



natürlich

gesund und munter

Ganzheitliche Gesundheit
und Naturmedizin

März · April
2 | 2018 € 4,90

Fasten für jeden Typ

Mit großem Test:
Welche Methode passt zu mir?

HAUSMITTEL
Selbsthilfe bei
Heuschnupfen

NATURHEILKUNDE
Grauer Star: rechtzeitig
handeln statt operieren

GESUNDES LEBEN
Die neue Lust
am Draußensein

ERNÄHRUNGSWISSEN EXTRA

Zusatzstoffe, E-Nummern –
was Sie darüber wissen sollten

**Kochen
mit Senf**
Gesunde Rezepte
pikant und
pfiffig





Bücher



Karsten Krüger
**Der stille Feind
in meinem Körper**
Scorpio Verlag, 144 Seiten,
17,99 Euro (D), 18,50 Euro (A)



Dr. med. Ulrich Strunz
Neue Wege der Heilung
Heyne Verlag, 224 Seiten,
17,99 Euro (D), 18,50 Euro (A)



Prof. Dr. Michaela Döll
Gute Gene sind kein Zufall
Südwest Verlag, 224 Seiten,
20,00 Euro (D), 20,60 Euro (A)



LEBENSSTIL

Gesund werden und bleiben – das eigene Verhalten zählt

Seit einigen Jahren wird immer offensichtlicher, dass und wie sich ungesundes Verhalten negativ auf den Körper auswirkt. Die hier vorgestellten aktuellen Neuerscheinungen beleuchten die Problematik aus drei ungemein spannenden Blickwinkeln. Ihr gemeinsames Anliegen: die Optimierung der Gesundheit über den Lebensstil.

In **Der stille Feind in meinem Körper** von Dr. Karsten Krüger, Professor für Sport und Gesundheit, dreht sich alles um chronische Entzündungen. Er zeigt auf, wie die oft im Verborgenen ablaufenden Prozesse entstehen und wie Sie mit Sport und Bewegung, ausgewogener Ernährung und effektivem Stressmanagement Ihr Leben auf „anti-entzündlich“ umstellen können.

Über Gesundheit oder Krankheit wird auf der Ebene der Zellen entschieden – davon ist der Internist und Molekularmediziner Prof. Ulrich Strunz überzeugt. Er stellt in **Neue Wege der Heilung** sein Gesundheitskonzept vor. Statt mit Medikamenten heilt er mit Atomen und Molekülen und versucht, mit Vitaminen, Mineralstoffen, Proteinen und Fettsäuren das aus dem Tritt geratene natürliche Gleichgewicht wieder herzustellen.

Die Ernährungsmedizinerin Prof. Michaela Döll wiederum beschäftigt sich in ihrem leicht verständlichen Ratgeber **Gute Gene sind kein Zufall** mit der noch jungen Wissenschaft der Epigenetik. Sie erklärt anhand zahlreicher einleuchtender Beispiele, wie Sie durch Ernährung und Lebensstil die Aktivität der Gene steuern und optimieren können. Davon profitieren nicht nur Sie selbst, sondern auch Ihre Kinder und Enkelkinder. 