

Prof. Hademar Bankhofer

WINTER- WELLNESS



Eiskalt, nass und ungemütlich: Genießen Sie den Winter! – Ein Vorwort..... 18

Es wird kalt: So meistern Sie die ersten Belastungen für Körper und Seele..... 20

Jahreszeiten-Wechsel für den Körper 22

Die positive Kraft eines tristen Wintertages 25

Fröhliche Nahrung für trostlose Tage 27

Winterdepression: Die Lichttherapie für zu Hause 28

Sonnenbank in Maßen: Naturarznei im Winter 29

So können Sie mit Wärme heilen 32

Gesünder Fernsehen im Winter 34

So stärken Sie Ihre Immunkraft für den Winter 35

Tee-Trinken für die Gesundheit 37

So stärken wir unsere Atemwege für den Winter 38

Wunderbar: Der erste Schnupfen ist da! 41

Fit in den kalten, tristen Wintermorgen 42

Bewegung ist Leben: Die idealen Sportarten im Winter ... 46

Laufen stärkt das Herz 46

Eislaufen fördert die Konzentration 47

Tanzen fördert die Durchblutung ... 47



Wandern in der Winterlandschaft ist das beste Beintraining	48	Die besten Tricks gegen die ersten Erkältungen	60
Langlaufen tut den Venen gut	49	Blasenentzündung: Pellkartoffeln und Heublumen helfen!	61
Mit gesunden Beinen durch den Winter	51	Das sollten Sie tun, damit der Ischias nicht nervt	62
So machen Sie Ihre Hände für den Winter fit	52	Eine Spray-Kur für die gesunde, trockene Winter-Nase	64
Kopf und Füße brauchen Wärme	53	Natürliches Vitamin E gegen Rheuma	65
Kreislauf-Service für kalte Wintertage	54	Mit natürlichen Nährstoffen gegen Rheumaschmerzen	66
So bereiten Sie Ihr Kind auf den Winter vor	56	Rinnende, laufende und rote Nase: So können Sie helfen	69
So machen Sie Ihre Augen Winter-fit	57	Gesund durch den Winter mit optimaler Mikrozirkulation	70
So bleiben und werden Sie gesund: Krankheiten und Beschwerden im Winter.....	58	Antibiotika killen die Wirkung der Antibabypille	72



Mit Hirse und Walzer gegen kalte Füße und kalte Hände	73	Bei Rachenentzündung: Wie sinnvoll sind Halstabletten?	89
Wenn die Speiseröhre brennt: Rezepte gegen Sodbrennen	74	Mit Thymian und Eukalyptus gegen Husten	90
Ein Natur-Cocktail gibt dem Immunsystem neue Energie	76	Bratäpfel und Salbeitee gegen Halsschmerzen	91
Roter Ginseng: die Wurzel, die im Winter die Immunkraft stärkt	77	Mit Wärme und Flüssigkeit gegen die Mandelentzündung	93
Muskelkrämpfe stören den Schlaf: Chininsulfat hilft	80	Die Grippewelle rollt: Zink stoppt die Erkältungsviren	94
Vitamin E und Massagen gegen den Hexenschuss	81	Mit dem Roten Sonnenhut gegen Erkältungen	95
Naturrezepte gegen die Winter-Nervosität	83	Gefährliche Influenza: Endlich gibt es eine Waffe gegen Viren	97
Die heilende Kraft des Fiebers	84	Winterprogramm gegen entzündete Mundecken	101
Auflagen und Einreibungen bei Gelenkbeschwerden	85	Mit Gewürznelken gegen den trockenen Mund	102
Schlamm als uralte Naturtherapie: Die heilenden Kräfte im Fango	87		



