



# Inhalt

November/Dezember 2023



**22**

**Paradiesisch gut:  
Der Granatapfel**

**28**

**Lebenswichtiger  
Tiefschlaf**



**10**

## Heilen ohne Antibiotika

Immer mehr Bakterien sind resistent gegen Antibiotika, immer neue Viren entwickeln sich. Als natürliche Gegenspieler werden Heilpflanzen derzeit wiederentdeckt. Aktuelle Forschung bestätigt das uralte Wissen um deren Wirksamkeit bei bakteriellen und viralen Infekten.



**74**

**Gesundheitsreisen bei Long Covid**



**62**

**Nüsse, Mandeln  
und Maroni als  
Energiebooster**

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln; George Dolgikh/AdobeStock.com



## Titelthema

- »→ **10** **Starke Pflanzen gegen Viren und Bakterien**  
Heilpflanzen haben in jahrhundertelanger Nutzung längst ihre Unbedenklichkeit und Verträglichkeit bewiesen. Studien belegen nun auch ihre Wirkung bei multiresistenten Bakterien und Biofilmen sowie bei den neuen Virusvarianten. Erfahren Sie, welches Kraut gegen welchen Infekt gewachsen ist.

## Gesundheit & Heilung

- 06 Kurz notiert**  
Darm-Mikrobiom und Herz / Augenfarbe als Risikofaktor / Ehrenamt hält geistig fit
- 22 Heilkraft des Granatapfels**  
Die leuchtend roten Kerne der fruchtigen Delikatesse stecken voller gesunder Inhaltsstoffe.
- 28 Wissenschaft im Fokus: Tiefschlaf**  
Für unsere Regeneration ist er die wichtigste Phase des Schlafs. Aber es braucht günstige Bedingungen, damit sich genügend Tiefschlaf einstellt
- »→ **32 Natur-Apotheke bei Sodbrennen & Reflux**  
Überschüssige Magensäure verursacht eine Vielzahl unangenehmer Symptome. Wir stellen lindernde Hausmittel und naturheilkundliche Arzneien vor.
- 48 Wiederkehrende Infektionen loswerden**  
Immer wieder Blasenentzündung, ständig Infekte der Nebenhöhlen oder der Bronchien? Ursache kann ein gestörtes Darm-Mikrobiom oder auch Stress sein, wie drei Fälle aus der naturärztlichen Praxis zeigen.
- 54 Pflanzensignatur: Spitzwegerich**  
Plantago wird seit Jahrhunderten bei Husten, Insektenstichen und Verletzungen eingesetzt.

## Ernährung & Umwelt

- 56 Hochwertige Kräutertees**  
Ob Arzneithee oder Genusstee, auf die Qualität und die Verarbeitung der Inhaltsstoffe kommt es an.
- 60 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettell**  
Keine Zeit zu kochen? Gute Planung ist alles.



**42**

**Übungen für mehr Balance**

- 62 Knackige Kraftpakete**  
Was wäre der Herbst ohne Haselnüsse, Walnüsse, Esskastanien und Mandeln? Sie geben nicht nur vielen raffinierten Gerichten einen besonderen Pfiff, sie sind auch unglaublich gesund.
- 68 Aktuelle Buchauswahl**  
Klimafreundlich leben, Artenvielfalt schützen, körperliches und seelisches Wohlbefinden stärken

## Bewusstsein & Wohlbefinden

- »→ **38 KI im Gesundheitswesen – Gefahr oder Chance?**  
In Medizin und Pflege ist Künstliche Intelligenz längst eingezogen. Bewusst eingesetzt, kann sie eine große Bereicherung sein, ist Dr. Verena Lüttschg überzeugt.
- »→ **42 Balance stärken, Stürze verhindern**  
Unser Alltag ist voller Sturzgefahren. Zum Glück gibt es einfache Übungen, mit denen Sie Gleichgewicht und Reaktionsvermögen trainieren können.
- 70 Alles Vertrauenssache**  
Menschliches Miteinander ist ohne Vertrauen nicht möglich. Doch wie kann verlorenes Vertrauen wieder aufgebaut werden? Es braucht verlässliche Regeln – und Mut zur eigenen Entscheidung.
- »→ **74 Gesundheitsreisen und Kuren bei Long Covid**

## In jeder Ausgabe

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

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