



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**

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



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?

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 gärt, bekommt viel zurück und wird – früher oder später – seiner eigenen Natur begegnen.



56
Übungen
gegen
den Stress

- 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

- »→ **32 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.