„Morgen-Rheuma“
ist nicht immer Rheuma 104

Verklebte Augen am Morgen:
Topfen (Quark), Kamille,
Honig helfen 105

Schnupfen und Taschentuch
gehören einfach zusammen 107

**So kommen Sie gesund und
fit durch die Feiertage** 110

Walnüsse im Advent gegen
Stress und Vergesslichkeit 112

Mit einfachen Rezepten gegen
den Adventstress 113

Adventstress: Auch das Tote Meer
im Badezimmer hilft 115

Das Volksleid von Advent bis
Silvester: die Verstopfung 116

Lachs und Makrele zum Fest:
wertvoll für die Gesundheit 118

So wird das Festtagsessen
gesünder und bekömmlicher 119

Schenken Sie zu Weihnachten
Gesundheit 121

Eine Gesundheitspause gegen
die Feiertagsünden 122

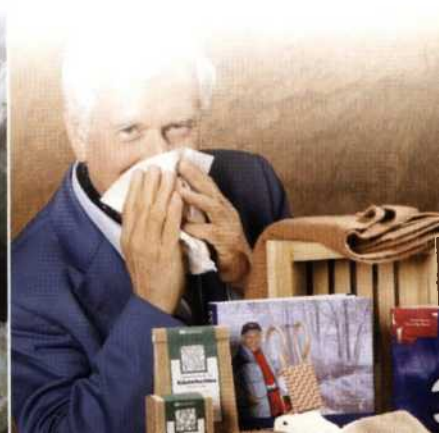
Die Feiertagshausapotheke:
Das sollte sie enthalten 123

