



# Inhalt

November/Dezember 2017

**54**

## Rhythmus und Unendlichkeit

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



**14**

## INTERVIEW

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



**82**

## Ein Geschenk – nicht nur für andere

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



**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.



**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.





## 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 heilkräftig

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

Arztkolumne

### 58 Einfach einzigartig: das Immunsystem

#### Rubriken

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



62

## Naturbelassener Honig

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

## 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 Speisezetteln

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: NycyaNestling/ iStock.com