



# Inhalt

November/Dezember 2020



**44**

## Arzneitees

Die Inhaltsstoffe von Heilpflanzen kommen in den hochwertigen Kräutertees besonders zur Wirkung.



**78**

## Kneippen im Allgäu

Kur-Urlaube in der Heimat des Arztes und heilkundigen Pfarrers Sebastian Kneipp sind entspannend und heilsam zugleich.



**66**

## Vital mit Genuss

Lecker essen für ein starkes Immunsystem. Ein abwechslungsreicher Speiseplan ist die Basis.

**14**

## Die heilende Kraft in uns

Ein Heilmittel in uns selbst kann enorme Wirkung entfalten: unser Geist. Die Mind-Body-Medizin setzt darauf, dass er unserem Körper hilft, sich selbst zu heilen.

- »→ Forschungsergebnisse zur Mind-Body-Medizin
- »→ Negativer Stress und Entspannungsantwort
- »→ Wie mentale Praktiken wirken: Meditation, MBSR, Yoga & Co.



**26**

## Ungestört schlafen

Der richtige und gute Schlafplatz ist Voraussetzung für eine erholsame, gesunde Nachtruhe.



# Natürlich GESUND

## 08 Kurz notiert

Meerrettich, Heilpflanze des Jahres 2021 / Hilfe bei gereizten Augen / Weintrauben für die Gelenke

## 12 Forschung aktuell

Neues zur Glutensensitivität / Elefanten sind Kräuterexperten/ Lactobacillus senkt Blutdruck

## 14 Forschungsfeld Mind-Body-Medizin

Die Trennung von Geist und Körper prägt die moderne Medizin. Viele körperliche Krankheiten sind aber die Folge von Stress, und der beginnt im Kopf. Die Mind-Body-Medizin setzt gezielt mentale Techniken wie Meditation und Yoga ein, um die Selbstheilungskräfte zu stärken. Wie wirksam sie sind, ist heute wissenschaftlich bewiesen.

## 31 Pflanzensignatur: Langlebiger Ginkgo

### 32 Virenschutz für die Atemwege

Gerade im Herbst und Winter ist die Gefahr für eine virale Erkrankung besonders hoch. Durch ein gutes Raumklima, antiviral wirkende ätherische Öle und viel frische Luft kann man sich schützen.

## 44 Spezial: Arzneitees

Die besten Kräutertees in Arzneibuchqualität zur Stärkung bei verschiedenen Beschwerden.

## 48 Schmerzfrei an Periodentagen

Schüßler-Salze stärken die Funktionen des Körpers, regulieren den Hormonhaushalt und lindern auf diese Weise Beschwerden in der Zeit der Menstruation.

## 50 Äpfel, Früchte mit Heilwirkung

Das beliebteste Obst der Deutschen hat es in sich: Äpfel sind wahre Gesundheitswunder.

## 58 Aus der Praxis: Herz-Diagnostik

Bei Herzbeschwerden wird der Arzt zum Detektiv. Wie wichtig der ganzheitliche Blick ist, zeigen drei Fälle aus der naturheilkundlichen Praxis.

### Rubriken

Editorial 3 · Experten 6 · Abo-Angebot 54 ·  
Bestellung Schuber 71 · Gesundheitspartner 84 ·  
Geschenk-Abo 87 · Kleinanzeigen 88 · Leser-  
befragung mit Preisen 89 · Impressum 91



**32**

## Starke Atemwege

Alle Jahre wieder Erkältung, Husten und Schnupfen? So geben Sie Infekten in der kalten Jahreszeit keine Chance.

# Bewusst LEBEN

## 07 Im Fokus: Die Botschaft des Dalai Lama

## 40 Leben mit Corona – was heißt das?

Wer entscheidet, wie die „neue Normalität“ wird? Der Mediziner Prof. Dr. Harald Matthes fordert dazu eine breitere Diskussion als bisher.

## 75 Kolumne: Lehren aus der eigenen Endlichkeit

# Gesund ESSEN

## 64 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel

Kraut und Rüben? Ja bitte! / Weihnachtsbäckerei mit Urgetreide / Büffelfleisch als Alternative

## 66 7 Immun-Booster für unsere Gesundheit

Immunabwehr fängt auf dem Teller an, denn um gesund zu bleiben, braucht der Körper bestimmte Vitalstoffe. Erfahren Sie, in welchen Lebensmitteln sie reichlich stecken – mit leckeren Rezepten.

# Sich WOHLFÜHLEN

## 26 Hier schlafen Sie gut

Wie Rutengänger und Feng-Shui-Berater Ihnen helfen, einen gesunden Schlafplatz zu finden.

## 76 Unsere aktuelle Buchauswahl

## 78 Reise: Auf Kneipps Spuren durchs Allgäu

Die Themen auf dem Cover sind grün markiert.