



# Inhalt September/Oktober 2017



**40**

## Natürliches Quellwasser

Es ist erfrischend und sauber, gilt als besonders gesund und sprudelt an vielen Stellen von selbst aus dem Boden.

**46**

## Immunstark mit Pflanzenkraft

Heilpflanzen, Vitalpilze und Wurzeln stärken das Immunsystem. Sie machen den Körper widerstandsfähiger und bekämpfen Viren und Bakterien.



18

## So halten Sie Gefäße und Herz gesund

Nicht hohe Cholesterinwerte, sondern chronische Entzündungen in der Gefäßwand spielen bei der Entstehung von Arteriosklerose eine entscheidende Rolle. Mit der passenden Ernährung können Sie Ihre Gefäße schützen und herzgesund leben.

**14**

## INTERVIEW

Passt die alte indische Lehre in die moderne europäische Welt? Ja, sagt Deutschlands bekannteste Hatha-Yoga-Lehrerin Anna Trökes.



**66**

## Würzen statt salzen

Zu viel Salz schadet. Aber wie bringt man ohne das „weiße Gold“ Würze auf den Teller? Ganz einfach: mit herzhaften Kräutern und salzigen Pflanzen.



## Natürlich gesund

Gesund bleiben · Gesund werden

- Magazin Gesundheit
- 7 Aktuelle Meldungen, praktische Tipps**
- Forschung aktuell
- 12 Naturmedizin im Spiegel der Wissenschaft**
- Titelthema**
- 18 Gesunde Gefäße – gesundes Herz**  
Der neue Blick auf die Auslöser und den Verlauf von Arteriosklerose eröffnet zahlreiche Möglichkeiten, auf natürliche Weise selbst etwas für die Gefäße und die Herzgesundheit zu tun.
- Bewährte Hausmittel
- 30 Heilkräftige Tees bei Magen-Darm-Problemen**
-  **Hausapotheke** (Seite 33–39)  
Tipp der Saison
- 33 Pflanzenkraft bei Wespenstichen**
- Homöopathie
- 34 Die Liebes-Notfall-Apotheke**
- Naturheilkunde
- 36 Ohrenschmerzen – was dahintersteckt, was hilft**
- Schüßler-Salze
- 38 Gelassen durch jede Prüfung**
- Pflanzenporträt
- 45 Urtümlicher Schachtelhalm**
- Gut zu wissen
- 46 Heilpflanzen für ein starkes Immunsystem**
- Heilkraft aus der Natur
- 50 Frauenmantel: Ein Kraut für viele Fälle**
- Komplementäre Therapie
- 52 Meditation: In der Stille liegt die Kraft**
- Arztkolumne
- 56 Das Wunder der Menschenwärme**

### Rubriken

Editorial **3** · Experten **6** · Gesundheitspartner **92** · Kleinanzeigen **96** · Heftnachbestellung **97** · Impressum **98** · Vorschau **99**



## Erst einmal eine Tasse Heiltee

Kamille ist der Klassiker bei Bauchschmerz. Andere Heiltees helfen bei weiteren Beschwerden im Magen-Darm-Bereich.

**30**

## Bewusst leben

Wege finden · Persönlichkeit stärken

- Im Gespräch
- 14 Interview mit der bekannten Yoga-Lehrerin Anna Trökes**
- Lesetipps
- 70 Neue Bücher rund um Körper, Geist und Seele**
- Achtsamkeit
- 72 Lernen macht Spaß – So gelingt Schule**

## Sich wohlfühlen

Körper und Seele verwöhnen · Kraft tanken

- Gesundes Leben
- 40 Wasser: Quellen – sprudelnde Gesundheit**
- Natürlich gepflegt
- 78 Verwöhnprogramm zum Ausklang des Sommers**
- Naturkosmetik
- 80 Pflanzenöle: Ein Glück für Haut und Haar**
- Gesunde Reiseziele
- 84 Nordsee: Thalasso-Therapie am Meer**
- Gesunde Reiseziele
- 88 Südtirol: Gesund sonnen – Vitamin D tanken**

## Gesund Essen

Gute Ernährung · Freude am Genuss

- Magazin Ernährung
- 57 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**
- Gesunde Rezepte
- 60 Ideenreich Kochen (fast) ohne Kohlenhydrate**
- Ernährungswissen
- 66 Würzen statt salzen**

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