

Inhalt

- 4** Waden brauchen Wasser
Krämpfe vorbeugen, Schmerzen lindern
- 8** Detox für die Haut
Tonerde und ihre 5 Farben
- 12** Von Glatzen und Geheimratsecken
Wie viel Haarverlust ist normal?
- 15** Raus aus der Routine
Linda Giese
- 16** Kreuzworträtsel



Themenspecial „natürlich Frau“:

Milch & Honig

Alte Schönheitsgeheimnisse neu entdeckt

- 18** Tückisch und toxisch
Schwermetalle binden und ausleiten
- 21** Guter Rat aus der Apotheke
Gifte im Haar
- 22** Der Berg ruft
Entdecken Sie die heilsamen Alpenkräuter
- 26** Natürlich Druck ablassen
Bluthochdruck alternativ behandeln
- 29** Mit Gemüse gegen Diabetes
Superfood Bittergurke
- 30** Kräuter-Wissen
Sonnentau
- 31** Impressum / Vorschau

32 **Alles Gute zum Muttertag!**

4 Waden
brauchen Wasser



Foto: Voyagenix/stock.adobe.com

8 Detox für die Haut



Exklusiv aus Ihrer Apotheke

www.naturheilkunde-und-gesundheit.com

Titelfoto: forcdan/stock.adobe.com