viele Mythen. Die einfachen, aber effektiven Übungen sollen jugendliche Energie verleihen und sogar die Lebenszeit verlängern. Was können sie wirklich?

70 **Naturkosmetik: Was braucht die Haut in der Nacht?**

Nachtcremes sollen die Haut beim Regenerieren unterstützen. Doch braucht sie dabei wirklich Hilfe? Die Hersteller von Naturkosmetik haben unterschiedliche Pflegekonzepte.

74 **Gesunde Reiseziele: Leseraktion**

Europäisches Ayurveda zum Kennenlernen.

Gesund essen

Gute Ernährung · Freude am Genuss

54 **Ernährung aktuell**

Saisonale Produkte, nützliche Ratschläge, praktische Tipps.

56 **Ernährungswissen: Unverträgliche Kohlenhydrate**

Zuckerstoffe bereiten Probleme im Darm? Wir informieren darüber, welches Obst und Gemüse unbedenklich ist.

58 **Gesund essen: Heißes Glück**

Herzhafte Suppen sind gerade in der kalten Jahreszeit eine Wohltat für Körper und Seele. Sie wärmen von innen, heben die Laune und schmecken gut. Selbst gemacht sind sie ganz besonders gesund.

Rubriken

Editorial 3 · Experten 6 · Gesundheitspartner 76 · Kleinanzeigen 80 · Heftbestellung und Abonnement 81 · Impressum 82 · Vorschau 83