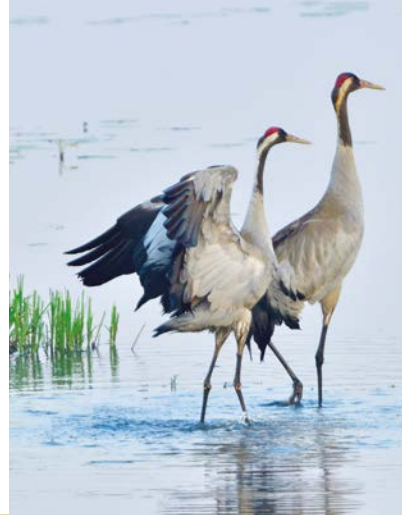




Inhalt

Mai/Juni 2021



50

**Bird watching:
entspanntes Glück**

26

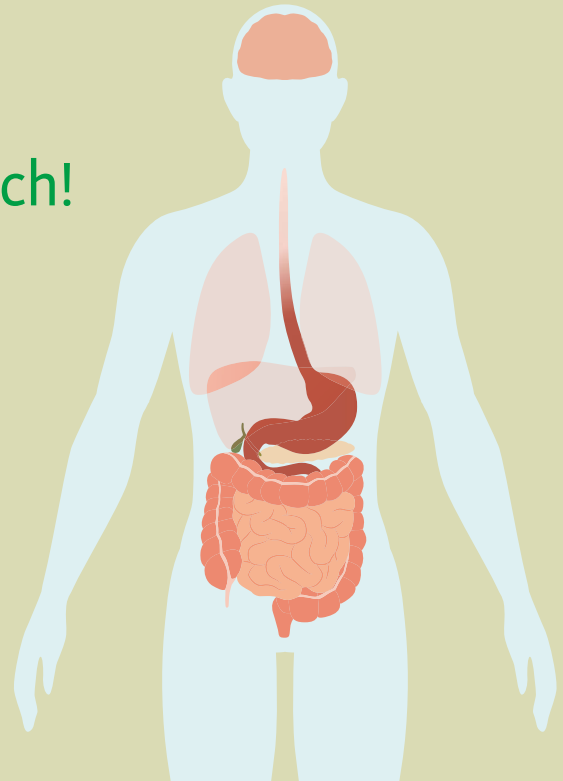
**Die „wilde“
Heilkraft der
Brennnessel**



12

Schwer verdaulich!

Der Magen, das sensible Organ in unserer Körpermitte, ist das Tor zum Leben und zu unserer Gesundheit. Allzu oft nehmen wir seine Bedürfnisse nicht wahr und ignorieren, was Beschwerden uns sagen könnten.



32

**Naturkraft für die Seele
in angespannten Zeiten**



70

**Frisehkick
mit heimischen
Superfoods**

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



Natürlich GESUND

08 Kurz notiert

Bewährtes Birkenwasser / Wohltuende Bitterstoffe/
Hustensirup selbst machen / Thymusdrüse aktivieren

»→ 12 Der Magen, das unterschätzte Organ

Sensibel, unverzichtbar für die Verdauung und unser Immunsystem: Der Magen spielt eine zentrale Rolle für die Gesundheit. Ist er gereizt oder reagiert er mit Sodbrennen, bringen ihn natürliche Maßnahmen und Änderungen im Lebensstil in seine Balance zurück.

24 Forschung aktuell

Olivöl hilfreich bei Multipler Sklerose / Yoga gleicht Stress aus / Einfluss der Persönlichkeit auf das Immunsystem / Schmerztherapie mit Lavendel

26 Brennnessel, Königin der Beikräuter

Mit erstaunlicher Heilkraft stärkt sie die Gesundheit und bereichert zugleich die Wildpflanzenküche.

»→ 32 Natur-Apotheke für die Seele

– Homöopathie bei nervöser Reizbarkeit
– Schüssler-Salze bei Ängsten und Furcht
– Pflanzliche Mittel bei Stress und Sorge

»→ 44 Parodontitis vorbeugen und behandeln

Entzündungen am Zahnfleisch wirken sich auf den ganzen Körper aus. Was ist zu tun?

»→ 58 Aus der Praxis: Wenn die Füße schmerzen ...

Fersensporn, Schmerzen an der Achillessehne, am Ballen und an der Fußsohle: überraschende Zusammenhänge, erklärt an Fallbeispielen.

64 Sonnenbaden? Ja, aber richtig!

Alles Wichtige zur Kraft und Wirkung der Sonne.

Gesund ESSEN

68 Fit in den Frühling

Praktische Detox-Tipps für zu Hause

»→ 70 Regionale Superfoods

Es muss nicht immer Chia sein: In Erdbeeren, Spinat, Spargel und Radieschen stecken ungeahnte Kräfte.

Die Themen auf dem Cover sind »→ orange markiert.

80

**Prägungen
aus der Kindheit
hinterfragen**



Bewusst LEBEN

07 Im Fokus: Die Welt von Descartes

Besteht eine Beziehung zwischen dem Körper und dem Geist? Oder gehen sie getrennte Wege?

50 Gefiederte Glücksbringer

Vögel zu beobachten, ist ein besonderes Glück. Ein persönlicher Erfahrungsbericht.

56 Im Gespräch: Neugierig bleiben auf das Leben

Fantasie und kindliche Neugier tragen uns durchs Leben, selbst in dieser Krise, meint Dr. Isabel Bloss.

78 Lesenswert: unsere aktuelle Buchauswahl

80 Verborgene Kraftquellen entdecken

Mit dem Blick auf die eigenen Ressourcen lassen sich belastende Kindheitserinnerungen überwinden.

Sich WOHLFÜHLEN

86 Wandern in wilder Natur

Zurück zu den Wurzeln: Erleben Sie naturbelassene Moorlandschaften in Nord- und Süddeutschland.

88 Durchatmen im Chiemsee-Alpenland

90 Leserreise: Heilfasten auf der Insel Rügen

Tanken Sie Kraft, und lassen Sie sich verwöhnen in eleganten Ambiente des Grand Hotel Binz.

Rubriken

Editorial **3** · Experten **6** · Angebot Sonderheft
SPEZIAL Corona **84** · Gesundheitspartner **94** ·
Abo-Angebot **97** · Kleinanzeigen **98** · Impressum **99**