



Inhalt

März/April 2019

32

Huflattich, der Hustenvertreiber

In den Blättern steckt seine Heilkraft: Der Frühlüher hilft seit der Antike bei entzündeten Atemwegen.



16

INTERVIEW

Christoph Schlick, Gründer des Sinnzentrums Salzburg: Will ich das, was ich tue?



68

Essbare Algen

Das frische Meergemüse gilt als Lebensmittel der Zukunft und bereichert Ihre Küche um gesunde neue Geschmacksnuancen.

20

Dossier:

Ihr Weg zum gesunden Gewicht

Gesundes Gewicht:
Was ist das überhaupt?

Seiten 22–23

Abnehmen auf die leichte und natürliche Art

Seiten 24–29

Gewohnheiten ändern – Gewicht halten

Seiten 30–31



78

Erholsamer Urlaub

Ob sportlich aktiv, ganz entspannt oder erfüllt von Kulturgenuß, Hauptsache erholsam: So finden Sie den passenden Urlaub für Ihre wahren Bedürfnisse.

Fotos: Kosmos/Eising Studio; Erika Maier; anastasio/AdobeStock.com; Tinieler, ASFE, NicoEInno/alle iStock.com



Natürlich GESUND

- 7 Ein bewusstes Ja zum Leben**
- 8 Aktuelle Informationen und nützliche Gesundheitstipps für das Frühjahr**
- 14 Forschung aktuell**
Einkorn, verträgliches Urgetreide / Zimt bei Menstruationsbeschwerden / Blutegeltherapie lindert Rückenschmerzen
- 20 Ohne Diät zum Wohlfühlgewicht**
Hungern für ein Schlankheitsideal? Das muss nicht sein. Erfahren Sie, welches Körpergewicht gesund ist, wie Sie es mit natürlichen Mitteln erreichen – und auch halten können.
- 32 Heilkraft aus der Natur: Huflattich**
Seit der Antike gilt er als „Hustenvertreiber“.
- 37 Pflanzensignatur: Wildes Stiefmütterchen**
Heilsam bei Hautproblemen und Entzündungen
- 38 Meinung: Gefälschte Wissenschaft**
- 40 Homöopathie für den Rücken**
Diese Mittel wirken schonend und nachhaltig.
- 42 Hilfe bei Heuschnupfen**
Für die Saison gewappnet mit Schüßler-Salzen
- 44 Narbenpflege mit Naturheilkunde**
Pflanzenpräparate erzielen oft gute Resultate.
- 52 Blutdruck im Lot**
Verbessern Sie Ihre Werte mit Hausmitteln.
- 56 Vitalfeldmessung in der Naturheilkunde**
Das steckt hinter den neuen Diagnosemethoden.
- 58 Borreliose – was tun?**
Wirksam vorbeugen, richtig behandeln
- 74 Baustoff der Gesundheit: Zink**
Unentbehrlich für eine starke Immunabwehr

Rubriken

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


52

Blutdruck im Lot

Zu hoher Blutdruck schädigt die Gefäße.
Mit Hausmitteln wie Rote-Bete-Saft beugen Sie natürlich und wirksam vor.

Bewusst LEBEN

- 16 Christoph Schlick im Gespräch**
Wie erkennen wir den Sinn in unserem Leben?
- 63 Zeitfragen: Ruhe finden in stressigen Zeiten**
- 76 Unsere aktuelle Buchauswahl**

Sich WOHLFÜHLEN

- 46 Machen Sie sich locker!**
Nehmen Sie muskuläre Verspannungen nicht auf die leichte Schulter. Diese Übungen wirken.
- 78 So wird Ihr Urlaub wirklich erholsam**
Die besten Rezepte für Ihre nächste Auszeit
- 82 Naturkosmetische Pflege für Frühlingstage**
- 86 Endlich durchatmen!**
Reiseziele für Menschen mit Asthma und COPD

Gesund ESSEN

- 64 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**
Die ersten Wildkräuter / Küchenkönige aus dem Morgenland: Datteln / Siegel für Wild- und Zuchtfisch – was haben sie zu bedeuten?
- 68 Das schmeckt nach Meer: essbare Algen**
Kelp, Wakame und Meersalat sind in einer gesunden Genussküche ein Muss.

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