



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.

**26****Seelenstreichler
Vanille**

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: Storzschnabel**
 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.

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.