

Sonderheft Nr.1/2011 | Das unabhängige Verbraucher-Magazin | [www.guter-rat.de](http://www.guter-rat.de)**Alltags-Unfälle**Mit Pflaster & Co.  
richtig umgehen**Schmerzfrei**Was Osteopathen  
besser machen**Fit ins Frühjahr**Das neue Trainings-  
Programm nach Maß**Diäten im Test**Was ohne Hungern  
schlank macht**Wege zum Wohlfühlen**Alles, was Sie wissen  
müssen, um fit und  
gesund zu bleiben**Deutschlands  
beste Ärzte**Neu: Krankenhäuser  
im Hygiene-Check