

6



Foto: Markus Kellenberger

**Der leise Tod**

Insekten sind die Herrscher der Welt. Aber sie haben einen immer schwereren Stand. Die Umwelterstörung durch den Menschen hat einen direkten Einfluss auf viele Arten. Unzählige Käfer, Spinnen und Falter verschwinden für immer.

**Das heilende Feuer**

Steigt die Temperatur, ist der Mensch krank. Fieber ist aber mehr als nur ein unangenehmes Symptom. Es ist Bestandteil einer ausgeklügelten Abwehrfront, die Eindringlingen wie Bakterien und Viren das Leben so unangenehm wie möglich macht.

48



**Saure Früchtchen**

Je näher die Adventszeit rückt, desto mehr Mandarinen sind im Angebot. Die saisonal in Massen auftretenden süßen Südfrüchte sind bekömmlich und gesund – so wie viele andere Zitrusfrüchte auch.

52



Fotos: Irisblende.de

66



**Versöhnung als Heilung**

Alltag ist stressig, gespickt mit drohenden und vollzogenen Verletzungen, Ängsten und Ungereimtheiten. Die Zürcher Psychotherapeutin Katrin Wiederkehr berichtet über ihre Erfahrungen mit den Alltagsorgen – und über die heilende Kraft der Versöhnung.

**NATUR**

- 6 Der leise Tod: Insektenarten sterben unbemerkt aus
- 18 Natur im Sucher: So machen Sie bessere Naturfotos
- 24 Black Box für Tiere: Tierbeobachtung mit Hightech
- 29 Wo die Elfen wohnen: Rundwanderung im Berner Jura

**GESUNDHEIT**

- 43 Der Muntermacher: Schlehdorn
- 44 Geschäft mit der Lust: Guajakholz als Wundermittel
- 48 Fieber: das heilende Feuer
- 52 Saure Früchtchen: Vitamin-C-Spender für den Winter

**GESELLSCHAFT**

- 60 Orte des Grauens: Spukerscheinungen in der Schweiz
- 66 Alltagsbewältigung mit der Kraft der Versöhnung
- 70 Wüstenliebe: Die Beduinenfrau aus Bern

**RUBRIKEN**

- 3 Vorwort, Impressum
- 4 Inhalt
- 16 Leserberatung
- 31 Leserwettbewerb
- 33 Mosaik
- 57 Leserangebot
- 59 Produkte
- 75 Agenda
- 76 Leserbriefe
- 78 Vorschau