



SENIOREN

01 | 2023

RATGEBER

FIESES KRIBBELN

*Wenn unruhige Beine
den Schlaf rauben*

KALTE LUFT

*Lidrandmassage
für trockene Augen*



ERKÄLTUNG

*Weg mit dem
Schleim!*



**Lange leben,
gesund
bleiben**

Das Geheimnis
der 100-Jährigen