



# Inhalt

Januar/Februar 2022



**26**  
Heilbaum  
Fichte

**74**  
Moderne  
Kohlküche



**12**  
Wenn alles zu  
viel wird ...

**Burnout: Warnzeichen  
deuten, rechtzeitig  
gegensteuern**



**48**  
Pflege zu Hause:  
liebervoll umsorgt



**32**  
Natur-Apotheke  
bei Erkältungen

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



## Natürlich GESUND

- 08 Kurz notiert**  
Superfood Walnüsse / Wintertipps vom Urologen / Biolebensmittel für die Darmflora
- »→ **12 Burnout oder erschöpft?**  
Viele Menschen fühlen sich total überlastet, ewig gestresst und dauernd müde. Damit es gar nicht so weit kommt, ist es wichtig, die ersten Beschwerden einer tiefen Erschöpfung richtig zu deuten – und zu erkennen, wie sich ein Burnout verhindern lässt.
- 24 Forschung aktuell**  
Herzkrank durch Eisenmangel? / Krafttraining hilft beim Abnehmen / Geistig fit dank Sozialkontakten
- »→ **26 Heilbaum Fichte**  
Harz, Nadeln und die jungen Triebe sind starke Helfer vor allem für Atemwege und Muskulatur.
- »→ **32 Erkältung wirksam lindern**  
Homöopathie, Schüssler-Salze und Komplexmittel helfen schnell bei Erkältungssymptomen.
- 40 Blaues Licht: Gefahr für unsere Augen**  
Das kalte Licht von Smartphone, Bildschirm und LED-Lampen kann schwerwiegende Folgen für die Sehkraft haben. So beugen Sie vor.
- »→ **48 Umsorgen und begleiten – Pflege zu Hause**  
Wickel, Auflagen und Bäder wirken auf Körper und Seele. Sie stärken, trösten und lindern Beschwerden.
- 59 Pflanzensignatur: Bittersüßer Engelwurz**
- 71 Kolumne: Ganz bei sich sein**
- »→ **60 Akute und chronische Rückenschmerzen**  
Rückenbeschwerden sind so vielfältig wie ihre Ursachen. Der ganzheitlich arbeitende Orthopäde Dr. Albrecht Beyer erläutert an drei Fällen aus seiner Praxis die Zusammenhänge.

### Rubriken

Editorial **3** · Experten **6** · Abo-Angebot **89** ·  
Programmübersicht Akademie Gesundheit **93** ·  
Gesundheitspartner **94** · Kleinanzeigen **98** ·  
Impressum **99**

**60**

**Akute und chronische  
Rückenschmerzen**



## Bewusst LEBEN

- 07 Im Fokus: Wem gehört die Zukunft?**  
Wenn der Mensch größer sein möchte als die Natur.
- 44 Im Gespräch: Corona – Schutz mit Vitalstoffen**  
Dr. med. Michael Nehls zur Bedeutung von Mikronährstoffen bei einer Corona-Erkrankung
- 80 Unsere aktuelle Buchauswahl**
- 82 Kinder müssen nicht perfekt sein**  
Elterliche Überbehütung verhindert genau das, was Kindheit bedeutet: toben und die Welt erobern

## Gesund ESSEN

- 72 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**
- 74 Moderne Kohlküche**  
Raffinierte Winterrezepte für ein supergesundes, noch immer unterschätztes Gemüse.

## Sich WOHLFÜHLEN

- 54 Stille Zeit für mich**  
Wohlfühlrituale schaffen kleine Inseln der Ruhe – Rückzugsorte, um im Alltag Kraft zu tanken.
- 68 Strahlende Augenblicke**  
Tipps für dezentes, typgerechtes Augen-Make-up
- 86 Fastenkuren im Urlaub**  
Mayr- und Schrothkur, Heil- und Basenfasten: Nahrungsverzicht vitalisiert Körper und Geist.
- 90 Leserreise: Thermalgenuss in Bad Hévíz**

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