



Inhalt Januar/Februar 2020



34

Beweglich bleiben

Mit kleinen Übungen für Wirbelsäule und Muskeln halten Sie im Alltag Ihren Rücken fit.

30

Geheimnisvolle Zistrose

In der zart blühenden Pflanze steckt viel Heilkraft für Haut und Immunsystem.



14

Wechseljahre

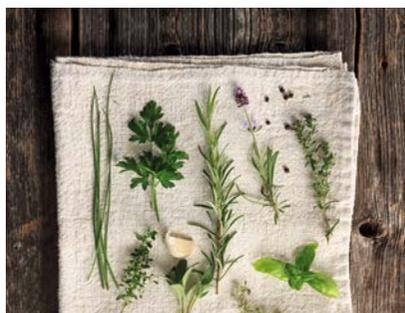
Diese Zeit des körperlichen Wandels birgt zugleich die Chance auf einen Neubeginn. Die Naturheilkunde hilft, wenn lästige Beschwerden auftreten.

- »→ Was geschieht im Körper? Das hormonelle System stellt sich um
- »→ Achtsamkeit und natürliche Medikamente: So kommen Sie gut durch diese Zeit
- »→ Interview: Wechseljahre auch bei Männern?

46

Wohltuende Wickel

Altes Hausmittel, neu entdeckt: Wie Wickel, Auflagen & Co. wirken



64

Antientzündliche Ernährung

Essen gegen die stillen Entzündungen im Körper: 10 starke Beschützer aus der Natur

Fotos: Robijn Page, Ryan Lees/beide DEEPOL by plainpicture; allertz, AbiWarner/beide iStock.com; Veslava/AdobeStock.com; Michaela Mayländer



Natürlich GESUND

- 08 Aktuelle Informationen und nützliche Gesundheitstipps für die kalte Jahreszeit**
- 12 Forschung aktuell**
Ein Hund hält gesund / Reaktivierte Thymusdrüse / Emotionale Unterstützung reduziert Schmerzen
- 14 Wechseljahre – Zeit des Wandels**
Die hormonelle Umstellung im Klimakterium erleben viele Frauen als Achterbahnfahrt. Ein achtsamer Umgang mit sich selbst ist jetzt besonders wichtig. Dann kann der Übergang in einen neuen Lebensabschnitt gelingen.
- 26 Auch Männer haben Wechseljahre**
Interview mit Dr. Frank Sommer, dem weltweit ersten Professor für Männergesundheit
- 29 Pflanzensignatur: Die Walnuss**
- 30 Zarte Zistrose**
Die Heilgeheimnisse im Harz und Öl dieser Pflanze entdeckten schon Hirten in der Antike.
- 40 Grauer Star: Sehkraft erhalten ohne Operation**
Je früher Sie die Linsentrübung erkennen, desto aussichtsreicher ist die Behandlung.
- 42 Homöopathie bei Sodbrennen und Reflux**
- 44 Schüßler-Salze für das innere Gleichgewicht**
- 46 Heilende Wickel**
Kalte oder warme Umschläge und Auflagen – so wenden Sie die bewährten Hausmittel richtig an.
- 54 Aus der Praxis: Immer müde und erschöpft ...**
Drei Fälle, drei Behandlungswege
- 58 Hinter den Kulissen: Pascoe**
Der Gießener Naturarzneihersteller verbindet Familientradition mit Innovationskraft.

Rubriken

Editorial **3** · Experten **6** · Heftnachbestellung **81** ·
Gesundheitspartner **86** · Kleinanzeigen **90** ·
Impressum **91**

**74**

Die Seele im Winter

Die dunkle Jahreszeit ist auch eine Zeit des inneren Rückzugs. Was tun, wenn daraus eine Depression wird?

Bewusst LEBEN

- 07 Im Fokus: Sturzflug einer guten Idee**
Das Ende von Thomas Cook und die Gier
- 61 Kolumne: Die Sprache der Organe**
- 72 Unsere aktuelle Buchauswahl**
- 74 Licht im winterlichen Dunkel**
Sind die Tage trüb und kurz, häufen sich die depressiven Verstimmungen. Jetzt ist es Zeit, unser inneres Licht zu stärken.

Gesund ESSEN

- 62 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**
So füttern Sie Ihr Psychobiom / Guter Schimmel, schlechter Schimmel / Filterkaffee? Aber gern!
- 64 Unbemerkte Entzündungen**
Die richtige Ernährung bietet Schutz vor einer „silent inflammation“ – hilfreiche Tipps und Rezepte

Sich WOHLFÜHLEN

- 34 Starker Rücken**
Wirbelsäule und Muskeln zu trainieren, ist die beste Prävention. Das geht auch im Alltag.
- 78 Naturkosmetische Pflege im Winter**
- 82 Rundum erneuert ins Jahr mit Ayurveda**
Gesundheitsurlaub im sonnigen Süden Europas

Die Themen auf dem Cover sind **grün** markiert.