



# Inhalt Juli/August 2023



**50**  
Die Wirkkraft  
der Heilpilze

**38**  
Ganzheitliche Hilfe  
bei Arthrose



## 10 Bluthochdruck ist Typsache

Je nachdem, ob Sie eher ein Stress-Typ, Bauch-Typ oder Chaos-Typ sind, werden die Empfehlungen für Lebensweise, Ernährung, Bewegung sowie die Therapie auf Ihre individuelle Konstitution abgestimmt.



**32**  
Kraftorte in der Natur finden



**64**  
Fermentiertes  
aus aller Welt

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln



## Titelthema

- »→ **10 Bluthochdruck: Das 3-Typen-Konzept**  
Bei diesem ganzheitlichen Therapieansatz passen die Maßnahmen optimal zur Konstitution des Patienten, seinem Beschwerdebild und seiner speziellen Lebenssituation.

## Natürlich GESUND

- 06 Kurz notiert**  
Aromaöle für den Sommer / Salbei / Meditieren für die Darmflora / Wie gefährlich ist Titandioxid?
- 21 Zartbittere Artischocke**  
Delikatesse und Wohltat für Magen und Leber
- 22 Ackerschachtelhalm, Heilkraft aus der Urzeit**  
Das Gewächs ist ein wahrer Kieselsäure-Schatz.
- »→ **38 Natur-Apotheke bei Arthroseschmerzen**  
Es sind vor allem entzündliche Prozesse und Stoffwechselstörungen, die den Knorpel schädigen. Hier wirken naturheilkundliche Arzneien gut.
- 44 Forschung im Fokus: Mediterrane Ernährung**  
Die Wissenschaft entschlüsselt immer besser, warum die Mittelmeerkost heilend wirkt.
- »→ **50 Moderne Therapien mit Vitalpilzen**  
Ihr Wirkstoff-Mix ist einzigartig und macht die Heilpilze interessant für die integrative Medizin.
- »→ **56 Aus der Praxis: Wenn der Schlaf gestört ist**  
Es ist nicht immer Stress und Nervosität: Auch weniger bekannte Ursachen wie etwa eine träge Leber wirken sich negativ auf den Nachtschlaf aus.

## Bewusst LEBEN

- 27 Debatte: Anthro-Medizin, eine Perspektive für die Medizin der Zukunft?**  
In einer Expertenrunde beleuchten wir die Chancen und Herausforderungen heute und morgen.
- 46 Gesundbaden im Sonnenlicht**  
Mit der industriellen Revolution verbreiteten sich Rachitis und Tuberkulose. Erst als Ärzte die Rolle des Sonnenlichts erkannten, kam die Wende.

**62****Erfrischung bei Sommerhitze**

- 70 Unsere aktuelle Buchauswahl**
- 72 Durch das Auge in die Seele**  
Was wir sehen, wirkt direkt auf unsere Emotionen. Besonders Farben beeinflussen das Wohlbefinden.

## Gesund ESSEN

- 62 Saisonale Tipps für Küche und Speisezetteln**  
Gut erfrischt bei Sommerhitze
- 64 Weltreise im Fermentierglas**  
Die althergebrachte Methode des Konservierens ist nachhaltig, praktisch und gesund. Und sie hat sich global zum kulinarischen Trend entwickelt.

## Sich WOHLFÜHLEN

- »→ **32 Kraftorte in der Natur**  
Spezielle Plätze und Orte wirken vitalisierend oder ausgleichend. Jeder kann lernen, sie zu erkennen und ihre wohltuende Wirkung bewusst zu nutzen.
- 76 Reisetipps**  
Wandern in Flussnähe / Von Hütte zu Hütte / 10 Tipps fürs Weitwandern / Immer am See entlang

## Rubriken

- 02 Akademie Gesundheit**
- 03 Editorial**
- 55 Abo-Angebot**
- 78 Gesundheitspartner**
- 81 Experten**
- 82 Kleinanzeigen**
- 83 Impressum**

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