

natürlich

Wolkenlos
Erste Sonne,
gepflegte Haut

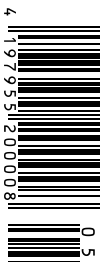
10
Tipps
für traumhaft
schöne Beine

LEINSAMEN
*Gute Laune
mit Omega 3*



»Was ist denn
ORAC?«

Die neue Zellschutz-Formel für Vitalität und Gesundheit





AM 8. MAI IST MUTTERTAG

KLEINER ERDBEERGRUSS

Wie wäre es einmal mit einer süßen Überraschung zum Muttertag? Dazu einfach ein paar Waffeln nach Rezept zubereiten. Wenn diese ausgekühlt sind, die Herzen trennen, Sahne mit flüssigem Honig aufschlagen und zusammen mit Erdbeerscheiben zwischen die Waffelherzen schichten. Fertig ist die süße Überraschung.

natürlich IM MAI

Der Wonnemonat trumpft mit saftigen Erdbeeren auf

Eine verschwenderische Pracht und verführerische Genüsse – den beliebten Frühlingsmonat Mai muss man sehen, riechen, schmecken und auch fühlen.

VIelfalt BEWAHREN HELFEN

WALDKULTURERBE

Die Vereinten Nationen haben 2011 zum Internationalen Jahr der Wälder erklärt, um einen Beitrag zu deren Erhaltung zu leisten. Mit eigenen Aktivitäten kann jeder dazu beisteuern. Das Forum »Waldkulturerbe« bietet dafür die Plattform zur Bekanntmachung von Terminen. Vielleicht ja schon zum 22. Mai, dem Internationalen Tag der Artenvielfalt. www.wald2011.de



PIEKSEN GEGEN FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

AKUPRESSUR

Wenn die Natur jetzt zu Höchstleistungen auffährt, machen viele Menschen schlapp. Die Schauspielerin Ursula Karven hat einen Tipp gegen Frühjahrsmüdigkeit. Sie lässt sich von den 8.820 Akupressurspitzen der schwedischen Yantramatte pieksen. »Nach zehn Minuten auf der Matte fühle ich mich wie nach einer Stunde Yoga«, sagt Ursula Karven. www.yantra-matte.de

