

6



Foto: Markus Kellenberger

Schmerz
Niemand mag ihn, aber alle brauchen ihn – Schmerz. Ohne ihn ist ein gesundes Leben nicht möglich. Doch wenn er ständig bohrt und brennt und hämmert, macht er das Leben zur Qual. Die ganzheitliche Schmerzforschung sucht nach neuen Therapieansätzen.

Büffelfutter für Menschen

Es gibt viele gute Gründe, die Topinambur in den Speisezetteln aufzunehmen. Einer der Hauptgründe: Sie strotzt vor lauter gesunden Inhaltsstoffen. Und darum ist das Büffelfutter aus der Prarie für Menschen mehr als nur gesund.

34



Ein treuer Begleiter

Der Hund gilt als des Menschen bester Freund – und das schon seit langem. Der Wandel des Wolfes zum Hund ist eine einmalige Erfolgsstory in der Natur- und Kulturgeschichte zweier unterschiedlicher Gattungen.



50

Foto: Irisbiende.de



66

Kunst und Natur

Er klärte auf, er provozierte – und er hinterliess der Welt einen wunderbaren Schatz: Die vor über hundert Jahren entstandenen Zeichnungen des Naturforschers Ernst Haeckel erschliessen die Welt der Tiere auf eine einzigartig ästhetische Weise.

GESUNDHEIT

- 6 Freund Schmerz: Warum wir ohne ihn nicht leben können
- 20 Bittere Schönheit: Heilendes Tausendgüldenkraut
- 25 Machtvolle Wurzel: Tormentill
- 26 Schröpfen: Gesundheit dank Vakuum
- 30 Die Kraft der Töne: Musik gegen Schock und Trauma
- 34 Topinambur: Büffelfutter für Menschen

NATUR

- 50 Treuer Begleiter: Wie der Mensch zum Hund kam
- 54 Feigen: Paradiesfrüchte aus dem eigenen Garten
- 55 Auf dem Gnadenweg: Wandern über Schwyzer Berge

GESELLSCHAFT

- 65 Garten der Träume: Das Centro Ecologico Acquacalda
- 66 Kunst in der Natur: Haeckels wundersame Bilderwelt
- 72 Simon Rodriguez: Naturarzt im Einsatz für Arme

RUBRIKEN

- 3 Vorwort, Impressum
- 5 Inhalt
- 17 Leserberatung
- 36 Leserangebot
- 40 Mosaik
- 61 Leserwettbewerb
- 63 Produkte
- 75 Agenda
- 76 Leserbriefe
- 78 Vorschau