



# Inhalt

Juli/August 2018



**38**

## Starkes Herz

Herzinsuffizienz ist kein Schicksal. Bewährte Heilpflanzen wie der Weißdorn helfen Ihnen, Ihr Zentralorgan zu kräftigen.

**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 Radlspaß auf alten Salzpfeilen 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 Verwöhnspflege für Männer**

## Gesunde Reiseziele

- 86 Radeln auf den Spuren des Salzes**

# Gesund ESSEN

## Magazin Ernährung

- 60 Saisonales für Küche und Speisezetteln**

## Ernährungswissen

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

## Gesunde Rezepte

- 66 Spritzige Durstlöscher für heiße Tage, einfach selbst gemacht**