

# Inhalt

März/April 2020



**36**  
**Frühe Bindung**  
 Die Forschung erfährt immer mehr, wie wichtig ein vertrauensvolles Band zwischen Eltern und Kindern ist.

**28**  
**Heuschnupfen? Nein danke**  
 Jetzt fliegen die Pollen wieder. Natürliche Mittel und Therapien beugen vor und lindern akute Beschwerden.



## 14 Detox-Kuren

Entgiften, entschlacken, entschleunigen, so lautet der Dreiklang des Detox. Mit einer passenden Kur aktivieren Sie genau die Organe, mit denen Ihr Organismus sich selbst von Belastungen befreit.

- »→ Den Körper von innen reinigen – was bringt das?
- »→ Detoxen zu Hause: So einfach geht's
- »→ Interview: Warum eine Detox-Kur nur der Anfang ist



**48**  
**Gesunde Füße**  
 Bei kleineren Beschwerden an den Füßen sind Schüßler-Salze zuverlässige Helfer.



**64**  
**Richtig essen hält das Gehirn fit**  
 Bewusste Ernährung ist eine wichtige Säule in der Vorbeugung von Demenz und Alzheimer.

Foto: L. Ancheles, Ale Ventura/beide DEEPOL by plainpicture; Beata Kubaacka/thinkstockphotos.de; vanillapics, Anchy/beide iStock.com



**72**

### Mehr Selbstfürsorge

Das Schlagwort Self Care hat Konjunktur. Und das aus guten Gründen.

## Natürlich GESUND

- 08 Aktuelle Informationen und nützliche Gesundheitstipps für das Frühjahr**
- 12 Forschung aktuell**  
 Wurstverzehr kann Krebs fördern / Gesünder leben macht jung im Kopf/ Bekömmlicher Hartweizen
- 14 Detox – Neustart für Körper und Seele**  
 Müde, schlapp, antriebschwach – kennen Sie das? Ablagerungen schädlicher Stoffe in den Körperzellen können der Grund sein. Wollen Sie Ihren Organismus bei der inneren Reinigung unterstützen, regen Sie am besten gezielt die Aktivität bestimmter Organe an. Das Gute: Eine Detox-Kur geht auch zu Hause.
- 27 Pflanzensignatur: Pulsatilla, die Küchenschelle**
- 28 Heuschnupfen, alle Jahre wieder? Nein!**  
 Bewährte Therapien wirken präventiv, sogar noch während der Pollenflugsaison.
- 44 Ätherische Öle machen die Atemwege frei**  
 Ein Erkältungsbalsam mit der konzentrierten Kraft von Heilpflanzen gehört in jede Hausapotheke.
- 46 Homöopathie bei Beschwerden im Mund**
- 48 Schüßler-Salze für heile Füße**
- 50 Aus der Praxis: Gelenkschmerzen**  
 Weit verbreitet und sehr lästig: Schmerzen im Knie, in den Fingern oder im Iliosakralgelenk. Oft liegen die Ursachen ganz woanders im Körper verborgen.
- 66 Hinter den Kulissen: Wala**  
 Der Arznei- und Kosmetikerhersteller in Bad Boll orientiert sich an Grundsätzen der Anthroposophie.

**Rubriken**  
 Editorial **3** · Experten **6** · Gesundheitspartner **84** ·  
 Kleinanzeigen **90** · Heftnachbestellung **89** ·  
 Impressum **90**

Die Themen auf dem Cover sind grün markiert.

## Bewusst LEBEN

- 7 Im Fokus: Die Welt ist Rhythmus**  
 Wie neue Forschung altes Wissen bestätigt
- 36 Eltern und Kinder – ein unsichtbares Band**  
 Die Bindung zwischen Eltern und Kind entsteht früh. Ihre Stärke entscheidet über das ganze Leben.
- 42 Kolumne: Neugierig aufs Leben bleiben**
- 70 Unsere aktuelle Buchauswahl**
- 72 Selbstfürsorge, gut für mich und für die anderen**  
 Auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, ist nicht egoistisch, im Gegenteil: Mehr Self Care tut not.

## Gesund ESSEN

- 54 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**  
 Lust auf frische Frühlingspflanzenkost / Kuchen und Kekse mit Karotten/ Zum Ausprobieren: Moghrabieh
- 58 Essen für ein gesundes Gehirn**  
 Keine Angst vor Alzheimer! Die richtige Ernährung hält Ihr Gedächtnis fit. Mit großem Rezepte-Teil.

## Sich WOHLFÜHLEN

- 76 Naturkosmetische Pflege im Frühling**
- 80 Neue Lebenskraft finden in der Natur**  
 Burn-out? Höchste Zeit für eine Reise an den Chiemsee oder die Mecklenburgische Seenplatte.