



Exklusiv aus Ihrer Apotheke

Inhalt

- 4 Heilsame Wärme**
Selbstbehandlung
- 7 5 Tipps für warme Füße**
- 8 Pandemie und Psyche**
Professor Dr. Gustav Dobos
im Interview
- 11 Scharfe Wurzel**
Heilpflanze des Jahres: Meerrettich

13

Nachhaltig leben

- 14 Grünes aus der Apotheke**
Produkte für Umweltbewusste
- 16 Teller statt Tonne**
Keine Lebensmittel verschwenden
- 18 Medikamente und Umwelt**
Belastung reduzieren
- 20 Kreuzworträtsel**

special



Gesichtspflege

Maskenzeit
Schönheitsrituale für die Winterhaut

26



8

Im Interview

Professor
Dr. med. Gustav Dobos
zu den seelischen
Folgen der Corona-Krise

7



Eiszapfen an den Zehen?
So werden kalte Füße mollig warm!



Liebe Leserinnen und Leser,

neues Jahr – neues Glück. Es kann ja nur besser werden. Die Belastungen durch die Corona-Pandemie begleiten uns jetzt schon so viele Monate, dass wir uns wohl alle nach einem Lichtblick sehnen. Was hilft der Seele, gestärkt aus dieser Krise herauszukommen? Und was können wir tun, um künftig mit Stress noch besser umgehen zu können? Wir haben einen Experten gefragt, der ein Pionier der wissenschaftsbasierten Naturheilkunde ist, und der Antworten kennt. Im Interview spricht er über die sogenannte Body-Mind-Medizin und darüber, welchen großen Einfluss Gefühle auf den Körper haben können.

Wärme zum Beispiel ist ein uraltes Heilmittel. Sie ist eine Wohltat, wenn es uns fröstelt. Gezielt eingesetzt gilt sie sogar als sanfte Medizin bei einer Vielzahl von Alltagsbeschwerden. Man denke bloß an die gute, alte Wärmflasche, die seit Jahrzehnten als probate Hilfe bei Bauchweh, Menstruationsbeschwerden und Muskelverspannungen gilt. Und was wärmt und heilt sonst noch? In diesem Magazin geht es um die altbewährte und die moderne Wärmetherapie als Selbstbehandlung für zu Hause. Die passenden Produkte aus der Apotheke legen wir Ihnen ebenfalls wärmstens ans Herz.

Wir sind mitten in der Erkältungssaison, und die wird für uns alle eine besondere Herausforderung. Wenn gesichert ist, dass es „nur“ ein Schnupfen ist und kein Covid-19, dann haben wir wertvolle Tipps für Sie, wie Sie schnell wieder gesund werden: Arzneipflanzen, die den Hals beruhigen, den Husten stillen und die Nase befreien. Endlich wieder durchatmen und besseren Zeiten entgegensehen, das wollen wir doch alle, oder?

Ein glückliches und gesundes neues Jahr
wünscht Ihnen

Ihre

Stefanie Happ



21 Gewinnspiel

22 Salze des Lebens

Guter Rat aus der Apotheke

24 Husten, Schnupfen, Heiserkeit

Phytotherapie

26 Maskenzeit

Gesichtspflege

28 Machen Kohlenhydrate dick?

Medizin oder Mythos?



29 7 Fragen zu Erkältungskräutern

Naturheilkunde-Quiz

30 Fit mit den Sternen

Serie: Teil II, Wassermann