



Inhalt

Mai/Juni 2024



62

Endlich wieder
Beerenzeit!

22

Seelentröster
Johanniskraut



10

Quelle der Lebensenergie

Die Mitochondrien, die winzigen „Kraftwerke der Zellen“, sind die Kraftquelle der Lebensenergie. Zum Glück können wir selbst viel dazu beitragen, sie gesund zu halten und Alterungsprozesse zu verlangsamen.



32

Übersäuerung vermeiden



42

Essbare Wild-
pflanzen
selbst ernten

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



Titelthema

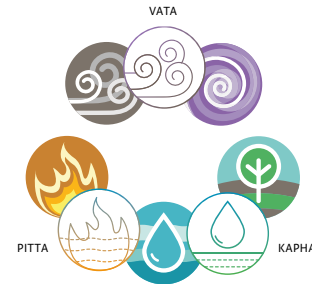
- »→ **10 Die Mitochondrien: Quelle unserer Energie**
Im Inneren jeder Zelle gewinnen wir unsere Lebensenergie unablässig selbst: in den Mitochondrien. Damit sie vital bleiben und ihre Funktion erfüllen können, brauchen sie die Kraft der Elemente: Sonne, Luft, reines Wasser, die Verbindung zur Erde – und dazu möglichst naturbelassene Nahrung.

Gesundheit & Heilung

- 06 Kurz notiert**
Baumgenuss mal anders / Biodiversität und Klima / Espresso gegen Alzheimer / Tipps für den Rücken
- 22 Sonniger Seelentröster Johanniskraut**
Die Sommerpflanze mit ihren leuchtend gelben Blüten hat sich als Stimmungsaufheller bewährt.
- 27 Pflanzensignatur: Maiglöckchen**
Es ist hochgiftig, aber auch ein Symbol der Liebe – und ein altbewährtes Arzneimittel für das Herz.
- »→ **32 Natur-Apotheke für die Säure-Basen-Balance**
Übersäuerung ist oft Folge des Lebensstils. Mit den passenden basischen Präparaten bringen Sie Ihren Stoffwechsel wieder ins Lot.
- »→ **48 Medizinsysteme aus aller Welt**
TCM, Ayurveda, Tibetisches Heilwissen und auch die traditionelle europäische Medizin basieren auf Typen-Definitionen. Ein Vergleich.
- »→ **54 Aus der Praxis: Nacken und Schulter**
Häufig – wenn auch nicht immer – stecken Fehlhaltungen als eigentliche Ursache hinter den mitunter sehr starken Beschwerden.

Ernährung & Umwelt

- 42 Lernen, pflücken und genießen**
Stellen Sie sich vor, in einer Grünanlage darf alles, was da wächst, geerntet werden. In den Ewilpas wird diese Vision wahr.
- 60 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**
Stangenweise Hochgenuss: Es ist Spargelzeit!


48
Typenlehren in der Medizin

- 62 Beerenliebe – Rezepte mit Vitamin-Power**
Ob knallrote Erdbeeren oder rosa Himbeeren, ob Johannisbeeren, Brombeeren oder Heidelbeeren – die Powerfrüchtchen schmecken nicht nur solo.

Bewusstsein & Wohlbefinden

- 28 Lässt sich Resilienz trainieren?**
Die Forscherin und Therapeutin Dr. Donya Gilan spricht darüber, wie innere Widerstandskraft wachsen kann.
- »→ **38 Shōjin Ryōri: Die Küche der japanischen Klöster**
Die buddhistische Mönchsküche ist eine Lebenskunst. Sie ist achtsam, vielseitig, gesund und saisonal. Und sie vermeidet jegliche Verschwendung.
- 70 Anerkennung – wie viel brauchen wir?**
Das Grundbedürfnis, gesehen und wahrgenommen zu werden, kann sich zur Sucht entwickeln.
- 74 Reisetipps: Kraft der Stille**
Achtsamkeit in den Alpen / Meditation und Bewegung / Bäderland Bayerische Rhön / Südtiroler Ritual / Retreat nur für Frauen / Wellness in der Steiermark

In jeder Ausgabe

- 02 Akademie Gesundheit**
03 Editorial
47 Abo-Angebot
68 Aktuelle Buchauswahl
78 Gesundheitspartner
81 Experten
82 Marktplatz
83 Impressum

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