

Liebe Leserin, lieber Leser

Endlich Frühling! Mitte April wird auf dem Sechseläutenplatz in Zürich das Symbol des Winters verbrannt: der Böögg. Je schneller sein Kopf explodiert, desto schöner soll der Sommer werden.

An die steigenden Temperaturen im Frühling und die zunehmende Lichtfülle muss sich unser Organismus erst wieder gewöhnen. Nicht allen gelingt das Umstellen problemlos und die Frühjahrs-müdigkeit macht sich bemerkbar. Wir haben für Sie recherchiert und in zwei Artikeln zusammengefasst, was die Gründe dafür sein können und was helfen kann, fit und munter zu bleiben.

Der Leitartikel dieser Nummer widmet sich der Naturheilkunde, die immer mehr an Bedeutung gewinnt. Die einst klassischen «Fünf Säulen der Gesundheit» – Hydro-, Bewegungs-, Ernährungs-, Phyto- und Ordnungstherapie – nach Pfarrer Sebastian Kneipp sind auch heute noch aktuell. Wobei sie modernisiert und mit bewährten Methoden fernöstlicher Medizintraditionen angereichert wurden.



Neben weiteren Beiträgen zu bekannten Gesundheitsthemen wie Diabetes, Haarausfall, Magenbrennen und Wechseljahre lernen Sie in einem Interview mit einer diplomierten Atlasologin, worauf die Atlaslogie fusst, was sie bewirkt und für wen sich eine Behandlung lohnen kann.

Ich wünsche Ihnen eine unterhaltsame und bereichernde Lektüre



Jürg Lendenmann, Redaktionsleitung