



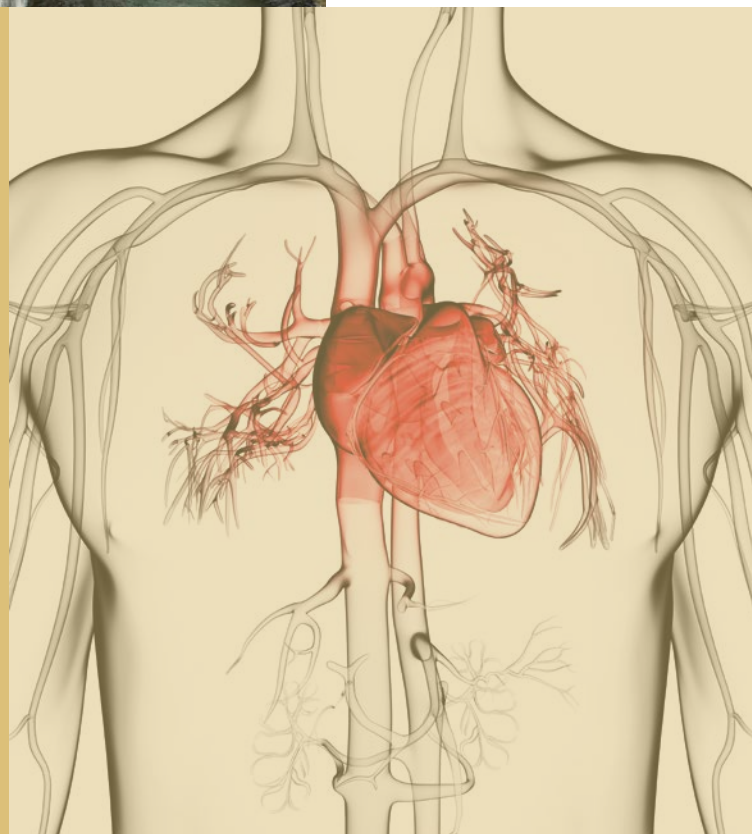
32
Kneipp & Co.:
Kräftigende
Temperaturreize

26
Holunder, der
„Zauberstrauch“
voller Heilkraft



12
Lebenskraft
im Herz
erhalten

Unser Lebensstil ist entscheidend daran beteiligt, wie gesund uns das Herz ein Leben lang begleitet. Auch bei Beschwerden gibt es erstaunlich viele Möglichkeiten, das Herz zu unterstützen.



62
Kulinarische Köstlichkeiten aus
wilden Früchten des Waldes



42
Bei Arthrose helfen
Naturarzneien sanft
und nachhaltig

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln; Lordn/Stock.com

Natürlich GESUND

- 08 Kurz notiert**
 Krankenkassen übernehmen mehr Leistungen / Fit am Schreibtisch / Lernen beim Gehen
- »→ **12 Herz-Gesundheit**
 Nur, wenn das Herz verlässlich schlägt, fühlen wir uns vital. Es gilt deshalb als Sitz der Lebenskraft. Stress und Sorgen setzen ihm zu, aber mit einem herzgesunden Lebensstil können wir es schützen und gesund erhalten. Die Wissenschaft findet immer mehr heraus, was uns dabei hilft.
- 24 Forschung aktuell**
 Süßstoff polt Darmflora um / Bionahrung macht Kinder schlauer / Früher Schlaf gegen Depressionen
- 26 Holunder – Mystik, Medizin und Magie**
 Unsere Vorfahren hielten ihn mit Recht in Ehren. Blüten und Früchte entfalten eine große Heilkraft.
- »→ **32 Hydrotherapie: Wasser wirkt Wunder**
 Thalasso und Kneipp'sche Güsse stärken das Immunsystem und setzen heilende Impulse.
- 41 Pflanzensignatur: Leuchtende Ringelblume**
- »→ **42 Natur-Apotheke für die Gelenke**
 Knorpelstärkende Präparate helfen bei Arthrose, Schüßler-Salze sorgen für bessere Beweglichkeit
- 50 Drei Pioniere der Medizin**
 200 Jahre Virchow, Kneipp und Schüßler: Wegweisende Erkenntnisse, bis heute hochaktuell.
- »→ **54 Aus der Praxis: Konzentrationsschwäche**
 Wenn Müdigkeit und innere Unruhe den Alltag prägen, lohnt die Suche nach verborgenen Ursachen.
- 68 Meinung: Mehr integrative Medizin wagen!**

Rubriken

Akademie Gesundheit **2** · Editorial **3** · Experten **6** · Abo-Angebot **59** · Gesundheitspartner **78** · Kleinanzeigen **82** · Impressum **83**



50
2021 – Jubiläumsjahr
großer Mediziner

Bewusst LEBEN

- 07 Im Fokus: Hermann von Helmholtz**
 Der Berliner Arzt und Physiker war ein früher Vordenker interdisziplinärer Forschung.
- 38 Im Gespräch: Corona – Konflikte als Chance**
 Die Pandemie entzweit sogar enge Freunde. Aber es gibt zum Glück eine Alternative zur Rechthaberei.
- 70 Unsere aktuelle Buchauswahl**

Gesund ESSEN

- 60 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**
 Äpfel richtig einlagern / Kräuter trocknen leicht gemacht / Kürbis-Inspirationen
- »→ **62 Wilde Waldküche**
 Wertvoll und kostenlos: originelle Rezepte mit Bucheckern, Sanddorn und Vogelbeeren

Sich WOHLFÜHLEN

- 72 In der Ruhe liegt die Kraft**
 In unserer rastlosen Gegenwart sind Momente der Stille und Besinnung vielleicht wichtiger denn je.
- 76 Kulinarische Wanderungen**
 Tipps für herbstliche Genussstouren in Südtirol und der Pfalz, an der Mosel und am Bodensee.

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