

# vorschau märz 2012



## Endlich wieder gesunde Haare!

Unser Test zeigt: Wie strapaziert ist Ihr Haar wirklich? Dazu ein großer Hair-Repair-Service für jedes Problem



## Tanzen macht Spaß – und fit

Sich spüren und die Bewegungen genießen: Tanzen lässt einen nicht mehr los. In VITAL stellen vier Frauen ihre Passion vor

## Und außerdem

### Ayurveda für jeden Tag

Statt teurer Kur in Indien: Das können Sie ohne großen Aufwand zu Hause tun

### Bauch, Beine, Po

Die besten Übungen für eine Topfigur

### Pflanzen-Power gegen Keime

Wirkstoffe, die Antibiotika ersetzen können

### Träume, neu entschlüsselt

Was nächtliche Botschaften wirklich sagen



## Klein, wild, oberlecker

Blaubeeren im März? Ja! Denn tiefgekühlt bewahren sie ihre wertvollen Inhaltsstoffe. Herrlich in Kuchen oder zu Herzhaftem



## Die neue Glücksmedizin

Erzwingen lässt es sich nicht, aber mit Übungen anlocken. VITAL zeigt, wie und warum Glück so eine starke Heilkraft hat



## Gratis für Sie: die VITAL-DVD „Yoga für den Rücken“

Die bekannte Yoga-Expertin Anna Trökes zeigt einfache Positionen, damit Sie beweglich bleiben und Schmerzen loswerden – für ein gesundes, kräftiges Rückgrat.

Die nächste **vital** erscheint am 15. Februar 2012