



Inhalt

März/April 2024



22

Wilde Malve, die sanfte Heilerin

50

Heuschnupfen und Klimawandel



10 Diabetes Typ 2

Rund 9 Millionen Menschen leiden in Deutschland an dieser Wohlstandskrankheit. Um nicht in die Diabetesfalle zu tappen, ist es wichtig, die Risikofaktoren zu kennen: Die Ernährung gehört ebenso dazu wie Übergewicht, Stress oder auch Bewegungs- und Schlafmangel.

32

Berührungen: wohltuend und gesundheitsfördernd



64

Pflanzliches Eiweiß: Linsen, Bohnen, Erbsen, Lupinen & Co.

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



Titelthema

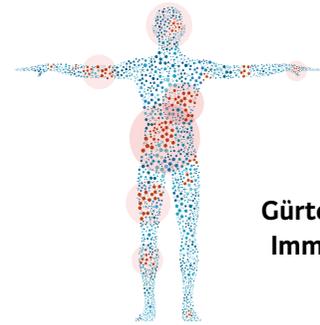
- »→ **10** **Vermeidbare Volkskrankheit Diabetes Typ 2**
Wer weiß, wie die gefürchtete Stoffwechselstörung entsteht, kann mit einfachen Maßnahmen im Alltag vorbeugen. Auch eine beginnende Fehlentwicklung lässt sich oft noch umkehren. Aber auch wer schon zuckerkrank ist, kann – richtig behandelt – schlimme gesundheitliche Folgeschäden verhüten.

Gesundheit & Heilung

- 06 Kurz notiert**
Essbare Wildkräuter / Nussallergie / Antibiotikum in der Nase entdeckt / Atemtechnik gegen Stress
- 22 Wilde Malve – Heilerin und Insektenliebbling**
Bei Halsweh und Husten bewährt, leistet sie auch einen Beitrag zur Artenvielfalt.
- 36 Natur-Apotheke in stressigen Zeiten**
Adaptogene Pflanzen wie Ashwagandha, Roter Ginseng und Rosenwurz können die Stressresilienz verbessern und die innere Balance fördern.
- 41 Pflanzensignatur: Gelber Enzian**
Die extrem bitteren Stoffe aus seiner Wurzel regen den Appetit an und unterstützen die Verdauung.
- 42 Wissenschaft im Fokus: Geistig fit im Alter**
Die Gedächtnisleistung wieder zu verbessern, ist laut aktuellen Studien auf verschiedenen Wegen möglich.
- »→ **44 Gürtelrose ganzheitlich lindern**
Wer Windpocken hatte, kann Gürtelrose bekommen, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Hier setzen komplementäre Therapien an.
- »→ **54 Aus der Praxis: Männerleiden**
Probleme mit der Prostata, der Blase oder der Potenz? Wie die Naturheilkunde hilft.

Ernährung & Umwelt

- »→ **50 Heuschnupfen – immer schlimmer, immer öfter**
Pollenallergien nehmen zu. Eine sich verändernde Umwelt und der beginnende Klimawandel spielen bei dieser Entwicklung eine entscheidende Rolle.



44

Gürtelrose und Immunsystem

- 60 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**
Biologisch, nachhaltig und fair einkaufen
- »→ **64 Protein-Power aus Hülsenfrüchten**
Bohnen, Linsen, Kichererbsen und Süßlupinen liefern jede Menge Eiweiß – und das rein pflanzlich. Die Proteine sorgen dafür, dass der Körper fit bleibt.

Bewusstsein & Wohlbefinden

- 28 Bessere Frauengesundheit braucht mehr Daten**
Die Digitalmedizinerin Dr. Carina Vorisek fordert, dass medizinische Studien Frauen stärker berücksichtigen.
- 32 Berührung bewirkt kleine Wunder**
Ein Streicheln über die Schulter, eine Umarmung, ein wärmender Händedruck: Berührungen wirken wohltuend und beruhigend auf Groß und Klein.
- 70 Hochsensibel und trotzdem gelassen**
Sie kann eine Herausforderung sein: Hochsensibilität. Doch es gibt Strategien, sie positiv zu erleben.
- 74 Reisetipps: Entspannter Start in den Frühling**
Meerluft macht frisch / Detox-Yoga / Abschalten im Kloster / Reset total / Kraft tanken im Allgäu

In jeder Ausgabe

- 02 Akademie Gesundheit**
03 Editorial
78 Gesundheitspartner
81 Abo-Angebot
82 Marktplatz
83 Impressum

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