

Vier Sterne für Ihre Gesundheit!



Heublumenwoche Das Bad mit Heublumen wirkt leicht durchblutungsfördernd und zugleich beruhigend auf den Körper. Bleiben Sie natürlich gesund mit der Kraft der Blumenwiese!

7 Nächte im 4-Sterne-Kurzentrum Bad Häring mit Vollpension, 1 kurärztliches Beratungsgespräch, 3 Heublumpenpackungen - teil, 2 Heublumenbäder, 2 Heilmassagen - teil, 2 auf Ihre Beschwerden abgestimmte Therapien, freie Nutzung der großzügigen Sauna- und Badelandschaft mit beheiztem Außenbecken, 1 Heublumenbadezusatz (500 ml) als Erinnerungsgeschenk u.v.m.

Kurzentrum Bad Häring
Telefon 05332 90500
p. P. im DZ € 599,-
gültig bis 08.09.2013 (begrenzt. Zimmerkontingent)



Gesundheitswoche Ganz individuell stimmen wir die Therapien auf Ihre Bedürfnisse ab. Sei es mit Freiburger Naturfango, Heilmassage, Physiotherapie und vieles mehr.

7 Nächte im 4-Sterne-Hotel mit VP, 2 ärztliche Beratungsgespräche, 14 wohltuende Therapien, 1 Blutuntersuchung, freie Nutzung der großzügigen Sauna- und Badelandschaft mit beheiztem Außenschwimmbaden, u.v.m.

Kurzentrum Umhausen im Ötztal
Telefon 05255 50160
p. P. im DZ ab € 599,-
01.09. - 27.10.2013 p.P. im DZ € 655,- 27.10. - 22.12.2013 p.P. im DZ € 599,-



Heilmoorwoche Profitieren Sie von den besonderen Inhaltsstoffen im Moor und lassen Sie diese auf Ihren Körper wirken. Ihrer Gesundheit zuliebe!

7 Nächte im 4-Sterne-Kurzentrum Bad Traunstein mit Vollpension, 2 kurärztliche Beratungsgespräche mit Arztbrief, 5 Moorbäder oder Moorbreipackungen, 5 Heilmassagen, teil oder 5 Heilgymnastik einzeln, freie Nutzung der großzügigen Sauna- und Badelandschaft mit beheiztem Außenschwimmbaden, u.v.m.

Kurzentrum Bad Traunstein
Telefon 02878 25050
p. P. im DZ ab € 599,-
25.08. - 27.10.2013 p.P. im DZ € 629,- 27.10. - 24.11.2013 p.P. im DZ € 599,-

Verlängerungswoche minus € 25,- pro Woche
Seniorenrabatt (ab 60 Jahren) gültig bei der Gesundheitswoche und der Heilmoorwoche € 15,- pro Woche

www.kurzentrum.com



vital & gesund

- 1 **Jause: Brot & Co.** Je dunkler das Pausenbrot, desto besser. Semmel und Weißbrot sollten eine seltene Ausnahme sein.
- 2 **Jause: Milch & Käse.** Milchsnacks sind eher ungesunde Naschereien. Käse unter 45 % F.i.T., Naturjoghurt und Buttermilch sind gesund.
- 3 **Jause: Getränke.** Wasser, gespritzte Fruchtsäfte und ungezuckerte Tees sind o. k. Eistee und Cola-Getränke haben viel Zucker und Koffein.

NEWS

Messe: Gesundheitshalle



Über 30 Aussteller helfen mit ihren Produkten in der UNIQA Wellness- und Gesundheitshalle das Wohlbefinden zu steigern. Gesundheitsvorsorge, Alternativmedizin oder Nahrungsergänzung spielen eine wichtige Rolle. www.messedornbirn.at

Gesund mit Kräutern



„Gesundheit aus der Kräuterei“ hat die wichtigsten Heilkräuter und deren Kulturgeschichte im Porträt. Außerdem Wissenswerte zur Gestaltung des eigenen Kräutertees, Wellness-Ideen, wohltuende Rezepte. € 12,99. www.brunnerbuch.at



Crosstrainer für draußen. Einfach draufstellen und los geht's! Mit dem FreeCross sind Sport und Spaß kaum Grenzen gesetzt. Sicher und sportlich cruist man mit bis zu 26 km/h, durch Gewichtsverlagerung carvt man um die Kurven – das ist Rundumtraining für den ganzen Körper. Von Jung bis Alt, vom Reha-Patienten bis zum Sportler. Infos, Videos und Testmöglichkeit: www.freecross.at

vitaminabc

Vitamin A

Gut für: Stoffwechsel, Aufbau von Haut und Schleimhäuten, Sehkraft
Empfohlene Menge: 1 mg
Mangelscheinungen: Wachstumsstörungen (bei Kindern), Hornhautverformungen, trockene Augen
Enthalten in: Leber, Milch, Butter, Eiern, Karotten, Tomaten, Fischöl



Vitamin B1

Gut für: Nerven, Herz
Empfohlene Menge: 1,2 mg
Mangelscheinungen: Müdigkeit, Depressionen, Nervenentzündungen, Vergesslichkeit
Enthalten in: Weizenkeimen, Sonnenblumenkernen, Sojabohnen, Getreide, Kartoffeln, Milch, Innereien



Vitamin B6

Gut für: Nervensystem, Auf- und Abbau von Eiweißen, Immunabwehr, Bildung roter Blutfarbstoff
Empfohlene Menge: 1,2 bis 1,6 mg
Mangelscheinungen: schuppige Hautausschläge, Lippen-/Mundentzündung, Verwirrtheit
Enthalten in: Hühner- und Schweinefleisch, Fisch, Kohl, grüne Bohnen, Linsen, Feldsalat, Bananen

