

Inhalt November/Dezember 2019



64
Wildrezepte für festliche Menüs
 Zart, gesund und immer bio: die neue Wildküche. So punkten Sie mit Hase, Reh und Hirsch.

42
Stärkender Ginseng
 Die Wurzel des Ginseng ist ein altes Heilmittel. Was macht die Pflanze so wertvoll?



14

Lebensmittel-intoleranzen

Laktosefrei, glutenfrei, zuckerfrei – was hilft wirklich, wenn der Darm rebelliert?

- Nahrungsmittelunverträglichkeit, ein schleichendes Leiden
- Intoleranz, Allergie, Sensitivität: Erkennen Sie den Unterschied
- Das Geheimnis gesunder Verdauung
- Die Antworten der Naturheilkunde aus West und Ost
- Endlich wieder beschwerdefrei essen

30
 REPORTAGE

Edgar Zimmermann hat seine Berufung früh erkannt: die Gabe der Heilung und seine Bienen.



78
Orte der Stille
 Ruhe finden im Lärm des Alltags – das ist eine große Sehnsucht unserer Zeit. Aus gutem Grund: Wir brauchen die Stille, um körperlich und seelisch gesund zu bleiben.

Fotos: demaerre, kwasny221/beide iStock.com; Daniel Vollmer; Gräfe und Unzer/Klaus Elwanger; raweenuttapong; spline_xf/beide AdobeStock.com

Natürlich GESUND

- 8 Aktuelle Informationen und nützliche Gesundheitstipps für Herbst und Winter**
- 12 Forschung aktuell**
 Bienengift hilft bei Arthrose / Blutarmut erhöht das Risiko für Demenz / Lügen lohnt sich nicht
- 14 So essen Sie sich gesund**
 Kennen Sie das Gefühl, Milch, Brot oder Obst nicht mehr gut zu vertragen? Eine Nahrungsmittelintoleranz kann der Grund sein. Wir sagen Ihnen, wie Sie sie wieder loswerden.
- 26 Bewährte Hausmittel**
 Erste Hilfe, wenn der Hals gereizt ist
- 35 Pflanzensignatur: Herbstzeitlose**
- 36 Bluthochdruck natürlich senken**
 Therapien ohne synthetische Arzneimittel
- 41 Kinesiologie als Diagnosemethode**
 Was der Körper selbst verrät.
- 42 Energie-Wurzel Ginseng**
- 46 Meinung: Medizin ohne Maßstab**
- 48 Homöopathie bei Erkältungen**
 Wiederkehrende Infekte? So beugen Sie vor.
- 50 Pflanzliche Arzneien für besseren Schlaf**
- 52 Schüßler-Salze für die Kleinsten**
 Biomineralien unterstützen die Entwicklung.
- 54 Drei Fälle aus der Praxis**
 Hustenanfälle – das steckt dahinter.
- 68 Baustoff der Gesundheit: Coenzym Q10**
- 70 Hinter den Kulissen: Weleda**
 Ortstermin bei dem bekannten Hersteller anthroposophischer Arzneien

Rubriken

Editorial **3** · Experten **6** · Gesundheitspartner **92**
 Kleinanzeigen **96** · Impressum **97** ·
 Heftnachbestellung **98** · Vorschau **99**



36

Bluthochdruck

Wenn die Werte zu hoch sind, gibt es wirksame Therapien ganz ohne Chemie.

Bewusst LEBEN

- 7 Im Fokus: Unsere Chance zum Handeln**
- 30 Der Heiler aus Hohenlohe**
 Eine Begegnung mit Edgar Zimmermann
- 73 Kolumne: Auch Worte können heilen**
- 74 Unsere aktuelle Buchauswahl**

Gesund ESSEN

- 58 Ernährung aktuell**
 Kastanien, kalorienarm knabbern / Shakshuka: so geht's / Chicorée, regional und gesund
- 60 Planetary Health Diet**
 Klimagerechte Ernährung – zu viel verlangt? Was aus dem Forscherappell geworden ist.
- 64 Festliche Wildrezepte**
 Feiertagsmenüs mit Hirsch, Reh und Hase

Sich WOHLFÜHLEN

- 78 Sehnsucht nach Stille**
 Ruhe finden im Lärm des Alltags
- 82 Natürlich gepflegt in die kalte Jahreszeit**
- 86 Kraft tanken vor dem Winter**
 Gesunder Herbstgenuss: Wanderurlaub im Alpenvorland, im Sauerland oder an der Nordsee

Die Themen auf dem Titel sind **orange** markiert.