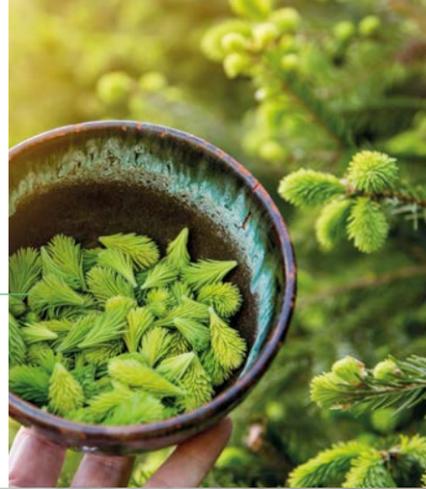




Inhalt

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.