



# 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 Superältern 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.



# 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**  
Biomineralien 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 Pulmdiagnose in der Naturheilkunde**  
Was am Echo des Herzschlags abzulesen ist
- 74 Baustoff der Gesundheit: Vitamin B<sub>12</sub>**  
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 Schneearlaub 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.