



# Inhalt

November/Dezember 2024



**20**

**Die Schafgarbe  
ist ein wahres  
Allroundtalent**

**32**

**Neues Wissen über  
die Frauenkrankheit  
Endometriose**



**10**

## Gesunder Mund, gesunder Körper

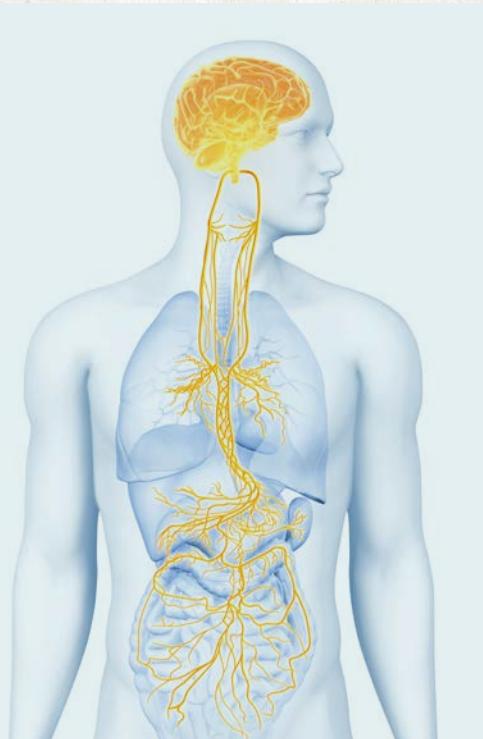
**Wechselwirkungen:** Störfelder und Entzündungen im Mundbereich können den ganzen Organismus schädigen, zugleich aber können sich chronische Erkrankungen auch an den Zähnen zeigen.

**Worauf es bei Füllmaterialien, Wurzelbehandlungen und Zahneratz ankommt, beantwortet die ganzheitliche Zahnmedizin.**



**38**

**Natur-Apotheke bei chronischen  
und akuten Darmbeschwerden**



**46**

**Entspannteres  
Leben dank  
Vagus-Training**



## Titelthema

»→ 10

### **Das Gesundheitsgeheimnis von Mund & Zähnen**

Der Mundbereich ist ein wichtiger Faktor, wenn es darum geht, gesund zu bleiben oder zu werden. Kranke Zähne, ungünstige Füllmaterialien und entzündliche Prozesse machen sich nämlich nicht nur an Ort und Stelle unangenehm bemerkbar, sondern auch in anderen Bereichen des Organismus.

**70**

**Seelentröster Schokolade**

### **70 Schokolade: Dunkle Verführung**

Es lohnt sich, den süßen Seelentröster bewusster zu genießen. Und das nicht nur, weil der Kakaoanbau unter den Folgen des Klimawandels leidet.

## Gesundheit & Heilung

### **06 Kurz notiert**

Intelligenz der Natur / Heilpflanze 2025: Linde / Studie zu Eisenmangel bei Gebrechlichkeit / Umweltpreis für Klimaschutz

### **20 Allroundtalent Schafgarbe**

Die filigrane Pflanze hilft bei Hautverletzungen, Magenverstimmungen und Frauenleiden. Zudem stärkt sie die Nerven und den Kreislauf.

»→ 32 **Besser leben mit Endometriose**

Das Frauenleiden wird oft spät oder gar nicht erkannt, dabei ist die Diagnostik entscheidend.

### **38 Natur-Apotheke für den gestressten Darm**

Ob Verstopfung, Blähungen, Durchfall, Krämpfe oder Schmerzen: Naturarzneien helfen sowohl bei akuten als auch chronischen Darmbeschwerden.

### **45 Pflanzensignatur: Magische Alraune**

Die von Aberglauben umrankte giftige Wurzel wurde einst als Narkose- und Schmerzmittel geschätzt.

### **52 Aus der Praxis: Arteriosklerose**

Bei gefährlicher Gefäßverkalkung muss gehandelt werden. Vitalitätssteigernde Heilpflanzen, Mikronährstoffe und homöopathische Nosoden helfen.

## Ernährung & Umwelt

### **58 Mehr Gesundheit ist möglich**

Der Schlüssel zu Wohlbefinden und Heilung liegt in der Pflege des „Ökosystems Mensch“.

### **68 Saisonale Tipps für Küche und Speisezettel**

Vitaminreich essen bei winterlichen Minusgraden

## Bewusstsein & Wohlbefinden

»→ 26

### **Traumatherapie bei seelischen Wunden**

Kriege, Krisen und Katastrophen können nicht nur physische Schäden verursachen, sondern auch seelische. Der Traumatherapeut Martin Straube erklärt, wo er bei seiner Arbeit mit Betroffenen ansetzt.

»→ 46

### **Entspannt dank Vagus-Training**

Er ist der „Selbstheilungsnerv“ im vegetativen Nervensystem. Den Vagusnerv systematisch zu trainieren, kann unsere Stressresilienz verbessern.

»→ 64

### **Leben braucht Geschichten**

Die großen Mythen und Epen sind seit Urzeiten das schlagende Herz menschlicher Kultur. Aber auch jeder Einzelne braucht Erzählungen für psychisches Wohlbefinden und geistige Leistungsfähigkeit.

### **75 Reisetipps: Nachhaltig reisen**

Preisgekrönte Reiseziele / Herrliche Radregionen / Grüne Hotels finden / Winterurlaub in der Steiermark

## In jeder Ausgabe

### **02 Akademie Gesundheit**

### **03 Editorial**

### **51 Abo-Angebot**

### **57 Heftnachbestellung**

### **62 Aktuelle Buchauswahl**

### **78 Gesundheitspartner**

### **81 Experten**

### **82 Marktplatz**

### **83 Impressum**

Die Themen auf dem Cover sind »→ orange markiert.