

BANKHOFER

**GESUNDHEITS
BAROMETER**

Aktiv und vital durchs ganze Jahr

Edition ferenczy bei Bruckmann

Inhalt

Zu diesem Buch

Dis Kunst, gesund zu bleiben. 13

Einleitung

Das Gesundheits-Barometer. 17

So ist es für Sie erarbeitet worden. 17

So nützen Sie das Gesundheits-Barometer für sich persönlich .. 19

Das Gesundheits-Barometer für den Monat Januar

Frontalangriff auf die Atemwege, Erkältungen dominieren weiter. 21

Gute Vorsätze fürs neue Jahr: Höre in deinen Körper! 22

Atemkontrolle verlängert das Leben. 24

Die Heilkraft aus dem Eukalyptus-Blatt 27

So inhalieren Sie richtig. 28

Die Triplex-Therapie des Dr. Wagner. 30

So machen Sie sich »schnupfen-fest!«. 31

Wenn die »kalte Grippe« droht: So müssen Sie sich schützen!. . 33

Verstopfte, rinnende und rote Nase: So können Sie sich helfen 35

Das »Morgen-Rheuma« muß nicht immer Rheuma sein. 37

Der heiße Tio gegen die Grippe. 39

Der Prominenten-Tip für den Monat Januar

I *Siegfried & Roy:*» Wir haben das richtige
I *Atmen von unseren Tigern gelernt...!*«. 40

Das Gesundheits-Barometer für den Monat Februar

Rheuma- und Gelenkprobleme im Vormarsch,
eine Krise für die Leber. 42

Kälte-Service für Knochen und Gelenke. 43

INHALT

Die besten Hausmittel gegen Gelenk-Schmerzen.	45
Schlaganfall: So kann man ihn verhindern.	47
Dieser Schnelltest verrät in Minuten, ob jemand einen Herzinfarkt hat	50
So meistern Sie die Cholesterin-Gefahr.	52
Salbei für die Atemwege im Winter.	54
Auch Lob und Komplimente sind eine Arznei.	55
Fröhliche Farben für trostlose Wintertage.	58
Der Karneval als Gesundheits-Elixier.	59
Achten Sie auf Ihre Leber!	61
Alkohol im Karneval: Das sollten Sie wissen.	64

Der Prominentan-Tip für den Monat Februar

Petra Schürmann: »Auch bei Kälte schlafe ich
bei offenem Fenster!« 66

Das Gesundheits-Barometer für den Monat März

Frühjahrmüdigkeit, Kopfschmerzen und
Probleme mit Herz und Kreislauf. 68

Das Vital-Training für den Frühling.	69
So gehen wir glücklich durch den Frühling.	71
Supertricks gegen die Frühjahrmüdigkeit	73
Kuscheln: so gesund wie Morgen-Gymnastik	75
Weißdorn: Superkraft für Herz und Kreislauf.	77
Frühlings-Service für die Haut	79
Schutz vor Zecken-Bissen: Jetzt muß geimpft werden!	82
Das März-Programm gegen Kopfschmerzen und Migräne	84
Mit Gymnastik gegen Streß und Verspannungen.	86
Melisse: die Superwaffe gegen Wetterfühligkeit	87
Die besten Entschlackungs-Kuren.	89
»Genießen« Sie die letzte Erkältung des Winters.	91

Der Prcminenten-Tip für den Monat März

Harry Wijnvoord: »Abnehmen kann man nur
I mit Disziplin!« 94

INHALT

Das Gesundheits-Barometer für den Monat April

Pollen-Allergie, Gastritis und Fieberblase stark im Kommen.	96
Pollen-Allergie: Das müssen Sie wissen.	97
So meistern Sie das Berg-und-Tal-Wetter.	102
Natürliche Rezepte gegen die Gastritis.	103
Das natürliche Sofort-Programm gegen die Blasenentzündung	105
Kürbiskerne: Naturarznei gegen Blasen- und Prostata-Probleme.	106
Die Fieberblase ist nicht harmlos: Das sollten Sie dagegen tun!	108
Nachtkerzenöl: Eine neue Waffe gegen Neurodermitis.	109
Das Frühlings-Training für den Autofahrer.	110

