

DR. V. HIRSCHHAUSENS



# GESUND LEBEN

Dossier

## Schmerz

Wann er nützt und wie man ihn endlich loswird

## Tischtennis

Eckart von Hirschhausen trifft Profi Timo Boll

## Portugal

Mit dem Rad die Stille des Alentejo erleben

### Pflanzen-drinks

Es geht auch ohne Milch

### Sonne tanken

Mit dem optimalen Schutz

# » Fit und gesund: So geht's! «

*Bewegen, richtig ernähren – und sich rundum gut fühlen. Gar nicht schwer mit unseren Tipps und Empfehlungen!*

AUSGABE 3 - 2019 DEUTSCHLAND: 650 €  
ÖSTERREICH: 6,20 € / SCHWEIZ: 8,80 SFR. / DÄNEMARK: 59,95 KR /  
FRANKREICH: 7,40 € / BENELUX: 6,70 € / ITALIEN: 7,40 € / SPANIEN: 7,40 € /  
PORTUGAL (KONT.): 7,40 € / GRIECHENLAND: 7,40 € / SLOWAKEI: 7,40 €

