



Inhalt

März/April 2026



52

Schwindeltraining:
Einfache Übungen,
große Wirkung

58

**Wertvolle
Streuobstwiesen**



10

Wohlfühlorgan Leber

Unsere Leber ist ein echtes Kraftwerk und entscheidet über unser Wohlbefinden: Was sie braucht, um gut zu funktionieren.

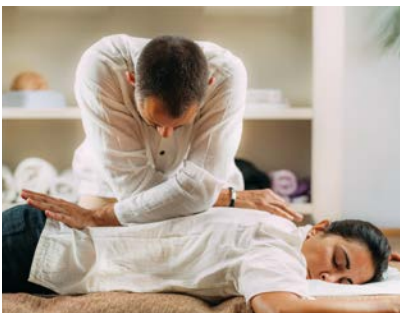
Neustart: Mit einer gezielten Kur erholt sich die Leber bereits innerhalb kurzer Zeit.

Wer sich um seine Leber kümmert, wird dauerhaft belohnt: mit mehr Energie und Leichtigkeit – in vielfacher Hinsicht.



38

**Shiatsu – damit die
Energie wieder fließt**



64

Ziegenkäse:
kulinarischer
Genuss mit
Finesse



Titelthema

»→ 10 Neustart für die Leber: natürlich entgiften, leichter abnehmen

Sie ist das Zentralorgan unseres Stoffwechsels, doch manchmal braucht sie Unterstützung. Eine Leberkur wirkt wie ein Neustart und schenkt dem Körper neue Leichtigkeit. Positiver Nebeneffekt: Die Leber zu pflegen, lässt auch die Pfunde purzeln.

Gesundheit & Heilung

06 Kurz notiert

Frühlingsrituale / Halsweh-Tee / Omega 3 schützt vor Kurzsichtigkeit / Koffein bei Vorhofflimmern?

»→ 22 Forschung aktuell: Long Covid und Post Vac

Komplementäre Ansätze, oft aus ungewohnter Perspektive, geben Anlass zur Hoffnung. Wir stellen aktuelle Forschungsergebnisse vor.

26 Vanille: Kostbarer Seelenstreichler

Die warme Note der exotischen Schote beruhigt die Sinne, hebt die Stimmung und schenkt innere Ruhe.

»→ 32 Cholesterin: Müssen es gleich Statine sein?

Nicht jeder hohe Cholesterinwert ist gefährlich. Für eine erfolgreiche Behandlung ist der Blick auf den ganzen Patienten entscheidend.

»→ 46 Hausapotheke: Gesundes Zahnfleisch

Vitalstoffe und Spülungen mit Pflanzenextrakten helfen, Parodontitis wirksam vorzubeugen.

63 Pflanzensignatur: Storchschnabel

Die gerbstoffreiche Pflanze lindert Durchfall sowie schlecht heilende Wunden und Hauterkrankungen.

Ernährung & Umwelt

42 Biodiversität ist überlebenswichtig

Im Gespräch erklärt Prof. Dr. Katrin Böhning-Gaese, was die Erhaltung der Artenvielfalt mit individueller und gesellschaftlicher Verantwortung zu tun hat.

58 Werthaltige Wiesen

In Streuobstwiesen verbindet sich Umweltschutz mit dem Erhalt historischer Kulturlandschaften.



26

**Seelenstreichler
Vanille**

64 Ziegenkäse – immer ein Genuss

Cremig weiß und mild, rezent würzig oder frisch säuerlich: Ziegenkäse ist mit aromatischer Finesse ein kulinarisches Vergnügen mit Mehrwert.

Bewusstsein & Wohlbefinden

»→ 38 Shiatsu – damit die Energie wieder fließt

Sanfte Berührung, tiefgreifende Wirkung: wie die japanische Behandlungskunst körperliche und seelische Blockaden lösen kann.

52 Schwindeltraining

Wer zu Schwindelattacken neigt, kann seinen Gleichgewichtssinn mit gezielten Übungen selbst trainieren – vorbeugend oder therapiebegleitend.

72 Die Macht der Worte

Sie können motivieren, und sie können verletzen: Worte wirken so oder so. Wie gehen wir damit um?

76 Reisetipps: Urlaub von der Allergie

Erholung für Heuschnupfengeplagte, bei Asthma und Hautallergie / Reha für Kinder und Jugendliche

In jeder Ausgabe

02 Webinar-Aufzeichnungen/Podcasts

03 Editorial

57 Abo-Angebot mit Rabatt

70 Aktuelle Buchauswahl

78 Gesundheitspartner

81 Experten

82 Marktplatz

83 Impressum

Die Themen auf dem Cover sind »→ **orange** markiert.