I Der Prominentsn-Tip für den Monat April

<i>Elisabeth Volkmann: »Schafskäse und Knoblauch halten mich fit!«</i>	113
--	-----

Das Gesundheits-Barometer für den Monat Mai

Vorsicht mit Herz und Kreislauf, mit der Potenz und der Sonne!	116
Gesund und vital durch Freizeitsport	117
Mehr Gesundheit und Lebensfreude: Jeder sollte seine Werte kennen!	119
Sonnenbaden ohne Reue: So meiden Sie Gefahren.	121
Küssen als »Medizin«.	124
Petersilie-Arznei aus dem Küchen-Garten.	125
Essen und Trinken für die Liebe.	127
Regelschmerzen: Großmutter's »Krampfkraut« wiederentdeckt	129
Mit 40 mit dem Rauchen aufhören — und Sie können sieben Jahre länger leben!	131

Der Prominenten-Tip für den Monat Mai

<i>Juliette Greco: »Mit Musik und Liebe kann man heilen!«</i>	134
---	-----

INHALT

Das Gesundheits-Barometer für den Monat Juni

Vorsicht vor Bindehautentzündung und einem neuen Stimmband-Virus!	136
Zwiebel und Joghurt gegen Gräser-Allergie.	137
Die Mariendistel: Elixier für die Leber.	138
Quark und Holunderbei Bindehautentzündung	140
Ein Erkältungs-Virus greift die Stimme an.	142
Immer mehr Menschen leiden an Schwindelgefühlen.	144
Die besten Tricks gegen Verstopfung.	146
Heidelbeeren und Mohren stoppen den Durchfall.	148
Mit Vitamin E gegen die »Mallorca-Akne«.	150
Krampfadern: So schützen Sie sich am besten!	151
Mit Bienenharz und Eis gegen den Tennisarm.	154

I Der Prominenten-Tip für den Monat Juni

I Silvio Francesco: »Ich hatte noch nie einen Sonnenbrand!«	156
--	------------

Das Gesundheits-Barometer für den Monat Juli

Sommergrippe, Pilze und Hitze machen uns schwer zu schaffen.	158
Der Vor-Urlaubs-Streß macht alle kaputt.	159
Gesund und vital durch - Flirten.	162
Sonnenschutz: Auch von innen!	163
So schützen wir uns vor dem Sommer-Smog.	165
So bekämpfen Sie Pilz-Infektionen.	167
Mit Bananenschalen, Zwiebeln und Thujen-Saft gegen Warzen.	169
Die besten Rezepte gegen geschwollene Beine.	171
Erste Hilfe bei Sonnenbrand: Schwarztee und Apfelessig	173
So kommen Sie gut durch die heißen Tage.	175
Sommergrippe: Das können Sie dagegen tun.	176
Zärtlichkeit und Liebe schützen bis zu einem gewissen Grad vor Brustkrebs.	178

INHALT

Die besten Tricks gegen Mundgeruch.	179
Mit sanften Mitteln gegen Sommer-Kopfschmerzen.	181

Der Prominenten- Tip für den Monat Juli

Antje Katrin Kühnemann: »Mein Mittagsschlaf

<i>ist mein Elixier!«.</i>	183
--------------------------------------	-----

Das Gesundheits-Barometer für den Monat August

Herz und Kreislauf brauchen jetzt Kraft, Salmonellen bedrohen Magen und Darm.	185
--	-----

So stärken Sie Herz und Kreislauf.	186
So trinken Sie sich gesund und fit.	189
So schützen Sie sich vor Salmonellen.	192
Vorsicht vor Pilzen und Bakterien im Essen.	194
Sommerleiden Hexenschuß: Was man dagegen tun kann	196
So schützen Sie sich vor den Mücken.	198
Sommer-Service für die gesunde Haut.	200
Mondsüchtig: Eine Diät hilft.	201
Die besten Naturrezepte gegen Schlaf-Probleme.	204
So wichtig sind Träume für die Gesundheit.	206
So meistern Sie die Urlaubs-Krise.	208

Der Prominenten-Tip für den Monat August

Hans-Joachim Kulenkampff:

