



Inhalt

Juli/August 2021

**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

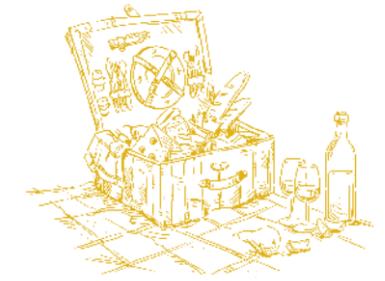
58 Cool bleiben, wenn's heiß wird

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**