



Inhalt

September/Oktober 2024



38
Naturapotheke:
Stärkung für das
Gedächtnis

32
Cholesterinwerte in
Balance dank TCM



10 Migräne

Gestörte Energieversorgung:
Neue Erkenntnisse über die
Auslöser der Unwetter im Gehirn

Wie Migränepatienten von einer
komplementärmedizinischen
Versorgung profitieren können

Das 10-Punkte-Programm
gegen den Schmerz



62
Aromatisch und vielseitig:
Heimische Speisepilze



44
Lebendiger
Boden: ein Tag
im Weleda
Heilpflanzen-
garten

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



Titelthema

- »→ **10** **Neue Therapieansätze bei Migräne**
Wer die Hintergründe zur Krankheitsentstehung kennt und die Frühwarnzeichen beachtet, kann mit neuen komplementären Verfahren erstaunlich viel bewirken. Wichtig dabei: der Blick auf den Lebensstil und die seelische Verfassung.

Gesundheit & Heilung

- 06** **Kurz notiert**
Infekte und soziales Mitgefühl / Apfel-Apotheke / Haarausfall / Homöopathie-Debatte
- 21** **Pflanzensignatur: Zartbittere Wegwarte**
Seelentrost und Verdauungshilfe: In der Wegwarte verbergen sich verschiedene Wirkbereiche.
- 22** **Süßholz – viel mehr als Lakritze**
Die aromatische Süßholzwurzel ist ein natürliches Süßungsmittel und ein traditionelles Naturheilmittel bei Husten, Bronchitis und Magenproblemen.
- »→ **32** **Cholesterin in Balance bringen**
Schlechte Blutfettwerte? Die chinesische Medizin begegnet dem Problem auf ganzheitliche Weise.
- »→ **38** **Natur-Apotheke für geistige Fitness**
Ausgewählte Heilpflanzen und homöopathische Mittel fürs Gehirn und für die Nerven.
- »→ **54** **Beschwerden lindern mit Taping**
Elastische, auf die Haut geklebte Bänder können Verletzungen und Schmerzen lindern.

Ernährung & Umwelt

- »→ **27** **Klimawandel und Gesundheit hängen zusammen**
Steigende Temperaturen gefährden die Gesundheit. Höchste Zeit, dass Gesellschaft und Politik sowie jeder Einzelne Verantwortung übernehmen, sagt der Arzt und Klimaaktivist Dr. Martin Herrmann.
- 44** **Lebendiger Boden**
Im Weleda Heilpflanzengarten wird es deutlich: Die systematische Pflege des Ökosystems in der Erde schafft gesunde Pflanzen – und gesunde Menschen.

54**Kinesio-Taping: So funktioniert's**

- 60** **Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**
Kürbisgerichte, Apfeltarte & Co.
- 62** **Heimische Speisepilze entdecken und genießen**
Herbstzeit ist Pilzzeit – jetzt sprießen sie wieder in vielen Wäldern. In der Küche entfalten Speisepilze eine Fülle verschiedenster Aromen.

Bewusstsein & Wohlbefinden

- 50** **Wenn „richtiges Essen“ zum Zwang wird**
Orthorexie: Um eine übertriebene Fokussierung auf eine korrekte Ernährung zu überwinden, braucht es Einsicht und professionelle Hilfe.
- 70** **Von der Kunst, vor Kunst zu meditieren**
Wer vor einem Bild meditiert, wird innerlich nicht nur ruhiger, sondern erfährt auch die Kunstwerke auf eine völlig neue Weise. Ein einzigartiges Erlebnis.
- 74** **Reisetipps: Kraft tanken im Wald**
Waldwipfelpfade / Übernachten im Baumhaus / Waldbaden / Kur- oder Heilwald?

In jeder Ausgabe

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

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