

# vorschau april 2012

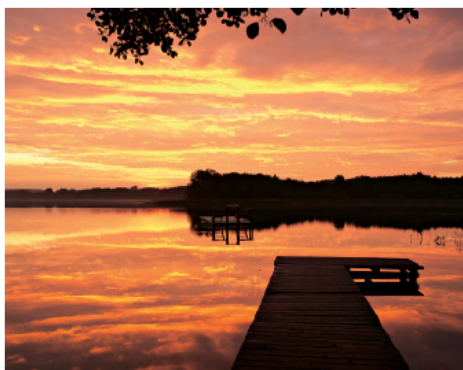
## Wir mögen Fleisch ...

... aber bitte aus nachhaltiger Aufzucht! Rind, Lamm, Schwein und Huhn – so lecker wie nie zuvor. Z. B. das geschmorte Hühnchen



## Biber beobachten

In der Uckermark siedeln wieder Biber. Eine entspannte Kanutour in ihr Revier



**Massieren Sie Ihre Haut straff**  
Eine neue Studie zeigt: Massagen stärken das Bindegewebe und können sogar Cellulite mildern. Packen Sie's an, es wirkt!



## Kleben gegen den Schmerz

Hexenschuss, Bauchkrämpfe, Narben – VITAL zeigt, wie Sie solche Beschwerden mit bunten Tapes selbst behandeln

## Und außerdem

### Laufen wie ein Profi

Deutschlands beste Läuferin coacht Sie

### Haarausfall? Das hilft

Neues über die Ursachen, neue Therapien

### Schäm dich! Das ist okay

Blödes Gefühl, aber wichtig für die Seele

### Zeigen Sie mal Ihre Finger

Was Ärzte an den Händen ablesen können



EXTRA:  
36 SEITEN  
ALLGÄU

## Allgäu: Der große Wellness-Guide

Die schönsten Orte und Hotels, um sich zu entspannen und etwas für die Gesundheit zu tun. Hier wollen Sie nie wieder weg!