



Inhalt

März/April 2025



62

Eier – Tipps und Rezepte, die garantiert gelingen

26

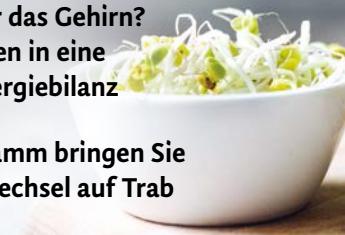
AD(H)S bei Kindern und Erwachsenen



10

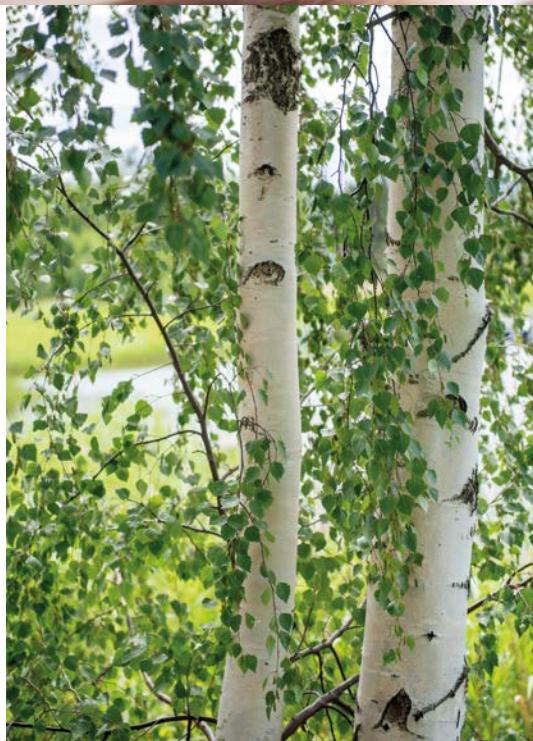
Kohlenhydrate und Stoffwechsel

- Warum „Low Carb“, Diäten und Intervallfasten nicht automatisch beim Abnehmen helfen
- Genug Glukose für das Gehirn? Mit Kohlenhydraten in eine ausgeglichene Energiebilanz
- Mit diesem Programm bringen Sie den trägen Stoffwechsel auf Trab



46

Gartenarbeit:
Balsam für die Seele



20

Heilkraft der Bäume: Harz, Holz, Rinde, Blätter und Früchte



Titelthema

»→ 10 Abnehmen mit Kohlenhydraten

Kaum zeigt die Waage ein paar Kilo weniger, geht es schon wieder aufwärts mit dem Gewicht. Ursache dieses Jo-Jo-Effekts: Gerade Diäten machen den Stoffwechsel träge. Kann es gelingen, ihm durch den Verzehr von Kohlenhydraten zu signalisieren, dass er wieder „normal“ arbeiten kann? Und lässt sich so das Wunschgewicht auf Dauer halten?



56

Übungen gegen den Stress

Gesundheit & Heilung

06 Kurz notiert

Frühlingserwachen / Stehpulte und Herzgesundheit / Wohltuende Kälte / Stress und Mikrobiom

20 Heilschätze der Bäume

Olivenblätter, Mastixharz, Birkenrinde, Zirbenholz, Holzkohle, Kakaobohnen und ihre Heilkraft

»→ 26 Diagnose AD(H)S – was tun?

Ein multimodaler Behandlungsansatz eröffnet betroffenen Kindern und Erwachsenen nachhaltige therapeutische Möglichkeiten jenseits von Ritalin.

»→ 37 Natur-Apotheke bei Prostata-Problemen

Eine Kur mit Heilpflanzen, Schüßler-Salzen und Homöopathika kann geplagten Männern helfen.

45 Pflanzensignatur: Weißdorn

Die stärkenden Inhaltsstoffe der stacheligen Pflanze stabilisieren Herz und Kreislauf.

»→ 52 Aus der Praxis: Haarausfall

Unerklärlicher Haarverlust ist oft ein Signal, dass dem Organismus oder auch der Seele etwas fehlt.

Ernährung & Umwelt

42 Wissenschaft im Fokus: Selen

Zahlreiche Studien belegen die gesunde Wirkung des lebenswichtigen Spurenelements.

46 Das Heil im Garten

Wer im Einklang mit der Natur gärtnernt, bekommt viel zurück und wird – früher oder später – seiner eigenen Natur begegnen.

62 Eier: unendlich variabel und rundum gesund

Ob Rührei, Eischnee oder ein weichgekochtes Frühstücksei – bei all diesen Rezepten kommt es auf das „Gewusst wie“ und das richtige Timing an.

Bewusstsein & Wohlbefinden

Psyche und Immunsystem wirken zusammen

Seelisches Wohlbefinden und körperliche Gesundheit sind eng miteinander verwoben. Der Psychoneuroimmunologe Prof. Dr. Christian Schubert erklärt diese komplexen Prozesse im Gespräch.

56 Stress lass nach!

Effektive Körperübungen für den Alltag: Oft genügen fünf Minuten, um wieder zur Ruhe zu kommen.

70 Wie viel Erinnerung tut mir gut?

Erinnerungsstücke verbinden mit der Vergangenheit. Sie lassen schöne Zeiten aufleben und können dazu beitragen, negative Erlebnisse neu zu betrachten.

74 Reisetipps: Ayurveda-Urlaub

Ayurveda in der Natur / Indien in Bad Homburg / Rücken-Fit-Programm / Retreats an der See

In jeder Ausgabe

02 Akademie Gesundheit

03 Editorial

68 Aktuelle Buchauswahl

77 Abo-Angebot

78 Gesundheitspartner

81 Experten

82 Marktplatz

83 Impressum

Die Themen auf dem Cover sind »→ orange markiert.