



Inhalt

September/Oktober 2026



30

**Cannabis
als Medizin**

62

**Blumenkohl,
Brokkoli und
Romanesco**



10

Endlich Ruhe im Bauch

**Magen-Hirn-Achse:
die enge Verbindung zwischen
Denken, Fühlen und Bauch**

**Die Rolle des Vagusnervs
im Zusammenspiel von Nerven-
und Verdauungsnetzwerk**

**Was asiatische Heilsysteme
bei Stress- und Reizmagen
empfehlen**



20

**Heilkräftige
Minze**



44

**Traditionelle
Ernte von
Latschen und
Zirben**

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



Titelthema

- »→ **10 Stress-Sensor Magen**
Wenn Sorgen, Zeitdruck oder Konflikte dauerhaft an uns nagen, kann sich das als „Stress-Magen“ bemerkbar machen. Dann gilt es, den Entspannungs- und Verdauungsmodus zu harmonisieren, durch die Stärkung des Vagus und eine typgerechte Ernährung.

Gesundheit & Heilung

- 06 Gut zu wissen**
Wärme ist Leben / Melatonin beugt Migräne vor / Ginkgo auf Rezept / Tee bindet Schwermetalle
- »→ **20 Erfrischende Heilkraft der Pfefferminze**
Sie klärt den Kopf und lässt uns frei durchatmen, unterstützt bei Erkältungen und bei Übelkeit.
- »→ **26 Interview: „Das ist die Medizin der Zukunft“**
Die Integrative Medizin ist die Medizin des 21. Jahrhunderts, sagt Prof. Jost Langhorst.
- »→ **30 Cannabis als Medizin**
Ob chronische Schmerzen, Angstzustände oder Schlafstörungen – die Heilpflanze schafft die Voraussetzung, damit sich die Regulationsfähigkeit des Körpers wieder entfalten kann.
- 38 Natur-Apotheke für gesunde Venen**
Sanfte Hilfe bei schweren Beinen, Besenreisern, Krampfadern und Hämorrhoiden.
- 43 Pflanzensigatur: Beruhigender Hopfen**
Gut für den Schlaf und hilfreich in den Wechseljahren
- »→ **50 Aus der Praxis: Chronische Fußbeschwerden**
Der Fußexperte Carsten Stark geht bei Fußschmerz auf Spurensuche. Die Ursache der Beschwerden liegt nämlich mitunter ganz woanders im Körper.

Ernährung & Umwelt

- 44 Wildsammlung: Schützen durch nützen**
Die Ernte wild wachsender Latschen- und Zirbelkiefern wird im Südtiroler Sarntal seit Jahrhunderten betrieben – zum Wohl von Mensch und Natur.


50
Chronische Fußschmerzen

- 62 Kohlröschen, die es in sich haben ...**
Brokkoli, Blumenkohl und Romanesco sind lecker und gesund. Ihr charakteristischer Geschmack kommt in modernen Rezepten besonders zur Geltung.
- 68 Wie gelingt pflanzenbasierte Ernährung?**
Wenig tierische und viele pflanzliche Lebensmittel – alltagstaugliche Tipps für eine pflanzenbetonte Diät

Bewusstsein & Wohlbefinden

- 56 Spannungskopfschmerzen vorbeugen**
Was hilft dem Körper, so zu entspannen, dass Kopfschmerzen gar nicht erst entstehen? Wir haben eine Reihe einfacher Übungen für jeden Tag entdeckt.
- 72 Die versöhnliche Kraft in uns**
Innerer Friede ist eine Haltung, aus der die Kraft entspringt, versöhnlich auf andere zuzugehen.
- 76 Reisetipps: Reisen ohne Barriere**
Mit dem Handbike unterwegs / Ostalpen / Partnachklamm / Zertifizierte Angebote / Gewinnspiel

In jeder Ausgabe

- 02 Themensammlungen**
03 Editorial
37 Abo-Angebot
70 Aktuelle Buchauswahl
78 Gesundheitspartner
81 Experten
82 Marktplatz
83 Impressum

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