

INHALT



5 | 2018



Die Titelthemen finden Sie hier



Gesundheit & Heilen

VORSORGE NACH YANG SHENG

Ganzheitlich gesund bleiben mit
Traditioneller Chinesischer Medizin

10

SANFT GEGEN SCHMERZEN

Wie die Sympathikus-Therapie bei Migräne,
Reizdarm und anderen chronischen Leiden hilft

20

WELTMEDIZIN

Interview: Dietrich Grönemeyers Vision von einer
kooperativen Medizin ohne Scheuklappen

26

BAKTERIEN

Warum die Winzlinge für unser Leben
unentbehrlich sind

30

Essen & Genießen

QUITTEN

Das Comeback der fast vergessenen Superfrucht

38

GETRÄNKE OHNE PROZENTE

Im Trend: Alkoholfreie Essensbegleitung

44

ZWIEBELN

Köstliche Rezepte und heilsame Anwendungen

50



38

Süße und herzhaft
Gerichte von der
heilsamen Quitte



56

Wer emotionalen Ballast abwirft, lebt gesünder



70

Nachhaltige Mode – wir zeigen, wie es funktioniert



20

Hilft gegen Schmerzen: Sympathikus-Therapie



94

Von Rügens Küste aus lässt sich vortrefflich aufs Meer blicken

Psychologie & Lebenskunst

LOSLASSEN

Was uns im Leben festhält und wie wir zu Leichtigkeit und Glück finden können

56

ANSELM GRÜN

Der Benediktinerpater erzählt von seinen spirituellen Erfahrungen in der Natur

64

Schönheit & Lebensstil

GRÜNE MODE

Tipps für einen nachhaltigen Kleiderschrank

70

HAUTPFLEGE OHNE MIKROPLASTIK

Wie Sie sich und der Umwelt etwas Gutes tun – mit Rezepten zum Selbermachen

80

Reisen & Erholung

KURZURLAUB IM REICH DER KRISTALLE

Wir zeigen Ihnen Salzgrotten, in denen Ihre Gesundheit aufatmet

88

OSTSEEINSELN

Im Herbst an die Küste – entdecken Sie die wilde Natur

94

Leserumfrage & Gewinnspiel

106

RUBRIKEN

- 3 EDITORIAL
- 6 MAGAZIN
- 84 FÜR SIE ENTDECKT
- 100 UNTERWEGS
- 102 MESSEN, KONGRESSE, EVENTS
- 104 NEUE MEDIEN
- 109 BIO-FORUM
- 112 LESERBRIEFE
- 114 VORSCHAU & IMPRESSUM