



# Inhalt

Mai/Juni 2026



**22**  
Moringa, der  
Wunderbaum

**28**  
Weniger ist mehr:  
Buteyko-Atmung



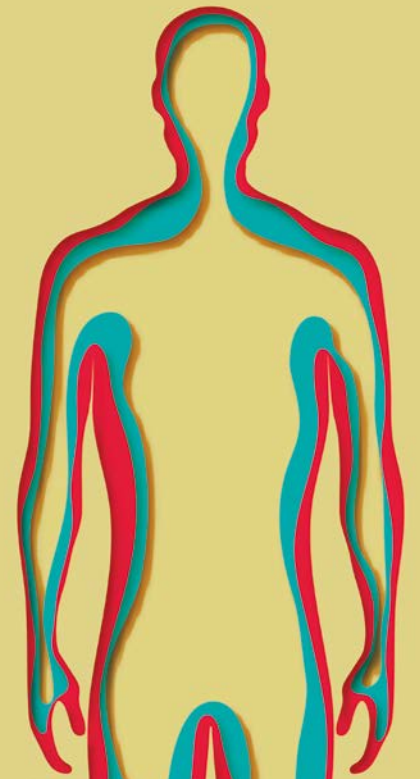
# 10

## Die Heilkraft der Selbstregulation

Immer mehr Autoimmunerkrankungen und Allergien – warum die körpereigene Abwehr außer Kontrolle gerät

Ganzheitliche Konzepte statt einfach nur Symptombehandlung: Barrieren stärken, Immunreaktion neu regulieren

Die negativen Folgen der industriellen Lebensmittelerzeugung und wie Sie darauf reagieren können



**56**  
Fußreflexzonen-  
Massage



**64**  
Fleischloser  
Grillspaß –  
nicht nur für  
Vegetarier



## Titelthema

- »→ **10 Allergien & Autoimmunerkrankungen: Wenn sich der Körper selbst angreift**  
Heuschnupfen, Neurodermitis, Hashimoto, Rheuma, Multiple Sklerose – so unterschiedlich die Diagnosen sein mögen, sie teilen eine gemeinsame Ursache: ein Immunsystem, das auf harmlose Reize übertrieben reagiert. Die Immunforschung versteht immer besser, was die Fehlreaktionen auslöst und wie sich die Balance im Organismus wiederherstellen lässt.

## Gesundheit & Heilung

- 06 Kurz notiert**  
Gemmotherapie: Kraft der Knospen / Darm-Hirn-Herz-Achse / Pro und contra: Paranüsse / Mittagschlaf fürs Gehirn/ Tattoos & Impfwirkung
- 22 Moringa oliefera, der Wunderbaum**  
Weltweit gibt es kaum eine andere Pflanze mit einem so vielfältigen Potpourri gesunder Inhaltsstoffe wie den subtropischen Moringabaum.
- »→ **28 Die Heilkraft der Buteyko-Atmung**  
Kontrolliert weniger zu atmen, um das Atemzentrum neu zu regulieren, kann sowohl das Nervensystem als auch den ganzen Körper stabilisieren. Die Methode trägt dazu bei, dass sich viele Krankheiten bessern.
- »→ **34 Forschung aktuell: Alzheimer und Demenz**  
Was hält unser Gehirn möglichst lange fit? Neue Forschung zu Strategien, die den geistigen Abbau bremsen können – und zu oft unterschätzten Risiken.
- 38 Hausapotheke: Stumpfe Verletzungen**  
Naturheilkunde und Homöopathie bei Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen und Blutergüssen.
- »→ **50 Aus der Praxis: Verstopfung**  
Wenn im Darm nichts geht, geht es uns nicht gut. Um die Ursachen zu ergründen, geht Dr. Isabel Bloss gemeinsam mit ihren Patienten auf Spurensuche.
- 62 Pflanzensignatur: Goldrute**  
Die bei uns selten gewordene heimische Goldrute ist eine wichtige Heilpflanze für Blase und Nieren.

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



# 44

**Planetary Health:  
Fischkonsum**

## Ernährung & Umwelt

- »→ **44 Fisch essen mit gutem Gewissen**  
Überfischte Meere und Schadstoffbelastung zählen zu den drängendsten Umweltproblemen unserer Zeit. Kann man Lachs, Hering & Co. noch essen?
- 64 Fleischloser Grillspaß**  
Bunte, kreative Grillideen, die ganz ohne Fleisch auskommen, überraschen mit außergewöhnlicher Aromenvielfalt und begeistern mit frischen Zutaten.

## Bewusstsein & Wohlbefinden

- 56 Fußreflexzonen-Massage fürs Wohlbefinden**  
Sanfter Druck mit großer Wirkung – eine achtsame Selbstbehandlung über die Reflexzonen der Füße aktiviert heilsame Kräfte im gesamten Körper.
- 72 Bauchgefühl: nicht immer ein kluger Ratgeber**  
Intuitives Handeln kann nützlich sein. Woran erkennen wir, ob wir auf unsere inneren Impulse hören oder sie lieber hinterfragen sollten?
- 76 Reisetipps**  
Wandern & Yoga / Kneipp & Bike / Entspannt & im Flow / Fasten & Wandern

## In jeder Ausgabe

- 02 Akademie Gesundheit**  
**03 Editorial**  
**49 Abo-Angebot**  
**70 Aktuelle Buchauswahl**  
**78 Gesundheitspartner**  
**81 Experten**  
**82 Marktplatz**  
**83 Impressum**