**»Ich habe meinem Körper die Chance gegeben,
sich selbst zu heilen.«.**

211

Das Gesundheits-Barometer für den Monat September

Cholesterin-Werte steigen, trockene Augen nehmen zu.	213
---	-----

So ernähren Sie sich cholesterinfrei.	214
Haferkleie senkt zu hohes Cholesterin.	216
Lachsöl schützt vor Herzinfarkt.	217
Aktuell im Herbst: Medizin vom Apfelbaum.	219

INHALT

Kinder, die gesünder essen, lernen besser.	221
Ohrenreiben stärkt die Aufmerksamkeit	225
Kampf der chronischen Müdigkeit	227
Volksleiden »trockene Augen«: Das können Sie dagegen tun	228
Ohne Tabletten gegen den »stillen Killer Bluthochdruck«	230

Der Prominenten- Tip für den Monat September

Heinz Eckner: »Meine besten Tricks gegen den Hunger!«	232
--	-----

Das Gesundheits-Barometer für den Monat Oktober

Kopfschmerzen, Erkältungen und Zahnprobleme nehmen rasant zu	235
---	-----

Fit in den Herbst mit der Trauben-Kur.	236
Mit sanften Mitteln gegen Kopfschmerzen im Herbst	237
Die besten Tricks für starke Abwehrkräfte.	238
Freuen Sie sich über den ersten Schnupfen!	240
Mohren und Gewürz-Nelken gegen den trockenen Mund... .	241
Parodontose muß nicht sein.	243
Der Weisheitszahn schützt die Abwehrkraft	246
Wenn die Zähne auf kalt oder heiß empfindlich reagieren....	248
Mit Heublumen gegen Rheuma, Streß-Folgen und Müdigkeit	250
Mit Naturkräften gegen Durchblutungsstörungen.	251
So machen Sie Magen und Darm krisenfest!	253
Natürliche Rezepte gegen Hämorrhoiden.	256
Der Anti-Falten-Service für die Haut	257

Der Prominenten- Tip für den Monat Oktober

Franz Beckenbauer: » Der erste Schnupfen ist einfach Spitze!«	263
--	-----

Das Gesundheits-Barometer für den Monat November

Erkältungen und depressive Stimmungen mehren sich	265
--	-----

Mit Salbei und Zwiebeln gegen Husten und Heiserkeit	266
---	-----

INHALT

Erfolgsrezepte gegen kalte Füße.	268
Das Anti-Schnupfen-Programm: Zink, Eukalyptus und - Vorsicht	269
Vertreiben Sie Halsschmerzen, Rheuma und Pilze mit Propolis	271
Gesund durch den Winter mit der Sonnenblumenöl-Therapie	273
Mit der Hagebutte gegen Husten und Umwelt-Gifte.	274
Allergien im Herbst: So schützen Sie sich.	276
So meistern Sie die Novemberstimmung.	278
Mal heiß, mal kalt: So wirken Umschläge, Wickel, Packungen	281
Rheuma, das von der Liebe kommt	283
Das Badezimmer als Kurzentrum.	285
Eisenmangel: Was Sie im Spätherbst tun müssen.	288

I Der Prominenten- Tip für den Monat November

I Johannes Heesters: »Knoblauch und die • Sauna sind mein Lebens-Elixier!«	290
---	-----

Das Gesundheits-Barometer für den Monat Dezember

Der Advent-Streß bringt Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Probleme und Erkältungen.	292
--	-----

Schluß mit dem Streß vor Weihnachten!	293
»Schenken Sie Gesundheit«	295
Tips gegen die drei großen Advent-Krankheiten.	298
Gestörte Darm-Flora: So bauen Sie sie wieder auf.	299
So wird Ihr Raumklima wieder gesund.	301
So krank macht Einsamkeit	303
So besiegen Sie die alltäglichen Ängste.	305
Kinder brauchen Märchen- auch für die Gesundheit	307
Die besten Vital-Tricks für die Festtags-Köstlichkeiten.	309
Der Weihnachtsbaum als Naturarznei.	311
Alkohol zum Jahreswechsel-mit Vorsicht genießen!	314

Der Prominenten-Tip für den Monat Dezember

Leslie Malton: »Gutes tun macht gesund und glücklich!«	316
---	-----

INHALT

Nachwort

Wissen ist Macht - das gilt auch für viele Krankheiten und Alltagsbeschwerden.	318
Danksagung.	319
Register.	321