



Inhalt

September/Oktober 2022



60
Die Vielfalt
gesunder
Speiseöle

24
Heilkraft aus dem
heimischen Wald



12 Beben im Bauch

„Reizdarm-Syndrom“ heißt es oft bei
Darmbeschwerden unklarer Ursache.
Doch ohne genaue Diagnose ist keine
wirksame Behandlung möglich.



74
Auszeit vom Alltag:
Wandern, Kuren, Kultur



34
Natur-Apotheke
für Sportler

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



Titelthema

»→ 12 Reizdarm-Syndrom

Was steckt dahinter, wenn's zwickt, drückt und grummelt im Bauch? Infektionen, Antibiotika-Therapien und Unverträglichkeiten lassen unser Verdauungssystem ebenso aus dem Ruder laufen wie Stress, vermeintlich gesunde Ernährung oder die Hormone. Ist die Ursache erkannt, hat eine passende Behandlung Aussicht auf Erfolg.

Natürlich GESUND

08 Kurz notiert

Vitamin D / Insektenstiche / Heilpflanze 2023: Weinrebe / Training in der Natur / Grippaler Infekt / Aromatherapie bei Long Covid

»→ 24 Heilkräfte heimischer Bäume

Im Wald finden wir Erholung – und noch viel mehr: Eichen, Birken, Weiden, Kastanien- und Walnussbäume bergen ein riesiges Potenzial an Heilstoffen.

34 Natur-Apotheke für Sportler

Muskelkater? Fuß verknackst? Wadenkrämpfe? Pflanzenpräparate, homöopathische Mittel und Schüßler-Salze lindern und beugen vor.

42 Misteln für mehr Lebensqualität

Anthroposophische Mistelarzneien erleichtern Krebspatienten die Zeit der Behandlung.

»→ 52 Kopfschmerz und Migräne

Den unterschiedlichen Schmerzarten ganzheitlich auf die Spur kommen: Erfahrungen aus der Praxis der naturheilkundlichen Ärztin Dr. Isabel Bloss.

68 Den eigenen Atem finden

Körper, Geist und Seele leiden, wenn wir zu flach, unregelmäßig, zu oft oder zu selten atmen. Zwei Wege führen uns zum eigenen Atemrhythmus.

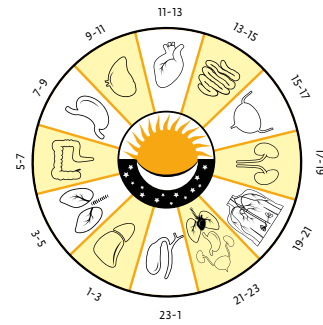
Bewusst LEBEN

07 Im Fokus: Hoffnung auf eine bessere Welt

Ernst Blochs Überlegungen sind aktuell wie nie.

»→ 30 Vier Säulen seelischer Gesundheit

Zufriedenheit und Lebenssinn trotz Dauerkrise – ist das möglich? Gespräch mit dem Mind-Body-Mediziner Tobias Esch über sein BERN-Konzept.

**46****Im Takt des Biorhythmus**

46 Die Macht der inneren Uhr

Unser Leben wird vom Biorhythmus bestimmt. Seinem Takt auch im Alltag zu folgen, ist das Geheimnis von Gesundheit und Wohlbefinden.

66 Unsere aktuelle Buchauswahl

Gesund ESSEN

58 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel

Erntezeit für heimisches Gemüse und Obst

»→ 60 Öle für Genießer

Fruchtiges Olivenöl, nussig-charaktervolles Leinöl, mildes Rapsöl, herzhaftes Hanföl oder duftendes Kokosöl – die Vielfalt gesunder pflanzlicher Speisefette ist groß. Es lohnt sich, sie zu erkunden.

Sich WOHLFÜHLEN

72 Gepflegt bis in die Spitzen

Ob lang oder kurz, glatt oder lockig: Ihr Haar wird mit naturkosmetischen Shampoos zum Hingucker.

74 Reisetipps: Gesunde Auszeiten

Wandern ist die beste Medizin / Ambulante Badekur / Yoga an der Ostsee / Durchatmen im Kräutergarten

Rubriken

02 Akademie Gesundheit

03 Editorial

06 Experten

78 Gesundheitspartner

81 Abo-Angebot

82 Kleinanzeigen

83 Impressum

Die Themen auf dem Cover sind »→ orange markiert.