



Inhalt Juli/August 2026



22
Sportlerliebling
Sauerkirsche

34
Forschung aktuell:
Longevity
und Anti-Aging



10 Gesunde Nieren

Wie das Herz und die Niere
zusammenarbeiten und warum
die Nieren als Quelle unseres
Lebenslichts gelten

Woran erkenne ich die Chronische
Nierenkrankheit CKD?

Alltagsnahe Tipps für eine
nierenfreundliche Lebensweise



56
Osteo-Training: Stärkende
Übungen für die Knochen



62
Tomaten –
perfekt für
die leichte
Sommerküche

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



Titelthema

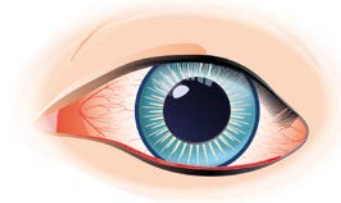
- »→ **10** **Gesunde Nieren: Quelle unseres Lebenslichts**
Das paarige Organ ist eine wahre Superheldin: Die Niere reinigt das Blut, reguliert zusammen mit dem Herzen den Blutdruck, beeinflusst unser seelisches Wohl und ist der geheime Quellort unseres inneren Lichts. Ein gesunder Lebensstil und eine frühe Diagnose von Nierenleiden tragen dazu bei, Herz und Nieren bis ins Alter gesund zu erhalten.

Gesundheit & Heilung

- 06** **Kurz notiert**
Die Leber liebt Saures / Grüne Wohnumgebung, gesünderer Darm / Fieber nicht vorschnell senken
- 22** **Sportlerliebling Sauerkirsche**
Natürlicher Geheimtipp nicht nur für Radler: Sauerkirschsäfte. Er beugt Muskelkater vor und beschleunigt nachweislich die Erholung.
- »→ **34** **Forschung aktuell: Longevity und Anti-Aging**
Kaum ein Feld der Wissenschaft liefert derzeit so viele neue Erkenntnisse wie die Altersforschung. Ein Überblick über die neuesten Ergebnisse.
- 38** **Hausapotheke: Herz und Kreislauf**
Wenn der Körper an heißen Tagen schwächelt, unterstützt Naturheilkunde mit sanften Impulsen.
- »→ **50** **Aus der Praxis: Gereizte Augen**
Tränende, schmerzende, juckende, gerötete oder auch müde Augen – die Heilpraktikerin Tanja Schmitz behandelt die Folgen von Pollenflug und Computerarbeit auf ganzheitliche Weise.
- 61** **Pflanzensignatur: Rosmarin**
Das Mittelmeergewächs wird seit Jahrhunderten als Würzkräuter und Heilpflanze geschätzt.

Ernährung & Umwelt

- »→ **44** **Mikroplastik im Essen vermeiden**
Um die persönliche Belastung mit Schadstoffen durch Lebensmittelverpackungen und to-go-Geschirr zu reduzieren, braucht es kluge Strategien im Alltag.

**50****Gereizte Augen**

- 62** **Natürlich Tomaten!**
Roh und knackig-fruchtig als Salat, würzig geköchelt in Suppen oder Soßen, raffiniert gebacken im Ofen: Tomaten passen perfekt in die leichte Sommerküche.
- 68** **Kann zu viel Obst schaden?**
Einst galt Obst als die wichtigste Vitaminquelle. Heute sieht man die Sache differenzierter.

Bewusstsein & Wohlbefinden

- 28** **Wenn die Seele durch den Körper spricht**
Warum entwickeln wir scheinbar grundlos körperliche Symptome? Welche inneren Prozesse spielen eine Rolle? Diesen Fragen widmet sich die Psychosomatik.
- »→ **56** **Osteoporose: Übungen für starke Knochen**
Gezieltes Training fördert die Knochendichte, stärkt die Muskulatur und schenkt dem Skelett Stabilität.
- 72** **Kleine Pausen fürs Gehirn**
Mehr Lebensfreude, Konzentration und innere Ruhe? Der Trend-Begriff des „Dopamin-Fastens“ wird oft missverstanden. Was steckt dahinter?
- 76** **Reisetipps: Kreativ im Urlaub**
Kunstakademien für Feriengäste / Zeichnen lernen an Dänemarks wilder Küste / Töpfern in Italien

In jeder Ausgabe

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

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