



Inhalt

Januar/Februar 2025



25
Natur-Apotheke
bei Halsweh und
Heiserkeit

20
Ashwagandha,
die Wunderpflanze
für die Seele



10 Gut sehen ein Leben lang

Schnelle und wirksame Hilfe
für die Augen während und
nach der Bildschirmarbeit.

Darum ist ein gezieltes Training
der Augenmuskeln wichtig.

Mehr als Möhren: Entdecken
Sie die 10 Top-Nährstoffe für
Ihre Sehkraft und erfahren Sie,
worin sie enthalten sind.



32
Neurodermitis endlich lindern



64
Küchenklassiker:
deftige und
wärmende
Eintopfgerichte

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



Titelthema

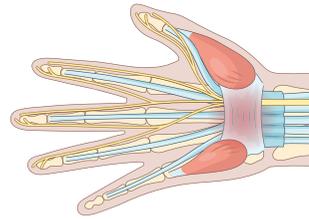
- »→ **10 Die Sehkraft erhalten und fördern**
Müde und überanstrengte Augen nach einem langen Tag am Schreibtisch – das muss nicht sein. Indem Sie Ihren Sehorganen im Alltag mehr Aufmerksamkeit widmen, tragen Sie aktiv dazu bei, Ihre Sehkraft ein Leben lang zu erhalten.
- 06 Kurz notiert**
Aroma des Winters / Kraft der Nadelbäume / Vitamin D in der Krebstherapie / Schlaf lindert Schmerzen / Digitale Hautarztpraxis per App
- 19 Pflanzensignatur: Echter Wermut**
Seine extrem bitteren ätherischen Öle wirken appetitanregend und verdauungsfördernd.
- »→ **20 Ashwagandha, Königin des Ayurveda**
Die adaptogene Heilpflanze wird heute vor allem bei Stress und Schlafstörungen geschätzt.
- »→ **25 Natur-Apotheke bei Halsweh & Heiserkeit**
Halsentzündungen überwinden mit bewährten Hausmitteln und naturheilkundlichen Arzneien
- »→ **32 Neue Hoffnung bei Neurodermitis**
Heilpflanzen sind eine wirksame Alternative zu Kortison, um die Hautbarriere zu stärken und die belastenden Symptome zu reduzieren.
- »→ **50 Aus der Praxis: Handbeschwerden**
Karpaltunnelsyndrom, essenzieller Tremor oder Sehnenscheidenentzündung: wirksame Behandlung dank ganzheitlicher Diagnostik

Ernährung & Umwelt

- 46 Balneologie – Heilen mit Wasser**
Elf historische Badeorte in Europa zählen zum Unesco Welterbe. Mit Heilwässern, die dort aus der Erde sprudeln, kuren Sie im Glanz alter Zeiten.

50

Wenn die Hände nicht mehr mitmachen



- 64 Herzhaft wärmende Eintöpfe**
Sie bieten eine komplette Mahlzeit mit einer Fülle gesunder Nährstoffe: Mit klassischen und modernen Eintopfrezepten servieren Sie ideale Winter-Gerichte.

Bewusstsein & Wohlbefinden

- 41 Was macht einen guten Psychotherapeuten aus?**
Im Gespräch erklärt die Psychotherapeutin Dr. Diana Pflichthofer, woran sich Hilfesuchende im Dschungel oft unseriöser Psycho-Angebote orientieren können.
- 56 Winterliebe**
Wie die Natur in der kalten Jahreszeit mit dem Alten abschließt und Kraft für Neues sammelt, können auch wir im Winter innere und äußere Einkehr erleben.
- 72 Unbewusste Botschaften – starke Signale**
Wenn wir die Körpersprache anderer Menschen bewusst beobachten, teilen sie uns sehr viel mehr mit als das, was uns gerade mit Worten gesagt wird.
- 76 Reisetipps: Winter-Wandern**
Schneeschuhwandern / Ostallgäuer Schlosspark-Region / Winterwanderdörfer / Funkstille im Allgäu / Johannesbad Hotels Bad Füssing

In jeder Ausgabe

- 02 Akademie Gesundheit**
- 03 Editorial**
- 62 Aktuelle Buchauswahl**
- 71 Abo-Angebot**
- 78 Gesundheitspartner**
- 81 Experten**
- 82 Marktplatz**
- 83 Impressum**

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