

Inhalt

Ein Vorwort.....	7	Heilmittel gegen Heiserkeit und Halsschmerzen.....	47
Der Weg zum »Mr. Gesundheit«: 40 Jahre für die Naturmedizin.....	8	Heilmittel gegen Schnupfen	49
Gesundheitswissen für alle – einfach, hilfreich.....	10	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
Meine besten Hausmittel	32	Gesunde Ernährung für alle	88
Altbewährte Heilmittel aus Omas Schatzkiste	35	Nahrung, die jung und fit hält.....	91
Heilmittel für die Hände	36	Lebensmittel, die Sie vital halten	92
Heilmittel für die Gesichtshaut	38	Weitere Elemente der Anti-Aging-Ernährung	98
Heilmittel für die Augen.....	40	Gesund trinken – ganz einfach!	105
Heilmittel für die Lippen	42	Wasser – das Beste aus der Natur	106
Heilmittel für die Haare.....	43	Tees, Kaffee und andere Getränke.....	107
Heilmittel gegen Entzündungen im Mund	44		
Heilmittel gegen allgemeine Erkältungsbeschwerden	45		

Abnehmen: So fällt's Ihnen leicht.....	113
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
SPECIAL Wie lange halten die wichtigsten Lebensmittel?	132
Die 50 besten Lebensmittel...	135
Von Ananas bis Zwiebel –	
Gesundstoffe in Hülle und Fülle...	136
 Gesund durchs ganze Jahr	 186
Im Frühjahr powervoll durchstarten	189
Frühlingsfitness für Körper und Seele	190
Frühjahrmüdigkeit, 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
SPECIAL Abnehmen im Frühling	212
Sommer, Sonne und Urlaub richtig genießen	217
Das Immunsystem sommerfit machen	218
Gute Sonne – böse Sonne	220
Die Wehwehchen des Sommers	224
Gesunder Schlankmacher Gurke	232
Die Grapefruit hat es in sich	234
Ausreichend trinken im Sommer!	236
Grillen: So wird's ein gesunder Genuss	237
Plagegeister: Wespen, Mücken & Co.	239
Schön im Sommer	242
Heiße Sommertage überstehen....	245
SPECIAL Urlaubsreisen mit Erholungsgarantie	250
Fit und ohne Erkältung durch die Herbsttage.....	261
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
Erkältungen ganz einfach verhindern	271
Kampf dem ersten Schnupfen.....	274
Hausmittel gegen Halsschmerzen	277
Zwiebelpower gegen Husten und Heiserkeit.....	279
Fieber ist gut!	281
Wellness für Körper und Seele.....	282

Winter: von außen gut geschützt, innen schön warm..... 285

Frost: Purer Stress für Haut und Haar	286
Besser als ihr Ruf – Winterkälte.....	290
Den Kreislauf auf Trab bringen.....	292
Winterfitness durch den Magen ...	293
Winterfit durch Saunagänge	296
Winterzeit – Erkältungszeit.....	297
Gesunde Heilerde	306
Mit Jojobaöl durch den Winter	307
Winternervosität	309
Hausmittel gegen Blasenkatarrh ...	310
Schutz gegen Allergien im Winter .	312
Feiertagspfunde loswerden.....	314
SPECIAL Weihnachtszeit und Silvester – ohne Reue essen und trinken	318

Keine Chance dem Stress 328

Abschalten und Entspannen	331
Den Stress einfach wegmeditieren.	332

Schwingende Hände besiegen den Stress.....	334
Noch mehr Entspannungstipps.....	336
Die heilende Kraft der Musik.....	338

Stressfrei in Beruf und Alltag..... 341

Tipps & Tricks gegen Stress	342
Ganz entspannt am Arbeitsplatz...	346
Speiseplan für starke Nerven.....	348
SPECIAL Gesundes Schlafen	352

Lebensfreude ist Gesundheit pur 356

Sei glücklich, und du bist gesund!	359
Positiv denken!	360
Mit Düften gegen bad vibrations ...	363
Farben lassen die Seele lächeln.....	365
Lob tut gut	366
Auch ein Glücksfaktor: das Essen...	369
Sport ist ... kein Mord!.....	372
Tipps gegen die Winterdepression	375

All you need is love	381
Flirten – der Kick für gute Laune und Gesundheit.....	382
Die beste Naturmedizin: Liebe und Zärtlichkeit	384
Mit Liebe und Leidenschaft Stress bekämpfen	387
Kampf der Lustlosigkeit.....	390
Register	396
Über die Autoren / Bildnachweis ..	400