



# Inhalt

Juli/August 2024



**22**

**Nachtkerze  
für die Haut**

**32**

**Klostermedizin:  
altes Heilwissen  
für unsere Zeit**



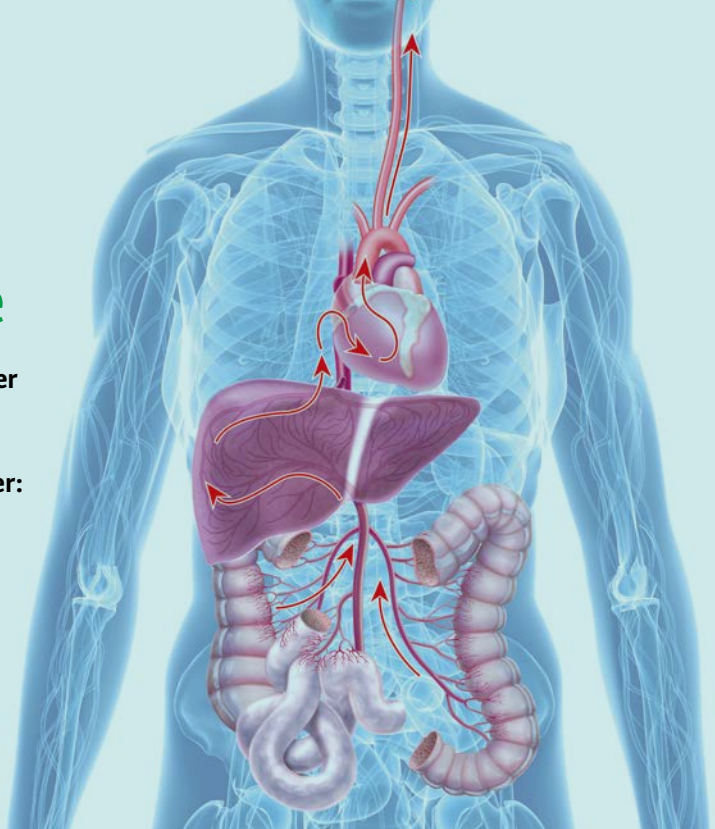
**10**

## Die Darm- Leber-Achse

**Aktuelle Forschung zu einer  
intensiven Beziehung**

**Nichtalkoholische Fettleber:  
wie sie entsteht, was sie  
verhindert**

**Darm- und lebergesund  
essen und leben**



**50**

**Natur-Apotheke  
für die Sommerzeit**



**64**

**Appetitliche  
Vielfalt der  
Levante-Küche**

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



## 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.

## 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.

**40**

**Medizinische  
Hypnose**



- 62 Saisonales für Küche und Speisezetteln**  
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**

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