



# Inhalt Juli/August 2022



**64**  
Vegane Rezepte  
fürs Sommerfest

**30**  
Lockern Sie Ihre  
Stressmuskeln

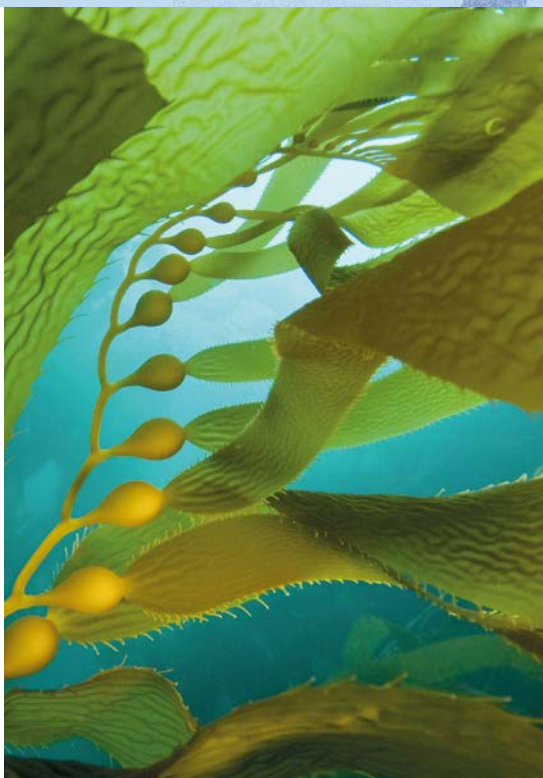


## 12 Geistig fit bleiben

Gesund essen fürs Gehirn und den Alltag gedächtnisfreundlich verbringen: Das ist in jedem Alter möglich und kann eine Menge Spaß machen. Heilpflanzen unterstützen die Gesundheit.



**50**  
Entdeckungstour im Sinnespark



**24**  
Algen: Gesunde  
Alleskönner

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



## Titelthema

- »→ **12 Vitales Gehirn – ein Leben lang**  
 Älterwerden und dabei geistig gesund bleiben, wer wünscht sich das nicht? Die Chancen stehen besser als je zuvor. Wir wissen inzwischen so viel über die Biologie des Gehirns und was sie beeinflusst, dass wir jederzeit etwas dafür tun können, dieses wichtige Organ leistungsfähig und vital zu erhalten.

## Natürlich gesund leben

- »→ **24 Algen: Gesunde Alleskönner**  
 Ohne die geheimnisvollen Meeresbewohner gäbe es kein Leben auf diesem Planeten. Wir Menschen werden sie in Zukunft noch viel mehr nutzen.
- »→ **30 Lockern Sie Ihre Stressmuskeln**  
 Wir zeigen einfache Übungen, mit denen Sie Nacken und Schultern wieder geschmeidig machen.
- 36 Gut zu wissen: Die Kraft der ganzen Pflanze**  
 Die Natur setzt auf Wirkkräfte, die Pflanzen in Jahrmillionen der Auseinandersetzung mit der Umwelt entwickelt haben. Lernen wir von ihr.
- 40 Im Gespräch: Hilft uns die Wissenschaft weiter?**  
 Durchaus, sagt der Komplexitätsexperte und Epidemiologe Dirk Brockmann – wenn Forschung systematischer als bisher über den Tellerrand schaut.
- »→ **43 Natur-Apotheke für die Urlaubszeit**  
 Pflanzenpräparate, Homöopathie, Schüßler-Salze und anthroposophische Arzneien ergänzen sich zu einer Reiseapotheke für (fast) alle Fälle.
- 50 Unterwegs mit allen Sinnen**  
 Neu hören, sehen, riechen, schmecken und fühlen lernen ... ein Ausflug ins „Erfahrungsfeld der Sinne“
- »→ **56 Aus der Praxis: Geschwollene Beine, dicke Füße**  
 Was den Lymphfluss ins Stocken bringt, ist oft nicht leicht herauszufinden. Werden die verborgenen Ursachen beseitigt, verschwinden auch die Ödeme.
- 64 Veganes Sommerbuffet**  
 Ohne tierische Produkte etwas Schmackhaftes zu zaubern, ist gar nicht so schwer. Die bunte Vielfalt unserer Rezepte wird Ihre Gäste überraschen.



# 36

**Die Heilkraft der ganzen Pflanze**

- 72 Leben im Jetzt**  
 Heute Verzicht zu üben, um morgen besser zu leben, das wird uns früh beigebracht. Warum es oft besser wäre, unsere großen Träume und kleinen Wünsche anzugehen, anstatt sie immerzu aufzuschieben.

## Kurz und gut

- 07 Im Fokus: Krieg und Frieden**  
 Horst-Eberhard Richters Plädoyer für den Frieden
- 08 Magazin Gesundheit**  
 Gesunde Meeresluft / Sonnenlicht beeinflusst MS / Hausmittel Apfelessig / Rückengerechte Sporttrends
- 23 Pflanzensignatur: Beruhigender Baldrian**  
 Einschlafhilfe aus der Kräuterapotheke
- 62 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**  
 Sommerbeeren, kunterbunt und so gesund
- 70 Unsere aktuelle Buchauswahl**
- 76 Reise: Lockruf des Wassers**  
 Oberes Donautal / Naturschutzgebiet Altrhein / Mecklenburgische Seenplatte / Seen in Bayern

## Rubriken

- 03 Editorial**  
**06 Experten**  
**55 Abo-Angebot**  
**78 Gesundheitspartner**  
**81 Heftbestellung**  
**82 Kleinanzeigen**  
**83 Impressum**

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