



Inhalt

Januar/Februar 2022



26
Heilbaum
Fichte

74
Moderne
Kohlküche



12
Wenn alles zu
viel wird ...

**Burnout: Warnzeichen
deuten, rechtzeitig
gegensteuern**



48
Pflege zu Hause:
liebervoll umsorgt



32
Natur-Apotheke
bei Erkältungen

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



Natürlich GESUND

08 Kurz notiert

Superfood Walnüsse / Wintertipps vom Urologen / Biolebensmittel für die Darmflora

»→ 12 Burnout oder erschöpft?

Viele Menschen fühlen sich total überlastet, ewig gestresst und dauernd müde. Damit es gar nicht so weit kommt, ist es wichtig, die ersten Beschwerden einer tiefen Erschöpfung richtig zu deuten – und zu erkennen, wie sich ein Burnout verhindern lässt.

24 Forschung aktuell

Herzkrank durch Eisenmangel? / Krafttraining hilft beim Abnehmen / Geistig fit dank Sozialkontakten

»→ 26 Heilbaum Fichte

Harz, Nadeln und die jungen Triebe sind starke Helfer vor allem für Atemwege und Muskulatur.

»→ 32 Erkältung wirksam lindern

Homöopathie, Schüßler-Salze und Komplexmittel helfen schnell bei Erkältungssymptomen.

40 Blaues Licht: Gefahr für unsere Augen

Das kalte Licht von Smartphone, Bildschirm und LED-Lampen kann schwerwiegende Folgen für die Sehkraft haben. So beugen Sie vor.

»→ 48 Umsorgen und begleiten – Pflege zu Hause

Wickel, Auflagen und Bäder wirken auf Körper und Seele. Sie stärken, trösten und lindern Beschwerden.

59 Pflanzensignatur: Bittersüßer Engelwurz

71 Kolumne: Ganz bei sich sein

»→ 60 Akute und chronische Rückenschmerzen

Rückenbeschwerden sind so vielfältig wie ihre Ursachen. Der ganzheitlich arbeitende Orthopäde Dr. Albrecht Beyer erläutert an drei Fällen aus seiner Praxis die Zusammenhänge.

Rubriken

Editorial **3** · Experten **6** · Abo-Angebot **89** · Programmübersicht Akademie Gesundheit **93** · Gesundheitspartner **94** · Kleinanzeigen **98** · Impressum **99**

60

Akute und chronische Rückenschmerzen



Bewusst LEBEN

07 Im Fokus: Wem gehört die Zukunft?

Wenn der Mensch größer sein möchte als die Natur.

44 Im Gespräch: Corona – Schutz mit Vitalstoffen

Dr. med. Michael Nehls zur Bedeutung von Mikronährstoffen bei einer Corona-Erkrankung

80 Unsere aktuelle Buchauswahl

82 Kinder müssen nicht perfekt sein

Elterliche Überbehütung verhindert genau das, was Kindheit bedeutet: toben und die Welt erobern

Gesund ESSEN

72 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel

74 Moderne Kohlküche

Raffinierte Winterrezepte für ein supergesundes, noch immer unterschätztes Gemüse.

Sich WOHLFÜHLEN

54 Stille Zeit für mich

Wohlfühlrituale schaffen kleine Inseln der Ruhe – Rückzugsorte, um im Alltag Kraft zu tanken.

68 Strahlende Augenblicke

Tipps für dezentes, typgerechtes Augen-Make-up

86 Fastenkuren im Urlaub

Mayr- und Schrothkur, Heil- und Basenfasten: Nahrungsverzicht vitalisiert Körper und Geist.

90 Leserreise: Thermalgenuss in Bad Hévíz

Die Themen auf dem Cover sind »→ orange markiert.