



# Inhalt

Juli/August 2018



**44**

## Barfuß glücklich

Ein Besuch im Barfußpark weckt alle Sinne und bietet rundum gesunden Spaß an heißen Tagen.



**20**

## Das Geheimnis unserer Haut

Meist kümmern wir uns erst um sie, wenn sie Probleme macht. Dabei hat kaum ein anderes Organ uns so viel mitzuteilen: Die Haut ist ein Spiegel unseres Inneren und zeigt jederzeit, wie gesund oder ungesund wir leben. Lernen wir, ihre Signale zu lesen, können wir von altem Heilwissen profitieren – wie sehr, das belegt die aktuelle Forschung.

**16**

## INTERVIEW

Der Mensch muss seine Zukunft neu denken, sagt der Wildpflanzenexperte Markus Strauß.



**66**

## Gesunde Drinks

Es muss nicht immer Limo sein ... Experimentieren Sie doch mal mit prickelnder Fassbrause, fruchtigem Sirup und Aromawasser aus eigener Produktion. Sie löschen den großen Sommerdurst. Garantiert.



# Natürlich GESUND

Experten

## 6 Die Fachexperten dieser Ausgabe

Gesundheit im Fokus

## 7 Kräutergrüne Balkon-Apotheke

Magazin Gesundheit

## 8 Aktuelle Informationen und nützliche Tipps für die warme Jahreszeit

Forschung aktuell

## 14 Naturmedizin im Spiegel der Wissenschaft

Titelthema

## 20 Das Geheimnis unserer Haut

Die Haut schützt uns nicht nur, sie kann uns auch den Weg zur besseren Gesundheit weisen. Kein anderes Organ meldet uns nämlich so freimütig, wie es uns geht. Sie helfen Ihrer Haut, indem Sie sie natürlich stärken und von innen pflegen. Wir sagen Ihnen, wie.

**Große Übersicht: Naturheilkunde bei Hautleiden**

Bewährte Hausmittel

## 32 Insektenalarm? Schutz ohne Chemie

Kolumne

## 36 Alles Leben heißt Bewegung

Hausapotheke

## 37 Pflanzenheilkunde, Schüßler-Salze, Homöopathie

Pflanzenkraft bei Herzschwäche / Schüßler-Salze – die sanfte Alternative bei Schmerzen / Sportverletzungen und OP-Folgen nachhaltig ausheilen dank Homöopathie.

Gut zu wissen

## 50 Intakte Darmflora, starkes Immunsystem – was Sie selbst tun können

Pflanzensignatur

## 55 Wehrhafte Brennnessel

Komplementäre Therapie

## 56 Zarte Stiche, nachgewiesene Wirkung: Akupunktur im Praxistest

Baustoffe der Gesundheit

## 72 Magnesium: Das Anti-Stress-Mineral

### Rubriken

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



86

## Mit dem Rad auf Reisen

Gesunder Radspaß auf alten Salzpfaden in Oberbayern und in der Seeluft von Usedom.

# Bewusst LEBEN

Im Gespräch

## 16 Artgerecht denken – Begegnung mit dem Wildpflanzenexperten Markus Strauß

Lesetipps

## 74 Unsere aktuelle Buchauswahl

Achtsamkeit

## 76 Verbindlichkeit: der feste Halt im Fluss des Lebens

# Sich WOHLFÜHLEN

Gesundes Leben

## 44 Gesunder Spaß im Barfußpark

Fit im Alltag

## 59 Kleine Tipps für Ihre Partnerschaft

Magazin Naturkosmetik

## 80 Neue Produkte für Sommer und Sonne

Naturkosmetik Report

## 82 Verwöhnpflege für Männer

Gesunde Reiseziele

## 86 Radeln auf den Spuren des Salzes

# Gesund ESSEN

Magazin Ernährung

## 60 Saisonales für Küche und Speisezettel

Ernährungswissen

## 62 Die Farben von Obst und Gemüse – so gesund sind sie

Gesunde Rezepte

## 66 Spritzige Durstlöscher für heiße Tage, einfach selbst gemacht

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

Fotos: Jasmina007/iStock.com; Silke Schwell; Rolf Brenner; © EMFNadja Buchczik; Nat\_S, Rudmer Zwerver/beide Shutterstock.com