

# Inhalt

- 4 Lavendel  
Zauberkraut in Lila
- 6 Strahlend schöne Sommerhaut  
Der richtige Schutz vor Falten,  
Pusteln und Sonnenbrand
- 10 Die grüne Kraft  
Heilsames aus dem Wald
- 13 Schüßler-Salze  
Arsenum jodatum
- 14 Ich vertraue meiner Apotheke, weil ...



**Themenspecial**  
**„natürlich Frau“:**  
Endlich Wechseljahre

- 17 Kreuzworträtsel
- 18 Im Interview  
Säure-Basen-Balance ist eine Lebenseinstellung
- 21 Gewinnspiel
- 22 Barfußlaufen beugt vor
- 24 Schwerpunkt-Apotheke Diabetes
- 26 7 Tipps gegen die Plagegeister  
Was bei Mückenstichen wirklich hilft
- 28 Kräuter sind die Krönung  
Limonaden zum Selbermachen
- 30 Mein Kräuterhexen-Wissen  
Ringelblume – eine goldene Wetterprophetin
- 31 Impressum/Vorschau
- 32 Apotheken-Tipp



Foto: Knapp, Mensana

**10** Heilsames aus dem Wald



Exklusiv aus Ihrer Apotheke

[www.naturheilkunde-und-gesundheit.com](http://www.naturheilkunde-und-gesundheit.com)