



62
Die Kraft des Winters: Zurück zu den Wurzeln

32
Heilsame Bäder: Sinnliche und gesunde Auszeit



14
Rückenschmerz lass nach!

Neue Lösungswege durch eine ganzheitliche Diagnose und Behandlung im Experten-Team



48
Viel mehr als ein Geschenk: Gold, Weihrauch, Myrrhe



26
Takt des Lebens: Im Rhythmus des Sonnenlichts

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln

Natürlich GESUND

- 08 Kurz notiert**
Starke Abwehr in der kalten Jahreszeit / Meditation mit Kindern / Studie: Wunsch nach Zusammenhalt
- 12 Forschung aktuell**
Fastfood lässt schneller altern / Vergesslichkeit: das Öl grüner Oliven hilft / Zinkmangel und Corona
- »→ **14 Rückenschmerzen besiegen: Neue Lösungen für ein altes Problem**
Wenn Rückenschmerzen häufig auftreten, können sie chronisch werden. Für Betroffene beginnt allzu oft eine Odyssee von Arzt zu Arzt. Wir stellen die ganzheitlichen Ansätze der multimodalen Therapie vor, die den Weg aus der Schmerzspirale weist.
- 31 Serie Pflanzensignatur: Vielfältiger Salbei**
- »→ **32 Heilsame Bäder, Wohltat für Körper und Seele**
Baden ist ein sinnlicher Genuss, und zugleich tun Sie damit auch Ihrer Gesundheit richtig viel Gutes. In unserem großen Extra erfahren Sie mehr.
- 41 Hausapotheke: Infekte im Winter**
 - Homöopathie bei Husten und Bronchitis
 - Schüßler-Salze bei Schnupfen
 - Pflanzliche Hilfe bei Blasenentzündung
- »→ **48 Die Heilkraft von Gold, Weihrauch und Myrrhe**
Die Gaben der drei Weisen aus dem Morgenland sind nicht nur wertvoll, sondern auch heilkräftig. Moderne Forschung bestätigt ihre Wirkung.
- 54 Bauchkrämpfe, Übelkeit, Gastritis**
Drei Praxisberichte mit überraschenden Ergebnissen.
- 70 Heilschätze aus dem Moor**
Hinter den Kulissen von Herbaria, Hersteller von Biogewürzen und Moorprodukten für zu Hause.

Rubriken

Editorial **3** · Experten **6** · Abo-Angebot **73** · Gesundheitspartner **78** · Kleinanzeigen **82** · Impressum **83**



74
Optimismus und Zuversicht

Bewusst LEBEN

- 07 Im Fokus: Das Prinzip Verantwortung**
Wie gehen wir verantwortlich mit dem Planeten um? Die Antwort des Philosophen Hans Jonas.
- »→ **26 Licht und Rhythmus**
Der technische Fortschritt macht uns scheinbar unabhängig von der Sonne. Aber nur mit ihrem Licht bleibt unser Biorhythmus im Takt des Lebens.
- 38 Überfordert uns das Leben?**
Körperliche Beschwerden sind oft seelisch bedingt. Gespräch mit dem Psychosomatiker Markus Treichler.

Gesund ESSEN

- 60 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**
Wärmende Gewürze / Biofrüchte aus Übersee? / Black Garlic im Trend / Amaranth-Keimlinge
- 62 Wurzelgemüse, winterlicher Genuss**
Möhren, Sellerie & Co. sind beliebte Küchenklassiker. Richtig zubereitet profitieren Sie von wichtigen gesunden Inhaltsstoffen. Mit Rezepten.

Sich WOHLFÜHLEN

- 68 Lesenswert: Unsere Buchempfehlungen**
- »→ **74 Mit Zuversicht ins neue Jahr**
Optimismus lässt uns Krisen besser meistern und hält gesund. Unser Plus: kleine Anleitung für Pessimisten.

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