



Inhalt

Juli/August 2024

32

Klostermedizin:
altes Heilwissen
für unsere Zeit



10

Die Darm- Leber-Achse

Aktuelle Forschung zu einer
intensiven Beziehung

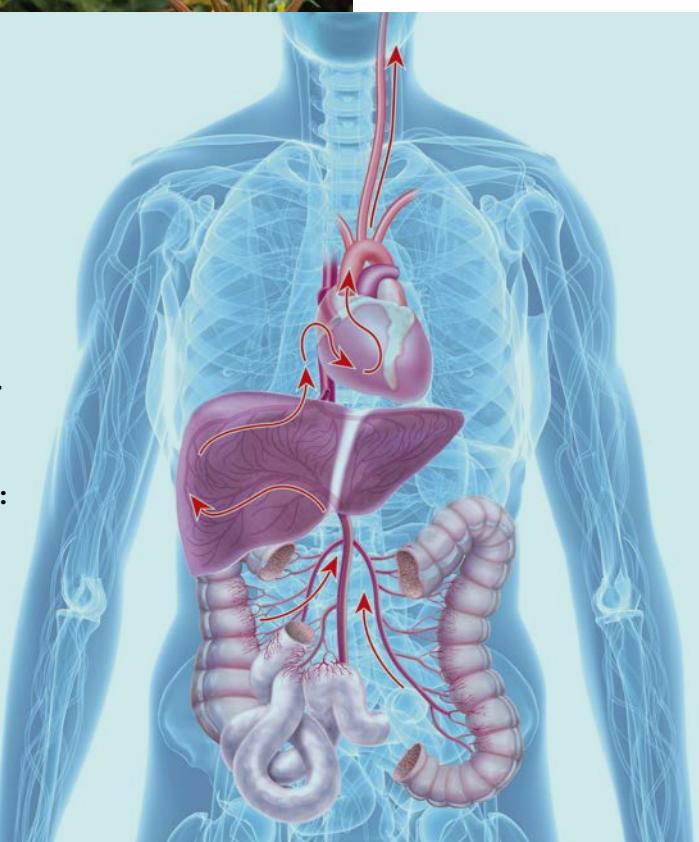
Nichtalkoholische Fettleber:
wie sie entsteht, was sie
verhindert

Darm- und lebergesund
essen und leben



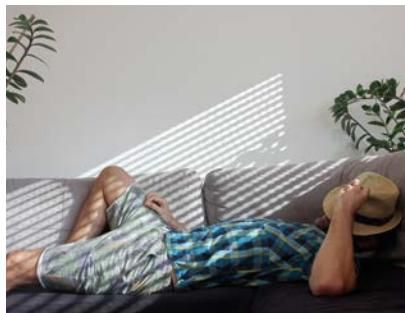
22

Nachtkerze
für die Haut



50

Natur-Apotheke
für die Sommerzeit



64

**Appetitliche
Vielfalt der
Levante-Küche**



Titelthema

»→ 10 Wie der Darm die Leber schützt

Ob unser Darmmikrobiom in Balance ist, hat entscheidenden Einfluss auf die Lebergesundheit. Aktuelle Forschung legt nahe, dass auch die gefürchtete nichtalkoholische Fettleber von einer entgleisten Darmflora begünstigt wird. Erfahren Sie, wie Sie rechtzeitig gegensteuern.

40

Medizinische Hypnose



Gesundheit & Heilung

06 Kurz notiert

Fit bei Sommerhitze / Tee tötet Corona-Viren / Heilpflanzen und Heuschnupfen / veganes Omega 3

22 Hautberuhigende Nachtkerze

Wertvolles Öl aus ihren Samen pflegt sensible Haut und lindert Neurodermitis und Ekzeme.

38 Wissenschaft im Fokus: Herz und Gefäße

Neue Studien zur Bedeutung von Schlafmangel, gesunder Luft, Treppensteigen und Vitamin D.

»→ 40 Hypnose-Therapie

Im Unterbewusstsein verbergen sich zahlreiche Prägungen. Eine Hypnose-Therapie deckt sie auf und kann damit emotionale Blockaden lösen.

44 Mit der Natur der Psyche helfen

Therapeutisch begleitete Aufenthalte in der Natur können dazu beitragen, sich neu zu orientieren, selbst bei Depressionen und Angststörungen.

49 Pflanzensignatur: Echter Lavendel

Seine duftenden Inhaltsstoffe unterstützen bei Unruhe, Angst und Schlafstörungen.

»→ 50 Natur-Apotheke bei Sommerhitze

Naturheilkundliche Reiseapotheke für Sonnenbrand, Kreislaufprobleme, Sonnenstich & Co.

Ernährung & Umwelt

56 Jede Quelle ist einzigartig

Viele Quellen entspringen an besonderen Kraftorten. Das zeigt sich bis in die molekulare Qualität ihres frischen und reinen Wassers.

62 Saisonales für Küche und Speisezettel

Coole Ernährungstipps für warme Tage.

»→ 64 Levante-Küche, vielfältig und gesellig

Die moderne Küche des Nahen Ostens lebt aus dem geselligen Genuss. Die aromatischen Gerichte kommen alle gleichzeitig auf den Tisch.

Bewusstsein & Wohlbefinden

28 Männer, nehmt eure Krisen wahr!

Das „starke Geschlecht“ geht zu oft achtlos mit sich selbst um. Warum das so ist, erklärt der Experte für Männergesundheit Dr. Matthias Stiehler im Gespräch.

»→ 32 Klostermedizin: Heilen mit Gottes Kräutern

Jahrhunderte lang war die klösterliche Heilkunde die bestimmende Medizin. Erst in jüngster Zeit enthüllt sich, was die moderne Phytotherapie ihr verdankt.

72 Damit Selfcare nicht zur Selbstsucht wird

Echte Selbstfürsorge ist weit mehr als die egoistische Beschäftigung mit der eigenen Person.

76 Reisetipps: Wasser-Spiele

Kajak-Touren / Wasserradweg / Strandreiten / Yoga auf dem Wasser / Zürcher Flussbadis

In jeder Ausgabe

02 Akademie Gesundheit

03 Editorial

21 Heftnachbestellung

61 Abo-Angebot

70 Aktuelle Buchauswahl

78 Gesundheitspartner

81 Experten

82 Marktplatz

83 Impressum