



# Inhalt

Mai/Juni 2018

**36**

## Heiliges Gewürz

Kurkuma ist ein Jungbrunnen der Natur. In Japan und Indien wird die Wurzel als „Nahrungsmittel der Hundertjährigen“ hoch geschätzt.

**68**

## Extraportion Mineralien

Heilwässer sind eine hervorragende Quelle für Kalzium, Magnesium, Natrium und Kieselsäure.

**20**

## Was tun bei Schwindel?

Alles dreht sich, der Boden schwankt: Schwindelattacken können im schlimmsten Fall ein normales Leben unmöglich machen. Der ganzheitliche Blick auf Körper, Psyche und Lebensstil ist die Voraussetzung einer wirksamen Behandlung. Mit einfachen Bewegungsübungen können Sie selbst den Schwindelbeschwerden begegnen.

**16**

## INTERVIEW

Bald 80 und gar nicht müde: Franz Alt kämpft für die Energiewende und für den Weltfrieden.

**48**

## Ein kleines Stückchen Wildnis

Natur, wie der moderne Mensch sie kaum noch kennt: Mehrjährige Blühflächen inmitten der Agrarlandschaft wecken die Sinne und lehren Gelassenheit.



# Natürlich GESUND

- Gesundheit im Fokus
- 7 Farbenvielfalt für Körper, Geist und Seele**
- Magazin Gesundheit
- 8 Aktuelle Meldungen, praktische Tipps**
- Forschung aktuell
- 14 Naturmedizin im Spiegel der Wissenschaft**

## Titelthema **20 Schwindel frei!**

Schwindel ist keine Krankheit, sondern ein Symptom. Aber egal, welche Ursache dahintersteckt – die Attacken sind lästig und verunsichernd. Die gute Nachricht: Sie können selbst viel zur Linderung und zur Heilung beitragen. Wir sagen Ihnen außerdem, was Sie bei Arztwahl und Diagnose beachten sollten.

- Bewährte Hausmittel
- 32 Leicht abnehmen mit Zimt, Zitrone & Co.**
- Pflanzensignatur
- 35 Himmlische Schlüsselblume**
- Heilkraft aus der Natur
- 36 Kurkuma – ein Jungbrunnen, neu entdeckt**

- Hausapotheke**
- 41 Themenübersicht**
- 42 Naturheilkundliche Reiseapotheke**
- 45 Schüßler-Salze und Homöopathie für unsere Haustiere**
- Natürlich heilen
- 54 Gesünder dank Säure-Basen-Balance**
- Gesundheitswissen
- 58 Baustoff der Gesundheit: Vitamin D**

# Bewusst LEBEN

- Im Gespräch
- 16 Der Weltverbesserer: Interview mit Franz Alt**
- Fit im Alltag
- 40 Fünf praktische Tipps für gesunde Zähne**
- Gesundes Leben
- 48 Entstresste Natur, entspannte Menschen**

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

## EXTRA: FRÜHLINGSFIT

Eine Frischekur mit Pflanzensaften und grünen Smoothies verhilft Ihnen zu neuer Energie.



**Gratis Beilage**

# Sich WOHLFÜHLEN

- Natürlich gepflegt
- 72 So kann der Sommer kommen**
- Naturkosmetik
- 74 Sensible Haut braucht Achtsamkeit**
- Gesunde Reiseziele
- 78 Der Lech: Weit wandern am wilden Fluss**

# Gesund ESSEN

- Magazin Ernährung
- 60 Saisonales für Küche und Speisezettel**
- Gesunde Rezepte
- 62 Würzig-aromatische Wildpflanzenküche**
- Ernährungswissen
- 68 Geschenk der Natur: Mineral- und Heilwasser**



## Rubriken

Editorial 3 · Experten 6 · Gesundheitspartner 84 · Kleinanzeigen 88 · Impressum 89 · Heftnachbestellung 90 · Vorschau 91

Fotos: vizaphoto/Fotolia.com; Jakob und Franziska Lipp; Ilona Scheffbuch-Stuttgart  
Fotografie: ppl58, OksanaKiana, stevecoleimages/alle iStock.com