

Gesunde Medizin

DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Der Weg zur Gesundheit

Die richtige Einstellung macht's

Besser schlafen

Mittel & Methoden

Locker bleiben!

Richtiges Dehnen

Life Quellness in Bad Griesbach

Länger leben, später altern

Test-Club:

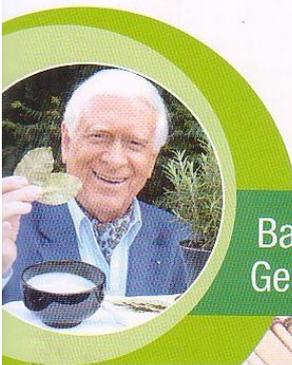
Testen Sie eine Methode
für einen stärkeren
Beckenboden

**Großer
Rätselspaß**

Seite 33–36

WELLNESS von A bis Z

Alles Gute für Körper und Seele



Bankhofers
Gesundheitsseiten





Es gibt bereits
alle guten *Vorsätze*,
wir brauchen
sie nur noch anzuwenden.

Blaise Pascal (1623-1662),
französischer Philosoph und Literat



... weniger Fleisch essen

Immerhin: Fleischfrei liegt im Trend und auf die steigende Nachfrage reagieren immer mehr Restaurants und Hotels mit einem immer größeren vegetarischen Angebot. Wer im Urlaub mal „kosten“ möchte, wie lecker und vielfältig man dann trotzdem isst und ob das etwas für zu Hause ist, der ist auf www.veggie-hotels.de richtig. Tipp: Unter den mittlerweile über 300 Häusern mit fleischfreiem Angebot findet man auch bereits rund 30 Unterkünfte mit rein pflanzlicher, also veganer Küche.

DIE GUTEN VORSÄTZE



... besser auf mich achten

Kleine Auszeiten helfen da. Die einen machen dann Autogenes Training, andere Yoga – und dritte Gehmeditationen. Lernen kann man diese grundlegende Praxis der Achtsamkeit etwa während eines dreitägigen Aufenthalts im Bad Bergzaberner Land. Dabei wird der Weg zum Ziel, sie ist in geschlossenen Räumen ebenso möglich wie im Freien. Mehr auf www.bad-bergzaberner-land.de unter „Angebote“. Ausgewählte Reisettermine.

... ein neues Hobby lernen

Endlich mal seine künstlerischen oder handwerklichen Fähigkeiten ausprobieren, um eine neue Freizeitgestaltung zu entdecken? Dann ist die Website www.urlaub-kreativ.com die ideale Fundgrube. Mit Angeboten von etablierten Veranstaltern und Einzelanbietern. Um die Ecke oder in aller Welt. Von A wie Aquarellmalerei über G wie Glasblasen und T wie Trommeln bis Z wie Zeichnen.

Bilder: Dzianis Miraniuk, Evgeniy Zekharov, Ildipapp, Benis Arapovic, Gennadiy Poznyako – 123RF; Josef Muellek / iStockphoto, courtyardpix / iStockphoto – Thinkstock

... mit dem Rauchen aufhören

Warum nicht bei einem Aufenthalt im gesunden Klima von Oberstaufen? Dort hat die Erfahrung gezeigt, dass sich der Abschied vom „blauen Dunst“ während einer Schrothkur leichter realisieren lässt. Als begleitende Maßnahmen der ärztlich betreuten Raucher-Entwöhnung werden unter anderem Akkupunktur, Hypnotherapie und Autogenes Training angeboten. Und ein bisschen Wellness und Entspannung gibt's obendrein. Mehr Anregungen auf www.oberstaufen.de unter „Gesundheit & Wellness“.

