



32
Naturarzneien
helfen rund um die
Corona-Impfung

26
Mit betörendem
Duft heilt Lavendel
Körper und Seele



12 So bleiben Ihre Zellen jung

Dank der Anti-Aging-Forschung erfahren wir immer mehr über die Prozesse, die uns altern lassen – und darüber, wie wir sie beeinflussen können.



70
Frisch und leicht: pflegende
Masken selbst gemacht



46
Gärtnern mit
Heilpflanzen –
Lebensquelle
für Wildbienen

Fotos: Nachweis in den jeweiligen Artikeln

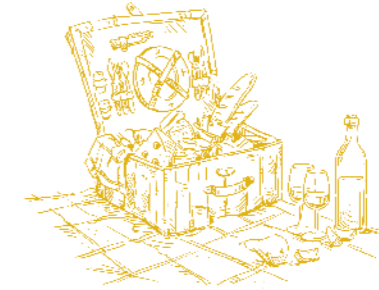
Natürlich GESUND

- 08 Kurz notiert**
Heil-Wasser: Thalasso für zu Hause / Sport wirkt antidepressiv / Lindenblüten selbst trocknen
- »→ **12 Vital bis in die letzte Zelle**
Altern ist kein mechanisch ablaufender Prozess. Die Anti-Aging-Forschung erfährt immer mehr über die Stoffwechselforgänge, die unsere Zellen nach und nach degenerieren lassen. Und sie gibt wertvolle Hinweise zum Erhalt unserer Vitalität.
- 24 Forschung aktuell**
Ehrenrettung für den Spinat / „BPA-frei“? – richtige Pflege von Trinkflaschen aus Tritan / Wie Seelenleid sich auf das Herz auswirkt
- 26 Lavendel, duftender Seelentröster**
Die mediterrane Pflanze erfreut unsere Sinne und bringt Entspannung für Körper und Seele.
- »→ **32 Corona-Impfung besser vertragen**
Die Arzneien der Naturheilkunde unterstützen Sie vor und nach der Impfung. Sie halten unerwünschte Reaktionen in Schach und verbessern Ihren Schutz.
- 45 Pflanzensignatur: Wilde Karde**
- 52 Aus der Praxis: Signale der Haut richtig deuten**
Bei Beschwerden wie Neurodermitis oder Rosazea lohnt der Blick auf den Darm und auf die Seele.
- 68 Sportler profitieren von Schüßler-Salzen**
Die Spitzenathletin Anne Zanzinger setzt seit Jahren auf die Biominerale. Für Freizeitsportler teilt sie jetzt ihr Wissen und gibt gute Tipps.

Gesund ESSEN

- 58 Cool bleiben, wenn's heiß wird**
Leicht und kühlend: So schmeckt uns der Sommer.
- »→ **60 Endlich Picknick-Zeit!**
Spaß für Groß und Klein, Genuss mit Tradition – mit diesen Rezepten gelingt Ihr Picknick garantiert.

Die Themen auf dem Cover sind »→ orange markiert.



60
Frische Rezepte fürs
Sommer-Picknick

Bewusst LEBEN

- 07 Im Fokus: Späte Nobel-Ehre mit Nachwirkung**
Ralph Steinmans Entdeckung der dendritischen Zellen: in der Immunforschung aktueller denn je.
- »→ **42 Zukunft der Erde – Artenvielfalt in Gefahr**
Schmetterlingssterben und Pandemien stehen im Zusammenhang: Der Ökologe Josef Settele plädiert dafür, umzusteuern – möglichst schnell.
- 74 Unsere aktuelle Buchauswahl**
- 76 Die Chance, das Staunen neu zu lernen**
Langeweile braucht kein Mensch! Stimmt nicht. Sie ist es, die uns kreativ und neugierig macht.

Sich WOHLFÜHLEN

- »→ **46 Heilkraft aus dem Biengarten**
Statt Kirschlorbeer & Co.: geben Sie Heilpflanzen im Garten eine Chance. Die Natur wird es Ihnen danken.
- 70 Pflegende Masken, einfach selbst gemacht**
Frischebooster für Gesicht, Haare und Körper
- 80 Die Sehnsuchtsorte der Maler entdecken**
Kraft tanken, Kreativität erleben – unsere Reisetipps für inspirierende Ausflüge im Zeichen der Kunst.
- 82 Leserreise: Wohlfühltag im Allgäu**

Rubriken

Editorial **3** · Experten **6** · Abo-Angebot **57** · Gesundheitspartner **85** · NGUM Akademie **88** · Kleinanzeigen **90** · Impressum **91**