



November · Dezember
6 | 2019 € 4,90

natürlich

gesund und munter

Nahrungsmittelintoleranz So essen Sie sich gesund

Bluthochdruck
Wirksame Therapien
ohne Chemie

Ginseng
Die Geheimnisse der
Energie-Wurzel

Sehnsucht nach Stille
Orte der Ruhe finden
im Lärm des Alltags



Ein Winter ohne Erkältungen

- Bewährte Hausmittel
- Hilfreiche Homöopathie
- Drei Fälle aus der Praxis

Coenzym
Q10
Mehr als
Anti-Aging





Inhalt November/Dezember 2019



64

Wildrezepte für festliche Menüs

Zart, gesund und immer bio: die neue Wildküche. So punkten Sie mit Hase, Reh und Hirsch.

42

Stärkender Ginseng

Die Wurzel des Ginseng ist ein altes Heilmittel. Was macht die Pflanze so wertvoll?



14

Lebensmittelintoleranzen

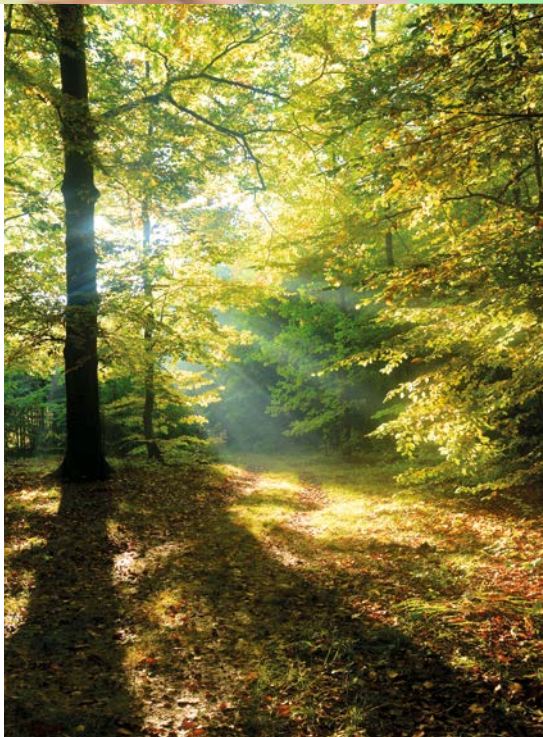
Laktosefrei, glutenfrei, zuckerfrei – was hilft wirklich, wenn der Darm rebelliert?

- Nahrungsmittelunverträglichkeit, ein schleichendes Leiden
- Intoleranz, Allergie, Sensitivität: Erkennen Sie den Unterschied
- Das Geheimnis gesunder Verdauung
- Die Antworten der Naturheilkunde aus West und Ost
- Endlich wieder beschwerdefrei essen

30

REPORTAGE

Edgar Zimmermann hat seine Berufung früh erkannt: die Gabe der Heilung und seine Bienen.



78

Orte der Stille

Ruhe finden im Lärm des Alltags – das ist eine große Sehnsucht unserer Zeit. Aus gutem Grund: Wir brauchen die Stille, um körperlich und seelisch gesund zu bleiben.

Fotos: demaerre, kwasny221/beide iStock.com; Daniel Vollmer, Gräfe und Unzer/Klaus Eiwanger; raweenuttapong, spline_x/beide AdobeStock.com



Natürlich GESUND

- 8 Aktuelle Informationen und nützliche Gesundheitstipps für Herbst und Winter**
- 12 Forschung aktuell**
Bienengift hilft bei Arthrose / Blutarmut erhöht das Risiko für Demenz / Lügen lohnt sich nicht
- 14 So essen Sie sich gesund**
Kennen Sie das Gefühl, Milch, Brot oder Obst nicht mehr gut zu vertragen? Eine Nahrungsmittelintoleranz kann der Grund sein. Wir sagen Ihnen, wie Sie sie wieder loswerden.
- 26 Bewährte Hausmittel**
Erste Hilfe, wenn der Hals gereizt ist
- 35 Pflanzensignatur: Herbstzeitlose**
- 36 Bluthochdruck natürlich senken**
Therapien ohne synthetische Arzneimittel
- 41 Kinesiologie als Diagnosemethode**
Was der Körper selbst verrät.
- 42 Energie-Wurzel Ginseng**
- 46 Meinung: Medizin ohne Maßstab**
- 48 Homöopathie bei Erkältungen**
Wiederkehrende Infekte? So beugen Sie vor.
- 50 Pflanzliche Arzneien für besseren Schlaf**
- 52 Schüßler-Salze für die Kleinsten**
Biominerale unterstützen die Entwicklung.
- 54 Drei Fälle aus der Praxis**
Hustenanfälle – das steckt dahinter.
- 68 Baustoff der Gesundheit: Coenzym Q10**
- 70 Hinter den Kulissen: Weleda**
Ortstermin bei dem bekannten Hersteller anthroposophischer Arzneien

Rubriken

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

**36**

Bluthochdruck

Wenn die Werte zu hoch sind, gibt es wirksame Therapien ganz ohne Chemie.

Bewusst LEBEN

- 7 Im Fokus: Unsere Chance zum Handeln**
- 30 Der Heiler aus Hohenlohe**
Eine Begegnung mit Edgar Zimmermann
- 73 Kolumne: Auch Worte können heilen**
- 74 Unsere aktuelle Buchauswahl**

Gesund ESSEN

- 58 Ernährung aktuell**
Kastanien, kalorienarm knabbern / Shakshuka: so geht's / Chicorée, regional und gesund
- 60 Planetary Health Diet**
Klimagerechte Ernährung – zu viel verlangt? Was aus dem Forscherappell geworden ist.
- 64 Festliche Wildrezepte**
Feiertagsmenüs mit Hirsch, Reh und Hase

Sich WOHLFÜHLEN

- 78 Sehnsucht nach Stille**
Ruhe finden im Lärm des Alltags
- 82 Natürlich gepflegt in die kalte Jahreszeit**
- 86 Kraft tanken vor dem Winter**
Gesunder Herbstgenuss: Wanderurlaub im Alpenvorland, im Sauerland oder an der Nordsee

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