

Inhalt September 2010

goodlife

7 **Schönes und Wissenswertes zum Thema Kraftquellen**

fitness

14 **Mehr Lust durch Love-Gym:** Übungen aus Qigong, Tantra-Yoga, Beckenbodentraining

20 **Bewegung beginnt im Kopf** Mit der neuen Franklin-Methode die Fitness verbessern

22 **fitness news**

beauty

24 **Schicken Sie trockene Haut in die Wüste** Die neuen Cremes mit Kaktee, Rose von Jericho, Aloe vera, Baobaböl oder Ectoin

32 **Ein Glück! Hier fehlt was** Duftstoff-Allergien sind bei Parfüms kein Problem mehr

36 **beauty news**

glück und psych

40 **Vorsicht, Pseudo-Therapien!** Was ist gefährlich? Woran erkennt man gute?

46 **psycho news**

greenlife

48 **Die starken Frauen von Laos** Wie ein soziales Projekt ein ganzes Dorf verändert

54 **greenlife news**

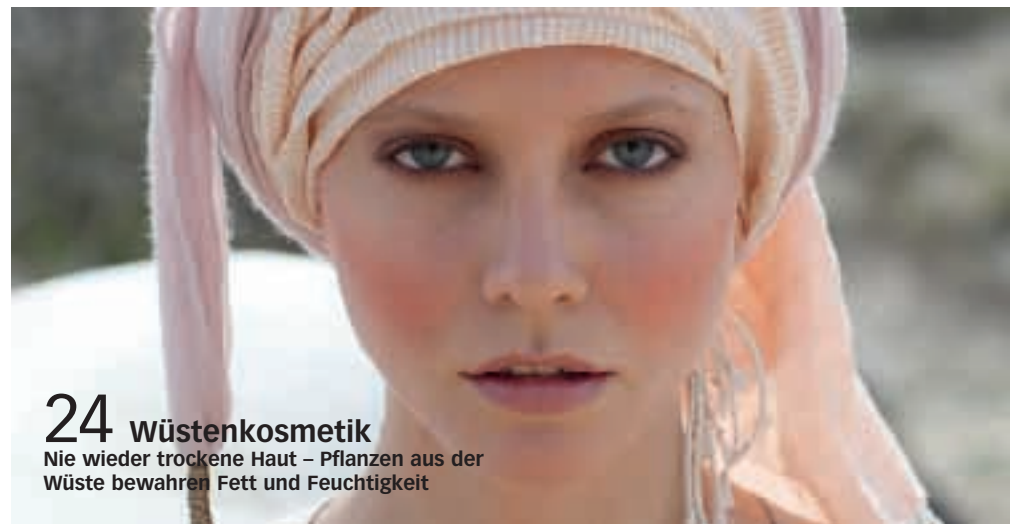
gesundheit

56 **Haut & Seele** Der Einfluss der Psyche – und wie wir den für uns nutzen können

62 **Serie: VITAL-Test** Macht der „fitwear“-Hausschuh wirklich straffe Beine?

63 **Super Sanddorn** Heilrezepte mit der Mini-Frucht – wirklich super!

64 **Mein Leben mit ... Depressionen** So beeinflusst die Krankheit eine Betroffene, ihren Alltag und ihre Familie



24 Wüstenkosmetik
Nie wieder trockene Haut – Pflanzen aus der Wüste bewahren Fett und Feuchtigkeit



48 Bioseide aus Laos
Handgewebte Schals: Dieses Hilfsprojekt für Frauen hat Vorbildcharakter



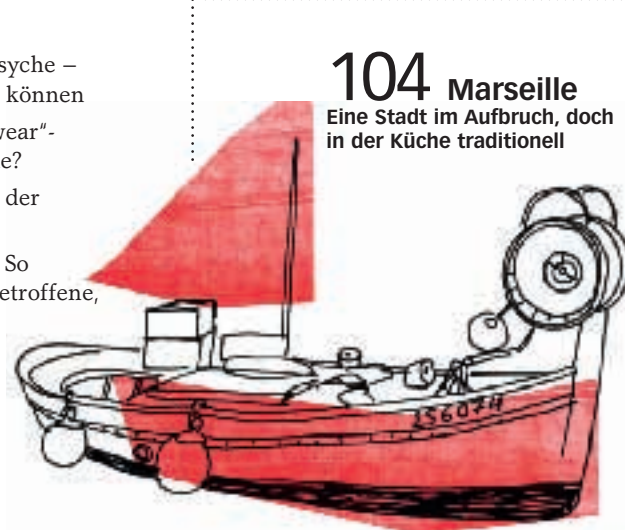
14 Love-Gym
Die besten Übungen für die Körpermitte – Quelle unserer Sinnlichkeit



84 Diätcoach
Genießer-Rezepte, die satt und schlank machen – inklusive Tagesplaner!



40 Seelenpfusch
Pseudo-Therapien führen oft direkt in die Abhängigkeit



104 Marseille
Eine Stadt im Aufbruch, doch in der Küche traditionell



72 Krebs & Ernährung
Essen Sie sich gesund! Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse



56 Doktor Haut
So warnt sie vor Problemen der Organe und der Seele

70 **VITAL-Treff** Naturerlebnis Wandern – Machen Sie mit beim Leserinnen-Seminar

72 **Welche Lebensmittel schützen vor Krebs?** Was wirklich geht – wo die Grenzen sind

76 **Selbstmedikation** Blasenbeschwerden

78 **Moderne Heiler** Die Heil-Eurythmie-Therapeutin in der Tradition Rudolf Steiners

82 **gesundheit news**

essen

84 **Gut essen, schlank werden** 30 Genießer-Rezepte und jede Menge Alltags-Tipps

102 **essen news**

reise

104 **Die Sehnsucht des alten Fischers** Die Seele von Marseille steckt in der Bouillabaisse

110 **VITAL-Wellness-Check** Fitter geht's nicht!

112 **reise news**

rubriken

114 **Adressen, Impressum, Kontakt**

115 **Ihre Fragen** VITAL-Experten geben Rat

116 **Bücher**

117 **WellnessGuide**

121 **Vorschau**

122 **Kolumne** Sommerhaus, jetzt

EXTRA: 36 Seiten Extra: „Jetzt bin ich dran“

EXTRA: DVD: Pilates für jeden Tag

Das sind unsere Titelthemen

In Teilen dieser Ausgabe finden Sie Beilagen von Deerberg Versand GmbH, Hanstedt; Jahreszeiten Verlag GmbH, Hamburg; Vianutri GmbH, Roth

TITEL-FOTO Jonathan Klein
PRODUKTION Susanna Goonawardana, Christin Kröger
MODEL Marlies/Promod
HAARE UND MAKE-UP Ina Cierniak/Nina Klein