

BIO

**Gesundheit
für Körper
Geist und Seele**



Herzenstrost

Mehr Energie,
mehr Mut, mehr
Selbstvertrauen



Schlank werden – schlank bleiben
Typgerecht zum Wunschgewicht



Heilsame Speiseöle



Warum sie so gesund sind

Musikmedizin
Verblüffende
Erfolge

Wege aus der Grübelfalle

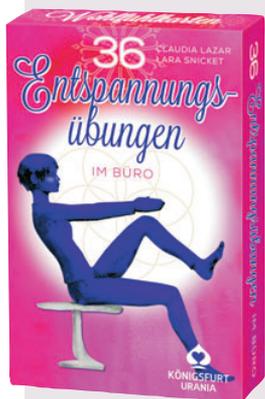
Die besten Tipps
gegen Zwangsgedanken

FÜR SIE ENTDECKT...

Gute Ideen für Gesundheit und Wohlbefinden sind oft nicht leicht zu finden. Eine kleine, aber feine Auswahl interessanter neuer Produkte haben wir hier für Sie zusammengestellt

Leichte Entspannungsübungen für zwischendurch

Studien zufolge sitzt jeder Deutsche im Durchschnitt täglich bis zu sieben Stunden. Das neue Kartenset mit 36 Entspannungsübungen fürs Büro sorgt für Bewegung und Lockerung der Muskulatur. Alle Übungen können ohne Geräte oder Matten durchgeführt werden und sind ohne größere Anstrengung auf dem Stuhl machbar. Auf der Vorderseite der Karte ist jeweils die entsprechende Übung abgebildet. Auf der Rückseite steht, wie's gemacht wird und wem es nützt. „36 Entspannungsübungen im Büro“, Königsfurt-Urania Verlag, EAN 42503751-0212-0, € 6,99.



Lavendel-Hund Scotch - kuscheliger Wärmespender

Mit diesem charmanten Vierbeiner aus hochwertigem Tweedstoff kann man es sich zu Hause auf der Couch so richtig gemütlich machen. Scotch lässt sich in nur 90 Sekunden in der Mikrowelle erwärmen und spendet anschließend 90 Minuten wohltuende Wärme. Dazu duftet er noch sehr angenehm. Denn die naturbelassenen Getreidekörner

im Inneren sind mit französischem Lavendel gemischt, sodass sich der stubenreine Geselle auch gut als Einschlafhilfe eignet. Als Limited Edition ist Scotch zum Preis von € 19,99 in Apotheken und im Onlineshop unter: www.warmies.de erhältlich.

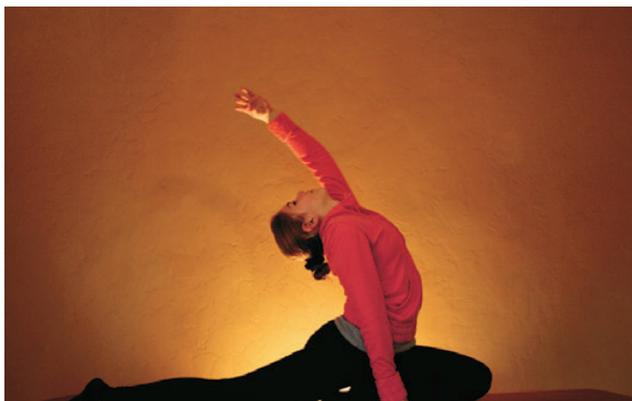


Einfach zum Knuddeln: Wärmespender Scotch

Der gesunde Schluck für mehr Energie

Wer täglich gefordert ist und sich konzentrieren muss, kann auf ganz natürliche Weise für Leistungssteigerung und gute Laune sorgen. Re-load, eine revitalisierende Nahrungsergänzung, enthält eine ausgewogene Mischung essentieller Vitamine, Mineralstoffe und eine moderate Portion Koffein. Ob im Büro oder unterwegs - die handliche Flasche mit wiederverschließbarem Saugventil-Verschluss ermöglicht zehnmal schluckweisen Trinkgenuss. Gleichmäßig dosiert kann auf diese Weise Müdigkeit und Erschöpfungszuständen vorgebeugt werden. Infos: www.re-load-vital.de, 5er-Pack à 60 ml für € 17,99 in Apotheken.

Lehmputz verbessert das Raumklima



Heilerde ist nicht nur ein Geheimtipp für schöne Haut. Auch als Wandfarbe kann sie ausgesprochen wohltuend wirken. Der Putz aus reinen Tonen hat eine extrem hohe luftreinigende Wirkung, da er eine Vielfalt von Luftschadstoffen aufnehmen kann. Auch eine elektrostatische Aufladung der Wandflächen wird verhindert, was die Staubbildung im Raum deutlich verringert. Tonputze unterstützen darüber hinaus auch eine wohltuende Ionisation des Raumes, ähnlich wie man es von Aufhalten am Meer oder in den Bergen gewohnt ist. Und: Ton speichert Wärme, besonders angenehm im Winter. In verschiedenen Farben in Malerbetrieben, ausgewählten Baumärkten und im Internet unter: www.emoton.at erhältlich.