



Inhalt



- 04** Mit Wonne in die Wanne
Badetherapie
- 08** Wer heilt, hat recht!
Professor Dietrich Grönemeyer im Interview
- 12** Zufrieden mit Zink
Spurenelement
- 14** Gewürze machen glücklich
Ernährung
- 16** 7 Fragen zu Gewürzen
Naturheilkunde-Quiz



Themenspecial: Gepflegt in den Winter

- 18** Hautsache
Zahlen und Infos
- 20** Zeit für einen Wechsel
Was braucht die Haut jetzt?
- 22** Wellness für die Hände
Guter Rat aus der Apotheke
- 24** Desinfizieren, aber richtig!
Tipps für wirksamen Schutz
- 26** Sauber auf die sanfte Tour
7 Tipps von Kopf bis Fuß
- 28** Im Kältestress
Winter-Hautprobleme in den Griff bekommen
- 30** Glanzvoll durch den Winter
Jetzt eine Extraportion Haarpflege
- 32** Kreuzworträtsel



*Liebe Leserinnen
und Leser,*



Tausendgüldenkraut
(*Centaurium umbellatum*)

- 33** Gewinnspiel
- 34** Feldenkrais
Entspannung pur 
- 36** Bittersüßes zum Fest
Natürliche Verdauungshilfe
- 40** Pflanzenkraft für beste Freunde
Tiergesundheit
- 42** Hafer
Kleine Kräuter-Kunde
- 44** Möhren sind gut für die Augen
Medizin oder Mythos?
- 46** Fit mit den Sternen
Serie: Teil 10, Steinbock

jetzt geht es mit großen Schritten auf Weihnachten zu. Unter Corona-Bedingungen scheint es ein Fest in abgespeckter Form zu werden. Viele Adventsmärkte sind abgesagt. Krippenspiele finden höchstens online statt. Und die ganz großen Familienfeiern, wie wir sie kennen, stehen leider unter keinem guten Stern. Verwandtschaftsbesuche mit Kind und Kegel verschieben wir lieber auf bessere Zeiten. Nur weil wir jetzt umplanen müssen, fällt Weihnachten aber nicht aus. Versuchen wir, das Bestmögliche draus zu machen, bleiben im kleinsten Kreis und machen es uns zu Hause so richtig schön und stimmungsvoll.

Genießen – das wollen wir doch alle. Gutes Essen zusammen mit unseren Liebsten – so geht Weihnachten. Und weil uns die Pandemie gelehrt hat, dass Gesundheit unser höchstes Gut ist, geben wir zu einem herzhaften Festmahl mit süßem Dessert noch eine Geschmackskomponente mehr hinzu: bitter. Bitterstoffe sorgen nicht nur für ein wohliges Bauchgefühl, sie sind für Körper, Geist und Seele Gold wert. Warum? Das erfahren Sie in diesem Magazin.

Sich selbst etwas Gutes tun, das war noch nie so wichtig wie jetzt. Aufatmen beim Waldspaziergang, die Fantasie anregen und ein spannendes Buch lesen, auf andere Gedanken kommen und Musik hören – jeder entspannt auf seine eigene Weise. Die Weihnachtstage sind wie geschaffen dafür. Wenn Sie in einem duftenden, warmen Bad richtig gut vom Alltag abschalten können, dann haben wir etwas für Sie: Essenzen aus heilsamen Kräutern und wertvollen Ölen aus Ihrer Apotheke verwöhnen die Sinne. Übrigens sind dies die idealen Geschenke für Ihre Liebsten und für sich selbst.

Eine friedliche und vor allem gesunde Weihnachtszeit wünscht Ihnen

Ihre
Stefanie Happ

