



Inhalt

März/April 2017

**44**

Die Pflanze fürs Herz

Die Blüten und Blätter des Weißdorns entfalten im Frühstadium von Herz-erkrankungen große Heilkraft. Zudem harmonisieren sie den Blutdruck und lindern Kreislaufprobleme.

70

Kochen mit dem Wissen der TCM

Chinesen wissen seit Jahrtausenden, wie man so isst, dass man gesund bleibt und fit durchs Leben geht.

**18**

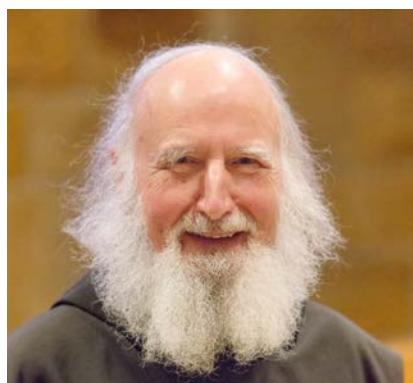
Welche Ernährung ist gut für mich?

Low Carb, Steinzeitdiät, vegan, glutenfrei oder Basenfasten – Ernährungstrends sind in aller Munde, heute mehr als je zuvor. Wir haben Experten gefragt und stellen neueste Erkenntnisse zum möglichen Nutzen aktueller Essenskonzepte vor. Alles unter dem Motto: „Lass Nahrung euer Heilmittel sein und Heilmittel eure Nahrung.“

14

INTERVIEW

Pater Anselm Grün über die Kraft der Rituale in seinem Leben.

**50**

Was tun, wenn es im Bauch rumort?

Bewährte Hausmittel verhindern, dass sich im Darm übermäßig viele Gase entwickeln. So beugen Sie einem Blähbauch schonend vor.



Natürlich gesund

Gesund bleiben · Gesund werden

7 **Gesundheit aktuell**

Praktische Tipps, spannende Forschung, Lebensstil.

18 **Titelthema: Bewusst essen – besser leben**

Worauf Sie achten müssen, um Ihren individuellen Weg in der Vielfalt der Ernährungskonzepte zu finden. Unsere Schwerpunkte: Low Carb, vegan, basisch und Intervallfasten.

28 **Pflanzenporträt: Das wundersame Brutblatt**

Schon Goethe war von dem Dickblattgewächs fasziniert.

30 **Bewährte Hausmittel: Eisfüße, ade!**

So gehören kalte Füße rasch der Vergangenheit an.

33 **Hausapotheke: Heuschnupfen jetzt vorbeugen**

Zitrone und Quitte unterstützen vor und in der Pollenzzeit.

34 **Homöopathie: Heile Haut**

Sanfte Hilfe bei Lippenherpes, Aphten und Warzen.

36 **Naturheilkunde im Alltag: Starke Nerven**

Heilpflanzen für innere Gelassenheit im stressigen Alltag.

38 **Schüßler-Salze: Frühjahrsputz im ganzen Körper**

Entschlacken und abnehmen mit Biomineralen.

44 **Heilkraft aus der Natur: Weißdorn**

Bewährte Pflanzenkraft für die Herzgesundheit.

46 **Gut zu wissen: Der eigene Weg zur Heilung**

Die Ursachen von Krankheiten und damit auch die Genesung haben mit der inneren Haltung zu tun.

50 **Bewährte Hausmittel: Blähbauch**

Was Sie tun können, wenn es im Bauch rumort.

56 **Natürlich heilen: Endlich auskuriert**

Hilfe und Schutz bei wiederkehrenden Infekten.

58 **Komplementäre Therapie: Lymphe**

Eine Lymphologische Ganzheitsbehandlung sorgt dafür, dass die Zellen wieder funktionieren.

Bewusst leben

Wege finden · Persönlichkeit stärken

14 **Im Gespräch: Pater Anselm Grün**

Deutschlands berühmtester Benediktinermönch schätzt am Ritual nicht nur dessen religiöse Dimension. Er erkennt darin einen Ort von Freiheit und Selbstfindung.

75 **Zum Schmö kern: Neue Bücher**

Lesenswerte Neuerscheinungen rund um die Gesundheit.

78 **Achtsamkeit: Empfindsamkeit als Gabe**

Die besondere Wahrnehmungsbegabung hochsensibler Menschen kann eine Last sein, aber auch eine Bereicherung.

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



52

Fit am Schreibtisch

Man muss keine Sportskanone werden, um seinem Körper etwas Gutes zu tun. Schon kleine Bewegungspausen bauen Rückenschmerzen vor.

Sich wohlfühlen

Körper und Seele verwöhnen · Kraft tanken

40 **Gesundes Leben: Singen stärkt Leib und Seele**

Ob allein oder im Chor: die Töne aus sich heraus strömen zu lassen, tut rundherum gut, macht glücklich und ist gesund.

52 **Körperbewusstsein: Bewegung im Büro**

Fünf einfache Übungen beugen Rückenschmerzen vor und tun nicht nur Schreibtischtätern gut.

82 **Naturkosmetik aktuell**

Pflegetipps von Kopf bis Fuß für die Frühjahrszeit.

84 **Naturkosmetik: Schönes Haar, ganz natürlich**

Das Geheimnis einer perfekten Haarpracht ist die richtige Pflege. Dabei ist weniger meist mehr.

88 **Gesunde Reiseziele: Kurzurlaub am Tegernsee**

Das Gesundheitswochenende „feel guad“ Ende Mai verbindet Aktivität und Entspannung, Wissen und Genuss.

Gesund essen

Gute Ernährung · Freude am Genuss

61 **Ernährung aktuell**

Saisonale Produkte, nützliche Ratschläge, praktische Tipps.

64 **Gesund essen: Aromatische Gewürze aus aller Welt**

Begleiten Sie uns auf einen kulinarischen Streifzug rund um den Globus und lernen Sie typische Gerichte und Gewürzmischungen aus Asien, der Provence und Marokko kennen.

70 **Ernährungswissen: Kochen mit den Elementen**

Die traditionelle chinesische Fünf-Elemente-Küche ist gesund, schmeckt und ist einfach zuzubereiten.

Rubriken

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