



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 jedermann's
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
 Arztkolumnen
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 Schlehendorn für das Immunsystem
- Komplementäre Therapie
48 Heilen mit Yoga
 Baustoffe der Gesundheit
52 Allesköninger 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

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 Speisezettel
 Ernährungswissen
60 Zusatzstoffe: das steckt dahinter
 Gesunde Rezepte
64 Geschmacksexplosion Senf

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