



Inhalt

März/April 2018



30

Lust auf Draußen

Sieh, die Wohltat liegt so nah:
Für Körper, Geist und Seele gibt es
nichts Besseres, als dem Lockruf
der ergrünenden Natur zu folgen.

38

Gesundheitsbombe

Der kernreiche Granatapfel
steht für Fruchtbarkeit und
Gesundheit. Tatsächlich
entfaltet er im Körper eine
Fülle von Heilkräften.



18

Fasten kann jeder

Die klassische Art des Fastens, bei
der Sie nur Brühe und Saft zu sich
nehmen, ist nicht jedermanns
Sache. Muss es auch nicht, denn
es gibt noch mehr Möglichkeiten,
den Stoffwechsel zu entlasten und
gesundheitlich zu profitieren.
Machen Sie unseren großen Test,
finden Sie heraus, welcher Fasten-
Typ Sie sind und welche Variante
zu Ihnen passt.



14

INTERVIEW

Professor Wolfgang Schöllhorn revolutioniert
unser Wissen von Lernen und Training.



64

Gesunde Schärfe

Senf kann so viel mehr als
Grillwürstchen garnieren.
Das pikante Gewürz mit
der exotischen Herkunft
bereichert die kreative
Küche als schmackhaft-
gesunde Zutat. Lassen Sie
sich inspirieren!



Natürlich gesund

Magazin Gesundheit

7 Aktuelle Meldungen, praktische Tipps

Forschung aktuell

12 Naturmedizin im Spiegel der Wissenschaft

Titelthema

18 Jeder kann fasten – 5 Typen, 5 Wege

Fasten hilft dem Körper beim Aufräumen, gerade im Frühjahr. Aber nicht jedem liegt die klassische Art des Nahrungsverzichts. Zum Glück gibt es Alternativen, unter denen Sie wählen können. Wir stellen sie vor.

Bewährte Hausmittel

34 Heuschnupfen – so helfen Sie sich selbst

Heilkraft aus der Natur

38 Granatapfel, die kleine Gesundheitsbombe

Arztkolumne

40 Der Mensch ist, was er isst und wie er isst

Hausapotheke

Naturheilkunde / Homöopathie / Schüßler-Salze

42 Geistig fit bis ins hohe Alter

44 Schüßler-Salze für Kopfhaut und Haare

46 Homöopathie bei Rückenschmerzen

47 Schlehdorn für das Immunsystem

Komplementäre Therapie

48 Heilen mit Yoga

Baustoffe der Gesundheit

52 Alleskönner Vitamin C

Natürlich heilen

54 Klare Sicht trotz Grauem Star

Pflanzensignatur

57 Lichtpflanze Johanniskraut

Rubriken

Editorial 3 · Experten 6 · Gesundheitspartner 82 ·
Kleinanzeigen 88 · Heftnachbestellung 89 ·
Impressum 90 · Vorschau 91

Die Themen auf dem Titel sind **grün** markiert.

EXTRA: ZUSATZSTOFFE

Die große E-Nummern-Tabelle:
Lebensmittel-Zutaten, die Sie
erkennen sollten.



Bewusst leben

Im Gespräch

14 Interview mit Professor Wolfgang Schöllhorn

Gesundes Leben

30 Frühlings Erwachen: Ab nach draußen

Lesetipps

70 Neue Bücher rund um Körper, Geist und Seele

Achtsamkeit

72 Von China lernen: Feng Shui am Arbeitsplatz

Fit im Alltag

76 Fünf praktische Tipps für einen stabilen Kreislauf

Sich wohlfühlen

Natürlich gepflegt

77 Frisch und schön ins Frühjahr

Naturkosmetik

78 Selbstbräuner – wie von der Sonne geküsst

Gesunde Reiseziele

87 Heilwunder Therme

Gesund essen

Magazin Ernährung

58 Saisonale Tipps für Küche und Speisezetteln

Ernährungswissen

60 Zusatzstoffe: das steckt dahinter

Gesunde Rezepte

64 Geschmacksexplosion Senf