



Inhalt

Mai/Juni 2025



18

Zitronenmelisse:
Küchenkraut mit
Heilkraft

28

**Was die Lunge
stärkt bei Asthma
und COPD**



10

Kraftsport hält alle Organe jung

**Botenstoffe aus der Muskulatur
schützen den ganzen Organismus
und beugen Erkrankungen vor.**

**Forderndes Training ist essenziell für
diese „Muskel-Apotheke“.**

**Muskelaufbau ist in jedem Alter
möglich – auch noch mit 90!**



54

Mediator mit Fell:
tiergestützte Therapie



42

**Moore sind
unverzichtbar
für Mensch
und Klima**



Titelthema

- »→ **10 Myokine – die Heilpower aus unseren Muskeln**
Wer sich viel bewegt, bleibt länger gesund. Denn unsere Muskulatur schüttet Botenstoffe aus, die den ganzen Organismus schützen, das Immunsystem fit halten und unseren Stoffwechsel auf Trab bringen. Kraftsport aktiviert diese körpereigene Apotheke.

Gesundheit & Heilung

- 06 Kurz notiert**
Frühlingsgefühle / Pilze bessern das Gedächtnis / Trockenes Auge / Nutzung von Zahnseide senkt Risiko für Hirn und Herz / Tag-Nacht-Rhythmus steuert Alterungsprozesse
- 18 Melisse: Zitroniges Aroma, starke Wirkung**
Die Pflanze hilft bei Unruhe und Schlafstörungen. Sie ist ein antiviraler Geheimtipp bei Lippenherpes.
- »→ **23 Homöopathie – alles bloß Glaubenssache?**
Gespräch mit dem Facharzt Dr. Mirko Berger über den aktuellen Stand der Homöopathieforschung
- »→ **28 Wenn die Luft plötzlich wegbleibt**
Bei chronischen Lungenerkrankungen wie Asthma und COPD berücksichtigen ganzheitliche Therapieansätze auch die Psyche und den Lebensstil.
- »→ **37 Natur-Apotheke bei Insektenstichen und -bissen**
So lindern Wärme und Kälte, Pflanzenkraft und Homöopathie die unangenehmen Symptome.
- 48 Aus der Praxis: Leber und Galle**
Signale für eine nichtalkoholische Fettleber, Morbus Meulengracht oder eine latente Gallenproblematik
- 59 Pflanzensignatur: Damaszenerrose**
Die Blüten mit ihrem betörenden Duft wirken heilsam und wohltuend auf Körper und Seele.

Ernährung & Umwelt

- 42 Mehr Moor wagen!**
Feuchtgebiete sind einzigartige Ökosysteme und zugleich enorme CO₂-Speicher. Plädoyer für den Erhalt der Moore – und den heilkräftigen Torf.


48
Wenn Leber und Galle schwächeln

- 60 Saisonale Alltagstipps**
Saftkur für zu Hause / Frühjahrsputz ökologisch / Welches Gemüse darf in den Kühlschrank?
- 62 Wild essen – mal ganz anders**
Essbare Wildpflanzen wie Brennnesseln, Giersch und Holunderblüten warten nur darauf, sich in raffinierte Speisen zu verwandeln. Sammeln Sie mit, probieren Sie unsere Rezepte aus: Es lohnt sich.

Bewusstsein & Wohlbefinden

- 54 Mediatoren mit Fell**
Wie die tiergestützte Therapie in der Praxis funktioniert, durften wir beim Besuch der Therapiehündin Diana in einem Stuttgarter Seniorenheim miterleben.
- »→ **70 „Ich möchte nicht mehr einsam sein ...“**
Einsamkeit kann jeden treffen. Dieses Gefühl kann sehr belastend sein, es kann aber auch dazu motivieren, endlich neue Schritte im Leben zu gehen.
- 74 Reisetipps: Wohltuendes Wasser**
Thermen / Eisbaden-Workshops in Kärnten / Sommer in der Steiermark / Bad Reichenhall / Wasser & Moor

In jeder Ausgabe

- 03 Editorial**
68 Aktuelle Buchauswahl
77 Abo-Angebot
78 Gesundheitspartner
81 Experten
82 Marktplatz
83 Impressum

Die Themen auf dem Cover sind »→ **orange** markiert.