



Inhalt

Juli/August 2023



50

**Die Wirkkraft
der Heilpilze**

38

**Ganzheitliche Hilfe
bei Arthrose**



10

Bluthochdruck ist Typsache

Je nachdem, ob Sie eher ein Stress-Typ, Bauch-Typ oder Chaos-Typ sind, werden die Empfehlungen für Lebensweise, Ernährung, Bewegung sowie die Therapie auf Ihre individuelle Konstitution abgestimmt.



32

Kraftorte in der Natur finden



64

**Fermentiertes
aus aller Welt**



Titelthema

- »→ **10 Bluthochdruck: Das 3-Typen-Konzept**
Bei diesem ganzheitlichen Therapieansatz passen die Maßnahmen optimal zur Konstitution des Patienten, seinem Beschwerdebild und seiner speziellen Lebenssituation.

Natürlich GESUND

- 06 Kurz notiert**
Aromaöle für den Sommer / Salbei / Meditieren für die Darmflora / Wie gefährlich ist Titandioxid?
- 21 Zartbittere Artischocke**
Delikatesse und Wohltat für Magen und Leber
- 22 Ackerschachtelhalm, Heilkraft aus der Urzeit**
Das Gewächs ist ein wahrer Kieselsäure-Schatz.
- »→ **38 Natur-Apotheke bei Arthroseschmerzen**
Es sind vor allem entzündliche Prozesse und Stoffwechselstörungen, die den Knorpel schädigen. Hier wirken naturheilkundliche Arzneien gut.
- 44 Forschung im Fokus: Mediterrane Ernährung**
Die Wissenschaft entschlüsselt immer besser, warum die Mittelmeerkost heilend wirkt.
- »→ **50 Moderne Therapien mit Vitalpilzen**
Ihr Wirkstoff-Mix ist einzigartig und macht die Heilpilze interessant für die integrative Medizin.
- »→ **56 Aus der Praxis: Wenn der Schlaf gestört ist**
Es ist nicht immer Stress und Nervosität: Auch weniger bekannte Ursachen wie etwa eine träge Leber wirken sich negativ auf den Nachtschlaf aus.

Bewusst LEBEN

- 27 Debatte: Anthro-Medizin, eine Perspektive für die Medizin der Zukunft?**
In einer Expertenrunde beleuchten wir die Chancen und Herausforderungen heute und morgen.
- 46 Gesundbaden im Sonnenlicht**
Mit der industriellen Revolution verbreiteten sich Rachitis und Tuberkulose. Erst als Ärzte die Rolle des Sonnenlichts erkannten, kam die Wende.



62

Erfrischung bei Sommerhitze

- 70 Unsere aktuelle Buchauswahl**

- 72 Durch das Auge in die Seele**
Was wir sehen, wirkt direkt auf unsere Emotionen. Besonders Farben beeinflussen das Wohlbefinden.

Gesund ESSEN

- 62 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**
Gut erfrischt bei Sommerhitze
- 64 Weltreise im Fermentierglas**
Die althergebrachte Methode des Konservierens ist nachhaltig, praktisch und gesund. Und sie hat sich global zum kulinarischen Trend entwickelt.

Sich WOHLFÜHLEN

- »→ **32 Kraftorte in der Natur**
Spezielle Plätze und Orte wirken vitalisierend oder ausgleichend. Jeder kann lernen, sie zu erkennen und ihre wohltuende Wirkung bewusst zu nutzen.
- 76 Reisetipps**
Wandern in Flussnähe / Von Hütte zu Hütte / 10 Tipps fürs Weitwandern / Immer am See entlang

Rubriken

- 02 Akademie Gesundheit**
03 Editorial
55 Abo-Angebot
78 Gesundheitspartner
81 Experten
82 Kleinanzeigen
83 Impressum

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