



8
Die Haut
 Spiegel unserer Seele



18
Die Heilkraft der Rosen



88 Mudras für mehr Gelassenheit



74 Earthing – die Barfuß-Revolution



60 QiGong: Frische Energie für den Tag



22
Dietrich Grönemeyer: Der Arzt als Seelsorger



80
Stress lass nach! Mit Selbsttest: Welcher Stresstyp bin ich?

INHALT

NATURHEILKUNDE

- 8 Die Haut – einfach schön mit Skinfood, Sex und Säften
- 13 **SELBSTTEST** Welcher Hauttyp bin ich?
- 18 Die Heilkraft der Rosen
- 22 Dietrich Grönemeyer: Der Arzt als Seelsorger
- 26 Welche alternativen Heilmethoden zahlt die Krankenkasse?

ERNÄHRUNG

- 32 Kochen nach den Fünf Elementen
- 34 **SELBSTTEST** Welcher Ernährungstyp bin ich?
- 40 Die sieben Gebote der veganen Ernährung
- 42 Nena und die Liebe zur Rohkost
- 44 Antioxidantien – die besten Radikalfänger
- 46 Kokosblütenzucker – die süße Alternative
- 48 Metabolic Balance

TITEL: MEIN STARKER RÜCKEN

- 50 Endlich schmerzfrei!
- 53 Zehn Tipps für einen gesunden Rücken
- 54 Die besten Rückenübungen

BEWEGUNG

- 60 Täglich neue Energie mit QiGong
- 68 Ganzheitliche Bowtech-Therapie
- 72 Hüpf mal wieder!
- 74 Earthing – die Barfuß-Revolution

LEBENSKUNST

- 80 Stress lass nach!
- 84 **SELBSTTEST** Welcher Stresstyp bin ich?
- 88 Mudras – Fingerübungen für mehr Gelassenheit

RUBRIKEN

- 3 Editorial
- 6 Wissen
- 97 Shoppen
- 98 Buchtipps



50
Endlich
schmerzfrei!
Mein starker
Rücken



32
Kochen nach den
Fünf Elementen



42
Nena und die
Liebe zur Rohkost