

Inhalt

Titelthema

- 12 Was tun, wenn sich alles dreht?**
Schwindel lässt sich ganzheitlich gut behandeln.

Gesund bleiben

- 22 Heuschnupfen sanft und frühzeitig abwehren**
Schüßler-Salze greifen in den Allergieablauf ein.
- 24 Putzen – große Chance statt kleine Last**
Bei der Hausarbeit mit sich ins Reine kommen.
- 40 Aktuelle Bücher zur Naturheilkunde**
Veganes Backen – Krebstherapie – Ätherische Öle.
- 44 Neue Serie: Die Heilkraft der Elemente**
Was Erden, Steine und Salze bewirken können.
- 62 Das Geheimnis der Schönheit**
Wie Nährstoffe im Essen Ihr Aussehen beeinflussen.

Gesund werden

- 20 Harnwegsinfekte natürlich behandeln**
Die Goldrute punktet mit bewährten Wirkstoffen.
- 28 Erholende Nächte dank Homöopathie**
So können Sie Schlafstörungen wirksam lindern.
- 30 Wohltuende Wickel und Auflagen**
Ein Hausmittel macht als Therapieform Karriere.
- 34 Wenn Winter-Wehwehchen Ihre Kleinen plagen**
Erkältungssymptomen natürlich Paroli bieten.
- 50 Wie Mesotherapie den Schmerz beseitigt**
Einblicke in eine weitgehend unbekannte Methode.
- 52 Neue Wege bei Prostatabeschwerden**
Naturheilkundliche Stufenpläne zur Selbsthilfe.
- 55 Geballte Pflanzenkraft gegen Arthrose**
Hagebutte und Beinwell wirken gegen Schmerzen.
- 56 Leichte Verbrennungen selbst versorgen**
Calendula und Aloe vera unterstützen die Heilung.



Das Titelfoto zeigt verschiedene Kräuter, die bei Schwindel wirken.

Die Themen auf dem Titel dieser Ausgabe sind **rot** markiert.

12

Wer die Balance behalten will, muss schwindelfrei sein. Eine genaue Kenntnis der vielfältigen Schwindelformen schützt vor Angst; naturheilkundliche und ganzheitliche Behandlung kann in vielen Fällen helfen.



44

Die Erde lindert nicht nur mit Heilkräutern Beschwerden – auch in Mooren, Stollen oder Steinbrüchen erschafft sie Naturheilmittel. Teil 1 der neuen Serie zur heilenden Kraft der Elemente.

56

Die Ringelblume, auch Calendula genannt, liefert eine ausgezeichnete Wundsalbe und hilft so bei leichten Verbrennungen.



Bewusst leben

- 36 Mitgefühl leben, ohne selbst mitzuleiden**
Im Gespräch mit der Meditationslehrerin Sylvia Wetzel.
- 49 Aktuelle Bücher zu wichtigen Lebensfragen**
Angst überwinden – sich auf Beziehungen einlassen.
- 58 Initiation: Persönlichkeit muss reifen**
Warum Heranwachsende Übergangsrituale brauchen.

Sich wohlfühlen

- 41 Dehnen, federn, beleben: Trainieren Sie Ihre Faszien**
Machen Sie sprödes Bindegewebe wieder geschmeidig.
- 66 Natürliche Pflege bis in die Fingerspitzen**
Mit diesen Tipps bleiben Ihre Hände auch im Winter schön.
- 83 Die heilende Kraft des Wassers genießen**
Exklusive Leserreise in den berühmten Kurort Marienbad.

Gut essen

- 70 Bio ist gesünder: Weniger Pestizide und Zusatzstoffe**
Lesen Sie in der neuen Serie, was Bioprodukte auszeichnet.
- 76 Leckere Knoblauchrezepte – gesund und heilsam**
Der König der Gewürze geizt nicht mit seinen Reizen.

Rubriken

- 3 Editorial**
- 6 Magazin Naturheilkunde**
- 86 Kliniken und Kureinrichtungen**
Reiseangebote, Adressen und Termine.
- 90 Vorschau, Impressum**

Pflanzenarzneien aus Kürbiskernen (Foto), Sägepalmenfrüchte oder Brennnesselwurzel können die Beschwerden einer Prostatavergrößerung lindern. Mehr dazu ab Seite 52.

Fotos: YanLev – shutterstock.com, maunzel – fotolia.com, gbrundin – istockphoto.com
Freisteller: womue – fotolia.com
Titelfoto: zj3000 – shutterstock.com



UNSER STÄNDIGER EXPERTEN-BEIRAT

Anerkannte Ärzte und Apotheker mit umfangreicher praktischer Erfahrung



Dr. med. Mirko Berger
Facharzt für Allgemeinmedizin, Anästhesie, Rettungsmedizin, Osteopathie; Experte für Homöopathische Medizin, Hamburg



Prof. Dr. med. Volker Fintelman
Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie; Carl Gustav Carus Akademie, Hamburg



Dr. med. Edeltraud Rau
Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Homöopathie, Anthroposophische und Biologische Medizin, Stuttgart



Dr. med. Berndt Rieger
Internist und Allgemeinarzt, Leiter des „Zentrums für Traditionelle Europäische Medizin“, Bamberg



Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen
Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, naturheilkundliche Fachklinik, Gersfeld



Dr. med. Volker Schmiedel
Chefarzt der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik, Spezialist für Naturheilkunde, Kassel



Dr. med. Bernhard A. Weber
Allgemeinarzt, Leiter einer Tagesklinik für Naturheilkunde und Schmerzzambulanz, Marburg



Helke Dadder
Bio-Apothekerin, Beratungsschwerpunkt Naturheilkunde, Homöopathie und ganzheitliche Pharmazie, Waldbreitbach



Dr. Manfred Kohlhasse
Vorstandsvorsitzender der Gesellschaft Anthroposophischer Apotheker in Deutschland, Stuttgart

EXPERTEN IN DIESER AUSGABE

Dr. Joern Pomper, Neurologe, S. 12
Lea Frömel, Heilpraktikerin, S. 12
Dr. Karl-Heinz Friese, Hals-Nasen-Ohrenarzt, S. 12
Matthias Wiemer, Physiotherapeut, S. 12
Prof. Dr. med. Karl-Günter Gaßmann, Geriater, S. 12
Dr. med. Angela Stahl, Neurologin, TCM-Ärztin, S. 12
Katharina Zaugg, Ethnologin und Autorin, S. 24
Hinnerk Polenski, Zen-Meister, S. 24
Gerda Zölle, Expertin für Fachpflege, S. 30
Sylvia Wetzel, Meditationslehrerin, S. 36
Dr. Robert Schleip, Körpertherapeut, S. 41
Dr. Heike Kovács, Ärztin und Autorin, S. 44
Dr. med. Edeltraud Rau, Allgemeinärztin, S. 50
Dr. med. Berndt Rieger, Internist, S. 52
Prof. Dr. med. Gerhard P. Lenz, Unfallchirurg, S. 55
Peter Maier, Pädagoge und Autor, S. 58
Prof. Dr. Michaela Axt-Gademann, Hautärztin, S. 62
Dr. med. Volker Schmiedel, Internist, S. 62
Prof. Ulrich Hamm, Agrarwissenschaftler, S. 70
Dr. Günter Lach, Experte für Umweltgifte, S. 70
Ellen Scherbaum, Ernährungswissenschaftlerin, S. 70
Prof. Dr. Dr. hc. Urs Niggli, Agrarwissenschaftler, S. 70