



Inhalt

November/Dezember 2024



20

Die Schafgarbe ist ein wahres Allroundtalent

32

Neues Wissen über die Frauenkrankheit Endometriose



10

Gesunder Mund, gesunder Körper

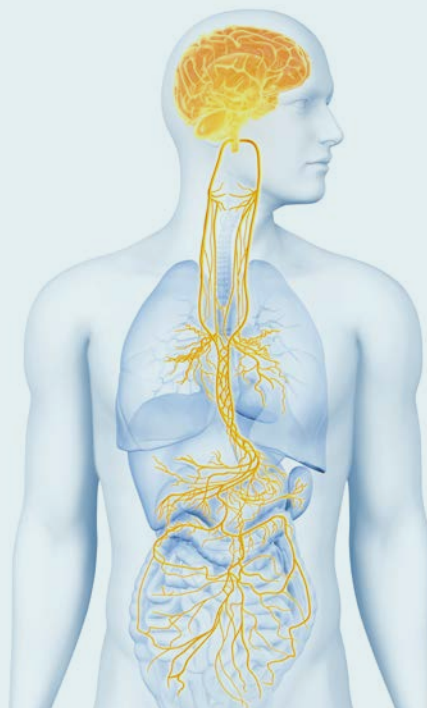
Wechselwirkungen: Störfelder und Entzündungen im Mundbereich können den ganzen Organismus schädigen, zugleich aber können sich chronische Erkrankungen auch an den Zähnen zeigen.

Worauf es bei Füllmaterialien, Wurzelbehandlungen und Zahnersatz ankommt, beantwortet die ganzheitliche Zahnmedizin.



38

Natur-Apotheke bei chronischen und akuten Darmbeschwerden



46

Entspannteres Leben dank Vagus-Training

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



Titelthema

- »→ **10** **Das Gesundheitsgeheimnis von Mund & Zähnen**
Der Mundbereich ist ein wichtiger Faktor, wenn es darum geht, gesund zu bleiben oder zu werden. Kranke Zähne, ungünstige Füllmaterialien und entzündliche Prozesse machen sich nämlich nicht nur an Ort und Stelle unangenehm bemerkbar, sondern auch in anderen Bereichen des Organismus.

Gesundheit & Heilung

- 06 Kurz notiert**
Intelligenz der Natur / Heilpflanze 2025: Linde / Studie zu Eisenmangel bei Gebrechlichkeit / Umweltpreis für Klimaschutz
- 20 Allroundtalent Schafgarbe**
Die filigrane Pflanze hilft bei Hautverletzungen, Magenverstimmungen und Frauenleiden. Zudem stärkt sie die Nerven und den Kreislauf.
- »→ **32 Besser leben mit Endometriose**
Das Frauenleiden wird oft spät oder gar nicht erkannt, dabei ist die Diagnostik entscheidend.
- 38 Natur-Apotheke für den gestressten Darm**
Ob Verstopfung, Blähungen, Durchfall, Krämpfe oder Schmerzen: Naturarzneien helfen sowohl bei akuten als auch chronischen Darmbeschwerden.
- 45 Pflanzensignatur: Magische Alraune**
Die von Aberglauben umrankte giftige Wurzel wurde einst als Narkose- und Schmerzmittel geschätzt.
- 52 Aus der Praxis: Arteriosklerose**
Bei gefährlicher Gefäßverkalkung muss gehandelt werden. Vitalitätssteigernde Heilpflanzen, Mikro-nährstoffe und homöopathische Nosoden helfen.

Ernährung & Umwelt

- 58 Mehr Gesundheit ist möglich**
Der Schlüssel zu Wohlbefinden und Heilung liegt in der Pflege des „Ökosystems Mensch“.
- 68 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**
Vitaminreich essen bei winterlichen Minusgraden

**70****Seelentröster
Schokolade**

- 70 Schokolade: Dunkle Verführung**
Es lohnt sich, den süßen Seelentröster bewusster zu genießen. Und das nicht nur, weil der Kakaoanbau unter den Folgen des Klimawandels leidet.

Bewusstsein & Wohlbefinden

- »→ **26 Traumatherapie bei seelischen Wunden**
Kriege, Krisen und Katastrophen können nicht nur physische Schäden verursachen, sondern auch seelische. Der Traumatherapeut Martin Straube erklärt, wo er bei seiner Arbeit mit Betroffenen ansetzt.
- »→ **46 Entspannt dank Vagus-Training**
Er ist der „Selbsteilungsnerv“ im vegetativen Nervensystem. Den Vagusnerv systematisch zu trainieren, kann unsere Stressresilienz verbessern.
- »→ **64 Leben braucht Geschichten**
Die großen Mythen und Epen sind seit Urzeiten das schlagende Herz menschlicher Kultur. Aber auch jeder Einzelne braucht Erzählungen für psychisches Wohlbefinden und geistige Leistungsfähigkeit.
- 75 Reisetipps: Nachhaltig reisen**
Preisgekrönte Reiseziele / Herrliche Radregionen / Grüne Hotels finden / Winterurlaub in der Steiermark

In jeder Ausgabe

- 02 Akademie Gesundheit**
03 Editorial
51 Abo-Angebot
57 Heftnachbestellung
62 Aktuelle Buchauswahl
78 Gesundheitspartner
81 Experten
82 Marktplatz
83 Impressum

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