



# 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

Harntreibende 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

Mediziner 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

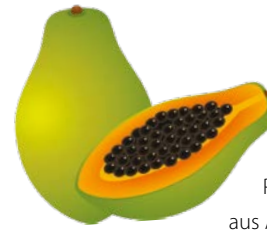
Gesund bleiben · Gesund werden

- 7 Gesundheit aktuell**  
Praktische Tipps, heilkräftige 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 allergiefreien Zeit.
- 28 Pflanzenporträt: Vielfältige Schafgarbe**  
Die Wiesenblume ist weit verbreitet – und heilkräftig.
- 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 Biomaterialien eindämmen.
- 51 Arztkolumne: 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 schmerzhaften 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 Mediziner Giovanni Maio überzeugt.
- 74 Zum Schmökern: 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.



52

### Heilkräftige 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 unumstritten. 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**

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

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