



Inhalt

Mai/Juni 2017



68

Backen mit Urgetreide

Getreidesorten wie Dinkel, Einkorn und Emmer sind echte Kraftpakete und bekömmlicher als moderne Züchtungen. Mit ihnen zu backen, ist ein Experiment, das sich lohnt.

58

Gut gegen Gicht

Harnreibende Tees regen den Stoffwechsel der Niere an. Was sonst noch gegen die Schmerzen und Beschwerden hilft.



18

Die Pollen fliegen – was tun?

Warme Tage, erstes Grün und frische Luft genießen trotz Heuschnupfen – die Naturheilkunde kann sofort und nachhaltig helfen. Dank Homöopathie, Eigenbluttherapie, Akupunktur, einer Optimierung des Stoffwechsels und histaminarmer Ernährung können Sie tränende Augen, Schnupfen und Niesattacken bald vergessen.

14

INTERVIEW

Medizinethiker Giovanni Maio über aktuelle Aspekte unseres Gesundheitssystems.



46

Im Rhythmus der Natur

Wer auf seinen Garten hört, verändert seine Wahrnehmung für viele kleine Dinge und entdeckt einen Quell von Kraft und Freude.



Natürlich gesund

Gesund bleiben · Gesund werden

7 Gesundheit aktuell

Praktische Tipps, heilkraftige Pflanzen, gesunder Lebensstil.

12 Forschung aktuell

Naturmedizin im Spiegel der Wissenschaft.

18 Titelthema: Heuschnupfen – das hilft wirklich

Naturheilkundliche Therapien beruhen auf zwei Säulen: auf der Akutbehandlung in der Pollenflugphase und auf der Vorbeugungsphase in der allergenfreien Zeit.

28 Pflanzenporträt: Vielfältige Schafgarbe

Die Wiesenblume ist weit verbreitet – und heilkraftig.

30 Bewährte Hausmittel: Großputz in den Zellen

Ist Ihre körpereigene Entgiftung überlastet? Dann hilft Pflanzenkraft, den Körper von innen heraus zu reinigen.

39 Hausapotheke:

Tipp aus der Apotheke: Erste Hilfe beim Sport

Arnika, effizient bei allen stumpfen Verletzungen.

Naturheilkunde im Alltag: Kopfschmerzen

Pfefferminze, Mutterkraut und Pestwurz helfen.

Homöopathie: Globuli vor und nach einer OP

Wundheilung unterstützen – Ängste lindern.

Schüßler-Salze: Innere Ruhe und Gelassenheit

Nervosität gezielt mit Biomineralien eindämmen.

51 Arztkolumnen: Die eine Medizin – eine reale Utopie

Gesundheit richtig verstehen und leben.

52 Komplementäre Therapie: Enzyme

Bei Entzündungen und begleitend in der Krebstherapie entfalten die Eiweiße ihre therapeutische Kraft.

56 Heilkraft aus der Natur: Zarte Schönheit Malve

Sie hilft bei Halsweh, Reizhusten und Entzündungen.

58 Natürlich heilen: Gut gegen Gicht

Heilpflanzen, Umschläge mit ätherischen Ölen oder eine Blutegeltherapie lindern die schmerhaften Beschwerden.

Bewusst leben

Wege finden · Persönlichkeit stärken

14 Im Gespräch: Zuhören, um besser zu heilen

Der Dialog mit dem Patienten kommt im Gesundheitssystem zu kurz. Davon ist der Medizinethiker Giovanni Maio überzeugt.

74 Zum Schmöckern: Neue Bücher

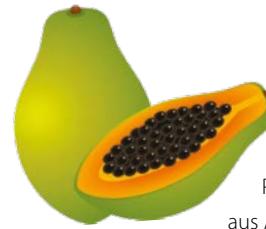
Neuerscheinungen rund um Körper, Geist und Seele.

76 Achtsamkeit: Mich hat stark gemacht ...

Drei Frauen – drei Schicksale: durch Krisen zurück zu innerer Stärke und Widerstandskraft.

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

Fotos: Maksim Shebeko, Patrizia Tilly/beide Fotolia.com; Ludmilla Parsyak Photography; Silke Schwell; rezkrr, Irina Iglini/beide iStock.com



52

Heilkraftige Enzyme

Papain aus Papaya und Bromelain aus Ananas helfen bei Entzündungen oder wenn die Verdauung gestört ist.

Sich wohlfühlen

Körper und Seele verwöhnen · Kraft tanken

34 Körperbewusstsein: Mit Yoga stark für den Tag

Aus dem Bett auf die Matte! Regelmäßig 15 bis 20 Minuten Yoga am Morgen – und der Alltag kann kommen.

46 Gesundes Leben: Gärtnerglück im eigenen Grün

Dass Gartenarbeit fit hält, haben Studien bewiesen. Zudem macht sie glücklich und ist gut für das innere Gleichgewicht.

80 Naturkosmetik: Cellulite natürlich behandeln

Bei Orangenhaut an Po und Oberschenkeln helfen nicht Patentrezepte, sondern ein ganzheitliches Pflegekonzept.

83 Naturkosmetik aktuell

Frisch in den Frühsommer mit neuen Produkten.

86 Gesunde Reiseziele: Die Luft ist rein

Urlaub für Allergiker: Borkum und Bad Hindelang im Allgäu sind besonders arm an Pollen und Hausstaubmilben.

Gesund essen

Gute Ernährung · Freude am Genuss

61 Ernährung aktuell

Saisonale Produkte, nützliche Ratschläge, praktische Tipps.

64 Ernährungswissen: Soja, die wertvolle Alternative

Die eiweißreiche Hülsenfrucht ist nicht umstritten. Was der gesundheitsbewusste Käufer beachten sollte.

68 Gesund essen: Urgetreide aus der Handwerksmühle

Die engagierte Müllerin Monika Drax setzt auf alte Getreidesorten. Dinkel, Einkorn, Emmer, Kamut und Rotkornweizen sind ihre Empfehlung, wenn es um bewusste Ernährung geht. Mit Rezepten.

Rubriken

Editorial 3 · Experten 6 · Veranstaltungen und Termine 90 · Gesundheitspartner 92 · Kleinanzeigen 96 · Heftnachbestellung 97 · Impressum 98 · Vorschau 99