

# Inhalt

Januar/Februar 2019



**28**  
**Die Heilkraft der Bäume**  
 Blätter, Blüten, sogar die Rinden der pflanzlichen Riesen stecken voller heilsamer Substanzen.

**38**  
**Homöopathische Erkältungsmittel**  
 Wasserdost (Bild) zählt zu den fünf Klassikern der Homöopathie bei grippalen Infekten.



16

## Vital leben bis ins hohe Alter

Sardinien, Okinawa und eine Handvoll weiterer Gegenden sind die Heimat auffallend vieler agiler und zufriedener Hundertjähriger. Jetzt hat die Wissenschaft untersucht, was dahintersteckt. Ergebnis: Das Vitalitätsgeheimnis beruht weniger auf guten Genen als auf bestimmten Lebensstilfaktoren. Wir sagen Ihnen, was Sie von den Superalten lernen können.

**34**  
**IM GESPRÄCH**

Humor entspannt – davon ist die Ärztin und Therapeutin Prof. Dr. Barbara Wild überzeugt.



**64**  
**Das Beste aus Ost und West im Winter**  
 Mit dem Wissen der chinesischen 5-Elemente-Küche bereichern Sie Ihre winterlichen Gerichte um das gesunde Extra.

Fotos: Kerrick/Stock.com; Ajay/ivm/Shutterstock.com; Ludmilla Parsyak Photography, die arge lolal/Andreas Langen; ©EMF/Nadja Buchczik; photocrew/AdobeStock.com

## Natürlich GESUND

- 7 Zen: Innere Ruhe in stressigen Zeiten**
- 8 Aktuelle Informationen und nützliche Gesundheitstipps für die kalte Jahreszeit**
- 14 Forschung aktuell**  
 Achtsamkeitsübungen beugen Grünem Star vor / Komplementärmedizin wirkt bei Neurodermitis / Biokost senkt das Krebsrisiko
- 16 Die Geheimnisse eines gesunden, langen Lebens**  
 Die Forschung hat Orte in der Welt ausgemacht, wo die Menschen besonders alt werden – und dabei körperlich fit und geistig rege bleiben. Deren Langlebigkeitscode ist jetzt entschlüsselt. Und Sie können davon profitieren.
- 28 Die Heilkraft der Bäume**  
 Nutzen Sie das enorme Potenzial dieser größten lebendigen Apotheken der Welt.
- 33 Meinung: Angriff auf die Homöopathie**
- 38 Schnelle Hilfe bei Erkältung**  
 Fünf Klassiker der Homöopathie
- 40 Naturheilkunde bei Bauchschmerzen**  
 Pflanzliche Mittel für Magen und Darm
- 42 Schüßler-Salze in der Schwangerschaft**  
 Biomineralien für die werdende Mutter
- 49 Planzensignatur: Lebensbaum Thuja**  
 Heilsam für Haut und Schleimhäute
- 50 Craniosacrale Therapie**  
 Die sanfte Methode löst Blockaden im Gewebe.
- 52 Sanft entgiften mit Hausmitteln**  
 So unterstützen Sie Ihren Stoffwechsel.
- 56 Pulsdiagnose in der Naturheilkunde**  
 Was am Echo des Herzschlags abzulesen ist
- 74 Baustoff der Gesundheit: Vitamin B<sub>12</sub>**  
 Unverzichtbar für Zellteilung und Nervenbahnen

Die Themen auf dem Titel sind orange markiert.



**70**  
**Alles Käse**

Milch, Sorgfalt und Zeit sind die wichtigsten Zutaten dieser bekömmlichen Köstlichkeit

## Bewusst LEBEN

- 34 Humor in der Therapie**  
 Die Ärztin Professor Dr. Barbara Wild im Gespräch
- 59 Zeitfragen: Was gibt mir Halt?**
- 76 Unsere aktuelle Buchauswahl**
- 78 Für eine Kultur der Anerkennung**  
 Der grassierende Bewertungswahn widerspricht einem menschlichen Grundbedürfnis.

## Sich WOHLFÜHLEN

- 44 Wie Hund und Katze heilen helfen**  
 Nachweislich gesund: tierische Hausgenossen
- 82 Naturkosmetische Pflege bei Wind und Kälte**
- 86 Schneurlaub in den Alpen**  
 Sonnige Höhen sind ein wahrer Jungbrunnen.

## Gesund ESSEN

- 60 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**
- 64 Gesunde Winterküche**  
 Westliche Rezepte, chinesisches Wissen – eine schmackhaft-gesunde Kombination
- 70 Köstlicher Käse aus guter Milch**  
 Blick hinter die Kulissen einer kleinen Hofkäserei

### Rubriken

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