



Inhalt

September/Oktober 2025



38
Aromatherapie
bei Infekten

56
Unsichtbarer Held:
der Beckenboden



10

Endlich schmerzfrei

Warum die Verhaltensmedizin
in die Behandlung von Rückenschmerzen
Verstand und Psyche einbezieht.

Auch Schäden, die nur in der Vorstellung
existieren, können schmerzen.

Schmerz wird „erlernt“, und deshalb
können wir ihn wieder „verlernen“.



64
Wohl bekomm's! Unser Bier



44
Ein Naturgarten
voller Leben

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



Titelthema

- »→ **10** **Schmerzen im Rücken sind (auch) Kopfsache**
Rückenbeschwerden werden mindestens so sehr von Gedanken und Gefühlen verursacht wie von verhärteten Muskeln oder geschädigten Bandscheiben. Denn Schmerz entsteht im Gehirn. Hier setzen die Therapien der Verhaltensmedizin an.

Gesundheit & Heilung

- 06** **Kurz notiert**
Hagebutten / Innere Uhr und Krebs / Verletzungen beim Wandern / Lärmbelastung macht dick
- 20** **Wiederentdecker Hautfreund: Wundklee**
Forscher haben damit begonnen, den (fast) vergessenen Pflanzenschatz zu heben.
- »→ **26** **Phytotherapie in den Wechseljahren**
Hitzewallungen, Herzrasen, Schlafstörungen: Mit ausgewählten Heilpflanzen lindern Sie die Begleiterscheinungen der hormonellen Umstellung.
- 37** **Pflanzensignatur: Schwarze Tollkirche**
All ihre Teile sind hochgiftig, doch in geringen Dosen entfaltet Belladonna große Heilkraft.
- »→ **38** **Natur-Apotheke bei Infektionen**
Aromaöle sind duftende Keimkiller und damit eine bewährte Alternative zu synthetischen Antibiotika.
- »→ **50** **Aus der Praxis: Unverträgliche Nahrungsmittel**
Was zu tun ist, wenn Laktose, Histamin oder Fruktose Grummeln im Darm, Ausschlag, Herzrasen oder Kopfschmerzen auslösen

Ernährung & Umwelt

- 44** **Biodiversität: Paradiesische Vielfalt**
Eingebettet in die malerische Landschaft des Allgäus gibt es einen besonderen Garten, in dem sich Flora und Fauna in ihrer ganzen Pracht und Fülle entfalten.
- 62** **Saisonale Alltagstipps**
Raffiniert verwerten / Kochkiste spart Energie / Pilze trocknen / Sanddorn / Apfelessig selbst machen

**26****Pflanzenkraft bei Wechseljahrsbeschwerden**

- 64** **Deutsches Bier, der reine Genuss**
Gesunder Hopfen und würziges Malz, dazu Wasser, Hefe und ganz viel Wissen: Nach dem Reinheitsgebot gebrautes Bier ist zu Recht beliebt.

Bewusstsein & Wohlbefinden

- 32** **Nur wer verletzlich ist, bleibt mitmenschlich**
Der Arzt und Philosoph Prof. Dr. Giovanni Maio sieht in der vermeintlichen menschlichen Schwäche die Grundlage für mehr Humanität – auch in der Medizin.
- »→ **56** **Starker Beckenboden**
Die kräftige Muskelschicht sorgt unbemerkt für unser Wohlfühl. Einfache Übungen helfen effektiv, wenn der Beckenboden zu schwächeln beginnt.
- 72** **Intuitiv Essen: Ein Hoch aufs Bauchgefühl!**
Warum die Ernährungswissenschaft Körpersignale jetzt als Leitstern des Essverhaltens wiederentdeckt
- 76** **Reisetipps: Wanderreisen**
Mit dem Rad unterwegs / Über die Alpen / Pilgern an der iberischen Küste / Wanderherbst in Lengries

In jeder Ausgabe

- 02** **Akademie Gesundheit**
03 **Editorial**
43 **Abo-Angebot**
70 **Aktuelle Buchauswahl**
78 **Gesundheitspartner**
81 **Experten**
82 **Marktplatz**
83 **Impressum**

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