

Inhalt Juli/August 2019



42
Ruhig werden
 Pflanzliche Arzneien aus den Blättern der Passionsblume wirken beruhigend bei Nervosität und Stress.

46
Pilgerreisen
 Immer mehr Menschen suchen neue (Selbst-)Erfahrungen und folgen dem Zeichen des heiligen Jakobus.



14 Dossier: Wunderwerk Immunsystem

- **Das Immunsystem, unser wichtigster Schutz**
Seiten 16 bis 19
- **So bleiben Sie im Alltag kraftvoll und gesund**
Seiten 20 bis 24
- **Interview: Körper und Seele sind eins**
Seiten 25 bis 26

32 INTERVIEW

Die Klimawende jetzt – im Interesse unserer Gesundheit. Das fordert Felix Ekardt.



64
Olivenöl: wertvolle Gabe der Natur
 Ein gutes Olivenöl ist nicht nur schmackhaft, sondern auch voller gesunder Inhaltsstoffe. Erfahren Sie in unserem Report, was Sie beachten müssen, um davon rundum zu profitieren.



Fotos: sollafune, swissmediavision, fotostorm/alle iStock.com; Valerie Hebel; skymoon13, plitrszapanek/AdobeStock.com



28

Schön cool bleiben
 Schwitzen, Schlappeit und schwere Beine? Wir halten sieben kühlende Tipps für Sie bereit.

Natürlich GESUND

- 7 Im Scheitern entsteht Raum für Fantasie**
- 8 Aktuelle Informationen und nützliche Gesundheitstipps für den Hochsommer**
- 12 Forschung aktuell**
 Neue Gehirnzellen bilden sich bis ins hohe Alter / Grüntee hilft bei Blasenentzündung / 30 Minuten Aufenthalt im Stadtpark reduzieren Stress
- 14 Wunderwerk Immunsystem**
 Erfahren Sie, wie unsere Gesundheit durch ein erstaunliches inneres Netzwerk geschützt wird, das in jedem von uns individuell wirkt. Sie können viel dazu beitragen, es zu stärken.
- 27 Pflanzensignatur: Robustes Edelweiß**
- 28 7 coole Hausmittel bei Sommerhitze**
 So bleiben Sie frisch – ganz natürlich.
- 38 Mit dem Hund auf Reisen**
 Diese Mittel gehören in die homöopathische Reiseapotheke für Hund und Herrchen.
- 40 Gesunde Haut, schönes Haar**
 Zwei Schüßler-Salze, die Sie gut versorgen
- 42 Nervöse Unruhe – was tun?**
 Die besten pflanzlichen Arzneien für mehr innere Gelassenheit und besseren Schlaf
- 50 Schwanger werden**
 Fruchtbarkeit ist oft eine Frage des Lebensstils.
- 54 Die Kunst der Anamnese**
 In der Homöopathie kommt der Fallaufnahme eine besondere Bedeutung zu.
- 56 Das hilft Leber und Galle**
 Aus der Praxis eines Naturmediziners
- 70 Baustoff der Gesundheit: Vitamin K**
 Unverzichtbar für die Blutgerinnung sowie für gesunde Knochen und Gefäße

Rubriken

Editorial **3** · Experten **6** · Gesundheitspartner **92**
 Kleinanzeigen **96** · Impressum **97**
 Heftnachbestellung **98** · Vorschau **99**

Bewusst LEBEN

- 32 Felix Ekardt im Gespräch**
 Ein streitbarer Kämpfer für Nachhaltigkeit
- 73 Kolumne: Die Natur hat keine Meinung**
- 74 Unsere aktuelle Buchauswahl**
- 76 Komm doch mal rüber!**
 Die Nachbarn kennen zu lernen, ist gar nicht so schwer. Mit diesen Tipps gelingt's.

Gesund ESSEN

- 36 Meinung: Ernährungsmedizin**
- 60 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**
 Johannisbeeren, kleine Gesundheitsgranaten / Unterschätzter Kohlrabi / Grilltipp Gemüse
- 64 Report: Gesundes Olivenöl**
 So profitieren Sie vom „grünen Gold“: Anbau, Lagerung, Verwendung – alles, was Sie wissen müssen über das wertvolle Naturprodukt.

Sich WOHLFÜHLEN

- 46 Pilgern: Müde Füße, leichte Seele**
 Auf dem Jakobsweg zu sich selbst finden
- 80 Natürliche Pflege für warme Tage**
- 89 Wassertherapien im Urlaub**
 Thermalsole und Aquafitness: Wasser hilft bei Rheuma und Gelenkverschleiß.

Die Themen auf dem Titel sind **orange** markiert.