

EINFACH GESUND

Das Magazin für gesundes Leben

FRÜHJAHRSPUTZ FÜR HAUT & BINDEGEWEBE

DEN STOFFWECHSEL
ANREGEN, GIFTE AUSLEITEN

DARMGESUNDE ERNÄHRUNG

DAS DUO: PROBIOTIKA
UND PRÄBIOTIKA

LIEBE ALTERT NICHT

MIT UNTERSTÜTZUNG
AUS DER NATUR DIE
SINNICHKEIT ERHALTEN

FEHLALARM IM IMMUNSYSTEM ALLERGIEN: WENN DIE ABWEHR VERRÜCKT SPIELT



STRESSABBAU

MEHR ENTSPANNUNG
DURCH BEWUSSTES ATMEN



GESUNDE ERNÄHRUNG

DAS SCHMECKT
DEM DARM



NATÜRLICH GESUND

AUS DEM GIERSCH EINE
TUGEND MACHEN

Orte zum Auftanken

Natürlich geht nichts über 14 Tage oder sogar drei Wochen Urlaub am Stück – doch auch kurze Phasen zum Entschleunigen und Auftanken sind etwas Kostbares und können eine Menge neue Energie für den Alltag freisetzen. Unsere kleine Auswahl schöner Adressen eignet sich ganz besonders für ein langes Wochenende in der Natur mit ausgesuchtem Wellnessangebot und gesunden Köstlichkeiten. Also: den Kalender zücken und am besten heute noch buchen!

Erste Adresse für Ayurveda

Die Entlastung des Körpers von Schadstoffen wie Pestiziden und Schwermetallen. Das ist eines der wichtigsten Ziele der indischen Heilkunst Ayurveda. Das Parkschlösschen Bad Wildstein an der Mosel ist europaweit das einzige Haus, das die jahrtausendealten ayurvedischen Prinzipien stringent und ganzheitlich zum Wohle der Gäste umsetzt. Für die klassischen Ayurveda-Kuren sollte man sich 10 bis 14 Tage Zeit nehmen. Zum Kennenlernen bietet diese erste Adresse in Sachen Ayurveda auch einen „Alltags-break“ über drei oder fünf Tage an.

**Ayurveda Parkschlösschen
Bad Wildstein
56841 Traben-Trarbach
Telefon 06541/705-0
www.parkschloesschen.de**



Verwöhnen auf die Kärntner Art

Ein kleines Juwel in Kärntens schönster Berg- und Seenlandschaft ist das familiengeführte Biohotel Alpenrose. „Bio“ ist hier nicht nur das Gebäude selbst, sondern auch die Zimmereinrichtung, die Kosmetik und natürlich die Küche. Radio und Fernseher haben hier keinen Platz, dafür gibt es ein umfangreiches Programm von der Kräuterwanderung bis zum gemeinsamen Musizieren und natürlich Zeit für jede Menge Mußestunden. Die traditionelle österreichische Küche mit vielen heimischen Vollwertprodukten wurde von Gault Millau ausgezeichnet.

**Biohotel Alpenrose
A-9872 Millstatt am See
Telefon +43 4766/2500
www.biohotel-alpenrose.at**