

inhalt märz 2012

vitale welt

- 6 **schön gemacht** Sechs Gründe, um im März mit Yoga zu starten
- 8 **selbst gemacht** Eine Strickjacke aus Mohair
- 10 **gut gemacht** Diese Frau bringt Sozialprojekte und hilfsbereite Menschen zusammen

thema des monats

- 12 **Ayurveda: Energie tanken** Das können Sie ganz leicht mit unserer Kur für zu Hause

fitness

- 20 **Bauch, Beine & Po** Jetzt loslegen! Express-Übungen bringen Ihre Figur in Bestform
- 24 **Wenn nicht jetzt, wann dann?** Der richtige Zeitpunkt für jede Sportart
- 26 **fitness news**

beauty

- 30 **Schöne Haare** Schluss mit Spliss & Co.: Moderne Repairpflege bringt neuen Glanz
- 36 **Die Welt ein bisschen besser machen** Neue Produkte und Packungen, alle nett zur Natur
- 38 **Pannenhilfe** Delle im frisch lackierten Nagel? Kein Föhn zur Hand? Das hilft sofort
- 43 **beauty news**

glück & psychologie

- 44 **Meine Träume** Hirnforscher erklären, wie Sie die nächtlichen Bilder nutzen können
- 50 **psycho news**

gesundheit

- 52 **Glück macht gesund** So schützt positives Denken Körper und Seele. Mit Übungen
- 60 **Serie: VITAL-Test** Wirkt ein Räucherstäbchen tatsächlich reinigend und belebend?
- 62 **Absatzprobleme? Nie wieder!** Tricks, damit Sie in High Heels schmerzfrei gehen
- 66 **Selbstmedikation** Rezeptfreie Heilmittel gegen Hämorrhoiden



30 Das glänzt
Strapaziertes Haar ist kein Schicksal. Hier kommt die passende Pflege

52 Heilkraft des Glücks
Mit diesen Übungen locken Sie es an



82 Wilde Blaubeeren
Mohn-Gugelhupf, Kalbsröllchen oder Chutney – unwiderstehlich lecker



12 sanfte Kur
Ayurveda-Rezepte für jeden Tag, die Ihren Körper kräftigen und in Balance bringen

- 68 **Dossier: healthy living** Der Takt meines Lebens – vier Frauen erzählen, wie sie sich mit Tanzen fit halten
- 72 **Pflanzen-Apotheke** Ein Experte über grüne Alternativen zu Antibiotika
- 76 **Wer braucht Dr. App?** Mini-Programme fürs Handy sollen heilen und helfen. Der Test
- 80 **gesundheit news**

essen

- 82 **Vitamin-Power** Süßes und Pikantes mit wilden Blaubeeren. Sooo aromatisch, Sie werden Ihr blaues Wunder erleben!
- 90 **Rezepte von Star-Köchinnen** Gabriele Kurz, Kylie Kwong und Cynthia Barcomi kochen oder backen mit viel Engagement
- 96 **Serie: Koch mich jetzt!** So schmeckt die Drachenfrucht Pitaya am besten
- 98 **essen news**

reise

- 102 **Fastenwandern? Wunderbar!** Schrittweise zu mehr Gelassenheit und innerer Stärke – auf Sylt. Das Tagebuch einer spannenden Woche
- 108 **Charme der Nostalgie** Diese historischen Hotels warten mit topmodernen Spas auf
- 110 **reise news**

rubriken

- 112 **Horoskop**
- 113 **WellnessGuide**
- 117 **Ihre Fragen** VITAL-Experten geben Rat
- 118 **Bücher**
- 120 **Adressen, Impressum, Kontakt**
- 121 **Vorschau**
- 122 **Kolumne** Moderne Zeiten

EXTRA: Unsere DVD „Yoga für den Rücken“

Das sind unsere Titelt Themen

In Teilen dieser Ausgabe finden Sie Beilagen von Ergo Direkt Versicherungen, Nürnberg; GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München; Peter Hahn GmbH, Winterbach; JAHRESZEITEN VERLAG GmbH, Hamburg; Emilia Lay Tristyle Mode GmbH & Co. KG, Münchenberg

TITEL-FOTO www.jalag-syndication.de (Knut Johansson)
MODEL Katja Brandt/Modelwerk



102 Fasten auf Sylt
Diese Reise schärft den Blick für Veränderungen und gibt neue Kraft



44 Traum süß
Zufall ist hier nichts: wie unser nächtliches Kopfkino entsteht und was dahintersteckt