

# Inhalt

- 4 Magazin**  
Erfrischender Gesichtsguss!  
Buchtipps  
Homöopathie hilft der Verdauung  
Medikamente richtig aufbewahren!
- 6 Titelthema**  
Lassen Sie sich nicht stechen!
- 10 Selbsthilfe**  
Rosen als Medizin
- 12 Ich vertraue meiner Apotheke,**  
weil ...
- 13 Gewinnspiel**  
**Apotheken-Tipp**  
Heilkräftiger Oregano
- 14 25 Jahre S & D Verlag**



Themenspecial  
„natürlich Frau“:  
Jetzt wird's fruchtig

- 17 Rätsel**
- 18 Bruxismus**  
Gefährliches Zähneknirschen
- 21 Apotheken-Tipps**  
Erste Hilfe bei Muskelkater  
Ohrenschmalz leicht lösen
- 22 Nikotinsucht**  
Rauchstopp bringt Lebenszeit!
- 24 Diagnoseverfahren**  
Irisdiagnostik
- 26 Hautschutz**  
SOS-Tipps gegen Sonnenbrand
- 28 Homöopathische Hausapotheke**  
Verdacht auf Bindehautentzündung

**26**  
SOS-Tipps gegen  
Sonnenbrand

**6**  
Lassen Sie  
sich nicht  
stechen!



Foto: Syda Productions/Fotolia



Exklusiv aus Ihrer Apotheke

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

Marita Offermanns  
Dipl.-Oecotrophologin



Foto: M. Offermanns/Privat

## Liebe Leserinnen und Leser,

*jeder will gesund und leistungsfähig bleiben oder werden. Vertrauen Sie dabei der sanften Medizin aus Ihrer Apotheke vor Ort, kombiniert mit der kompetenten Beratung Ihres Apothekers. Hilfreiche Tipps und Hinweise, fundierte Beiträge und Serien, rund um natürliches Heilen und Leben, stehen jeden Monat im Mittelpunkt von **Naturheilkunde & Gesundheit**. Sie nutzen der ganzheitlichen Gesundheit und helfen bei vielen Alltagsbeschwerden.*

*Freuen Sie sich im Mai auf folgende Themen! Zarte, duftende Rosen wirken positiv auf Körper und Seele. Erfahren Sie mehr über die Rosenmedizin. Wo Blumen wachsen, sind Insekten nicht fern! In den warmen Monaten sind sie nervende Begleiter. Wie schützen Sie sich effektiv vor Mücken-, Wespen- oder Bremsenstichen? Und was hilft, wenn es passiert ist? Antworten finden Sie in unserem Titelthema. Ein anderes Problem kennt jeder. Trotz Vorsichtsmaßnahmen und Sonnenschutzmitteln lässt sich ein schmerzhafter Sonnenbrand nicht immer vermeiden. Natürliche Helfer beruhigen die Haut und lindern die Schmerzen!*

*Sie rauchen noch? Am 31. Mai ist Weltnichtrauchertag. Ein guter Anlass, über einen Rauchstopp nachzudenken. Tipps im Magazin und Präparate aus der Apotheke unterstützen Ihren Entschluss!*

*Ihnen wünsche ich eine gute Zeit.  
Bleiben Sie gesund!*

Ihre  
**Marita Offermanns**

10

Rosen als Medizin



Foto: unpict/Fotolia

- 29 **Schüßler-Salze**  
Calcium carbonicum Hahnemanni
- 30 **Pflanze des Monats**  
Waldmeister
- 31 **Impressum/Vorschau**
- 32 **Apotheken-Tipp**  
14. Mai ist Muttertag!

Hintergrundfoto: bokan/Fotolia