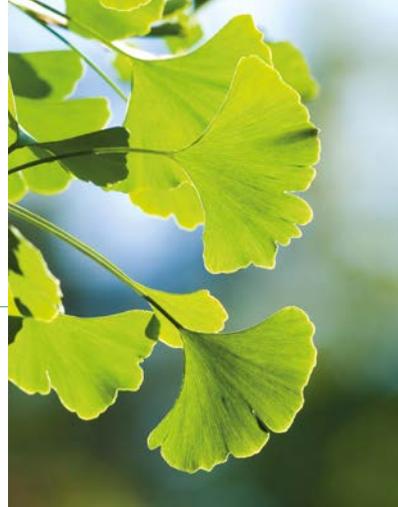




Inhalt Juli/August 2025



20
**Überlebenskünstler:
Ginkgo biloba
und seine Heilkraft**

26
**Spiraldynamik
bei Hallux valgus**

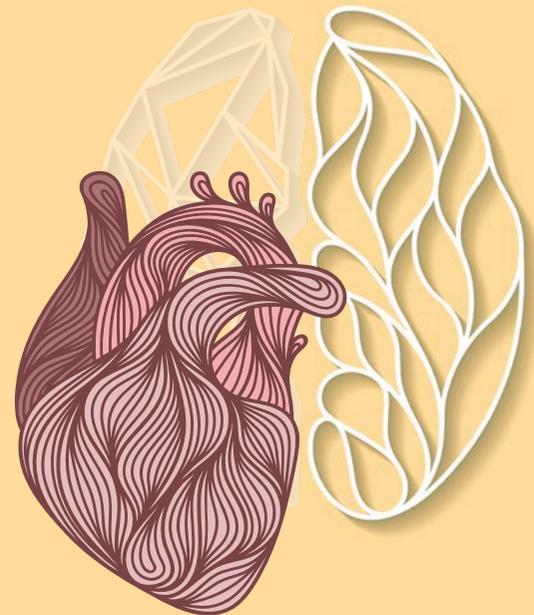


10 Herz-Resilienz

Hilferufe der Seele: Wie psychische Belastung und emotionaler Stress dem Herzen schaden.

Regelmäßige Check-ups: Risikofaktoren früh erkennen und gezielt gegensteuern.

Herzgesund leben: Achten Sie auf Ihren Biorhythmus und bringen Sie Ordnung in Ihr Leben.



56
**Neurogenes Zittern
löst Verspannungen**



64
**Köstliche
Rohkost im
Sommer**

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



Titelthema

- »→ **10** **Wie unser Herz die Seele spiegelt**
Emotionaler Stress kann dem Herzen schaden – deshalb ist es wichtig, auch die psychosozialen Risikofaktoren ernst zu nehmen und ihnen rechtzeitig gezielt zu begegnen.

Gesundheit & Heilung

- 06** **Kurz notiert**
Entspannung für die Augen / Spinat stärkt Muskeln / Morgenkaffee ist gesund / Kirschen statt ASS
- 20** **Ginkgo, natürliches Heilmittel fürs Gehirn**
Seine besonderen Inhaltsstoffe bessern Tinnitus, Konzentrationsstörungen und beginnende Demenz.
- »→ **26** **Hallux valgus: Trainieren statt operieren**
Ein ganzheitliches Übungsprogramm hat nicht nur den Fuß, sondern auch all jene Fehlbelastungen im Blick, die den Zehenschiefstand mitverursacht haben.
- »→ **37** **Natur-Apotheke für erholsamen Schlaf**
Ist der Schlafrhythmus gestört, entfalten pflanzliche und potenzierte Mittel ihre beruhigende Wirkung.
- »→ **48** **Aus der Praxis: Nierenbeschwerden**
Wie Naturheilkunde bei Nierenschwäche, Inkontinenz oder Nierenbeckenentzündung helfen kann.
- 54** **Wissenschaft im Fokus: Natur und Wohlbefinden**
Zahlreiche Studien belegen den Gesundheitswert von Aufhalten in einer grünen Umgebung.
- 61** **Pflanzensignatur: Kapuzinerkresse**
Senföle aus ihren Blüten und Blättern lindern Blasenentzündungen und Atemwegsinfekte.

Ernährung & Umwelt

- 32** **Lithium: ein verkanntes Spurenelement?**
Essenziell für die Gesundheit, aber nicht als Nahrungsergänzung zugelassen. Gespräch mit Dr. Michael Nehls über die Hintergründe.
- »→ **42** **Wälder in der Klimakrise**
Sie sind unverzichtbar für das Leben, Kraftorte für uns Menschen – und sehr gefährdet. Welche Hoffnung gibt es für unsere Wälder?

**37****Pflanzenkraft
für guten Schlaf**

- 62** **Saisonale Alltagstipps**
Mineralwasser & Co.: Wie viel ist gesund? / Welches Öl für welchen Zweck? / Mittelmeer-Kost gewinnt
- 64** **Roh-köstlich essen**
Ob Sommerröllchen, erfrischende Kaltschalen oder aromatische Smoothies: Rohkost-Kreationen liefern Vitamine und Ballaststoffe – und sie schmecken!
- 56** **TRE: Zittern gegen Stress**
Andauernde Anspannung führt zu Beschwerden in Rücken, Nacken oder Kiefer. Mit kontrolliertem Zittern können wir die Verspannungen lösen.
- 72** **Beziehungskunst, buddhistisch betrachtet**
Durch das Wiedererlangen der inneren Freiheit ändern sich auch problematische Beziehungen.
- 76** **Reisetipps: Fasten mal anders**
Basenfasten am Wasser / Fasten & Reiten / Fasten nach Hildegard von Bingen / Fasten für Yoga-Fans

Bewusstsein & Wohlbefinden

In jeder Ausgabe

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

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