



# Inhalt

November/Dezember 2017



82

Ein Geschenk –  
nicht nur für andere

In selbst gemachten  
Cremes stecken neben  
wertvollen Zutaten  
Zeit und Achtsamkeit.

54

## Rhythmus und Unendlichkeit

Die Rhythmische Massage aktiviert sanft die Kräfte der Selbstheilung. Sie hat ihre Wurzeln in der anthroposophischen Heilkunde.



18

## Raus aus der Stressfalle

Auslöser erkennen, Reaktionsmuster durchschauen, aktiv gegensteuern und zu neuer Gelassenheit finden: Eine wirkungsvolle Möglichkeit, Stress zu vermeiden, ist ein veränderter Umgang mit Problemen. Denn oft malen wir uns Schwierigkeiten schlimmer und übermächtiger aus, als sie tatsächlich sind.

14

## INTERVIEW

Eine Trennung kann für beide Partner zum Aufbruch werden, sagt Hans Jellouschek, Deutschlands bekanntester Paartherapeut.



48

## Heilkräftige Mistel

Die Integrative Onkologie kommt nicht ohne den Baumschmarotzer aus. Er hebt nachweislich die Lebensqualität und unterstützt die konventionelle Krebsbehandlung – und das seit 100 Jahren.



62

**Naturbelassener Honig**

Tun Sie sich selbst und der Natur etwas Gutes mit Qualität aus Bio-Anbau.

# Natürlich gesund

**Gesund bleiben · Gesund werden**

Magazin Gesundheit

**7 Aktuelle Meldungen, praktische Tipps**

Forschung aktuell

**12 Naturmedizin im Spiegel der Wissenschaft****Titelthema****18 Stress entsteht im Kopf**

Wünschen Sie sich mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihrem Leben? Zu viel Druck kann krank machen. Neue Erkenntnisse der Neurowissenschaft zeigen, wie Sie der Stressfalle entkommen.

Bewährte Hausmittel

**30 Was bei Halsweh wirklich hilft ...**

Pflanzenporträt

**34 Farn: vielfältig heilkraftig**

Hausapotheke / Apothekertipp

**35 Vitalstoffe für die Immunabwehr**

Hausapotheke / Naturheilkunde

**36 Mit Pflanzenkraft zu glatter und gesunder Haut**

Hausapotheke / Homöopathie

**38 Befreit durchatmen in der Hustenzeit**

Hausapotheke / Schüßler-Salze

**40 Was der Verdauung gut tut**

Gut zu wissen

**48 Die Mistel, ein Schmarotzer voller Heilkraft**

Bewährte Heilpflanze

**52 Gesunde Zwiebel für viele Fälle**

Komplementäre Therapie

**54 Rhythmische Massage stärkt die Lebensenergie**

Arztkolumnen

**58 Einfach einzigartig: das Immunsystem****Rubriken**

Editorial 3 · Experten 6 · Termine 87 ·  
Gesundheitspartner 92 · Kleinanzeigen 96 ·  
Impressum 97 · Heftnachbestellung 98 ·  
Vorschau 99

# Bewusst leben

**Persönlichkeit stärken · Wege finden**

Im Gespräch

**14 Interview mit dem Paartherapeuten Hans Jellouschek**

Lesetipps

**73 Neue Bücher rund um Körper, Geist und Seele**

Achtsamkeit

**76 So wird Scheitern zum Neubeginn**

# Sich wohlfühlen

**Körper und Seele verwöhnen · Kraft tanken**

Gesundes Leben

**42 Embodiment – alles Haltungssache**

Magazin Naturkosmetik

**80 Schön in den Farben des Herbstes**

Naturkosmetik

**82 Gute Pflegeprodukte – selbst gemacht**

Gesunde Reiseziele

**88 Mit Ayurveda im Winter Kraft tanken**

# Gesund essen

**Gute Ernährung · Freude am Genuss**

Magazin Ernährung

**59 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**

Ernährungswissen

**62 Honig, die wertvolle Gabe der Bienen**

Gesunde Rezepte

**68 Hülsenfrüchte – Eiweißstars aus dem Gemüsebeet**

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

Fotos: GSPictures, swissmediavision/beide iStock.com; Berufsverband Rhythmische Massage nach Dr. Ita Wegman e.V. (BVRM); petrabarz/Fotolia.com; Silke Schwell; Illustration: NycaNestling/ iStock.com