



# Inhalt September/Oktober 2018



**68**

## Neue Apfelküche

Unglaublich vielseitig, gesund und jetzt frisch vom Baum: Äpfel sind das Beste am Herbst.

**50**

## Kraut der Götter

Schon die alten Griechen glaubten an Rosmarin als wahres Wundermittel für Haut und Hirn. Zu Recht, sagen neue Studien.



**20**

## Schmerz, lass nach!

Ob akut oder chronisch, Schmerz kann das Leben zur Hölle machen. Die Naturheilkunde baut auf das Zusammenspiel von Geist, Körper und Verhalten – und auf Ihre eigenen Selbstheilungskräfte.

Wir sagen Ihnen, wie traditionelles und aktuelles Heilwissen in einer ganzheitlichen Therapie neue Wege aus dem Schmerz weisen.



**16**

## INTERVIEW

Einsatz für Kriegskinder: Die Traumapädagogin Minka Straube berichtet von ihrer Arbeit.



**44**

## Grüne Mode

Shoppen mit gutem Gewissen ist auch beim Kleiderkauf angesagt. „Green Fashion“ verspricht ökologisch produzierte und fair gehandelte Mode. Erfahren Sie, was hinter diesem Etikett steckt!





## Natürlich GESUND

- Experten**  
**6 Die Fachexperten dieser Ausgabe**
- Gesundheit im Fokus**  
**7 Immunsystem: Die Kraft guter Gefühle**
- Magazin Gesundheit**  
**8 Aktuelle Informationen und nützliche Tipps für Spätsommer und Herbst**
- Forschung aktuell**  
**14 Naturmedizin im Spiegel der Wissenschaft**
- Titelthema / Dossier**  
**20 Endlich schmerzfrei**  
 Schmerzen sind Warnsignale Ihres Körpers. Zu verstehen, was nicht stimmt, ist deshalb der erste Schritt einer ganzheitlichen Schmerztherapie. Sie begegnet den Beschwerden wirksam, nachhaltig und natürlich. Dazu im Überblick: Neue Ansätze der Komplementärmedizin.
- Bewährte Hausmittel**  
**32 Sanfte Hilfe bei Fieber**
- Pflanzensignatur**  
**35 Blauer Eisenhut: giftig und heilkräftig**
- Kolumne**  
**36 Im Rhythmus liegt die Kraft**
- Hausapotheke**  
**37 Parodontitis-Therapie / Homöopathie bei Blasenentzündung / Biominalien bei Schlafstörungen**
- Heilkraft aus der Natur**  
**50 Rosmarin für Haut und Hirn**
- Komplementäre Therapie**  
**54 Heilen mit Kneipp – so einfach geht's**
- Gut zu wissen**  
**60 AD(H)S-Behandlung mit Gehirntraining**
- Baustoffe der Gesundheit**  
**74 Selen, das unverzichtbare Spurenelement**

### Rubriken

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


**86**

### Wilde Wanderlust

Es macht Spaß und ist nachweislich gesund: Wandern. Zwei Touren durch Bannwaldgebiete, die besonders guttun.

## Bewusst LEBEN

- Im Gespräch**  
**16 Die Traumapädagogin Minka Straube**
- Gesundes Leben**  
**44 „Green Fashion“: schick und nachhaltig**
- Lesetipps**  
**76 Unsere aktuelle Buchauswahl**
- Achtsamkeit**  
**78 Dankbarkeit, Schlüssel zum guten Leben**

## Sich WOHLFÜHLEN

- Fit im Alltag**  
**53 Fünf praktische Tipps für bessere Laune**
- Natürlich gepflegt**  
**82 Kosmetiktips für kühlere Tage**
- Gesunde Reiseziele**  
**86 Wandern in unberührten Wäldern**

## Gesund ESSEN

- Magazin Ernährung**  
**62 Saisonales für Küche und Speisezetteln**
- Ernährungswissen**  
**64 Gesundes Brot dank Natursauerteig**
- Gesunde Rezepte**  
**68 Äpfel – jetzt besonders verführerisch**

Fotos: hudiemm, wragg/beide iStock.com; Ludmilla Parsyak Photography;  
 Gräfe und Unzer Verlag - Fotografinnen Monika Schürle und Maria Grossmann;  
 svf74/Thinkstock.de; Katrin Dugaro Carrena

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