



# Inhalt

Juli/August 2017



48

## Geballte Kraft der Knospen

Das Lebendigste einer Pflanze ist der Jungtrieb. Die Gemmotherapie macht sich dies zunutze, indem sie aus Knospen Arzneien gewinnt.



18

## Arthrose ganzheitlich behandeln

Ein Gesamtpaket aus Bewegung und Ernährung, Naturmedizin und bewährten Hausmitteln kann der schleichenen Entwicklung von Gelenkverschleiß vorbeugen, ihn verlangsamen und Beschwerden lindern. Dabei gilt: je früher Sie anfangen, sich um Ihre Gelenke zu kümmern, desto besser sind die Heilungsaussichten.

14

## INTERVIEW

Clemens Arvay – Biologe und Bestsellerautor – fordert eine Wende im Umgang mit der Natur.



42

## Refugien im Alltag

Regelmäßige Auszeiten, in denen Körper und Geist ganz im Augenblick sind, bewirken mehr für die innere Balance als so manches Wellness-Angebot.

62

## Gesundes Kokosöl

Das Pflanzenöl war lange Zeit verpönt – zu Unrecht. Inzwischen weiß man: das Fett aus der Kokosnuss ist eine hoch konzentrierte natürliche Quelle einzigartiger gesunder Nährstoffe.



# Natürlich gesund

Gesund bleiben · Gesund werden

Magazin Gesundheit

## 7 **Aktuelle Meldungen, praktische Tipps**

Forschung aktuell

## 12 **Naturmedizin im Spiegel der Wissenschaft**

**Titelthema**

### 18 **Arthrose ist kein Schicksal**

Bewegung und Ernährung beugen vor, Naturmedizin lindert den Schmerz. Sogar die Erholung des Knorpels ist mit der ganzheitlichen Gelenktherapie möglich

Pflanzenporträt

## 30 **Die heilende Kraft der Walderdbeere**

Bewährte Hausmittel

## 31 **Das hilft bei übermäßigem Schwitzen**

Arztkolumnen

## 34 **Schlaf: Das Bewusstsein macht Pause**



**Hausapotheke** (Seite 35–41)

Tipp der Saison

## 35 **Herpesfrei trotz Sommersonne**

Naturheilkunde

## 36 **Bach-Blüten: Notfallhelfer für die Seele**

Homöopathie

## 38 **Arzneien für den Sommerurlaub**

Schüßler-Salze

## 40 **Starke Nieren, gesunde Blase**

Gut zu wissen

## 48 **Gemmotherapie: Heilen mit Knospen**

Heilkraft aus der Natur

## 52 **Dill hält Magen und Darm gesund**

Komplementäre Therapie

## 54 **Cannabis auf Krankenschein**

### Rubriken

Editorial 3 · Experten 6 · Newsletter- und Heftnachbestellung 58 · Kleinanzeigen 94 · Impressum 95 · Vorschau 99



54

## Hanf als Medizin

Seit März 2017 kann Cannabis auf Krankenschein verordnet werden.

# Bewusst leben

Wege finden · Persönlichkeit stärken

Im Gespräch

## 14 **Interview mit dem Bestsellerautor Clemens Arvay**

Lesetipps

## 75 **Neue Bücher rund um Körper, Geist und Seele**

Achtsamkeit

## 78 **Mit Biografiearbeit das eigene Leben verstehen**

# Sich wohlfühlen

Körper und Seele verwöhnen · Kraft tanken

Gesundes Leben

## 42 **Rückzugsorte spenden neue Kraft**

Naturkosmetik

## 84 **Wertvoll und fair: Bio-Rohstoffe aus aller Welt**

Gesunde Reiseziele

## 90 **Unsere Gesundheitspartner stellen sich vor**

# Gesund Essen

Gute Ernährung · Freude am Genuss

Magazin Ernährung

## 59 **Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**

Ernährungswissen

## 62 **Kokos: Köstlich und überraschend gesund**

Nachgefragt

## 66 **Alzheimer verhindern mit Kokosöl?**

Gesunde Rezepte

## 68 **Warmes Frühstück, ein guter Start in den Tag**

## 96 **Leserbefragung und Gewinnaktion**

Sagen Sie uns Ihre Meinung – und gewinnen Sie!

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