



Inhalt

September/Oktober 2024



38

**Naturapotheke:
Stärkung für das
Gedächtnis**

32

**Cholesterinwerte in
Balance dank TCM**



10 Migräne

**Gestörte Energieversorgung:
Neue Erkenntnisse über die
Auslöser der Unwetter im Gehirn**

**Wie Migränepatienten von einer
komplementärmedizinischen
Versorgung profitieren können**

**Das 10-Punkte-Programm
gegen den Schmerz**



62

**Aromatisch und vielseitig:
Heimische Speisepilze**



44

**Lebendiger
Boden: ein Tag
im Weleda
Heilpflanzen-
garten**



Titelthema

»→ 10 Neue Therapieansätze bei Migräne

Wer die Hintergründe zur Krankheitsentstehung kennt und die Frühwarnzeichen beachtet, kann mit neuen komplementären Verfahren erstaunlich viel bewirken. Wichtig dabei: der Blick auf den Lebensstil und die seelische Verfassung.

Gesundheit & Heilung

06 Kurz notiert

Infekte und soziales Mitgefühl / Apfel-Apotheke / Haarausfall / Homöopathie-Debatte

21 Pflanzensignatur: Zartbittere Wegwarte

Seelentrost und Verdauungshilfe: In der Wegwarte verbergen sich verschiedene Wirkbereiche.

22 Süßholz – viel mehr als Lakritze

Die aromatische Süßholzwurzel ist ein natürliches Süßungsmittel und ein traditionelles Naturheilmittel bei Husten, Bronchitis und Magenproblemen.

»→ 32 Cholesterin in Balance bringen

Schlechte Blutfettwerte? Die chinesische Medizin begegnet dem Problem auf ganzheitliche Weise.

»→ 38 Natur-Apotheke für geistige Fitness

Ausgewählte Heilpflanzen und homöopathische Mittel fürs Gehirn und für die Nerven.

»→ 54 Beschwerden lindern mit Taping

Elastische, auf die Haut geklebte Bänder können Verletzungen und Schmerzen lindern.

Ernährung & Umwelt

»→ 27 Klimawandel und Gesundheit hängen zusammen

Steigende Temperaturen gefährden die Gesundheit. Höchste Zeit, dass Gesellschaft und Politik sowie jeder Einzelne Verantwortung übernehmen, sagt der Arzt und Klimaaktivist Dr. Martin Herrmann.

44 Lebendiger Boden

Im Weleda Heilpflanzengarten wird es deutlich: Die systematische Pflege des Ökosystems in der Erde schafft gesunde Pflanzen – und gesunde Menschen.

54

Kinesio-Taping: So funktioniert's



60 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel

Kürbisgerichte, Apfeltarte & Co.

62 Heimische Speisepilze entdecken und genießen

Herbstzeit ist Pilzzeit – jetzt sprießen sie wieder in vielen Wäldern. In der Küche entfalten Speisepilze eine Fülle verschiedenster Aromen.

Bewusstsein & Wohlbefinden

50 Wenn „richtiges Essen“ zum Zwang wird

Orthorexie: Um eine übertriebene Fokussierung auf eine korrekte Ernährung zu überwinden, braucht es Einsicht und professionelle Hilfe.

70 Von der Kunst, vor Kunst zu meditieren

Wer vor einem Bild meditiert, wird innerlich nicht nur ruhiger, sondern erfährt auch die Kunstwerke auf eine völlig neue Weise. Ein einzigartiges Erlebnis.

74 Reisetipps: Kraft tanken im Wald

Waldwipfelpfade / Übernachten im Baumhaus / Waldbaden / Kur- oder Heilwald?

In jeder Ausgabe

02 Akademie Gesundheit

03 Editorial

49 Abo-Angebot

68 Aktuelle Buchauswahl

77 Heftnachbestellung

78 Gesundheitspartner

81 Experten

82 Marktplatz

83 Impressum

Die Themen auf dem Cover sind »→ orange markiert.