



60
Die Vielfalt
gesunder
Speiseöle

24
Heilkraft aus dem
heimischen Wald



12 Beben im Bauch

„Reizdarm-Syndrom“ heißt es oft bei Darmbeschwerden unklarer Ursache. Doch ohne genaue Diagnose ist keine wirksame Behandlung möglich.



74
Auszeit vom Alltag:
Wandern, Kuren, Kultur



34
Natur-Apotheke
für Sportler

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln

Titelthema

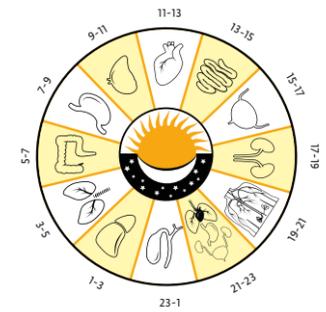
»→ **12** **Reizdarm-Syndrom**
Was steckt dahinter, wenn's zwickt, drückt und grummelt im Bauch? Infektionen, Antibiotika-Therapien und Unverträglichkeiten lassen unser Verdauungssystem ebenso aus dem Ruder laufen wie Stress, vermeintlich gesunde Ernährung oder die Hormone. Ist die Ursache erkannt, hat eine passende Behandlung Aussicht auf Erfolg.

Natürlich GESUND

- 08** **Kurz notiert**
Vitamin D / Insektenstiche / Heilpflanze 2023: Weinrebe / Training in der Natur / Grippaler Infekt / Aromatherapie bei Long Covid
- »→ **24** **Heilkräfte heimischer Bäume**
Im Wald finden wir Erholung – und noch viel mehr: Eichen, Birken, Weiden, Kastanien- und Walnussbäume bergen ein riesiges Potenzial an Heilstoffen.
- 34** **Natur-Apotheke für Sportler**
Muskelkater? Fuß verknackt? Wadenkrämpfe? Pflanzenpräparate, homöopathische Mittel und Schüßler-Salze lindern und beugen vor.
- 42** **Misteln für mehr Lebensqualität**
Anthroposophische Mistelarzneien erleichtern Krebspatienten die Zeit der Behandlung.
- »→ **52** **Kopfschmerz und Migräne**
Den unterschiedlichen Schmerzarten ganzheitlich auf die Spur kommen: Erfahrungen aus der Praxis der naturheilkundlichen Ärztin Dr. Isabel Bloss.
- 68** **Den eigenen Atem finden**
Körper, Geist und Seele leiden, wenn wir zu flach, unregelmäßig, zu oft oder zu selten atmen. Zwei Wege führen uns zum eigenen Atemrhythmus.

Bewusst LEBEN

- 07** **Im Fokus: Hoffnung auf eine bessere Welt**
Ernst Blochs Überlegungen sind aktuell wie nie.
- »→ **30** **Vier Säulen seelischer Gesundheit**
Zufriedenheit und Lebenssinn trotz Dauerkrise – ist das möglich? Gespräch mit dem Mind-Body-Mediziner Tobias Esch über sein BERN-Konzept.



46
Im Takt des
Biorhythmus

46 **Die Macht der inneren Uhr**
Unser Leben wird vom Biorhythmus bestimmt. Seinem Takt auch im Alltag zu folgen, ist das Geheimnis von Gesundheit und Wohlbefinden.

66 **Unsere aktuelle Buchauswahl**

Gesund ESSEN

- 58** **Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**
Erntezeit für heimisches Gemüse und Obst
- »→ **60** **Öle für Genießer**
Fruchtiges Olivenöl, nussig-charaktervolles Leinöl, mildes Rapsöl, herzhaftes Hanföl oder duftendes Kokosöl – die Vielfalt gesunder pflanzlicher Speisefette ist groß. Es lohnt sich, sie zu erkunden.

Sich WOHLFÜHLEN

- 72** **Gepflegt bis in die Spitzen**
Ob lang oder kurz, glatt oder lockig: Ihr Haar wird mit naturkosmetischen Shampoos zum Hingucker.
- 74** **Reisetipps: Gesunde Auszeiten**
Wandern ist die beste Medizin / Ambulante Badekur / Yoga an der Ostsee / Durchatmen im Kräutergarten

Rubriken

- 02** **Akademie Gesundheit**
- 03** **Editorial**
- 06** **Experten**
- 78** **Gesundheitspartner**
- 81** **Abo-Angebot**
- 82** **Kleinanzeigen**
- 83** **Impressum**

Die Themen auf dem Cover sind »→ orange markiert.