

# Inhalt

- 4 Frühlingsfrisch von Kopf bis Fuß
- 7 Linda Giese  
Zeit für Veränderung
- 8 Nicht kneifen  
Cellulite braucht ein Behandlungskonzept
- 12 Was grünt so früh?  
Die ersten Heilkräuter im März
- 16 Kreuzworträtsel

Foto: nuzza11 / stock.adobe.com



## Themenspecial „natürlich Frau“: Das Licht der Welt

- 8 Cellulite braucht ein  
Behandlungskonzept

- 17 Gewinnspiel
- 18 Innere Reinigung  
Auf die sanfte Art
- 21 Guter Rat aus der Apotheke  
Mit Natur gegen den Hexenschuss
- 22 Natürlich sauber  
Umweltfreundlicher Frühjahrsputz
- 26 Dranbleiben  
Hilfe in Fastenkrisen
- 28 Aromatherapie für Aufgeweckte
- 30 Impressum / Vorschau

Foto: Dr. Marc Hermann, Christina Diwold



Exklusiv aus Ihrer Apotheke

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