



# **fit & gesund**

**Machen Sie sich fit für Ihre Gesundheit**

**In der Natur Kraft tanken –**  
Interview mit Elisabeth Wienecke

**Was gehört in die Hausapotheke? –**  
Tipps von Sandra Stratmann

**Kühlschrank richtig einräumen –**  
Was gehört eigentlich wohin?

Mit vielen  
Beiträgen  
von lokalen  
Unternehmen

**Borkener Zeitung**