



66
Gesund kochen
mit Pfeffer, Chili
und Ingwer

26
Honig, Wachs und
Propolis: Schätze
der Gesundheit,
die wir den Bienen
verdanken



12
Immunsystem
im Stress

Was die Abwehrkräfte schwächt,
was sie stärkt und welche wichtige
Rolle die Ernährung dabei spielt



44
Homöopathie bei Hautleiden



32
Therapie mit Heil-
moor, wirksam
bei Gelenkleiden
und vielen anderen
Beschwerden



Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln

Natürlich GESUND

- 08 Kurz notiert**
Gutes aus Heilwurzeln / Rückenschmerzen vorbeugen / Trinkkuren mit Meerwasser
- »→ **12 Immunsystem im Daueralarm**
Neue Viren, Pandemien, Antibiotika-Resistenzen fordern unsere Abwehr heraus. Erfahren Sie, wie das Zusammenspiel zwischen der Darmflora und den anderen Barrieren unseres Immunsystems funktioniert. Durch richtige Ernährung stärken wir unsere Abwehrkräfte und damit unsere Gesundheit.
- 24 Forschung aktuell**
Empathie hält das Gehirn jung / Verlorener Schlaf ist schwer aufzuholen / Wald senkt Corona-Risiko
- 26 Schätze aus dem Bienenstock**
Was die Bienen erschaffen, wird von uns Menschen seit Jahrtausenden geschätzt – zu Recht!
- »→ **32 Moor-Therapie, neu entdeckt**
Wärme in Kombination mit Huminsäuren: Heilmoor bewährt sich nicht nur bei Gelenkproblemen.
- 41 Pflanzensignatur: Ginseng**
- 43 Natur-Apotheke für Haut & Füße**
– Homöopathie bei Hautleiden
– Schüßler-Salze bei Fuß- und Nagelpilz
- »→ **54 Anti-Aging für die Augen**
Natürliche Vitalstoffe sind unverzichtbar, um Makula, Netzhaut und Sehzellen gesund zu halten.
- »→ **58 Aus der Praxis: Schwindelattacken**
Das alarmierende Symptom kann viele Auslöser haben. Bei der ganzheitlichen Ursachensuche und Behandlung punktet die Naturheilkunde.

Rubriken

Programmübersicht Akademie Gesundheit **2** · Editorial **3** · Experten **6** · Abo-Angebot **63** · Gesundheitspartner **87** · Kleinanzeigen **90** · Impressum **91**

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



48
Geschenke mit
Mehrwert für
unsere Umwelt

Bewusst LEBEN

- 07 Im Fokus: Die Würde des Menschen**
Gilt unser Grundgesetz auch für Forschung, Wissenschaft und Medizin? Ein Plädoyer.
- 38 Im Gespräch mit Franz Alt**
Was jetzt nützt im Kampf mit der Klimakrise.
- 42 Kolumne: Sich selbst erkennen**
- 48 Präsenze mit Mehrwert**
Biokiste und Grünes Band: Mit unseren Tipps verschenken Sie Nachhaltigkeit und machen die Welt ein bisschen besser.
- 74 Unsere aktuelle Buchauswahl**
- 78 Geborgenheit**
Wir brauchen das warme Dach über unserem Leben, um uns wohlzufühlen.

Gesund ESSEN

- 64 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**
- »→ **66 Gesunde Scharfmacher**
Chili, Pfeffer und Ingwer: In Rezepten aus aller Welt kommen die Stars der pikanten Küche groß raus.

Sich WOHLFÜHLEN

- 76 Renaissance der Seifen**
Dekorative Waschstücke kommen immer gut an. Besonders, wenn sie selbst gemacht sind.
- 82 Legenden erleben**
Unterwegs zu Orten in Deutschland, die seit 2021 zu den Unesco-Welterbestätten gehören.
- 84 Leserreise: Basenfasten am Bodensee**