



Inhalt

September/Oktober 2023

62

Kaffeespezialitäten
aus aller Welt



10

Mangel trotz Überfluss

Durch die moderne Landwirtschaft haben viele Nahrungsmittel wertvolle Inhaltsstoffe eingebüßt. Die Folge ist ein Paradox: Viele Menschen scheinen gut genährt, aber tatsächlich sind sie unversorgt.



48

Cannabis als Medizin



40

Entspannung im
Alltag finden



22

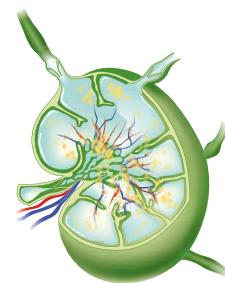
Gesundheit aus
der Weinrebe



Titelthema

»→ 10 Zurück in die Nährstoffbalance

Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sind die Spielsteine des Lebens. Nur wenn der Organismus ausreichend damit versorgt ist, bleiben wir gesund. Erfahren Sie, was Sie selbst tun können, um genug von allem zu bekommen, was der Körper braucht.



54

Geschwollene Lymphknoten

Natürlich GESUND

06 Kurz notiert

Kraft der Berge / Placebos wirken / Haustiere schützen vor Allergie / Misteltherapie in den USA

22 Heilkraftpaket Weinrebe

In Beeren, Kernen, Schalen, ja sogar im tiefroten Laub stecken unzählige gesunde Inhaltsstoffe.

»→ 34 Natur-Apotheke: Frauengesundheit

Schüßler-Salze, Homöopathie, Fertigpräparate und Kräutertees bei Menstruationsbeschwerden.

»→ 46 Wissenschaft im Fokus: Migräne

Aktuelle Forschungsergebnisse zur Prävention und zu gut verträglichen Behandlungsoptionen.

»→ 48 Cannabis als Medizin

Die Wirkstoffe THC und CBD können Schmerzen und Entzündungen nachweislich oft gut lindern. Dennoch fällt es vielen Ärzten nach wie vor schwer, die Cannabis-Arzneien zu verordnen.

54 Aus der Praxis: Geschwollene Lymphknoten

Meist sind sie harmlos, doch hinter vergrößerten Lymphknoten können auch Erkrankungen wie Rheuma, Borreliose oder Darmprobleme stecken.

Bewusst LEBEN

28 Im Gespräch: Ist die Welt besser, als wir denken?

Der Kinderarzt und Bergsteiger Dr. Hubert Messner plädiert für mehr Optimismus in Krisenzeiten.

68 Aktuelle Buchauswahl

72 Unser Körper kennt den Weg

Statt mit Patienten lediglich zu reden, arbeiten Psychotherapeuten oft an deren Körpersprache.

Gesund ESSEN

60 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel

Zeit der Fülle: Herbstliches Obst und Gemüse

62 Kaffee: Muntermacher mit Mehrwert

Ein Leben ohne den Kaffeegenuss ist für viele von uns undenkbar. Sorten, Röstung und Zubereitung entscheiden über die Verträglichkeit und den Geschmack der Kaffeespezialitäten aus aller Welt.

Sich WOHLFÜHLEN

»→ 40 Es muss nicht immer Yoga sein

Entspannung hat viele Gesichter. Wirkungsvolle Momente des Loslassens und Runterkommens lassen sich auch im Alltag unterbringen.

76 Reisetipps

Kostenlos kneippen / Durch das Watt waten / Alles Thalasso / Neue Kneipp-App

Rubriken

02 Akademie Gesundheit

03 Editorial

70 Abo-Angebot

78 Gesundheitspartner

81 Experten

82 Kleinanzeigen

83 Impressum

Die Themen auf dem Cover sind »→ orange markiert.