



Inhalt

Juli/August 2020



28

Geliebte Bienen

Ein Imker erzählt, wie die Bienen sein Leben bereichern – nicht nur mit ihrem Honig.

54

Sanfte Hilfe bei Kopfschmerzen

Oft lassen sich die lästigen Beschwerden auch ohne Tabletten wirksam lindern.



14

Darm-Hirn-Achse

Die aktuelle Forschung bestätigt: Unsere Darmflora entscheidet nicht nur über die Gesundheit unseres Körpers, sondern auch über die Klarheit unseres Denkens.

- » Die Achse zwischen Kopf und Bauch und wie sie unser Leben steuert
- » Artensterben im Mikrobiom: was Sie dagegen tun können
- » Gesunder Darm, gesunde Psyche – ein tolles Team

62

Ernährungstipps für Sportler

Genussvoll essen für mehr Fitness? Mit diesen Rezepten funktioniert's.



48

Heilkräftige Rose

Für ihre Schönheit wird sie seit Jahrtausenden bewundert. Aber in der Rose stecken auch wertvolle Inhaltsstoffe.

Fotos: lafor, Madeleine Steinbach/beide: iStock.com; Michaela Mayländer Christian Verlag/Julike Kirmse; Helga Noack/flora-press.de; TRIAS Verlag/Holger Münch



Natürlich GESUND

- 08 Aktuelle Informationen und nützliche Gesundheitstipps für die warme Jahreszeit**
- 12 Forschung aktuell**
Selen hilft bei Corona-Infektion / Löst Frischmilch Brustkrebs aus? / Heiß baden hält Japaner fit
- 14 Darm und Gehirn – ein tolles Team**
Wie wichtig das Mikrobiom für die Gesundheit der Psyche ist, findet die Forschung erst nach und nach heraus. Das neue Wissen ist entscheidend für das Verständnis vieler Erkrankungen. Kommen Sie mit auf eine faszinierende Spurensuche!
- 25 Interview: Energiezentrum Dünndarm**
Wie eng Dünndarm und Leistungsfähigkeit zusammenhängen, erklärt der bekannte Sportarzt Dr. Johannes Weingart im Gespräch.
- 33 Pflanzensignatur: Zitronige Melisse**
- 34 Faszien-Massage**
Das Myofasziale Syndrom betrifft Muskeln und Bindegewebe. Eine neue Therapie macht Hoffnung.
- 42 Sonnenbrand sanft lindern**
Wenn die Haut zu viel Sonne abbekommen hat, können natürliche Mittel für Linderung sorgen.
- 44 Schüßler-Salze für mehr Beweglichkeit**
- 46 Homöopathie bei Augenbeschwerden**
- 48 Rose – Schönheit, die heilt**
Sie ist die Königin der Blumen. Aber die Rose birgt auch viel Heilkraft, von der Sie profitieren können.
- 54 Belastende Kopfschmerzen**
Es muss nicht immer Chemie sein ... Pflanzliche Arzneien und Hausmittel helfen oft ebenso wirksam.

Rubriken

Editorial **3** · Experten **6** · Abobestellung **32**
Gesundheitspartner **78** · Kleinanzeigen **82**
Impressum und Vorschau **83**



38

Yoga für die Faszien

Sind Muskeln und Faszien verhärtet und schmerzen, können diese Übungen helfen.

Bewusst LEBEN

- 07 Ein Blick in die Zukunft**
Ganzheitlich gelebte Gesundheit ist künftig der Motor gesellschaftlicher Entwicklung.
- 28 Die heilenden Gaben der Bienen**
Die alte Kulturtechnik Imkern wird neu entdeckt. Vom besonderen Reiz des Lebens mit den Bienen.
- 40 Kolumne: Die kleinen Dinge des Lebens**
- 70 Unsere aktuelle Buchauswahl**

Gesund ESSEN

- 60 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**
Sommergenuss mit Blüten / Fenchel mal anders / Das dunkle Gesundheitsgeheimnis der Brombeere
- 62 Fit mit Genuss: Rezepte für Sportler**
Die passende Ernährung für jedes Training – dann wirkt es umso effektiver.

Sich WOHLFÜHLEN

- 72 Zeit der Freiheit: Zufrieden älter werden**
Viele haben Angst vor dem Alter. Aber wer es richtig anfängt, erlebt eine Zeit von Reife und Freiheit.
- 76 Urlaub mal ganz anders**
Wenn das Gute liegt so nah ... An vielen reizvollen Orten in Deutschland gibt es Überraschendes zu entdecken. Ein Streifzug zu Land und zu Wasser.

Die Themen auf dem Cover sind **grün** markiert.