



Inhalt

November/Dezember 2020

**66**

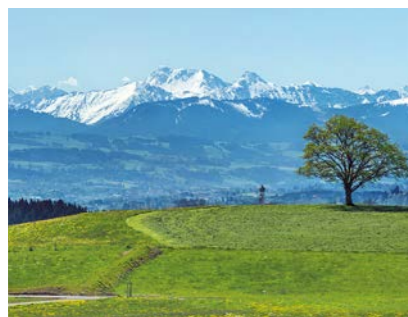
Vital mit Genuss
Lecker essen für ein starkes Immunsystem. Ein abwechslungsreicher Speiseplan ist die Basis.

44

Arzneitees
Die Inhaltsstoffe von Heilpflanzen kommen in den hochwertigen Kräutertees besonders zur Wirkung.

**78**

Kneipen im Allgäu
Kur-Urlaube in der Heimat des Arztes und heilkundigen Pfarrers Sebastian Kneipp sind entspannend und heilsam zugleich.

**14**

Die heilende Kraft in uns

Ein Heilmittel in uns selbst kann enorme Wirkung entfalten: unser Geist. Die Mind-Body-Medizin setzt darauf, dass er unserem Körper hilft, sich selbst zu heilen.

- »→ Forschungsergebnisse zur Mind-Body-Medizin
- »→ Negativer Stress und Entspannungsantwort
- »→ Wie mentale Praktiken wirken: Meditation, MBSR, Yoga & Co.

**26**

Ungestört schlafen
Der richtige und gute Schlafplatz ist Voraussetzung für eine erholsame, gesunde Nachtruhe.

Fotos: Kniel Symatzsche/plainpicture.com; AndreyCherkasov, Volkova Anna/beide shutterstock.com; FollowTheFlow/AdobeStock.com; Michaela Mayländer

**32**

Starke Atemwege

Alle Jahre wieder Erkältung, Husten und Schnupfen? So geben Sie Infekten in der kalten Jahreszeit keine Chance.

Natürlich GESUND

- 08 Kurz notiert**
Meerrettich, Heilpflanze des Jahres 2021 / Hilfe bei gereizten Augen / Weintrauben für die Gelenke
- 12 Forschung aktuell**
Neues zur Glutensensitivität / Elefanten sind Kräuterexperten/ Lactobacillus senkt Blutdruck
- 14 Forschungsfeld Mind-Body-Medizin**
Die Trennung von Geist und Körper prägt die moderne Medizin. Viele körperliche Krankheiten sind aber die Folge von Stress, und der beginnt im Kopf. Die Mind-Body-Medizin setzt gezielt mentale Techniken wie Meditation und Yoga ein, um die Selbstheilungskräfte zu stärken. Wie wirksam sie sind, ist heute wissenschaftlich bewiesen.
- 31 Pflanzensignatur: Langlebiger Ginkgo**
- 32 Virenschutz für die Atemwege**
Gerade im Herbst und Winter ist die Gefahr für eine virale Erkrankung besonders hoch. Durch ein gutes Raumklima, antiviral wirkende ätherische Öle und viel frische Luft kann man sich schützen.
- 44 Spezial: Arzneitees**
Die besten Kräutertees in Arzneibuchqualität zur Stärkung bei verschiedenen Beschwerden.
- 48 Schmerzfrei an Periodentagen**
Schüßler-Salze stärken die Funktionen des Körpers, regulieren den Hormonhaushalt und lindern auf diese Weise Beschwerden in der Zeit der Menstruation.
- 50 Äpfel, Früchte mit Heilwirkung**
Das beliebteste Obst der Deutschen hat es in sich: Äpfel sind wahre Gesundheitswunder.
- 58 Aus der Praxis: Herz-Diagnostik**
Bei Herzbeschwerden wird der Arzt zum Detektiv. Wie wichtig der ganzheitliche Blick ist, zeigen drei Fälle aus der naturheilkundlichen Praxis.

Rubriken

Editorial **3** · Experten **6** · Abo-Angebot **54** · Bestellung Schubert **71** · Gesundheitspartner **84** · Geschenk-Abo **87** · Kleinanzeigen **88** · Leserbefragung mit Preisen **89** · Impressum **91**

Bewusst LEBEN

- 07 Im Fokus: Die Botschaft des Dalai Lama**
- 40 Leben mit Corona – was heißt das?**
Wer entscheidet, wie die „neue Normalität“ wird? Der Mediziner Prof. Dr. Harald Matthes fordert dazu eine breitere Diskussion als bisher.
- 75 Kolumne: Lehren aus der eigenen Endlichkeit**

Gesund ESSEN

- 64 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**
Kraut und Rüben? Ja bitte! / Weihnachtsbäckerei mit Urgetreide / Büffelsteak als Alternative
- 66 7 Immun-Booster für unsere Gesundheit**
Immunabwehr fängt auf dem Teller an, denn um gesund zu bleiben, braucht der Körper bestimmte Vitalstoffe. Erfahren Sie, in welchen Lebensmitteln sie reichlich stecken – mit leckeren Rezepten.

Sich WOHLFÜHLEN

- 26 Hier schlafen Sie gut**
Wie Rutengänger und Feng-Shui-Berater Ihnen helfen, einen gesunden Schlafplatz zu finden.
- 76 Unsere aktuelle Buchauswahl**
- 78 Reise: Auf Kneipps Spuren durchs Allgäu**

Die Themen auf dem Cover sind **grün** markiert.