



# Inhalt

Mai/Juni 2023



**54**  
Ständiger  
Hustenreiz

**48**  
Sanfte Detox-Kur  
mit Heilpflanzen



## 10 Wechseljahre: Ausgleich ist alles

Eine Ernährung, die Mängel im Energiefluss ausgleicht, sowie hormonähnlich wirkende Pflanzen und bioidentische Hormone – all das kann helfen, gut durch diese Phase des Lebens zu kommen.



**62**  
Gut verträgliches Brot



**22**  
Ätherische Kraft  
der Zitrone

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



## Titelthema

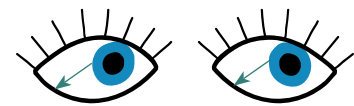
- »→ **10 Herausforderung Wechseljahre**  
In China nennt man die Lebensphase den „zweiten Frühling“ und versteht mögliche Beschwerden als Veränderungen im Energiefluss. Hierzulande werden sie mit der hormonellen Umstellung erklärt. Bei der Behandlung können sich die Herangehensweisen der Traditionellen Chinesischen Medizin und der europäischen Heilkunde sinnvoll ergänzen.

## Natürlich GESUND

- 06 Kurz notiert**  
Bach-Blüten für die Seele / Giftpflanze Petersilie / Heuschnupfen oder Corona? / Ernährungstrends
- 22 Die ätherische Kraft der Zitrone**  
Sonnengelbe Vitaminbombe mit Heilwirkung
- 29 Pflanzensignatur: Blühwunder Gänseblümchen**  
Bewährt als Kinderheilmittel und bei Verletzungen
- 40 Natur-Apotheke für die Sommerhaut**  
Bei Herpes, Sonnenbrand oder Insektenstichen sorgen naturheilkundliche Arzneien und Hausmittel für schnelle und wirksame Abhilfe.
- »→ **46 Forschung im Fokus: Vitamin C als Heilmittel**  
Neue Studien zur Wirkung bei Long Covid und Krebs
- »→ **48 So bringen Sie den Stoffwechsel in Schwung**  
Müde, unkonzentriert, schmerzende Muskeln und Gelenke, trockene Haut und dünnes Haar? Dann ist es Zeit, den Körper auch mal von innen zu reinigen.
- 54 Aus der Praxis: Ständiger Hustenreiz**  
Die Ursachen von unerklärlichem Dauerhüsteln liegen oft an unerwarteter Stelle. Diagnose und Behandlung durch einen Komplementärmediziner.

## Bewusst LEBEN

- 30 Im Gespräch: Nur gemeinsam sind wir stark**  
Eine Menschheitsherausforderung jagt die nächste, der gesellschaftliche Zusammenhalt bröckelt. Was lässt uns zusammenstehen? Ulrich Schnabel hat sich auf die Suche nach Antworten gemacht.

**34**

## Ganzheitliches Sehtraining

- 68 Unsere aktuelle Buchauswahl**
- 70 Plädoyer für eine ganzheitliche Wissenschaft**  
Wissenschaft braucht Erfahrung und Intuition. Das gilt gerade in Bereichen wie Medizin, seelische Gesundheit und Lebensführung.

## Gesund ESSEN

- 60 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**  
Proviand für unterwegs, der Appetit macht.
- »→ **62 Gut verträgliches Brot**  
Was ist bekömmlicher, Hefeteig oder Sauerteig? Ganz einfach beide, wenn Sie bei der Zubereitung auf eine wichtige Zugabe achten: Zeit. Mit Rezepten.

## Sich WOHLFÜHLEN

- »→ **34 Krafttraining für die Augen**  
Wer den Augen regelmäßig Entspannung gönnt und sie viel bewegt, kann damit die Sehkraft verbessern. Mit Übungen zum ganzheitlichen Sehtraining.
- 74 Reisetipps: Abschalten beim Fastenwandern**  
Wanderreisen am Mittelmeer / 6 Gründe fürs Fasten im Sommer / Medizinisch betreut Kraft schöpfen

## Rubriken

- 02 Akademie Gesundheit**  
**03 Editorial**  
**45 Abo-Angebot**  
**78 Gesundheitspartner**  
**81 Kleinanzeigen**  
**82 Experten**  
**83 Impressum**

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