



Inhalt

Januar/Februar 2018



48

Diabetes Typ 2 ist kein Schicksal

Fünf einfache Lebensstilfaktoren sind entscheidend, um der neuen Volkskrankheit vorzubeugen. Wir sagen Ihnen, worauf es ankommt.

42

Mehr Bio für alle

Im ökologischen Landbau liegt die Zukunft, meinen Experten. Stimmt das? Wir beantworten die sieben wichtigsten Bio-Fragen.



18

Pflanzen statt Antibiotika

Bei Infektionen geht der Griff schnell zu Antibiotika. Aber nicht immer sind die synthetischen Mittel die beste Option. Wirkstoffe aus Pflanzen stellen eine heilkraftige Alternative dar. Echinacea, Kapuzinerkresse, Thymian und Co. bekämpfen nicht nur Bakterien, sondern auch Viren. Und sie sind eine wertvolle Hilfe im Kampf gegen multiresistente Keime.

14

INTERVIEW

Selbstliebe führt auf den Weg der Heilung, ist Dr. med. Michael Tischinger überzeugt.



62

Süß und gesund

Weniger Zucker ist gesünder. Naschen bleibt aber trotzdem erlaubt. Wie Sie Gebäck, Kuchen und Leckereien auf natürliche Weise süßen, erfahren Sie im großen Rezepteteil.



Natürlich gesund

Gesund bleiben · Gesund werden

- Magazin Gesundheit
- 7 Aktuelle Meldungen, praktische Tipps**
- Forschung aktuell
- 12 Naturmedizin im Spiegel der Wissenschaft**
- Titelthema**
- 18 Pflanzen statt Antibiotika**
Thymian, Echinacea oder Meerrettich entfalten bei der Behandlung bakterieller Entzündungen große Heilkraft. Pflanzliche Alternativen zu Antibiotika tragen auch zum Kampf gegen resistente Keime bei.
- Bewährte Hausmittel
- 28 Hilfreiche Wickel bei Erkältung**
- Arztkolumnen
- 32 Wie unser inneres Licht leuchtet**
- Hausapotheke/Apothekertipp
- 33 Mit Bitterstoffen gut durch die Feiertage**
- Hausapotheke/Naturheilkunde
- 34 Ätherische Öle, duftend und heilkräftig**
- Hausapotheke/Homöopathie
- 36 Wenn der Bauch sensibel reagiert**
- Hausapotheke/Schüßler-Salze
- 38 Mineralien-Power für Frauen**
- Pflanzenporträt
- 41 Die Fichte als Heilbaum**
- Gut zu wissen
- 48 Diabetes Typ 2: So beugen Sie vor**
- Bewährte Heilpflanze
- 52 Rosenwurz, grüne Fitness fürs Gehirn**



EXTRA: SCHLAF

Besser schlafen – wichtige Infos, wertvolle Tipps

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

Fotos: kupicoo, Tsekhmister, Lana_M/alle iStock.com; Steinbachhof, Rolf Brenner, Knaur Balance/Thomas Leininger



28

Mit Wickeln heilen
Husten, Schnupfen, Ohrenschmerz?
Wickel und Auflagen verschaffen schnelle und sanfte Linderung.

Bewusst leben

Persönlichkeit stärken · Wege finden

- Im Gespräch
- 14 Interview mit Dr. Michael Tischinger**
- Lesetipps
- 68 Neue Bücher rund um Körper, Geist und Seele**
- Achtsamkeit
- 70 Alleinsein – besser als sein Ruf**

Sich wohlfühlen

Körper und Seele verwöhnen · Kraft tanken

- Gesundes Leben
- 42 Mehr Bio ist gut für Mensch, Tier und Natur**
- Magazin Naturkosmetik
- 74 Natürlich gepflegt in der kalten Jahreszeit**
- Gesunde Reiseziele
- 76 Unsere Gesundheitspartner stellen sich vor**

Gesund essen

Gute Ernährung · Freude am Genuss

- Magazin Ernährung
- 54 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**
- Ernährungswissen
- 56 So leben Vegetarier und Veganer gesünder**
- Gesunde Rezepte
- 62 Naschen erlaubt! Natürlich süßen ohne Zucker**

Rubriken

Editorial 3 · Experten 6 · Kleinanzeigen 80 · Impressum 81 · Heftnachbestellung 82 · Vorschau 83