



# Inhalt

September/Oktober 2020



## 32

### Heilpflanze Hanf

Warum es sich lohnt, die große Heilkraft wiederzuentdecken, die in Cannabis steckt.

## 56

### Die Schilddrüse, das zentrale Hormonorgan

Früherkennung hilft, Störungen erfolgreich zu behandeln.



## 14

### Diagnose Krebs

Die Behandlung von Krebs ist kein Sprint, sondern eine Wanderung. Ganzheitliche Onkologie begleitet den Patienten auf diesem Weg und setzt dort an, wo die Wurzeln der Krankheit liegen.

- »→ Was zeichnet ganzheitliche Therapien aus?
- »→ Wie kann die Seele zur Heilung beitragen?
- »→ Erfahrungsbericht: Was der Krebs mich gelehrt hat.

## 26

### Aufatmen im Grünen

Die Verbundenheit mit der Natur ist dem Menschen in die Wiege gelegt.



## 64

### Vegan essen

Gesund für uns selbst und den Planeten: Was bei rein pflanzlicher Ernährung zu beachten ist. Mit leckeren Rezepten.

Fotos: GeorgiaVanUffelen, Annette Bopp, Marek Tr/Shutterstock.com, Gräfe & Unzer Verlag/Schardt, Wolfgang; nevodka, Nadezhda\_Nesterova/bede/istock.com



## Natürlich GESUND

### 08 Kurz notiert

Was gehört in die Wanderapotheke? / Vorsicht, juckende Grasmilbenbisse! / Leserbrief

### 12 Forschung aktuell

Dehnübungen stärken die Gefäße / Yoga verringert Migräne / Negatives Denken erhöht Demenzrisiko

### 14 Diagnose Krebs – was jetzt wichtig ist

Es ist ein Schock, und dennoch, bei der Diagnose Krebs heißt es trotz allem kühlen Kopf bewahren. Prof. Dr. Volker Fintelmann hat in seinem langen Berufsleben zahlreiche Betroffene ganzheitlich behandelt. Welche Rolle die Seele spielt und was die Misteltherapie leistet, erklärt der erfahrene Onkologe im Gespräch.

### 32 Hanf, Heilpflanze mit Potenzial

Jahrtausendlang ein Heilmittel – und dann als Droge verpönt und verboten. Jetzt werden die wertvollen Inhaltsstoffe von Cannabis erforscht.

### 40 Schüßler-Salze für Schulkinder

### 43 Schnelle Hilfe bei stumpfen Verletzungen

Im Haushalt oder beim Sport, es reicht eine falsche Bewegung, schon ist etwas gezerrt oder geprellt. Dann helfen Pflanzensalben schnell und natürlich.

### 46 Homöopathie bei Ohrenschmerzen

### 48 Besser schlafen

Stören Ängste, Sorgen oder Stress Ihre Nachtruhe? Heilpflanzen sorgen für mehr Gelassenheit.

### 56 Aus der Praxis: Schilddrüse

Funktionsstörungen ganzheitlich zu betrachten, ist beim zentralen Hormonorgan besonders wichtig. Eine Operation ist oft nicht nötig.

### 73 Pflanzensignatur: Frauenmantel

Bei Frauenleiden und zur Wundheilung war die mystische Pflanze schon im Mittelalter beliebt.

#### Rubriken

Editorial **3** · Experten **6** · Unser aktuelles Abo-Angebot **30/31** · Gesundheitspartner **86** · Kleinanzeigen **90** · Impressum **91**

## 43

### Blaue Flecken & Co.

Blauer Eisenhut, Arnika, Rosmarin oder Echter Kampfer sind schnelle Helfer bei stumpfen Verletzungen.



## Bewusst LEBEN

### 07 Im Fokus: Globale Gesundheit

Wie gehen wir mit einander und der Welt um? Plädoyer für einen neuen Blick auf die Pandemie.

### 38 Kolumne: Geduld, eine gesunde Tugend

### 76 Die Entdeckung der Achtsamkeit

Ein kleines Virus erteilt uns eine große Lehre: Selbstbestimmte Zeit ist der neue Wohlstand.

## Gesund ESSEN

### 62 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel

Besser Fisch aus Aquakultur kaufen? / Vorbeugen mit Walnüssen / Heimisches Superfood Sanddorn

### 64 Gut essen ohne Fleisch

Sie möchten ganz oder teilweise auf tierische Lebensmittel verzichten und sich dabei vollwertig ernähren? Wir sagen Ihnen, was Sie dazu brauchen.

## Sich WOHLFÜHLEN

### 26 Raus ins Grüne!

In der Natur atmen wir auf, diese Erfahrung machen wir immer wieder. Aber warum ist das so?

### 74 Unsere aktuelle Buchauswahl

### 80 Zeit für mich: Reisen und Kosmetik

Ob im Urlaub oder in den eigenen vier Wänden, Regeneration ist eine Sache für alle Sinne.

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