



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.



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.



18

Arthrose ganzheitlich behandeln

Ein Gesamtpaket aus Bewegung und Ernährung, Naturmedizin und bewährten Hausmitteln kann der schleichenden 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.



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**
- Arztkolumne
- 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 Speisezetteln**
- 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.