



# 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 Öko-humanismus 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 Speisezetteln**
- »→ **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.