



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 Immunssystem: 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 heilkraftig
- Kolumne
36 Im Rhythmus liegt die Kraft
- Hausapotheke
37 Paradontitis-Therapie / Homöopathie bei Blasenentzündung / Biomineralien 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 Kosmetiktipps für kühlere Tage
- Gesunde Reiseziele
86 Wandern in unberührten Wäldern

Gesund ESSEN

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

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

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