

# Inhalt

März/April 2019

32

## Huflattich, der Hustenvertreiber

In den Blättern steckt seine Heilkraft: Der Frühlüher hilft seit der Antike bei entzündeten Atemwegen.



16

## INTERVIEW

Christoph Schlick, Gründer des Sinnzentrums Salzburg: Will ich das, was ich tue?



68

## Essbare Algen

Das frische Meergemüse gilt als Lebensmittel der Zukunft und bereichert Ihre Küche um gesunde neue Geschmacksnuancen.

20

Dossier:

## Ihr Weg zum gesunden Gewicht

**Gesundes Gewicht: Was ist das überhaupt?**  
Seiten 22–23

**Abnehmen auf die leichte und natürliche Art**  
Seiten 24–29

**Gewohnheiten ändern – Gewicht halten**  
Seiten 30–31



Fotos: Kosmos/Eising Studio, Erika Maier, anastasio/AdobeStock.com, Tinieder, ASIFE, NicoElniro/alle-istock.com

78

## Erholsamer Urlaub

Ob sportlich aktiv, ganz entspannt oder erfüllt von Kulturgenuss, Hauptsache erholsam: So finden Sie den passenden Urlaub für Ihre wahren Bedürfnisse.

## Natürlich GESUND

- 7 Ein bewusstes Ja zum Leben**
- 8 Aktuelle Informationen und nützliche Gesundheitstipps für das Frühjahr**
- 14 Forschung aktuell**  
Einkorn, verträgliches Urgetreide / Zimt bei Menstruationsbeschwerden / Bluteigeltherapie lindert Rückenschmerzen
- 20 Ohne Diät zum Wohlfühlgewicht**  
Hungern für ein Schlankheitsideal? Das muss nicht sein. Erfahren Sie, welches Körpergewicht gesund ist, wie Sie es mit natürlichen Mitteln erreichen – und auch halten können.
- 32 Heilkraft aus der Natur: Huflattich**  
Seit der Antike gilt er als „Hustenvertreiber“.
- 37 Pflanzensignatur: Wildes Stiefmütterchen**  
Heilsam bei Hautproblemen und Entzündungen
- 38 Meinung: Gefälschte Wissenschaft**
- 40 Homöopathie für den Rücken**  
Diese Mittel wirken schonend und nachhaltig.
- 42 Hilfe bei Heuschnupfen**  
Für die Saison gewappnet mit Schüßler-Salzen
- 44 Narbenpflege mit Naturheilkunde**  
Pflanzenpräparate erzielen oft gute Resultate.
- 52 Blutdruck im Lot**  
Verbessern Sie Ihre Werte mit Hausmitteln.
- 56 Vitalfeldmessung in der Naturheilkunde**  
Das steckt hinter den neuen Diagnosemethoden.
- 58 Borreliose – was tun?**  
Wirksam vorbeugen, richtig behandeln
- 74 Baustoff der Gesundheit: Zink**  
Unentbehrlich für eine starke Immunabwehr

### Rubriken

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



52

## Blutdruck im Lot

Zu hoher Blutdruck schädigt die Gefäße. Mit Hausmitteln wie Rote-Bete-Saft beugen Sie natürlich und wirksam vor.

## Bewusst LEBEN

- 16 Christoph Schlick im Gespräch**  
Wie erkennen wir den Sinn in unserem Leben?
- 63 Zeitfragen: Ruhe finden in stressigen Zeiten**
- 76 Unsere aktuelle Buchauswahl**

## Sich WOHLFÜHLEN

- 46 Machen Sie sich locker!**  
Nehmen Sie muskuläre Verspannungen nicht auf die leichte Schulter. Diese Übungen wirken.
- 78 So wird Ihr Urlaub wirklich erholsam**  
Die besten Rezepte für Ihre nächste Auszeit
- 82 Naturkosmetische Pflege für Frühlingstage**
- 86 Endlich durchatmen!**  
Reiseziele für Menschen mit Asthma und COPD

## Gesund ESSEN

- 64 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**  
Die ersten Wildkräuter / Küchenkönige aus dem Morgenland: Datteln / Siegel für Wild- und Zuchtfisch – was haben sie zu bedeuten?
- 68 Das schmeckt nach Meer: essbare Algen**  
Kelp, Wakame und Meersalat sind in einer gesunden Genussküche ein Muss.

Die Themen auf dem Titel sind orange markiert.