



Inhalt

Juli/August 2025



20

**Überlebenskünstler:
Ginkgo biloba
und seine Heilkraft**

26

**Spiraldynamik
bei Hallux valgus**



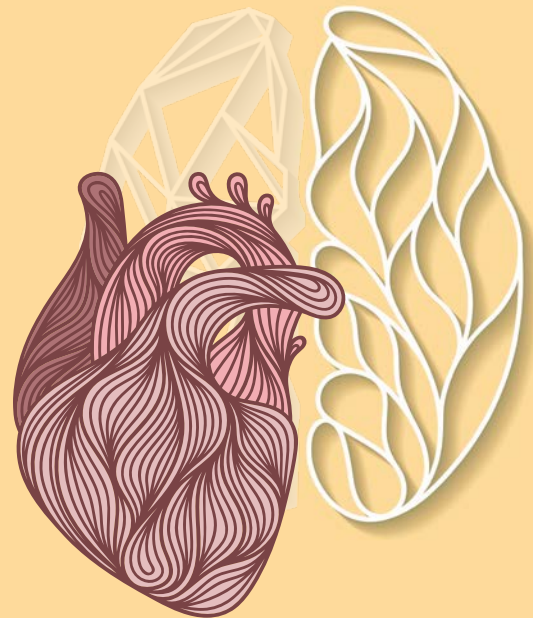
10

Herz-Resilienz

Hilferufe der Seele: Wie psychische Belastung und emotionaler Stress dem Herzen schaden.

Regelmäßige Check-ups: Risikofaktoren früh erkennen und gezielt gegensteuern.

Herzgesund leben: Achten Sie auf Ihren Biorhythmus und bringen Sie Ordnung in Ihr Leben.



56

**Neurogenes Zittern
löst Verspannungen**



64

**Köstliche
Rohkost im
Sommer**

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



Titelthema

- »→ **10** **Wie unser Herz die Seele spiegelt**
Emotionaler Stress kann dem Herzen schaden – deshalb ist es wichtig, auch die psychosozialen Risikofaktoren ernst zu nehmen und ihnen rechtzeitig gezielt zu begegnen.

Gesundheit & Heilung

- 06 Kurz notiert**
Entspannung für die Augen / Spinat stärkt Muskeln / Morgenkaffee ist gesund / Kirschen statt ASS
- 20 Ginkgo, natürliches Heilmittel fürs Gehirn**
Seine besonderen Inhaltsstoffe bessern Tinnitus, Konzentrationsstörungen und beginnende Demenz.
- »→ **26 Hallux valgus: Trainieren statt operieren**
Ein ganzheitliches Übungsprogramm hat nicht nur den Fuß, sondern auch all jene Fehlbelastungen im Blick, die den Zehenschiefstand mitverursacht haben.
- »→ **37 Natur-Apotheke für erholsamen Schlaf**
Ist der Schlafrhythmus gestört, entfalten pflanzliche und potenzierte Mittel ihre beruhigende Wirkung.
- »→ **48 Aus der Praxis: Nierenbeschwerden**
Wie Naturheilkunde bei Nierenschwäche, Inkontinenz oder Nierenbeckenentzündung helfen kann.
- 54 Wissenschaft im Fokus: Natur und Wohlbefinden**
Zahlreiche Studien belegen den Gesundheitswert von Aufenthalten in einer grünen Umgebung.
- 61 Pflanzensignatur: Kapuzinerkresse**
Senföle aus ihren Blüten und Blättern lindern Blasenentzündungen und Atemwegsinfekte.

Ernährung & Umwelt

- 32 Lithium: ein verkanntes Spurenelement?**
Essenziell für die Gesundheit, aber nicht als Nahrungsergänzung zugelassen. Gespräch mit Dr. Michael Nehls über die Hintergründe.
- »→ **42 Wälder in der Klimakrise**
Sie sind unverzichtbar für das Leben, Kraftorte für uns Menschen – und sehr gefährdet. Welche Hoffnung gibt es für unsere Wälder?


37

**Pflanzenkraft
für guten Schlaf**

- 62 Saisonale Alltagstipps**
Mineralwasser & Co.: Wie viel ist gesund? / Welches Öl für welchen Zweck? / Mittelmeer-Kost gewinnt
- 64 Roh-köstlich essen**
Ob Sommerröllchen, erfrischende Kaltschalen oder aromatische Smoothies: Rohkost-Kreationen liefern Vitamine und Ballaststoffe – und sie schmecken!

Bewusstsein & Wohlbefinden

- 56 TRE: Zittern gegen Stress**
Andauernde Anspannung führt zu Beschwerden in Rücken, Nacken oder Kiefer. Mit kontrolliertem Zittern können wir die Verspannungen lösen.
- 72 Beziehungskunst, buddhistisch betrachtet**
Durch das Wiedererlangen der inneren Freiheit ändern sich auch problematische Beziehungen.
- 76 Reisetipps: Fasten mal anders**
Basenfasten am Wasser / Fasten & Reiten / Fasten nach Hildegard von Bingen / Fasten für Yoga-Fans

In jeder Ausgabe

- 02 Akademie Gesundheit**
03 Editorial
25 Abo-Angebot
70 Aktuelle Buchauswahl
78 Gesundheitspartner
81 Experten
82 Marktplatz
83 Impressum

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