



Inhalt

Januar/Februar 2019

**28**

Die Heilkraft der Bäume

Blätter, Blüten, sogar die Rinden der pflanzlichen Riesen stecken voller heilsamer Substanzen.

38

Homöopathische Erkältungsmittel

Wasserdost (Bild) zählt zu den fünf Klassikern der Homöopathie bei grippalen Infekten.

**16**

Vital leben bis ins hohe Alter

Sardinien, Okinawa und eine Handvoll weiterer Gegenden sind die Heimat auffallend vieler agiler und zufriedener Hundertjähriger. Jetzt hat die Wissenschaft untersucht, was dahintersteckt. Ergebnis: Das Vitalitätsgeheimnis beruht weniger auf guten Genen als auf bestimmten Lebensstilfaktoren. Wir sagen Ihnen, was Sie von den Superalten lernen können.

**34**

IM GESPRÄCH

Humor entspannt– davon ist die Ärztin und Therapeutin Prof. Dr. Barbara Wild überzeugt.

**64**

Das Beste aus Ost und West im Winter

Mit dem Wissen der chinesischen 5-Elemente-Küche bereichern Sie Ihre winterlichen Gerichte um das gesunde Extra.

Fotos: Kerrick/Shutterstock; AjayTvm/Shutterstock.com; Ludmilla Parsyak Photography; die arge lola/Andreas Langen; ©EMF/Nadja Buchczik; photocrew/AdobeStock.com



Natürlich GESUND

- 7 Zen: Innere Ruhe in stressigen Zeiten**
- 8 Aktuelle Informationen und nützliche Gesundheitstipps für die kalte Jahreszeit**
- 14 Forschung aktuell**
Achtsamkeitsübungen beugen Grünem Star vor / Komplementärmedizin wirkt bei Neurodermitis / Biokost senkt das Krebsrisiko
- 16 Die Geheimnisse eines gesunden, langen Lebens**
Die Forschung hat Orte in der Welt ausgemacht, wo die Menschen besonders alt werden – und dabei körperlich fit und geistig rege bleiben. Deren Langlebigkeitscode ist jetzt entschlüsselt. Und Sie können davon profitieren.
- 28 Die Heilkraft der Bäume**
Nutzen Sie das enorme Potenzial dieser größten lebendigen Apotheken der Welt.
- 33 Meinung: Angriff auf die Homöopathie**
- 38 Schnelle Hilfe bei Erkältung**
Fünf Klassiker der Homöopathie
- 40 Naturheilkunde bei Bauchschmerzen**
Pflanzliche Mittel für Magen und Darm
- 42 Schüßler-Salze in der Schwangerschaft**
Biominerale für die werdende Mutter
- 49 Planzensignatur: Lebensbaum Thuja**
Heilsam für Haut und Schleimhäute
- 50 Craniosacrale Therapie**
Die sanfte Methode löst Blockaden im Gewebe.
- 52 Sanft entgiften mit Hausmitteln**
So unterstützen Sie Ihren Stoffwechsel.
- 56 Pulsdiagnose in der Naturheilkunde**
Was am Echo des Herzschlags abzulesen ist
- 74 Baustoff der Gesundheit: Vitamin B₁₂**
Unverzichtbar für Zellteilung und Nervenbahnen



70

Alles Käse

Milch, Sorgfalt und Zeit sind die wichtigsten Zutaten dieser bekömmlichen Köstlichkeit

Bewusst LEBEN

- 34 Humor in der Therapie**
Die Ärztin Professor Dr. Barbara Wild im Gespräch
- 59 Zeitfragen: Was gibt mir Halt?**
- 76 Unsere aktuelle Buchauswahl**
- 78 Für eine Kultur der Anerkennung**
Der grassierende Bewertungswahn widerspricht einem menschlichen Grundbedürfnis.

Sich WOHLFÜHLEN

- 44 Wie Hund und Katze heilen helfen**
Nachweislich gesund: tierische Hausgenossen
- 82 Naturkosmetische Pflege bei Wind und Kälte**
- 86 Schneurlaub in den Alpen**
Sonnige Höhen sind ein wahrer Jungbrunnen.

Gesund ESSEN

- 60 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**
- 64 Gesunde Winterküche**
Westliche Rezepte, chinesisches Wissen – eine schmackhaft-gesunde Kombination
- 70 Köstlicher Käse aus guter Milch**
Blick hinter die Kulissen einer kleinen Hofkäserei

Rubriken

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

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