



Inhalt

März/April 2022



24
Heilkräftiger
Löwenzahn

37
Natur-Apotheke für
Hunde und Katzen



12 Superorgan Lunge

Für unsere Immunabwehr ist die Lunge entscheidend. Aber sie braucht viel Aufmerksamkeit, um stark zu bleiben.



54
Borreliose vorbeugen
und behandeln



60
Extra: Aktuelle
Corona-Forschung



Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



Natürlich GESUND

08 Kurz notiert

Digital Detox / Arzneipflanze 2022 / Migräne und Ernährung / Gesund abnehmen / Grünes Rezept

»→ 12 Starke Lunge

Sie ist ein faszinierendes Organ: Die Lunge ist als „Grenzposten“ entscheidend für unsere Immunabwehr. Wir haben es selbst in der Hand, sie vor Eindringlingen und Schadstoffen zu schützen und bei ihrer Arbeit zu unterstützen.

24 Unverwüstlicher Löwenzahn

Seine gelben Blüten, die bitteren Blätter und die Wurzeln regen Verdauung und Stoffwechsel an.

»→ 30 Wenn die Nerven kribbeln

Polyneuropathie und das Restless-Legs-Syndrom finden in der Medizin wenig Beachtung. Dabei kann eine bessere Vitalstoffversorgung bei Funktionsstörungen von Körpernerven wirksam helfen.

37 Natur-Apotheke für Haustiere

Sanfte Unterstützung bei kleineren Beschwerden und Wohltuendes für die sensible Tierseele.

47 Pflanzensignatur: Anmutige Hängebirke

»→ 54 Borreliose vorbeugen und behandeln

Natürliche Mittel können das Risiko verringern, von Zecken gestochen zu werden. Und auch bei akuter und chronischer Borreliose gibt es komplexärmedizinische Behandlungsmöglichkeiten.

»→ 60 Extra: Neues aus der Corona-Forschung

Können Natursubstanzen wie Jod, Melatonin, Quercetin oder das Sonnenvitamin D dazu beitragen, die Pandemie zu überwinden? Unsere Wissenschaftsautoren Golo Willand und Dr. med. Michael Nehls beleuchten die Studienlage.

Rubriken

Editorial **3** · Experten **6** · Abo-Angebot **43** · Gesundheitspartner **86** · Programmübersicht Akademie Gesundheit **89** · Kleinanzeigen **90** · Impressum **91**

30

Kribbelnde Nerven



Bewusst LEBEN

07 Im Fokus: Medizin der Zukunft

Nur mit einem ganzheitlichen Blick auf Körper, Geist und Seele ist Heilung möglich.

36 Kolumne: Frei sein

44 Im Gespräch: Das Denken „erden“

Der Biologe Prof. Dr. Pierre Ibisch über Ökohumanismus und gelebte Verantwortung.

78 Unsere aktuelle Buchauswahl

80 Emotionale Resilienz: Die innere Kraft

Wer Emotionen und ihre Auslöser versteht, kann in Krisensituationen gelassener reagieren.

Gesund ESSEN

68 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel

»→ 70 Basisch kochen im Alltag

Sie lieben Gemüse? Dann ist die basenbetonte gesunde Vitalküche genau das Richtige für Sie. Zudem hält sie das Körpergewicht in Balance.

Sich WOHLFÜHLEN

48 Entspannung kommt beim Üben

Welche ganzheitliche Körpertherapie für Sie passt, zeigt der Vergleich von Yoga, Pilates, Feldenkrais, Alexandertechnik, Qigong und Tai-Chi.

84 Blütenzauber, soweit das Auge reicht

Reiseziele in Nord- und Süddeutschland sowie beim Nachbarn Holland bieten ein buntes Naturschauspiel.

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



natürlich gesund und munter

Ausgabe 2 | 2022
März · April



Zeit für mich. Zeit für meine Gesundheit.

**Corona-
Forschung
aktuell**

Wichtige Studien
unter der Lupe



Faszinierende LUNGE

- Unser starkes Grenzorgan
- So bleibt die Lunge gesund
- Die Rolle der Ernährung

Nervenstörungen

Vitalstoffe helfen bei Restless-Legs-Syndrom und Polyneuropathie

Borreliose

Komplementäre Ansätze in Prophylaxe und Therapie

Einfach basisch

Leckere und kreative Rezepte für gesundes Kochen im Alltag