



Inhalt

November/Dezember 2021



66

Gesund kochen mit Pfeffer, Chili und Ingwer

26

Honig, Wachs und Propolis: Schätze der Gesundheit, die wir den Bienen verdanken



12

Immunsystem im Stress

Was die Abwehrkräfte schwächt, was sie stärkt und welche wichtige Rolle die Ernährung dabei spielt



44

Homöopathie bei Hautleiden



32

Therapie mit Heilmoor, wirksam bei Gelenkleiden und vielen anderen Beschwerden

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



Natürlich GESUND

08 Kurz notiert

Gutes aus Heilwurzeln / Rückenschmerzen vorbeugen / Trinkkuren mit Meerwasser

»→ 12 Immunsystem im Daueralarm

Neue Viren, Pandemien, Antibiotika-Resistenzen fordern unsere Abwehr heraus. Erfahren Sie, wie das Zusammenspiel zwischen der Darmflora und den anderen Barrieren unseres Immunsystems funktioniert. Durch richtige Ernährung stärken wir unsere Abwehrkräfte und damit unsere Gesundheit.

24 Forschung aktuell

Empathie hält das Gehirn jung / Verlorener Schlaf ist schwer aufzuholen / Wald senkt Corona-Risiko

26 Schätze aus dem Bienenstock

Was die Bienen erschaffen, wird von uns Menschen seit Jahrtausenden geschätzt – zu Recht!

»→ 32 Moor-Therapie, neu entdeckt

Wärme in Kombination mit Huminsäuren: Heilmoor bewährt sich nicht nur bei Gelenkproblemen.

41 Pflanzensignatur: Ginseng

43 Natur-Apotheke für Haut & Füße

– Homöopathie bei Hautleiden
– Schüßler-Salze bei Fuß- und Nagelpilz

»→ 54 Anti-Aging für die Augen

Natürliche Vitalstoffe sind unverzichtbar, um Makula, Netzhaut und Sehzellen gesund zu halten.

»→ 58 Aus der Praxis: Schwindelattacken

Das alarmierende Symptom kann viele Auslöser haben. Bei der ganzheitlichen Ursachensuche und Behandlung punktet die Naturheilkunde.

Rubriken

Programmübersicht Akademie Gesundheit **2** · Editorial **3** · Experten **6** · Abo-Angebot **63** · Gesundheitspartner **87** · Kleinanzeigen **90** · Impressum **91**

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



48

Geschenke mit Mehrwert für unsere Umwelt

Bewusst LEBEN

07 Im Fokus: Die Würde des Menschen

Gilt unser Grundgesetz auch für Forschung, Wissenschaft und Medizin? Ein Plädoyer.

38 Im Gespräch mit Franz Alt

Was jetzt nützt im Kampf mit der Klimakrise.

42 Kolumne: Sich selbst erkennen

48 Präsente mit Mehrwert

Biokiste und Grünes Band: Mit unseren Tipps verschenken Sie Nachhaltigkeit und machen die Welt ein bisschen besser.

74 Unsere aktuelle Buchauswahl

78 Geborgenheit

Wir brauchen das warme Dach über unserem Leben, um uns wohlfühlen.

Gesund ESSEN

64 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel

»→ 66 Gesunde Scharfmacher

Chili, Pfeffer und Ingwer: In Rezepten aus aller Welt kommen die Stars der pikanten Küche groß raus.

Sich WOHLFÜHLEN

76 Renaissance der Seifen

Dekorative Waschstücke kommen immer gut an. Besonders, wenn sie selbst gemacht sind.

82 Legenden erleben

Unterwegs zu Orten in Deutschland, die seit 2021 zu den Unesco-Welterbestätten gehören.

84 Leserreise: Basenfasten am Bodensee