



**24**  
Hafer, gesundes  
Powerkorn

**48**  
Permakultur im  
Salzburger Lungau



## 12 Verborgene Entzündungen

„Silent Inflammation“ bleibt oft allzu lang unbemerkt. Mit Ihrer Ernährung tragen Sie dazu bei, dass sie gar nicht erst entsteht.



**30**  
Akupunktur bei Altersbedingter  
Makula-Degeneration (AMD)



**64**  
Salz, das weiße  
Gold der Küche



Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln

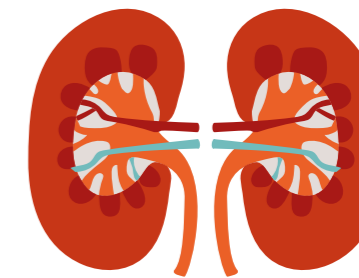
## Natürlich GESUND

- 08 Kurz notiert**  
Lebensmittel, die Heuschnupfen lindern / Pflanzenhilfe am Wegesrand / Singen senkt Stress
- »→ **12 Aktiv gegen stille Entzündungen**  
Wir spüren sie nicht, aber sie können schwere Erkrankungen auslösen: versteckte Entzündungen, die unbemerkt im Körper schwelen. Darmprobleme, Fettleber und Parodontitis sind drei Treiber dieser gefährlichen Prozesse. Erfahren Sie, wie Sie der „Silent Inflammation“ natürlich begegnen können.
- »→ **24 Powerpflanze Hafer**  
Er ist zum Superfood unter den Getreidesorten aufgestiegen. Zu Recht, denn seine Nährstoffe und seine Heilkraft sind einzigartig.
- »→ **30 Endlich wieder besser sehen**  
Eine Altersbedingte Makula-Degeneration (AMD) lässt sich mit einer klassischen augenärztlichen Behandlung allein oft nicht stoppen. Eine zusätzliche Augenakupunktur bietet dann die Chance, die Sehkraft zu erhalten oder sogar zu verbessern.
- 35 Pflanzensignatur: Kraftvolle Arnika**
- 41 Natur-Apotheke für Nieren und Blase**  
Kräutertees und Schüßler-Salze unterstützen die Entgiftungsorgane, Homöopathie hat sich bei Blasenentzündung und Reizblase bewährt.
- »→ **54 Aus der Praxis: Long Covid**  
Nach einer überstandenen Coronainfektion haben nicht wenige Menschen mit langwierigen Folgen zu kämpfen. Neue Behandlungskonzepte setzen neben Arzneien auch auf den Lebensstil.

### Rubriken

Editorial **3** · Experten **6** · Abo-Angebot **39** ·  
Kleinanzeigen **69** · Gesundheitspartner **80** ·  
Impressum **83**

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



**41**  
Gesundheit für  
Nieren und Blase

## Bewusst LEBEN

- 07 Im Fokus: Der Friedensbotschafter**  
Picasso: lebenslanges Engagement für den Frieden
- 36 Zwei Jahre Corona – was haben wir gelernt?**  
Expertenrunde mit einem Hausarzt, einem Klinikleiter und einem Molekulargenetiker
- »→ **48 Reportage: Land voller Leben**  
Landwirtschaft im Einklang mit der Natur? Selbst auf 1000 Meter Höhe im Salzburger Lungau lässt sich Permakultur erfolgreich umsetzen.

**70 Unsere aktuelle Buchauswahl**

## Gesund ESSEN

- 61 Wildpflanzen: Vielfalt auf dem Speisezetteln**
- 64 Salz, das weiße Gold der Küche**  
Kostbarkeiten aus den Bergen und dem Meer verhelfen jedem Gericht zu mehr Tiefe und Aroma.

## Sich WOHLFÜHLEN

- 72 Kostbare Pflegeöle aus aller Welt**
- 74 Düfte des Lebens**  
Mit der Erinnerung an wichtige Erlebnisse speichern wir bestimmte Gerüche ab. Das prägt unsere Wahrnehmung der Welt und entscheidet auch über unsere Beziehungen zu anderen.
- 78 Deutschlandreise zu heilenden Erden**  
Heilkreide auf Rügen / Naturmoor in Oberbayern / Meeresschlack an der Nordsee / Lehm im Nahetal