



# 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: demaeire, kwasny221/beide iStock.com;  
Daniel Volmer; Gräfe und Unzer/Klaus Ewanger;  
raweenutapong, spline\_xy/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.