



# 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.