

# Inhalt

Ein Vorwort ..... 7

**Der Weg zum  
»Mr. Gesundheit«: 40 Jahre  
für die Naturmedizin ..... 8**

Gesundheitswissen für alle –  
einfach, hilfreich ..... 10

**Meine besten  
Hausmittel ..... 32**

Altbewährte Heilmittel  
aus Omas Schatzkiste ..... 35  
Heilmittel für die Hände ..... 36  
Heilmittel für die Gesichtshaut ..... 38  
Heilmittel für die Augen ..... 40  
Heilmittel für die Lippen ..... 42  
Heilmittel für die Haare ..... 43  
Heilmittel gegen Entzündungen  
im Mund ..... 44  
Heilmittel gegen allgemeine  
Erkältungsbeschwerden ..... 45

Heilmittel gegen Heiserkeit  
und Halsschmerzen ..... 47  
Heilmittel gegen Schnupfen ..... 49  
Heilmittel gegen Husten ..... 50  
Heilmittel gegen Mundgeruch ..... 52  
**SPECIAL Die besten Heiltees ..... 54**

**Gesundheit aus der  
Badewanne ..... 59**  
Wellness in Ihrem Badezimmer ..... 60  
Kräuter, Öle & Co. für die  
Badewanne ..... 65  
Die besten Badeanwendungen ..... 71  
**SPECIAL Das Duschbad  
als Medizin ..... 78**

**Genussvolle Gesundheits-  
rezepte – Heilmittel  
aus der Küche ..... 81**  
Rezepturen zum Besserfühlen  
mit Obst, Gemüse und Kräutern ..... 82

**Gesunde Ernährung  
für alle ..... 88**

Nahrung, die jung und  
fit hält ..... 91  
Lebensmittel, die Sie vital halten ..... 92  
Weitere Elemente der  
Anti-Aging-Ernährung ..... 98  
**Gesund trinken – ganz  
einfach! ..... 105**  
Wasser – das Beste aus  
der Natur ..... 106  
Tees, Kaffee und andere  
Getränke ..... 107

# Inhalt

<b>Abnehmen: So fällt's Ihnen leicht.....</b>	<b>113</b>
Abnehmen ganz ohne Diät .....	114
Ideale Lebensmittel zum Abnehmen .....	117
Die besten Abnehmtipps für jedermann und jederzeit.....	119
Häufige Fragen zum Abnehmen ...	124
Positive Auswirkungen von Sport.....	126
<b>SPECIAL Wie lange halten die wichtigsten Lebensmittel? .....</b>	<b>132</b>
<b>Die 50 besten Lebensmittel...135</b>	
Von Ananas bis Zwiebel – Gesundstoffe in Hülle und Fülle...136	
<b>Gesund durchs ganze Jahr .....</b>	<b>186</b>
<b>Im Frühjahr powervoll durchstarten .....</b>	<b>189</b>
Frühlingsfitness für Körper und Seele .....	190
Frühjahrsmüdigkeit, nein danke! ...	192
Hausputz von innen mit Kombucha.....	194
Frühlingsfrische für die Haut .....	195
Der Darmflora etwas Gutes tun ....	198
Frühlingsfitness durch den Magen.....	199
Bewegung muss sein .....	205
Lebensqualität trotz Pollenallergie.....	208
<b>SPECIAL Abnehmen im Frühling .....</b>	<b>212</b>
<b>Sommer, Sonne und Urlaub richtig genießen .....</b>	<b>217</b>
Das Immunsystem sommerfit machen .....	218
Gute Sonne – böse Sonne .....	220
Die Wehwehchen des Sommers .....	224
<b>Gesunder Schlankmacher Gurke .....</b>	<b>232</b>
Die Grapefruit hat es in sich .....	234
Ausreichend trinken im Sommer! .....	236
<b>Grillen: So wird's ein gesunder Genuss .....</b>	<b>237</b>
<b>Plagegeister: Wespen, Mücken &amp; Co. .....</b>	<b>239</b>
Schön im Sommér .....	242
Heiße Sommertage überstehen....	245
<b>SPECIAL Urlaubsreisen mit Erholungsgarantie .....</b>	<b>250</b>
<b>Fit und ohne Erkältung durch die Herbsttage.....</b>	<b>261</b>
Herbstkur für müde Sommerhaut .....	262
Schlankheitskur im Herbst.....	263
Gesunde Nieren, auch in der kühlen Jahreszeit.....	264
»Herbstliches Bauchsyndrom«.....	265
Herbstgastritis .....	266

Den Körper winterfit machen.....	267	Schwingende Hände besiegen den Stress.....	334
Erkältungen ganz einfach verhindern .....	271	Noch mehr Entspannungstipps....	336
Kampf dem ersten Schnupfen.....	274	Die heilende Kraft der Musik.....	338
Hausmittel gegen Halsschmerzen .....	277	<b>Stressfrei in Beruf und Alltag .....</b>	<b>341</b>
Zwiebelpower gegen Husten und Heiserkeit.....	279	Tipps & Tricks gegen Stress .....	342
Fieber ist gut! .....	281	Ganz entspannt am Arbeitsplatz...	346
Wellness für Körper und Seele.....	282	Speiseplan für starke Nerven.....	348
<b>Winter: von außen gut geschützt, innen schön warm.....</b>	<b>285</b>	<b>SPECIAL Gesundes Schlafen .....</b>	<b>352</b>
Frost: Purer Stress für Haut und Haar.....	286	 <b>Lebensfreude ist Gesundheit pur ....</b>	<b>356</b>
Besser als ihr Ruf – Winterkälte....	290	 <b>Sei glücklich, und du bist gesund!.....</b>	<b>359</b>
Den Kreislauf auf Trab bringen.....	292	Positiv denken! .....	360
Winterfitness durch den Magen ...	293	Mit Düften gegen bad vibrations ...	363
Winterfit durch Saunagänge .....	296	Farben lassen die Seele lächeln....	365
Winterzeit – Erkältungszeit.....	297	Lob tut gut .....	366
Gesunde Heilerde .....	306	Auch ein Glücksfaktor: das Essen...	369
Mit Jojobaöl durch den Winter ....	307	Sport ist ... kein Mord!.....	372
Winternervosität .....	309	Tipps gegen die Winterdepression .....	375
Hausmittel gegen Blasenkatarrh ...	310	 <b>All you need is love .....</b>	<b>381</b>
Schutz gegen Allergien im Winter .	312	Flirten – der Kick für gute Laune und Gesundheit.....	382
Feiertagspfunde loswerden.....	314	Die beste Naturmedizin: Liebe und Zärtlichkeit .....	384
<b>SPECIAL Weihnachtszeit und Silvester – ohne Reue essen und trinken .....</b>	<b>318</b>	Mit Liebe und Leidenschaft Stress bekämpfen.....	387
<b>Keine Chance dem Stress .....</b>	<b>328</b>	Kampf der Lustlosigkeit.....	390
<b>Abschalten und Entspannen .....</b>	<b>331</b>	 <b>Register.....</b>	<b>396</b>
Den Stress einfach wegmeditieren.	332	Über die Autoren / Bildnachweis ..	400