



Inhalt

September/Oktober 2023



40

Entspannung im
Alltag finden

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 unterversorgt.



48

Cannabis als Medizin



22

Gesundheit aus
der Weinrebe

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



Titelthema

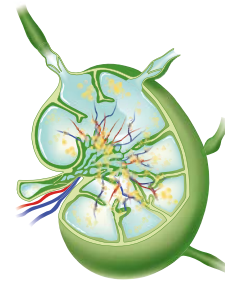
- »→ **10 Zurück in die Nährstoffbalance**
Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sind die Spielsteine des Lebens. Nur wenn der Organismus ausreichend damit versorgt ist, bleiben wir gesund. Erfahren Sie, was Sie selbst tun können, um genug von allem zu bekommen, was der Körper braucht.

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.


54
Geschwollene Lymphknoten

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 Kaffeegeuss 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.