



Inhalt

Januar/Februar 2024



32

**Natur-Apotheke bei
Erkältungshusten**

22

**Die Zirbe,
Baum voller
Heilkraft**



10

**Ängste aktiv
überwinden**

**Damit aus Sorgen keine
verfestigten Ängste
werden, ist es wichtig,
eine sich entwickelnde
Angstspirale zu erkennen
und rechtzeitig gegen-
zusteuern.**



46

**Hausmittel aus der Küche
für winterliche Beschwerden**



62

**Zwiebeln und
Knoblauch:
feine Küche
mit den tollen
Knollen.**

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



Titelthema

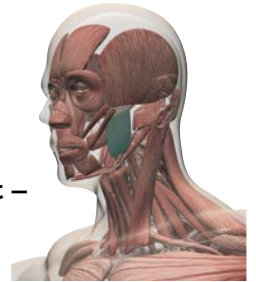
- »→ **10 Endlich frei von Ängsten leben**
Dass wir uns gelegentlich ängstigen, ist völlig normal. Doch wenn sich Ängste verfestigen, kann das die seelische wie die physische Gesundheit gefährden. Zum Glück gibt es einiges, was man selbst tun kann, damit es nicht soweit kommt.

Gesundheit & Heilung

- 06 Kurz notiert**
Schneetreten / Tomaten für die Lunge / Zitronenwasser statt Fiebersaft / Neustart mit Bachblüten
- 22 Zirbe – duftender Schatz der Alpen**
Ihr Holz bringt Wohlfühlatmosphäre in Innenräume und kann nachweislich sogar den Schlaf fördern.
- »→ **28 Long Covid – wie sinnvoll sind Vitalstoffe?**
Immer mehr von Corona Genesene leiden an Spätfolgen. Der Arzt Dr. Volker Schmiedel plädiert für den gezielten Einsatz von Mikronährstoffen.
- »→ **32 Natur-Apotheke bei Erkältungshusten**
Heilpflanzen, Schüßler-Salze und homöopathische Arzneien unterstützen die Genesung bei trockenem Reizhusten ebenso wie bei verschleimten Bronchien.
- 38 Wissenschaft im Fokus: Schmerzen lindern**
Weltweit wird an Lösungen für eine wirksame und schonende Schmerzlinderung geforscht.
- 45 Pflanzensignatur: Weihrauch**
Das aromatische Harz wird nicht nur zu Kultzwecken genutzt, sondern auch als Arzneimittel geschätzt.
- »→ **46 Heilkräftige Hausmittel aus der Küche**
Zahlreiche alltägliche Lebensmittel entfalten quasi „nebenbei“ eine große Gesundheitswirkung: unsere Top 10 für winterliche Beschwerden.
- »→ **54 Aus der Praxis: Verdauungsbeschwerden**
Durchfälle, Verstopfung, Blähungen oder Krämpfe? Dann helfen oft eine Ernährungsumstellung und die Mittel der Naturheilkunde, wie drei Praxisfälle zeigen.

40

**Kiefer entspannt –
Körper im Lot**



Ernährung & Umwelt

- 60 Anis, Zimt und Kardamom**
Winterliche Gewürze aus aller Welt.
- 62 Tolle Knollen: Zwiebeln & Knoblauch**
Würzig, aromatisch und überaus gesund – Knoblauch und Zwiebeln sind aus der Küche nicht wegzudenken. In unseren Rezepten sind sie deshalb die Stars.

Bewusstsein & Wohlbefinden

- »→ **40 Entspannter Kiefer – entspannter Körper**
Oft ist Stress der Auslöser für eine Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD). Einfache Übungen können dazu beitragen, Verspannungen im Kieferbereich zu lösen.
- 70 Wie wir Heimat finden**
Sich heimisch und damit geborgen zu fühlen, ist in diesen unsicheren Zeiten wichtiger denn je. Dabei ist das, was jeder für sich unter Heimat versteht, individuell sehr verschieden.
- 74 Reisetipps: Wärmende Winter-Wellness**
Baden wie im alten Rom / Von der Piste in die Therme / Auszeit im Chiemsee-Alpenland

In jeder Ausgabe

- 02 Akademie Gesundheit**
03 Editorial
53 Abo-Angebot
68 Aktuelle Buchauswahl
78 Gesundheitspartner
81 Experten
82 Marktplatz
83 Impressum

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