



Inhalt

September/Oktober 2021



32

**Kneipp & Co.:
Kräftigende
Temperaturreize**

26

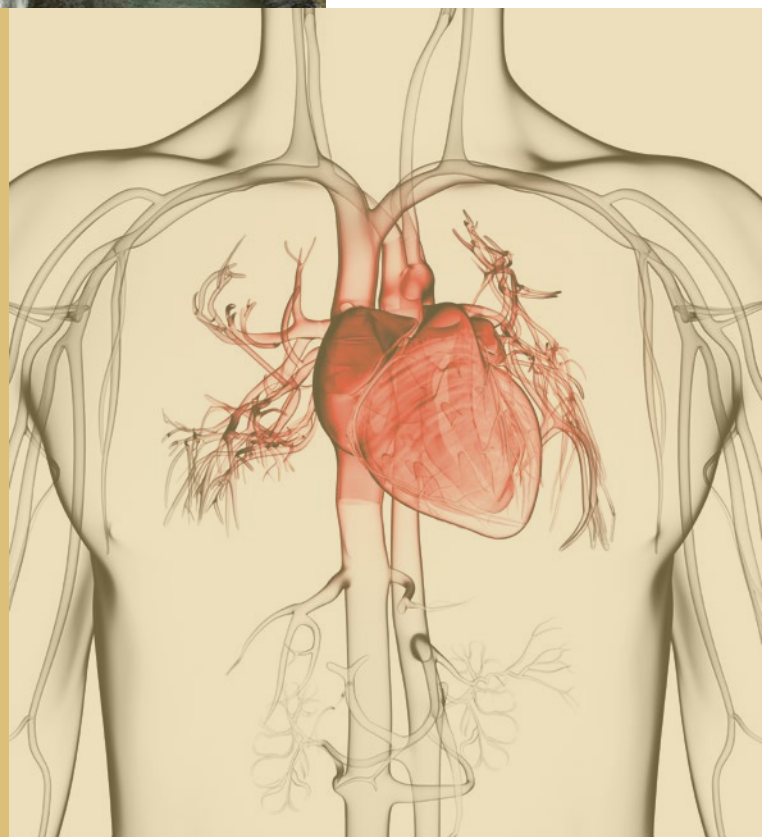
**Holunder, der
„Zauberstrauch“
voller Heilkraft**



12

Lebenskraft im Herz erhalten

Unser Lebensstil ist entscheidend daran beteiligt, wie gesund uns das Herz ein Leben lang begleitet. Auch bei Beschwerden gibt es erstaunlich viele Möglichkeiten, das Herz zu unterstützen.



62

**Kulinarische Köstlichkeiten aus
wilden Früchten des Waldes**



42

**Bei Arthrose helfen
Naturarzneien sanft
und nachhaltig**

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln; Lordn/Stock.com



Natürlich GESUND

08 Kurz notiert

Krankenkassen übernehmen mehr Leistungen /
Fit am Schreibtisch / Lernen beim Gehen

»→ 12 Herz-Gesundheit

Nur, wenn das Herz verlässlich schlägt, fühlen wir uns vital. Es gilt deshalb als Sitz der Lebenskraft. Stress und Sorgen setzen ihm zu, aber mit einem herzgesunden Lebensstil können wir es schützen und gesund erhalten. Die Wissenschaft findet immer mehr heraus, was uns dabei hilft.

24 Forschung aktuell

Süßstoff polt Darmflora um / Bionahrung macht Kinder schlauer / Früher Schlaf gegen Depressionen

26 Holunder – Mystik, Medizin und Magie

Unsere Vorfahren hielten ihn mit Recht in Ehren. Blüten und Früchte entfalten eine große Heilkraft.

»→ 32 Hydrotherapie: Wasser wirkt Wunder

Thalasso und Kneipp'sche Güsse stärken das Immunsystem und setzen heilende Impulse.

41 Pflanzensignatur: Leuchtende Ringelblume

»→ 42 Natur-Apotheke für die Gelenke

Knorpelstärkende Präparate helfen bei Arthrose, Schüßler-Salze sorgen für bessere Beweglichkeit

50 Drei Pioniere der Medizin

200 Jahre Virchow, Kneipp und Schüßler: Wegweisende Erkenntnisse, bis heute hochaktuell.

»→ 54 Aus der Praxis: Konzentrationsschwäche

Wenn Müdigkeit und innere Unruhe den Alltag prägen, lohnt die Suche nach verborgenen Ursachen.

68 Meinung: Mehr integrative Medizin wagen!

Rubriken

Akademie Gesundheit **2** · Editorial **3** · Experten **6** · Abo-Angebot **59** · Gesundheitspartner **78** · Kleinanzeigen **82** · Impressum **83**



50

2021 – Jubiläumsjahr
großer Mediziner

Bewusst LEBEN

07 Im Fokus: Hermann von Helmholtz

Der Berliner Arzt und Physiker war ein früher Vordenker interdisziplinärer Forschung.

38 Im Gespräch: Corona – Konflikte als Chance

Die Pandemie entzweit sogar enge Freunde. Aber es gibt zum Glück eine Alternative zur Rechthaberei.

70 Unsere aktuelle Buchauswahl

Gesund ESSEN

60 Saisonale Tipps für Küche und Speisezetteln

Äpfel richtig einlagern / Kräuter trocknen leicht gemacht / Kürbis-Inspirationen

»→ 62 Wilde Waldküche

Wertvoll und kostenlos: originelle Rezepte mit Bucheckern, Sanddorn und Vogelbeeren

Sich WOHLFÜHLEN

72 In der Ruhe liegt die Kraft

In unserer rastlosen Gegenwart sind Momente der Stille und Besinnung vielleicht wichtiger denn je.

76 Kulinarische Wanderungen

Tipps für herbstliche Genussstouren in Südtirol und der Pfalz, an der Mosel und am Bodensee.

Die Themen auf dem Cover sind »→ **orange** markiert.