



# Inhalt

März/April 2023



**64**

**Keimlinge,  
Sprossen und  
Mikrogrün**

**27**

**Natur-Apotheke bei  
Heuschnupfen**



**10**

**Gesünder  
ohne Bauchfett**

Auch schlanke Menschen können Viszeralfett im Bauchraum haben. Je mehr davon sich um die Organe anlagert, desto schlechter funktioniert der gesamte Stoffwechsel. Dadurch wächst die Gefahr, ein Metabolisches Syndrom zu entwickeln.



**22**

**Sonnenkraft der Ringelblume**



**50**

**Parodontitis  
mit richtiger  
Ernährung  
vorbeugen**

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



## Titelthema

### »→ 10 Entzündungsrisiko Bauchfett – erkennen und gegensteuern

Eine Fettschicht um die inneren Organe ist brandgefährlich. Lesen Sie, wie die richtige Diagnostik diese tickende Zeitbombe aufspürt und wie Sie diese selbst dauerhaft entschärfen können. Extra: zehn einfache Tipps, die Ihnen dabei helfen.

## Natürlich GESUND

### 06 Kurz notiert

Heilkraft der Schlüsselblume / Fasten bei Typ-1-Diabetes / Homöopathische Globuli für Tiere

### 22 Die sonnige Kraft der Ringelblume

Wirkstoffe der Calendula heilen und pflegen die Haut.

### »→ 27 Natur-Apotheke bei Heuschnupfen

Mit naturheilkundlichen Mitteln lindern Sie die Symptome und beugen vor – sogar, wenn der Pollenflug schon begonnen hat.

### 38 Wissenschaft im Fokus: Wie die Sonne wirkt

Nahinfrarotlicht bei Erkältung und Covid-19

### »→ 40 Übungen für den Psoas-Muskel

Schmerzt es im Rücken, ist oft der Psoas verkürzt oder verspannt, der Ober- und Unterkörper verbindet. Gezielte Dehnübungen lockern ihn.

### 45 Pflanzensignatur: Hirtentäschel

Blutstillendes Heilkraut der Volksmedizin

### »→ 50 Parodontitis vorbeugen

Welche Lebensmittel tragen dazu bei, unsere Mundflora und unser Zahnfleisch gesund zu halten?

### »→ 56 Aus der Praxis: Unterstützung bei Krebs

Komplementäre Behandlungsmethoden können helfen, die Lebensqualität zurückzugewinnen.

## Bewusst LEBEN

### 46 Im Gespräch: Verändern Gefühle die Gene?

Prof. Joachim Bauer ist davon überzeugt: Unsere Gene belohnen eine prosoziale Einstellung.



# 62

Ei, Ei... Wieviel ist (noch) gesund?

### 70 Unsere aktuelle Buchauswahl

### 72 Hör doch mal!

Wie die Töne, die uns umgeben, Stimmung und Gedächtnis beeinflussen – das ganze Leben lang

## Gesund ESSEN

### 62 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel

Passend zu Ostern: Wissenswertes rund ums Ei

### 64 Köstliche Kraftpakete

Sprossen, Keimlinge und Mikrogrüns tragen in geballter Form bereits alles Gute in sich, was die künftige Pflanze ausmacht. Mit frischen Rezepten.

## Sich WOHLFÜHLEN

### 32 Prima Klima statt dicker Luft

Zimmerpflanzen, Filtergeräte und richtiges Lüften sorgen für wohngesunde Luft in Innenräumen.

### 76 Reisetipps: Urlaub von der Allergie

Allergikerfreundliche Reiseziele / Aufatmen am Meer / Kneipen stärkt / 280 allergenfreie Hotels

## Rubriken

### 02 Akademie Gesundheit

### 03 Editorial

### 59 Abo-Angebot

### 78 Gesundheitspartner

### 81 Kleinanzeigen

### 82 Experten

### 83 Impressum

Die Themen auf dem Cover sind »→ orange markiert.