



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**

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



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 Speisezetteln**
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.