



# Inhalt

Mai/Juni 2019

**38**

## Säuren und Basen in Balance

Zu viel Säure im Körper kann Beschwerden auslösen. Passende Basenpräparate helfen beim Entsäuern.



**30**

## INTERVIEW

Von der Gehirnchirurgie zur Homöopathie-Forschung: Dr. Klaus von Ammon im Gespräch.



**48**

## Unterstützung in der Krebstherapie

Die Naturmedizin hilft, Nebenwirkungen zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.

**14**

Dossier:

## Erschöpfung überwinden

Im eigenen Rhythmus neue Energie gewinnen

Seiten 16 bis 19

Interview: Haben wir den Müßiggang verlernt?

Seiten 20 bis 21

Die Erschöpfung ganzheitlich behandeln

Seiten 22 bis 25



**86**

## Wandern und genießen

Ein Wanderurlaub in den Bergen ist die ideale Gelegenheit, Bewegung in der Natur mit kulinarischen Genüssen zu verbinden. Immer mehr Almhütten bieten eigene Biokost an.



Fotos: hobo\_018, vicuschka, robymac/alle iStock.com; PhotoSG/AdobeStock.com; Heidi Brand; Steiermark Tourismus



## Natürlich GESUND

- 7 Im Fokus: Philosophieren mit Kindern**
- 8 Aktuelle Informationen und nützliche Gesundheitstipps für die warme Jahreszeit**
- 12 Forschung aktuell**  
Schlüsselmechanismus für Alzheimer entdeckt / Chorsingen vertreibt Einsamkeit / Nützliche Ernährungstagebücher
- 14 Erschöpfung überwinden: Im eigenen Rhythmus finden Sie neue Kraft**  
Erschöpfung ist oft die Folge eines hektischen Lebensstils. Das muss nicht sein. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Gesundheit auch in fordernden Zeiten erhalten und stärken können.
- 26 Bewährte Hausmittel bei Kopfschmerz**  
Diese Tipps bringen Ihnen Erleichterung.
- 29 Pflanzensignatur: Filigraner Steinklee**  
Heilsam bei Gefäß- und Magenproblemen
- 36 Unterstützung für die Schilddrüse**  
Mit Schüßler-Salzen Fehlfunktionen begegnen
- 38 Stoffwechsel im Gleichgewicht**  
Basenpräparate helfen beim Abbau von Säuren.
- 48 Naturmedizin in der Krebstherapie**  
Sinnvolle Ergänzung konventioneller Behandlung
- 52 Salbei – würzig und heilsam**
- 56 Augendiagnose**  
Was der Experte an Iris und Lederhaut abliest
- 58 Aus der Praxis: Magen und Darm**  
Drei typische Fälle, drei Lösungsansätze
- 72 Baustoff der Gesundheit: L-Arginin**  
Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall

### Rubriken

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


**52**

### Vielfältiger Salbei

In der Mittelmeerküche hat er seinen festen Platz. Aber Salbei steckt auch voller Heilkraft.

## Bewusst LEBEN

- 30 Dr. Klaus von Ammon im Gespräch**  
Ein Neurochirurg als Pionier der Homöopathie
- 74 Unsere aktuelle Buchauswahl**
- 76 Wie Worte unser Leben formen**  
Achtsamkeit ist auch eine Frage der Sprache.
- 80 Kolumne: Ängste überwinden**  
Eine Betrachtung zu aktuellen Zeitfragen

## Gesund ESSEN

- 34 Meinung: Gute Fette, schlechte Fette**  
Nicht alle Pflanzenöle sind gesund für die Gefäße
- 62 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**  
Erdbeeren, Genuss ohne Reue / Artgerechtes Biofleisch / Käse und sein Gesundheitsgeheimnis
- 66 Schnelle Vollwertküche**  
Einmal vorbereiten, vielfach genießen: Rezepte, die den Alltag in Büro und Familie erleichtern

## Sich WOHLFÜHLEN

- 42 So macht Sport richtig Spaß**  
Entdecken Sie Ihren Motivationstyp – und starten Sie mit Freude ins Training!
- 82 Natürliche Pflege für die ersten Sommertage**
- 86 Wandern und genießen**  
Urlaub in den Bergen, kulinarisch und gesund

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