

## Titelthema

- 6 Kräuter und ihr Nutzen:  
Dass Kräuter gesund sind, ist hinlänglich bekannt. Wie und wo sie sinnvoll eingesetzt werden, wissen dagegen die wenigsten Menschen. Abhilfe schaffen kann da eine Kräuterpädagogin.
- 10 Kräuterrezepte: Neue Tipps zum Nachmachen

## Fitness

- 12 Warum es keine Ausreden für Bewegung gibt
- 14 Die Region aktiv erleben (5):  
Laufseminar im Markgräflerland

## Medizin

- 18 Klinik Birshof: Rund um das Bauchgefühl
- 22 Das Kreuz mit der Bandscheibe
- 26 Helios Klinik: Verletzungen beim Wandern

## Wellness

- 30 Reise: Mit dem Kajak im Jura
- 34 Wellnesshotels (6):  
„Hotel Tanneck“ in Fischen
- 36 Heilkraft für die Bronchien

