



# 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.

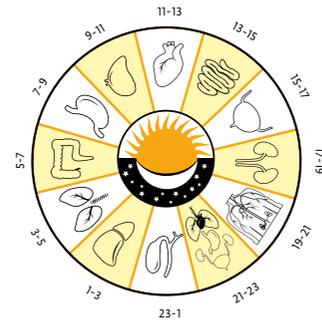
## Bewusst LEBEN

### 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.