

NEU

LandIDEE

GESUND ESSEN

Mehr als nur Genuss

20 Jahre länger leben  S. 98
Dieses Superfood macht's möglich

Wohlfühl-Kur für den Darm S. 56
Gesünder und schlanker in 7 Tagen

Heilkraft des Honigs  S. 14
Neue Erkenntnisse und Rezepte



Penne mit Spargel, Tomaten und Parmesan S. 42

Welche Ernährung passt zu mir?

Wahr oder falsch?
12 Mythen über unsere Ernährung S. 28

Glücklich mit dem richtigen Essen S. 84



Geheimrezepte gegen Müdigkeit: **Hellwach in den Frühling** S. 38

KRÄUTERLIKÖR MIT GÖTTLICHEM SEGEN

Die Feinbrennerei Sasse bringt mit dem Kräuterlikör „Gerlever“ ein Elixier auf Basis einer 500 Jahre alten Benediktiner-Rezeptur auf den Markt, das in enger Zusammenarbeit mit der Abtei Gerleve im westfälischen Billerbeck sowie der Fachhochschule Münster entstanden ist. Damals wie heute fließt die unschätzbare Kenntnis klösterlicher Kräuterheilkunde in die Herstellung der Elixiere ein. Erhältlich sind drei Geschmacksvarianten: „Harmonie“, „Gelassenheit“ und „Inspiration“. Die kostbaren Spirituosen gibt es unter www.sassekorn.de für circa 25 Euro pro 500-ml-Flasche



Die Anfänge des Klosters Gerleve gehen bis in das letzte Jahrzehnt des 19. Jahrhunderts zurück