

Inhalt

Mai/Juni 2019



48
Unterstützung in der Krebstherapie
 Die Naturmedizin hilft, Nebenwirkungen zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.

38
Säuren und Basen in Balance
 Zu viel Säure im Körper kann Beschwerden auslösen. Passende Basenpräparate helfen beim Entsäuern.



14 Dossier: Erschöpfung überwinden

Im eigenen Rhythmus neue Energie gewinnen
 Seiten 16 bis 19

Interview: Haben wir den Müßiggang verlernt?
 Seiten 20 bis 21

Die Erschöpfung ganzheitlich behandeln
 Seiten 22 bis 25

30 INTERVIEW

Von der Gehirnchirurgie zur Homöopathie-Forschung: Dr. Klaus von Ammon im Gespräch.



86
Wandern und genießen
 Ein Wanderurlaub in den Bergen ist die ideale Gelegenheit, Bewegung in der Natur mit kulinarischen Genüssen zu verbinden. Immer mehr Almhütten bieten eigene Biokost an.

Fotos: hobo_018, vicuschka, robynmac/alle iStock.com; PhotoSG/AdobeStock.com; Heidi Brandt; Steiermark Tourismus

Natürlich GESUND

- 7 Im Fokus: Philosophieren mit Kindern**
- 8 Aktuelle Informationen und nützliche Gesundheitstipps für die warme Jahreszeit**
- 12 Forschung aktuell**
 Schlüsselmechanismus für Alzheimer entdeckt / Chorsingen vertreibt Einsamkeit / Nützliche Ernährungstagebücher
- 14 Erschöpfung überwinden: Im eigenen Rhythmus finden Sie neue Kraft**
 Erschöpfung ist oft die Folge eines hektischen Lebensstils. Das muss nicht sein. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Gesundheit auch in fordernden Zeiten erhalten und stärken können.
- 26 Bewährte Hausmittel bei Kopfschmerz**
 Diese Tipps bringen Ihnen Erleichterung.
- 29 Pflanzensignatur: Filigraner Steinklee**
 Heilsam bei Gefäß- und Magenproblemen
- 36 Unterstützung für die Schilddrüse**
 Mit Schüßler-Salzen Fehlfunktionen begegnen
- 38 Stoffwechsel im Gleichgewicht**
 Basenpräparate helfen beim Abbau von Säuren.
- 48 Naturmedizin in der Krebstherapie**
 Sinnvolle Ergänzung konventioneller Behandlung
- 52 Salbei – würzig und heilsam**
- 56 Augendiagnose**
 Was der Experte an Iris und Lederhaut abliest
- 58 Aus der Praxis: Magen und Darm**
 Drei typische Fälle, drei Lösungsansätze
- 72 Baustoff der Gesundheit: L-Arginin**
 Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall

Rubriken
 Editorial **3** · Experten **6** · Gesundheitspartner **92**
 Kleinanzeigen **96** · Impressum **97**
 Heftnachbestellung **98** · Vorschau **99**



52

Vielfältiger Salbei
 In der Mittelmeerküche hat er seinen festen Platz. Aber Salbei steckt auch voller Heilkraft.

Bewusst LEBEN

- 30 Dr. Klaus von Ammon im Gespräch**
 Ein Neurochirurg als Pionier der Homöopathie
- 74 Unsere aktuelle Buchauswahl**
- 76 Wie Worte unser Leben formen**
 Achtsamkeit ist auch eine Frage der Sprache.
- 80 Kolumne: Ängste überwinden**
 Eine Betrachtung zu aktuellen Zeitfragen

Gesund ESSEN

- 34 Meinung: Gute Fette, schlechte Fette**
 Nicht alle Pflanzenöle sind gesund für die Gefäße
- 62 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**
 Erdbeeren, Genuss ohne Reue / Artgerechtes Biofleisch / Käse und sein Gesundheitsgeheimnis
- 66 Schnelle Vollwertküche**
 Einmal vorbereiten, vielfach genießen: Rezepte, die den Alltag in Büro und Familie erleichtern

Sich WOHLFÜHLEN

- 42 So macht Sport richtig Spaß**
 Entdecken Sie Ihren Motivationstyp – und starten Sie mit Freude ins Training!
- 82 Natürliche Pflege für die ersten Sommertage**
- 86 Wandern und genießen**
 Urlaub in den Bergen, kulinarisch und gesund

Die Themen auf dem Titel sind **orange** markiert.