



natürlich

gesund und munter

Ganzheitliche Gesundheit
und Naturmedizin

2015 €4,00
12 - April

Schlüssel zur Gesundheit

So bleibt Ihre Darmflora intakt

Schöpfen Sie neue Energie

Vier stärkende Frühjahrskuren

Heilender Druck

Das Geheimnis
der Fußreflexzonen

SCHÜSSLER-SALZE

Biominerale helfen
bei Osteoporose,
Arthritis und Arthrose



Bio ist besser
Landwirtschaft
für Mensch und Natur



sich in den Muskeln mehr Brennkraftwerke, die sogenannten Mitochondrien.“ Dadurch beschleunigt sich der Stoffwechsel, der Appetit sinkt, und die Kilos purzeln ohne Sport oder Diät, wie eine Studie der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität zeigte. Forscher ließen 20 übergewichtige Männer auf 2600 Meter Höhe urlauben, und nach einer Woche hatten sie durchschnittlich 1,5 Kilo abgenommen. Allergiker und Asthmatiker sollten zudem jede Chance auf einen Kurztrip zur Nord- oder Ostsee nutzen. Dort brauchen sie schon bald weniger Medikamente und haben weniger Entzündungsmarker im Blut. Weil Seeluft salzhaltige Wassertröpfchen enthält, bessert sich die Lungenfunktion um bis zu 22 Prozent. Zudem senkt das Reizklima die Keimzahl in Nasen- und Rachenraum und steigert die allgemeine Leistungsfähigkeit. Auch Menschen mit Hautproblemen profitieren von einer Reise ans Meer: Seeluft glättet die Haut und bessert so zum Beispiel eine Neurodermitis um 50 Prozent.

Feuchte Luft in Naturhöhlen – wer profitiert davon?

Bekannt ist sie seit über 100 Jahren, heute ist sie bewiesen: die Wirksamkeit der Stollen- oder Höhlentherapie (Speiläotherapie). Diese Form der Klimatherapie hilft bei Asthma, Krupphusten, chronischer Nasennebenhöhlenentzündung, Hauterkrankungen wie Neurodermitis und einigen Allergien. Das liegt nach Auskunft des Deutschen Heilstollen-Verbandes im württembergischen Aalen an der Feuchtigkeit und Kälte sowie an der reinen, staub- und allergenarmen Luft in Naturhöhlen und einstigen Bergwerken. Bei einer Höhlentherapie-Kur verbringen die Patienten drei Wochen lang täglich mindestens zwei Stunden im Stollen (Infos

zu Heilstollen-Therapiezentren finden Sie auf www.heilklima-heilstollen.de oder unter Tel. 02972/9740-56).

Sibirische Kälte – wie lindert Eisluft Schmerzen?

Die Therapievorbereitungen klingen ungemütlich: Experten trocknen die Luft in der Kältekammer, dann wird sie extrem auf minus 67 °C heruntergeregelt. Damit herrschen in der Eiskammer frostigere Temperaturen als in Sibirien. Aber da die Luftfeuchtigkeit fehlt, empfinden Patienten mit Schuppenflechte, Rheuma, Arthritis oder Fibromyalgie die trockene Kälte als angenehm erfrischend. Sie können gut bis zu fünf Minuten in Badekleidung in der Kammer auf und ab gehen. Eine solche Kältetherapie lindert Schmerzen, hemmt Entzündungen und fördert über längere Zeit hinweg die Beweglichkeit. Laut Ludwig Kaltoff vom Berufsverband Deutscher Rheumatologen sind krankengymnastische Übungen nach einem Kältekammerbesuch schmerzfreier. Noch zwei Monate danach zwickt es weniger in den Gelenken, der Medikamentenbedarf sinkt. / *Nina Winter* 

Erfahren Sie mehr

Atem-Entspannung: Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen. 80 einfache Übungen

Überall anwendbare, heilende Atemübungen bei Stress und einer Vielzahl von Schmerzen.

Heike Höfler

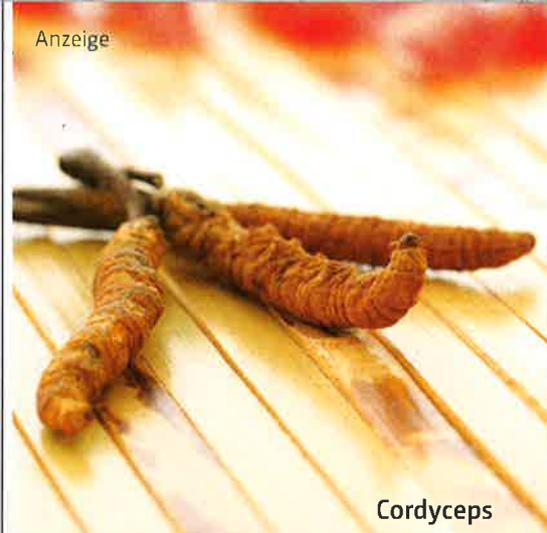
Trias Verlag, 14,99 Euro (D)

Heilklimatische Kurorte in Deutschland: Heilen durch Luft und Bewegung

Der etwas andere Reiseführer: Die Autorin stellt bundesweit 53 heilklimatische Kurorte vor und erklärt, wann und wie das Heilklima dort jeweils wirkt.

Roswitha Mitulla

Context Verlag, 6,80 Euro (D)



Cordyceps

Vitalpilze helfen beim Abnehmen

Weniger essen und sich mehr bewegen – das Rezept gegen Übergewicht klingt einfach. Doch Abnehmwillige wissen aus leidvoller Erfahrung: Es ist schwer, „figurunfreundliche“ Lebensgewohnheiten zu ändern. Schlägt die Gewohnheitsfalle zu, können Vitalpilze als Extrakt oder Pulver dabei helfen, dem Wohlfühlgewicht näher zu kommen. Sie versorgen den Körper mit Mineralstoffen und Vitaminen, die der Organismus auch während der Gewichtsreduktion zwingend benötigt. Zudem aktivieren sie die Ausleitungsorgane und regen – eine genügende Flüssigkeitszufuhr vorausgesetzt – den Stoffwechsel an.

Gleich vier Vitalpilze helfen beim Abnehmen: Der **Maitake** kann die Einlagerung von Fett und Glucose in die Leber reduzieren und dadurch einer Gewichtszunahme vorbeugen. Der **Hericium** schützt die Schleimhäute der Verdauungsorgane und leistet so einen Beitrag zur Entschlackung. Der **Cordyceps** (Abbildung) erhöht den Grundumsatz im Stoffwechsel und fördert die psychische Stabilität; beides erleichtert den Prozess des Abnehmens. Auch der **Reishi** wirkt allgemein anregend auf viele Stoffwechselfvorgänge, wobei insbesondere sein positiver Einfluss auf den Leberstoffwechsel die Gewichtsreduktion unterstützt.

Die Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. berät Sie kompetent.

Kostenfreie Beratungshotline:

0800/00 77 889

Weitere Informationen unter

www.vitalpilze.de


Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.