



Inhalt

November/Dezember 2026



44

**Arznei aus
dem Urwald**

26

**Glukose-Tracking
für Gesunde**



10

Was schützt vor Demenz?

Wie die Neuroplastizität unseres Gehirns dazu beitragen kann, die Entstehung von Demenz zu verhindern.

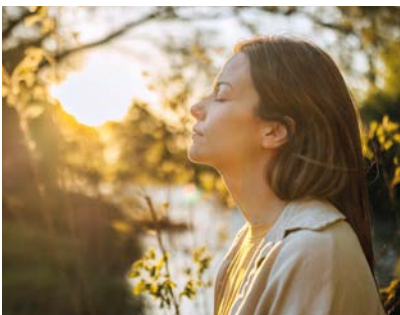
Wirksame Prävention durch Bewegung, wache Sinne, gesunde Gefäße, gute Beziehungen, geistige Herausforderungen.

Neue Forschung: Rund 45 Prozent der Fälle weltweit wären potenziell vermeidbar.



34

**Innere Gelassenheit statt
nervöser Unruhe**



62

**Kochen mit
Orangen**



Titelthema

»→ 10 Demenz-Prävention

Die Forschung gibt Hoffnung: Unser Gehirn kann sich bis ins hohe Alter verändern, neue Verbindungen knüpfen und erstaunliche Reserven aufbauen. Wer die Faktoren kennt, die Demenz begünstigen, kann selbst einiges dafür tun, um das Risiko zu senken.

Gesundheit & Heilung

06 Kurz notiert

Achtsamkeitsrituale / Kimchi-Keime binden Nanoplastik / Darmflora und Stress / Heilstollentherapie

20 Zauberknolle Kurkuma

Vielseitiges Gewürz mit Tradition und kulinarischem Charme – und zugleich eine wirkungsvolle Pflanzenarznei mit großem Potenzial.

»→ 26 Blutzucker-Balance: Schlüssel der Gesundheit?

Der Hype um einen stabilen Blutzuckerspiegel weckt übertriebene Erwartungen. Was bringt das Blutzucker-Tracking für Gesunde wirklich? Wir ordnen ein, was aus wissenschaftlicher Sicht dahinter steckt.

»→ 34 Natur-Apotheke bei nervöser Unruhe

Innere Unruhe hat viele Gesichter. Im Pflanzenreich finden Sie sanfte und zuverlässige Helfer für starke Nerven und innere Gelassenheit.

»→ 50 Aus der Praxis: Wenn die Stimme kippt

Die Ärztin für Phoniatrie Dr. Anne Lorenz ergründet mit ganzheitlichem Blick die vielfältigen Ursachen von Stimmveränderungen und Stimmverlust.

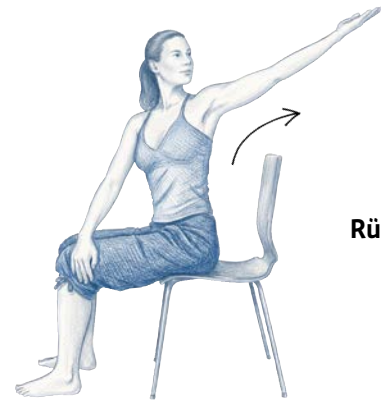
Ernährung & Umwelt

44 Ethnomedizin: Arznei aus dem Urwald

Die „Regenwald-Apotheke“ ist ein Wissensspeicher voller überlieferter Erfahrungen. Diesen Schatz zu heben, ist Chance und Verantwortung zugleich.

62 Verführerischer Frischekick: Orangen

Der unverwechselbare Geschmack der aromatischen Früchte bereichert süße wie herzhaftes Speisen mit köstlicher Finesse. Mit Rezepten.


56
**Rückenübungen
für Vielsitzer**

68 Eiweiß – wann ist es mehr als genug?

Für unseren Körper ist Protein unentbehrlich. Doch eine Überversorgung scheint zu schaden.

Bewusstsein & Wohlbefinden

40 Screenings sind nur bedingt sinnvoll

Früherkennung ist eine „Suche nach der Nadel im Heuhaufen“, glaubt der Hamburger Arzt Dr. Mirko Berger. Seine Skepsis erläutert er im Gespräch.

»→ 56 Rückenübungen für Vielsitzer

Wieder stundenlang am Schreibtisch gesessen? Einfache Übungen stärken den Rücken und helfen Ihnen, Verspannungen vorzubeugen.

70 Warum Routinen besser sind als ihr Ruf

Feste Gewohnheiten geben Halt und Sicherheit und senken den Stresspegel. Und doch kann es sich lohnen, einfach mal links statt rechts abzubiegen.

74 Reisetipps: Auszeit in den Alpen

Mit Yoga ins Neue Jahr / Von der Matte auf die Loipe / Wellness für Freundinnen / Longevity in Bad Aibling / Törggelen in Südtirol / „Nur ich“ in Bad Reichenhall

In jeder Ausgabe

02 Heftnachbestellung

03 Editorial

78 Gesundheitspartner

81 Experten / Abo-Angebot

82 Marktplatz

83 Impressum

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