



Inhalt

November/Dezember 2018



54

TCM bei Polyneuropathie

Bei dieser rätselhaften Nervenschädigung kann die chinesische Medizin Symptome lindern.

46

Gesunde Beleuchtung

Licht ist das A und O der Behaglichkeit. Aber nicht jede Lichtquelle, die gut aussieht, fördert auch das Wohlbefinden.



20

Endlich frei von Ängsten

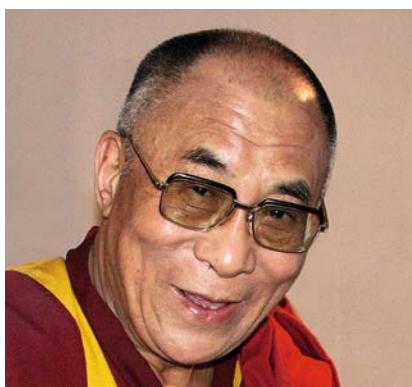
Phobien und Panikattacken beeinträchtigen das ganze Leben. Doch so belastend sie sein mögen, mit neuen Behandlungsmethoden können Sie Ihren Ängsten wirksam begegnen. Die neuen Erkenntnisse der Hirnforschung tragen dazu bei.

Wir stellen Ihnen die besten Therapien und unterstützende naturheilkundliche Mittel vor.

16

INTERVIEW

Der Dalai Lama im Gespräch mit Franz Alt:
Ein neues Ethos für mehr Frieden in der Welt



66

Raffinierte Rezepte mit Zitrone

Saures für trübe Tage: Probieren Sie die frische, originelle Küche mit Zitronen und Limetten, und schlagen Sie Winterblues und Erkältungszeit ein Schnippchen.

Fotos: terra24/Stockcom; marilyna/Thinkstock.de; Ludmilla Parsyak Photography; mauritius images/Andreas von Einsiedel; Alamy; Bigi Alt; Fotografie © Clare Winfield/ars vivendi Verlag



Natürlich GESUND

- 7 Zero Waste: Besser leben ohne Müll**
- 8 Aktuelle Informationen und nützliche Gesundheitstipps für Herbst und Winter**
- 14 Forschung aktuell**
Homöopathie bei Depressionen / Infarktrisiko an Sorgenfalten erkennen / Schafgarbe verhindert Schübe bei MS-Erkrankungen
- 20 Leichter leben ohne Ängste**
Neue Behandlungsmethoden setzen darauf, dass das Gehirn die eingefahrenen Bahnen der Angst „verlernen“ kann. Erfahren Sie, wie es Ihnen gelingt, Phobien und Panik zu stoppen und wieder Lebensmut zu fassen.
- 34 Jetzt die Abwehrkräfte stärken**
Hausmittel, die das Immunsystem fit machen
- 37 Pflanzensignatur: Wohltuende Kamille**
Krampflösend und entzündungshemmend
- 38 Kolumne: Die Wiedergewinnung des Heilens**
- 40 Mehr Vitalität im Alter**
Biomineralien helfen bei einer Fülle altersphysiologischer Veränderungen.
- 43 Fuß- und Nagelpilz**
Mit Heilpflanzen vorbeugen und behandeln
- 44 Homöopathie bei Augenbeschwerden**
Gereizte, müde und trockene Augen stärken
- 50 Heilkraft aus der Natur: Beifuß**
Traditionelles Frauenkraut, gut für die Verdauung
- 54 Nervenerkrankung Polyneuropathie**
Neue Hoffnung dank chinesischer Medizin
- 58 Potenzieren von Arzneien**
Das Wirkprinzip von anthroposophischen Arzneien, Homöopathie und Schüßler-Salzen
- 72 Baustoff der Gesundheit: Eisen**
Lebenswichtiger Sauerstoffträger im Blut



34

Starke Abwehrkräfte

Hausmittel für ein fittes Immunsystem

Bewusst LEBEN

- 16 Ein Gespräch mit dem Dalai Lama**
Die Welt braucht mehr Herzensbildung
- 74 Geschwister – lebenslang prägend**
Das Geheimnis einer besonderen Beziehung
- 80 Unsere aktuelle Buchauswahl**

Sich WOHLFÜHLEN

- 46 Gesunde Beleuchtung, mehr Wohlbefinden**
Gutes Kunstlicht – worauf Sie achten sollten.
- 82 Naturkosmetische Pflege für kalte Tage**
- 86 Kuren in geschichtsträchtigen Badeorten**
Bad Pyrmont, Bad Wildbad, Bad Nauheim

Gesund ESSEN

- 60 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**
- 62 Natürlich nordisch**
„Nordic Diet“ – wie gesund ist der neue Ernährungstrend wirklich?
- 66 Raffiniert kochen mit Zitrone**
Vitaminreicher Genuss an trüben Wintertagen

Rubriken

Editorial 3 · Experten 6 · Gesundheitspartner 92
 Kleinanzeigen 96 · Impressum 97
 Heftnachbestellung 98 · Vorschau 99

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