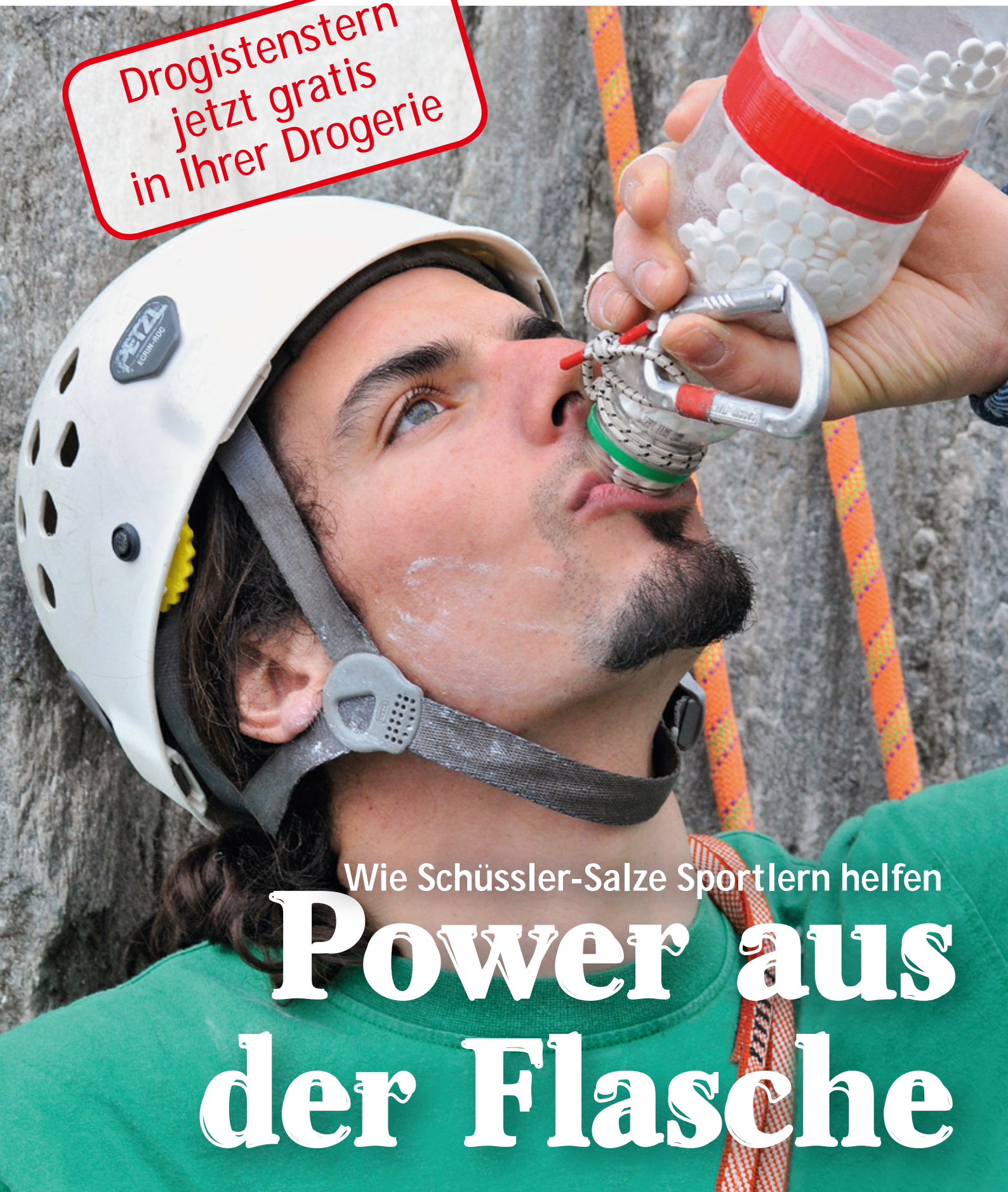




Wer schwitzt, verliert körpereigene Regulatoren: **Mineralstoffe im Sport**  
Harmlos oder gefährlich? **Spannungskopfschmerzen**  
Unschöne Dellen überschatten die Badesaison: **Cellulite**

**Drogistenstern  
jetzt gratis  
in Ihrer Drogerie**



Wie Schüssler-Salze Sportlern helfen  
**Power aus  
der Flasche**

# Inhalt

- 8 Schüssler-Salze im Sport**
- 16 Spannungskopfschmerzen**  
Der Griff zum Schmerzmittel erfolgt oft vorschnell. Wir zeigen natürliche Wege.
- 19 Sonnenallergie**  
Sonne, Sand und Meer – diese Kombination kann zu Hautreaktionen führen.
- 22 30 Jahre Drogistenstern**
- 22 Sie fliegen wieder**  
So lassen sich Bienen- und Wespenstiche vermeiden.
- 24 Indische Verjüngungskur**  
Ayurveda ist eine uralte Therapieform, die sich zeitgemäss interpretiert auch zu Hause umsetzen lässt.
- 26 «besser gesund»**  
Eine halbes Jahr läuft die Aktion 2011 bereits. Zeit für eine Zwischenbilanz.
- 28 Altes Kräuterwissen**  
Das Schloss Hallwyl widmet einem adligen Heilkundigen und dessen Kräuterrezepturen eine Ausstellung.
- 30 Neuer Duftkeller**  
Vergünstigt an die Heilkräutertage auf dem Ballenberg.
- 32 Cellulite**
- 36 Gesichtspflege**
- 40 Körper im Takt**  
Wenn gesundheitliche Probleme immer zur selben Zeit auftreten, lohnt sich ein Blick auf die Organuhr.
- 44 Kinderfotoshooting**

## Wie gewohnt

- 3 Editorial/Impressum  
6 Kurz und gesund  
13 Booklet: Sonnenschutz  
15 Quergelesen  
34 Produkte aus der Drogerie  
39 Kreuzworträtsel  
47 Ausblick Juli/August 2011

8

## Leseprobe

### Gut versorgt

Der Griff zum Sport-Basis-Drink verhilft Sportlern zu mehr Leistung.



32

### Bikinifigur

Cellulite hindert Frauen daran, ungeniert Bikinis zu tragen.



36

### Hautklar

Gönnen Sie Ihrer Haut ab und zu eine pflegende Maske.



44

### Hinter den Kulissen

Goya Zollikofer hat mit ihrem süssen Lachen ein Fotoshooting gewonnen.

