



Inhalt

Januar/Februar 2023



24
Heilkräftige
Wurzeln

30
Post Covid Fatigue
überwinden



12 Schlaf & Psyche

Es sind unsere Gedanken, unsere mentale Einstellung und unser Umgang mit der Seele, die wesentlich beeinflussen, ob und wie gesund wir schlafen können.



36
Ätherische Öle
bei Virus-Infekten



42
Planetary Health:
Ohne gesunde
Mitwelt kein
gesundes Leben

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



Titelthema

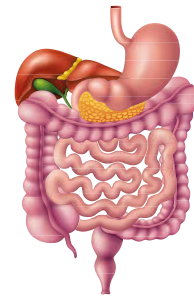
- »→ **12 Schlaf & Psyche:**
Das Geheimnis seligen Schlummers
 Wie wichtig eine erholsame Nachtruhe für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden ist, hat die Wissenschaft erst in den letzten Jahren herausgefunden. Die Forschung hat aber auch entdeckt, wie wir besser in den Schlaf kommen. Eine entscheidende Rolle spielt unser Gehirn.

Natürlich GESUND

- 08 Kurz notiert**
 Wintermeditation / Kaffee und Covid-19 / Länger leben mit Selen und Q10 / Bienenwachswickel / Wechselwirkungen unterschiedlicher Arzneien
- »→ **24 In den Wurzeln liegt die Kraft**
 Baldrian, Meerrettich, Ingwer, Ginseng und Kurkuma haben eines gemeinsam: In ihren Wurzeln speichern sie den Großteil ihrer heilenden Inhaltsstoffe.
- »→ **30 Post Covid Fatigue**
 Beim chronischen Erschöpfungssyndrom setzt die naturheilkundlich-ganzheitliche Therapie darauf, mögliche Heilhindernisse zu überwinden.
- 36 Natur-Apotheke für die Erkältungszeit**
 „Wehret den Anfängen“, das ist gerade im Winter eine gute Devise. Mundspülungen und Nasensprays mit ätherischen Ölen bieten Schutz und heilen.
- 48 Aus der Praxis: Krämpfe im Bauch**
 Nierensteine, Gastritis oder eine Magen-Darm-Entzündung? Schmerzen im Bauchraum können die unterschiedlichsten Ursachen haben.
- 61 Pflanzensignatur: Echter Beinwell**

Bewusst LEBEN

- 07 Im Fokus**
 Albert Schweitzer: Ehrfurcht vor dem Leben!
- »→ **42 Gesundes Leben muss neu gedacht werden**
 Die natürlichen Lebensgrundlagen zu bewahren, ist die Voraussetzung unserer Gesundheit und der Kern des Konzepts „Planetary Health“.



48

**Akute
Bauchkrämpfe**

- 54 Im Gespräch: Der Arzt als Seelenbegleiter**
 Dr. Jürgen Freiherr von Rosen über spirituelle Therapien in der naturgemäßen Ganzheitsmedizin
- 70 Unsere aktuelle Buchauswahl**
- 72 Wer Sinn sucht, findet Heilung**
 Beziehungen, Werte und die Stimme des Herzens helfen bei der Suche nach dem Lebenssinn.

Gesund ESSEN

- 62 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**
 Über den nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln
- »→ **64 Bitter für Genießer**
 Wer eine Vorliebe für diese Geschmacksrichtung entwickelt, eröffnet sich damit den Zugang zu einer Vielzahl gesunder Speisen. Mit Winterrezepten.

Sich WOHLFÜHLEN

- 58 Auszeit für die Füße**
 Wellness-Programm mit warmen Fußbädern, reinigenden Peelings und pflegenden Cremes.
- 76 Reisetipps: Wege zur inneren Ruhe**
 Besser schlafen in Füßen / Yoga im Kloster / Meditation / Entspannt reisen ohne Barrieren

Rubriken

- 03 Editorial**
06 Akademie Gesundheit
57 Abo-Angebot
78 Gesundheitspartner
81 Kleinanzeigen
82 Experten
83 Impressum

Die Themen auf dem Cover sind »→ **orange** markiert.