



# Inhalt

März/April 2021



**48**

Den Frühling genießen: Endlich wieder raus!

**66**

Restlos verputzt:  
Gemüseküche  
à la Zero Waste



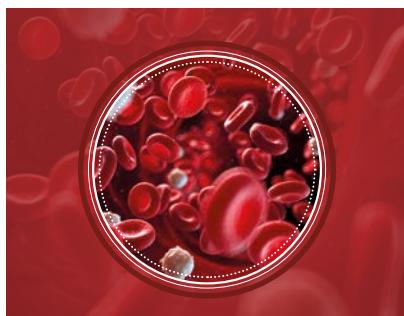
## 14 Gendermedizin

Frauenherzen schlagen anders – und nicht nur das: Warum es an der Zeit ist für eine geschlechtsspezifische Medizin.



**36**

Covid-19: Gefahr für die Blutgefäße



**26**

Wunderkraut  
Thymian



# Natürlich GESUND



60

Streichelzarte Frühlingshaut

## 08 Kurz notiert

Frühlingsdüfte / Aronia schützt vor Viren / Fastenkuren / Corona macht rücksichtsvoller

## 12 Forschung aktuell

Mikroplastik im Coffee to go / Vitamin D-Mangel und Autismus / Warum das Gehirn altern

## »→ 14 Gendermedizin: Frauen brauchen andere Therapien als Männer

Lange Zeit war der männliche Körper das Maß aller Dinge in der medizinischen Diagnostik wie der Behandlung. Aber wie sich zunehmend zeigt, sind Risikofaktoren und Beschwerden bei Frauen anders. Hier setzt die neue Disziplin der Gendermedizin an.

## 25 Pflanzensignatur: Weißbeerige Mistel

## 26 Thymian, Aromawunder und Hustenkraut

Gewürz und Heilpflanze, Gartenschönheit und Bienenweide – Thymian ist ein Allrounder, der sich mit Recht großer Wertschätzung erfreut.

## »→ 36 Corona – eine gefährliche Gefäßkrankheit

Es wird immer deutlicher, Covid-19 ist auch eine Gefahr für die zarten Innenwände der Blutgefäße. Aber es gibt Möglichkeiten, sich zu schützen.

## »→ 41 Hausapotheke: Mit Schwung in den Frühling

- Homöopathie bei Heuschnupfen
- Natürlich entgiften mit Heilpflanzen
- Schüßler-Salze bei Frühjahrsmüdigkeit

## »→ 54 Aus der Praxis: Augenbeschwerden

Glaukom, Makula-Degeneration, trockene Augen: die ganzheitliche Naturheilkunde kann helfen.

## 78 Mit Pflüger einfach klüger

Ein Besuch bei dem traditionsreichen Hersteller hochwertiger Schüßler-Salze und Homöopathika.

### Rubriken

Editorial 3 · Experten 6 · Abo-Angebot 35 ·  
Gesundheitspartner 87 · Kleinanzeigen 90 ·  
Impressum 91

# Bewusst LEBEN

## 07 Im Fokus: Das Licht in unseren Zellen

Welche Bedeutung haben Biophotonen für unsere Lebensmittel und unsere zukünftige Ernährung?

## 32 Was Frauen leisten und niemand sieht

Mentale Überforderung: Der Arzt Markus Straube plädiert für mehr wirkliche Partnerschaft.

## 53 Kolumne: Das Leben ist nicht gerecht

## »→ 74 Stressige Nachrichtenflut

Es gibt ein Leben jenseits der News: Wer seinen Medienkonsum kontrolliert, bleibt gesünder.

# Gesund ESSEN

## 64 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel

Bärlauch aus dem Wald / Salat vom Balkon / Augen auf beim Eierkauf / Mango-Lassi: Sonne im Glas

## 66 Zero Waste in der Gemüseküche

Kochen ohne Reste? Das geht! Probieren Sie köstliche Rezepte „vom Blatt bis zur Wurzel“.

# Sich WOHLFÜHLEN

## 48 Die Natur lockt – nichts wie raus!

Aktiver Spaziergang im Frühlingswald, kombiniert mit leichten Übungen für neue Fitness.

## 60 Hautpflege im Frühling

So pflegen Sie strapazierte Winterhaut streichelzart.

## 72 Lesenswert: Unsere aktuelle Buchauswahl

## 82 Reisetipps: Pilgerwege vor der Haustür

## 84 Leserreise: Kraft tanken mit Gipfelblick

Lassen Sie sich im malerischen Logar-Tal in Slowenien bei einer Ayurveda-Kur verwöhnen!

Die Themen auf dem Cover sind »→ orange markiert.