



Inhalt

November/Dezember 2025



32

**Natürliche
Stimmungsaufheller bei
Winterblues**

50

**Wanderschäferei:
Tradition und
Landschaftspflege**



10

Energie für das Immunsystem

**Wie Abwehrreserven und
Körperfett zusammenhängen**

**Warum uns gesunder Schlaf und
Schlüsselnährstoffe vor Erkrankungen
schützen und gesund erhalten**

**Weshalb Fieber bei einer Infektion
die Selbstheilungskräfte fördert**



26

**Endlich Ruhe: So hilft die
TCM bei Restless Legs**



62

**Bunte Beten, die
tollen Knollen**

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



Titelthema

»→ 10 Immunpower dauerhaft stärken

Um uns vor dem zu schützen, was uns krankmacht, muss unser Körper große Mengen Energie erzeugen. Damit diese dem Immunsystem zur Verfügung steht, müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein. Die wichtigste: ein gesunder Körperfettanteil. Bestimmte Nährstoffe und guter Schlaf wirken unterstützend.

Gesundheit & Heilung

06 Kurz notiert

Wachmacher-Tees / Brokkoli gegen Bluthochdruck / Wechselatmung bei Migräne / Mehr Bewegung im Alltag / Zigaretten fördern Antibiotikaresistenzen

»→ 20 Gesunder Scharfmacher: Ingwer

Die goldgelb-aromatische Knolle ist Lebensmittel und Heilpflanze in einem: Ingwer punktet als Hausmittel der ganz besonderen Art.

»→ 26 TCM bei Restless Legs: Ruhe für unruhige Beine

Die Diagnose sowie die Behandlung von RLS sind schwierig. Mit Hilfe der chinesischen Medizin ist es möglich, die Symptome wirkungsvoll zu lindern.

»→ 32 Naturapotheke bei Winterblues

Wenn das Licht schwindet, nimmt bei vielen die Niedergeschlagenheit zu. Stimmungsaufheller aus der Natur vertreiben die seelischen Tiefs.

43 Pflanzensignatur: Immergrüner Efeu

Seine Blätter und Beeren sind giftig, aber verarbeitet in Arzneien entfaltet Efeu bei Husten und Bronchitis eine heilsame Wirkung.

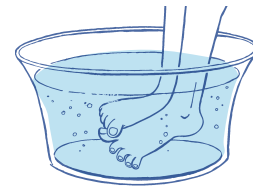
44 Aus der Praxis: Beschwerden im Unterleib

Bei einer Entzündung der Eierstöcke oder einem Myom kann Naturheilkunde die üblichen Therapien ergänzen und unterstützen.

Ernährung & Umwelt

50 Wanderschäferei: Natur, Tradition und Moderne

Schafhaltung wirkt wie ein romantisches Relikt aus alten Zeiten. Dabei sind die wolligen Tiere perfekt angepasste Landschaftspfleger und Artenschützer.



44

**Aufsteigendes
Fußbad bei
Unterbauch-
beschwerden**

62 Bunte Beten – die tollen Knollen

Ob roh, gekocht oder gebacken: Beten sind nicht nur aromatisch eine Besonderheit, sie sehen in ihren Farbvariationen auch herrlich appetitlich aus.

Bewusstsein & Wohlbefinden

38 Veränderung weckt neue Kräfte

Angesichts vielfältiger Krisen und Herausforderungen plädiert die Wiener Buchautorin Pamela Rath im Gespräch für die „Kunst des Aushaltens“. Es lohnt sich, offen zu bleiben und neue Freiräume zu entdecken.

»→ 56 Komplementäre Therapie: Heilende Hände

Der Osteopath „lauscht“ mit seinen Fingern dem Körpergeschehen und löst Impulse zur Selbstheilung aus. Was macht er dabei und wann kann er helfen?

70 Die Lebenskunst der Selbstironie

Humor ist nachgewiesenermaßen gesund. Sich selbst nicht zu ernst zu nehmen, ist zudem ein Schlüssel zu innerer Gelassenheit und Resilienz.

74 Reisetipps: Für Körper, Geist & Seele

Yoga & mehr / Wandern und meditieren / Oliven-ernte in Italien / Sterneparks / Kreative Fastenkur

In jeder Ausgabe

02 Akademie Gesundheit

03 Editorial

55 Abo-Angebot

68 Aktuelle Buchauswahl

78 Gesundheitspartner

81 Experten

82 Marktplatz

83 Impressum

Die Themen auf dem Cover sind »→ orange markiert.