



24
Heilende
Kamille

40
Anti-Aging für
Haut und Haar



12
Rätsel
Rheuma

Die Ursachen sind rätselhaft, die Beschwerden diffus: Rheuma ist eine große Herausforderung für die Medizin. Für Patienten ist es wichtig, die Hintergründe zu verstehen.



58
Die Geheimnisse der
Tibetischen Medizin



34
Wärme ist
Leben für Seele
und Körper

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln

Titelthema

- »→ **12** **Rheuma, die rätselhafte Krankheit**
Allein der Name lässt aufhorchen, und nicht zu Unrecht. Rheuma kann jeden treffen. Das Leiden der Betroffenen ist groß, die Diagnostik schwierig und die Behandlung langwierig. Neue multimodale Therapien machen Hoffnung.

Natürlich GESUND

- 08** **Kurz notiert**
Innere Einkehr – wie geht das? / Haushaltshilfe bei Krankheit / Augengesundheit am Schreibtisch
- 24** **Kamille, Mutter der Heilpflanzen**
Die Wissenschaft bestätigt, was die Volksheilkunde schon immer wusste: Die Echte Kamille steckt voller Heilkraft für den ganzen Körper.
- 40** **Natur-Apotheke für Haut und Haar**
Schönheit kommt tatsächlich von innen – mit wichtigen Vitaminen und Spurenelementen.
- 46** **Bewegung weckt die Kräfte der Selbstheilung**
Schon mäßige körperliche Aktivität wirkt. Und nicht immer gilt die Devise „viel hilft viel“. Aktuelle Forschung beleuchtet die Zusammenhänge.
- »→ **52** **Aus der Praxis: Was Frauen hilft**
Von lästigen Pilzinfektionen bis zu unerfülltem Kinderwunsch – der ganzheitliche Blick auf die Ursachen hilft auch in der frauenärztlichen Praxis.
- 58** **Traditionelle Tibetische Medizin**
Die asiatische Gesundheitslehre wird in Europa erst nach und nach entdeckt. In der Schweiz werden die dazu passenden Arzneien hergestellt.

Bewusst LEBEN

- 07** **Im Fokus**
Grenzwertige Experimente in der modernen Medizin-Wissenschaft
- »→ **30** **Indigene Medizin – ein gefährdeter Schatz**
Ein junger Wissenschaftler erforscht traditionelles Heilwissen in Uganda. Im Gespräch warnt er vor dem drohenden Verlust der Artenvielfalt.



64
Glutenfreies Gebäck,
gesunder Genuss

- 70** **Unsere aktuelle Buchauswahl**
- 72** **Die verblüffende Kraft der Gedanken**
Unsere Vorstellungskraft kann wie Medizin wirken. Damit arbeitet die Methode der Autosuggestion.

Gesund ESSEN

- 62** **Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**
Kräuter, Obst und Gemüse: immunstärkende Vitamine und Mineralien für die kalte Jahreszeit
- »→ **64** **Backen ohne Gluten**
In der Weihnachtsbäckerei geht es auch glutenfrei. Mit innovativen Mehlmischungen und Rezepten von Experten gelingen süße Leckereien garantiert.

Sich WOHLFÜHLEN

- »→ **34** **Wärme ist Leben – Leben braucht Wärme**
Warum innere und äußere Wärme so wichtig sind, um Körper und Seele gesund zu halten.
- 74** **Reisetipps: Kur-Urlaub für alle**
Moorkuren / Solebäder / Radon / Kältetherapie

Rubriken

- 02** **Akademie Gesundheit**
- 03** **Editorial**
- 06** **Experten**
- 78** **Gesundheitspartner**
- 81** **Heftnachbestellung**
- 82** **Kleinanzeigen**
- 83** **Impressum**

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