



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

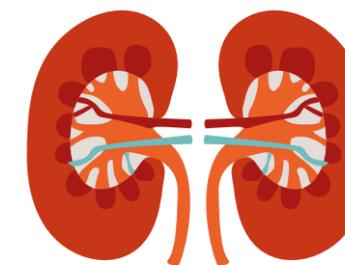
Natürlich GESUND

- 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