Typisch Weihnachtliches ist oft
eine Naturmedizin 125

Süße Weihnachtsgenüsse:
gesünder als man denkt 127

Der Weihnachtsbaum –
eine Naturarznei 129

Gesundheit unterm Weihnachts-
baum – Weihnachtsgeschichte 132



Fit für die Silvesternacht
mit einem harten Ei 134

So vertreiben Sie den
Silvester-Kater 135

Abnehmen nach dem Fest:
So bremsen Sie den Heißhunger 136

Der gute Vorsatz fürs neue Jahr:
Mit Schwung in den Tag 138

**Gesünder wohnen,
leben und arbeiten
in der kalten Jahreszeit 140**

Putzen kann gefährlich sein:
So schützen Sie sich vor Giften 142

So bleiben Sie gesund in der
Winterwohnung 143

Gesundheitsrezepte für den
Arbeitsplatz 145

So schaffen Sie eine gesunde
Atmosphäre im Schlafzimmer 147

So bekämpfen Sie Schimmelpilze
in der feuchten Wohnung 149

Allergien im Winter:
So schützen Sie sich 150

Kissen-Falten am Morgen:
So kriegen Sie sie weg 152

Gesund und besser schlafen auf
silbernen Fäden & Kräutern 154

**Winter-Wellness:
Lebensgenuss daheim
und unterwegs 158**

Das Badezimmer wird so
zum Kurzentrum 160

Der beste Muntermacher am
Morgen ist die Dusche 162



Mit Bürsten-Massagen kann
man den Körper entgiften 163

Machen Sie das Bett zum
Super-Fitness-Studio 165

Energie-Tricks am Morgen:
So frühstücken Sie richtig 166

Der Chi-Trainer hält die
Wirbelsäule jung und fit 167

Radfahren zu Hause:
So machen Sie es richtig! 169

Vergessen Sie den Winter:
Gehen Sie in die Sauna 170

Gesund und fit mit Infrarot: Die
neue Form der Wärmetherapie..... 175

Die besten Gesundheitstipps
für Ihren Urlaub im Winter 178

So wird die Traumschiff-Reise
zu einem gesunden Genuss 179

Fit im Flieger auf der Flucht
in die Sonne 180

Die wichtigsten und wirksamsten Naturarzneien für den Winter 182

Mit Sonnenblumenöl gesund
durch den Winter 184

Kräuter, die uns im Winter
fröhlich machen 186

Die sibirische Taigawurzel gibt
neue Leistungskraft 187

Mit Jojoba-Öl gesund und
entspannt durch den Winter 188

Tigerbalm: besonders wirksam
bei Erkältungen 190

Aloe vera stärkt unsere
natürlichen Abwehrkräfte 191



Schwarzkümmelöl stärkt Immunkraft und Atemwege	193	Heidelbeer-Extrakt stärkt die Sehkraft im Dunkeln	206
Mit grünem Tee gegen Erkältungen und Karies	194	Naturarznei für den ganzen Körper: der Eichenrindentee	207
Gesund durch den Winter mit Heilerde	196	Neue Nährstoff-Therapie gegen Neurodermitis und Psoriasis	209
Teebaumöl: Elixier gegen viele Winter-Beschwerden	197	Heilkräuter für gesundes Haar im Winter	213
NADH, wenn im Winter die Lebensenergie fehlt	198	Mit Lindenblüten Erkältungen vorbeugen	214
Mit Ei-Öl gegen Hautprobleme	199	Eine südafrikanische Wurzel gegen Atemwegsinfekte	214
Winter-Kur mit Naturlecithin senkt zu hohes Cholesterin	200	Die besten Winter-Rezepte mit Salbei	215
Kolostral-Milch stoppt den hartnäckigen Dauerdurchfall	201	Mit Eukalyptus gegen entzündete Nasennebenhöhlen	217
Wer im Winter Eberrautetee trinkt, bleibt gesund	203	3 Tage früher gesund mit der Kraft der Melisse	218
Molke macht im Winter fit und schlank	204		



Super-Kieselerde erhält uns jung,
fit und attraktiv 220

Salz macht fit und liefert
Wärme von innen 221

**Wintergemüse und
Winterobst, die besten
Vitalstoff-Lieferanten** 222

Hagebutten: Naturkraft gegen
Erkältungen und Rheuma 224

Holundersuppe stärkt die Nerven,
lindert Schmerzen 225

Sanddorn: die Superkraft gegen
alle Erkältungen 226

Preiselbeeren: wunderbare
Arznei für die Harnwege 227

Nützen Sie die heilenden Kräfte
des Apfels 229

Maronen für starke Nerven
und Vitalität 230

Kohlgerichte senken das Risiko
für Darmkrebs 231

Brokkoli schützt den Magen vor
Umweltgiften und Bakterien 232

Wer Kürbis isst, stärkt die
Immunkraft der Blase 233

Mit Sauerkraut gegen viele
Ernährungsünden 234

Meerrettich (Kren): Gesundheit,
die aus der Erde kommt 236

Rote Bete schützt uns vor
Erkältungen, stärkt die Leber 237

Kartoffeln gegen Müdigkeit und
Bluthochdruck 239

Schwarzwurzeln bringen
das Gehirn in Hochform 240



Chinakohl: wertvolles Eiweiß
aus dem Gemüsegarten 241

Keime und Sprossen für die
Gesundheit im Winter 242

Zitrusfrüchte: So wichtig sind
Orange, Mandarine & Co. 243

**Die besten
Gesundheitscocktails
für den Winter** 246

Der Hagebutten-Glühwein ohne
Wein schützt vor Erkältungen 248

Der Schoko-Punsch ohne Alkohol
fördert den Schlaf 249

Apfel-Orange-Mix mit Zimt
vertreibt schlechte Laune 251

Apfelessig und Honig geben
neuen Schwung am Morgen 252

Tomaten-Worcester-Oliven-Shake
gegen den Karnevalskater 254

Orangen-Milch mit Haferflocken
und Honig bringt schnelle Energie .. 255

Der Ananas-Sauerkraut-Mix
gibt der Darmflora Kraft 257

Der Tofu-Bananen-Shake macht
satt und schlank 259

Das Kräuter-Elixier gegen
Müdigkeit und Erschöpfung 260

Mit dem Sellerie-Karotten-Shake
gegen den lästigen Schnupfen 262

Der Umwelt-Drink schützt
vor Schafstoffen im Essen 263

Schlank und fit mit der
Fett-weg-Limonade 265

Mit dem Kiwi-Citrus-Mix gegen
Stress und Ärger 266



Der Glücks-Drink bringt gute
Laune und ruhigen Schlaf 268

Gurken-Jogurt mit Weizenkeimen
spart den teuren Kosmetiksalon 269

Der Sanddorn-Drink gibt neue
Kraft bei Ärger und Kränkung 271

Bananen, Sesam und Haferlocken
bringen die Hormone in Schwung .. 272

Der Vitalstoff-Cocktail des
Spitzensportlers..... 274

**Bitte, keine Angst vor
dem nächsten Sommer –
Ein Nachwort 278**

**Prof. Bankhofer:
Der Gesundheits-Experte
aus dem Fernsehen 279**

