



Inhalt

Januar/Februar 2025



25

**Natur-Apotheke
bei Halsweh und
Heiserkeit**

20

**Ashwagandha,
die Wunderpflanze
für die Seele**



10

Gut sehen ein Leben lang

**Schnelle und wirksame Hilfe
für die Augen während und
nach der Bildschirmarbeit.**

**Darum ist ein gezieltes Training
der Augenmuskeln wichtig.**

**Mehr als Möhren: Entdecken
Sie die 10 Top-Nährstoffe für
Ihre Sehkraft und erfahren Sie,
worin sie enthalten sind.**



32

Neurodermitis endlich lindern



64

**Küchenklassiker:
deftige und
wärmende
Eintopfgerichte**

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



Titelthema

- »→ **10 Die Sehkraft erhalten und fördern**
Müde und überanstrengte Augen nach einem langen Tag am Schreibtisch – das muss nicht sein. Indem Sie Ihren Sehorganen im Alltag mehr Aufmerksamkeit widmen, tragen Sie aktiv dazu bei, Ihre Sehkraft ein Leben lang zu erhalten.

Gesundheit & Heilung

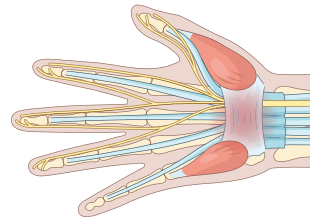
- 06 Kurz notiert**
Aroma des Winters / Kraft der Nadelbäume / Vitamin D in der Krebstherapie / Schlaf lindert Schmerzen / Digitale Hautarztpraxis per App
- 19 Pflanzensignatur: Echter Wermut**
Seine extrem bitteren ätherischen Öle wirken appetitanregend und verdauungsfördernd.
- »→ **20 Ashwagandha, Königin des Ayurveda**
Die adaptogene Heilpflanze wird heute vor allem bei Stress und Schlafstörungen geschätzt.
- »→ **25 Natur-Apotheke bei Halsweh & Heiserkeit**
Halsentzündungen überwinden mit bewährten Hausmitteln und naturheilkundlichen Arzneien
- »→ **32 Neue Hoffnung bei Neurodermitis**
Heilpflanzen sind eine wirksame Alternative zu Kortison, um die Hautbarriere zu stärken und die belastenden Symptome zu reduzieren.
- »→ **50 Aus der Praxis: Handbeschwerden**
Karpaltunnelsyndrom, essenzieller Tremor oder Sehnenscheidenentzündung: wirksame Behandlung dank ganzheitlicher Diagnostik

Ernährung & Umwelt

- 46 Balneologie – Heilen mit Wasser**
Elf historische Badeorte in Europa zählen zum Unesco Welterbe. Mit Heilwässern, die dort aus der Erde sprudeln, kuren Sie im Glanz alter Zeiten.

50

Wenn die Hände nicht mehr mitmachen



- 64 Herzhaft wärmende Eintöpfe**
Sie bieten eine komplette Mahlzeit mit einer Fülle gesunder Nährstoffe: Mit klassischen und modernen Eintopfprezedenzen servieren Sie ideale Winter-Gerichte.

Bewusstsein & Wohlbefinden

- 41 Was macht einen guten Psychotherapeuten aus?**
Im Gespräch erklärt die Psychotherapeutin Dr. Diana Pflichthofer, woran sich Hilfesuchende im Dschungel oft unseriöser Psycho-Angebote orientieren können.
- 56 Winterliebe**
Wie die Natur in der kalten Jahreszeit mit dem Alten abschließt und Kraft für Neues sammelt, können auch wir im Winter innere und äußere Einkehr erleben.
- 72 Unbewusste Botschaften – starke Signale**
Wenn wir die Körpersprache anderer Menschen bewusst beobachten, teilen sie uns sehr viel mehr mit als das, was uns gerade mit Worten gesagt wird.
- 76 Reisetipps: Winter-Wandern**
Schneeschuhwandern / Ostallgäuer Schlosspark-Region / Winterwanderdörfer / Funkstille im Allgäu / Johannesbad Hotels Bad Füssing

In jeder Ausgabe

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

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