



Inhalt

Juli/August 2020



54

Sanfte Hilfe bei Kopfschmerzen
Oft lassen sich die lästigen Beschwerden auch ohne Tabletten wirksam lindern.



62

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



28

Geliebte Bienen

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

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**

48

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



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.