

KÖRPER & SEELE

Bitter-süße Arznei

Freunde zu haben, ist eine Bereicherung. Freundschaft stärkt Geist und Körper und hält uns jung. Mehr noch: Gegenseitige Sorge und Unterstützung unter Freunden ist ein Konzept der Zukunft.



10

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Lindernde Schleimstoffe

Ekelig? Aber nicht doch! Schleim wirkt als Schmiermittel, Keimtöter und Transporteur unerwünschter Stoffe. Schleimstoffe aus Heilpflanzen werden vor allem bei Entzündungen und Husten eingesetzt.



14

ERNÄHRUNG & GENUSS

Winterliche Gemüseküche

Da wird's dem Magen ganz wohlig: Wärmende Winterküche mit saisonalen Produkten. Rezepte und ein würziger Geheimtipp der bekannten Schweizer Köchin Meret Bissegger.



18

NATURHEILKUNDE & MEDIZIN

Teure Gesundheit 22

Ist das Gesundheitswesen krank?
Gesundheit muss bezahlbar blei-
ben – für alle.

SPASS & UNTERHALTUNG

Auf dem Gornergrat 27

Ein Arbeitsplatz auf fast 3000
Meter Höhe? Da heisst es, sich
winterfest machen.

RUBRIKEN

Fakten & Tipps 6

Buchtipp 6

Leserforum 31

Vorschau/Impressum 37

Anzeigen & Adressen 39



Die Welt der Kräuter und Gewürze: So schön sieht ein Samenstand des Fenchels (*Foeniculum vulgare*) bei Frost aus.