



# Inhalt

Mai/Juni 2020



## 58

### Kochen mit Kräutern

Hildegard von Bingen war ihrer Zeit weit voraus. Auch heute noch inspiriert sie uns zu gesunden und genussvollen Rezepten.

## 44

### Gesunde Venen

Besenreiser? Schwere Beine? So stärken Sie Ihre Gefäße.



# 14

## Virenschutz aus der Natur

Gegen das neue Coronavirus gibt es bisher weder eine Impfung noch ein Medikament. Deshalb ist ein starkes Immunsystem jetzt besonders wichtig.

- » Pflanzliche Virenkiller: Wie wirken sie?
- » Prävention: Neue Wege in der Naturheilkunde
- » Interview: Die Chance in der Krise – Hilfe für die Seele

## 29

### Zarter Augentrost

Bewährtes Pflänzchen für die Augengesundheit: Euphrasia



## 30

### Abnehmen leicht gemacht

Mit bewusster Wahl der Speisen und mehr Achtsamkeit beim Essen lassen Sie die Pfunde purzeln.

Fotos: Silvio Knezevic/StockFood.com; Viennasilide, Ralf Liebold/ beide.alamy.com; spring/florapress.de; Teamarbeit/Stock.com



## 50

### Geheimnisvolle Leber

Die Leber kennt keinen Schmerz und leidet still. Eine Überforderung zeigt sich an anderer Stelle.

## Natürlich GESUND

- 08 Aktuelle Informationen und nützliche Gesundheitstipps für das Frühjahr**  
Bienenfreundlicher Balkon / Krafttraining stärkt das Gedächtnis / So bremsen Sie Migräne aus.
- 12 Forschung aktuell**  
Pflanzenstoffe verringern Alzheimer-Risiko / Arsen in Reiswaffeln / Laufen verjüngt die Gefäße.
- 14 Natürlicher Virenschutz**  
Wir leben im Zeitalter neuer Pandemien. Umso mehr kommt es darauf an, unser Immunsystem stark zu machen, damit es Corona, Grippe & Co. widerstehen kann. Heilpflanzen und andere Mittel aus der Natur unterstützen uns dabei – selbst dann noch, wenn uns eine Infektion schon erwischt hat.
- 26 Im Gespräch: Zuversicht in Corona-Zeiten**  
In der Krise leidet auch die Seele. Da hilft es, die Chancen zu sehen, die sich jetzt eröffnen, sagt der psychosomatische Mediziner Markus Treichler.
- 29 Pflanzensignatur: Augentrost für die Augen**  
Ein zartes Pflänzchen von großer Heilkraft: Seit dem Mittelalter wird Euphrasia geschätzt.
- 30 Bewusst essen, leichter abnehmen**  
Zeit, die eigenen Essgewohnheiten zu überdenken: So stellen Sie Ihren Stoffwechsel um auf „schlank“.
- 40 Homöopathie bei seelischer Überforderung**
- 42 Schüßler-Salze für Blase und Nieren**
- 44 Starke Tipps bei schwachen Venen**  
Krampfadern und Besenreiser: Bei Venenschwäche gibt es etliche natürliche Therapiemöglichkeiten.
- 50 Aus der Praxis: Wenn die Leber Probleme macht**  
Häufig liegt es am Darm oder am Immunsystem.
- 66 Hinter den Kulissen: Jentschura**  
Das Heilwissen liegt in der Familie. Ein Besuch beim führenden Hersteller von basischen Produkten.

### Rubriken

Editorial **3** · Experten **6** · Gesundheitspartner **76** · Kleinanzeigen **80** · Impressum **81** · Abbestellung **82**

## Bewusst LEBEN

- 07 Im Fokus: Homöopathische Erfolge**  
Während der großen Cholera-Epidemie der Jahre 1812/13 war das Interesse an Samuel Hahnemanns Behandlungsansätzen groß. Der Grund: Sie wirkten.
- 69 Kolumne: Gelassenheit lernen**  
Wozu Lebensenergie auf Ärgernisse verschwenden, die nicht zu ändern sind?

## Gesund ESSEN

- 54 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**  
Holunderblütensirup, einfach selbst gemacht / Gesundes Leinöl / Mai-Wirsing: frischer geht's nicht.
- 58 Die Kräuterküche der Hildegard von Bingen**  
Die große Heilkundige des Mittelalters inspiriert heute eine Küche, die sich an den Jahreszeiten orientiert und Wert auf regionale Zutaten legt.

## Sich WOHLFÜHLEN

- 70 Unsere aktuelle Buchauswahl**  
Pilatesstraining in den eigenen vier Wänden/ Einfach klimafreundlich kochen / Heilkraft aus der Natur
- 72 Meditation für Einsteiger**  
Gerade jetzt sehnen sich viele danach, in sich selbst zur Ruhe zu kommen. Meditieren ist ein Weg dorthin. Wir sagen Ihnen, wie der Einstieg gelingt.

Die Themen auf dem Cover sind grün markiert.