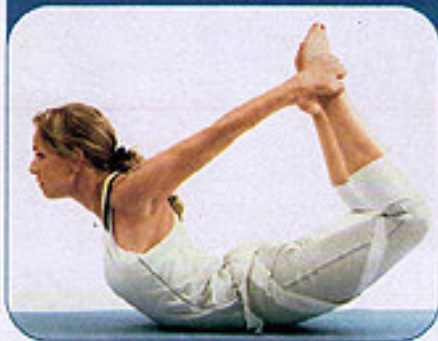


Mit Pflanzen gegen Venenprobleme

Fast jede Frau leidet unter blauen Äderchen an den Beinen. Jede 5. muß damit zum Arzt. Viele hoffen auf Pflanzensalben oder -kapseln, um die Äderchen zu beseitigen. Deutsche Wissenschaftler haben nun nachgewiesen: Präparate aus Rotem Weinlaub, **Roßkastanie** und Japanischem Schnurbaum (Apotheke) lindern zwar schmerzhaft **Schwellungen** (Ödeme) an den Beinen (eine Folge von Venenproblemen), **Krampfadern** aufhalten können sie nicht – allenfalls das Fortschreiten etwas abbremsen.

Atemholen beim Yoga-Trip

Nehmen Sie sich einmal die Zeit, Körper und Seele wieder richtig in Einklang zu bringen. Wie wär's mit einem Yoga-Wochenende, z.B. vom 27. bis 29. Januar 2006 in Lübeck/ Travemünde (ab 130 €). Andrea „Qbi“ Kubasch, 36, ist die einzige autorisierte Yogalehrerin in Deutschland, die das Original Yoga nach Byron Kest, dem Begründer des Power-Yoga, unterrichten darf! Mehr Infos unter www.inspyayoga.de. „Inspya“ steht dabei für Inspiration und Kreativität, es ist eine Mischung aus Balance und Kraft, Atmung, Meditation und Tiefenentspannung.



14-TAGE-BODY-KUR

Kneift die Lieblings-Jeans? Dann können Sie Ihrem Body mit Sport und einer **ausgewogenen Ernährung** zu Leibe rücken und als Zusatz-Programm ein **straffendes Pflege-Gel** auftragen. „J-14“ ist das erste Fluid mit Modellum und Naranja, Aktivstoffen, die Tag für Tag Ihre Haut sichtbar **straffer wirken** lassen sollen. Als Pump-Flakon oder 14-Tage-Kur mit Einmal-Dosierungen, ab 25 € bei Club des Créateurs de Beaute (www.ccb-paris.com).

Fitneß nur für Frauen

Haben Sie bisher eher einen Bogen um Fitneßstudios gemacht? Dann können Sie bei „simply fit“ Ihre Schwellenangst vergessen. Hier geht es um **Cardiotraining, Muskelaufbau, typisch weibliche Problemzonen, Ernährungsberatung – und alles nur für Frauen**. Die Trainingseinheit an den **italienischen Switching-Geräten** dauert **35 Minuten** und wird **ganz persönlich betreut**. Das Konzept kommt aus **Amerika**, wo es mit **7000 Studios** und weit über **1,5 Millionen Mitgliedern** schon ausgesprochen erfolgreich ist. Erste Studios gibt es bei uns in Berlin, mehr Infos unter www.simplyfit-berlin.de



Wetterjacke: Doppelt gut

Wandern, Skilaufen, Winter-Spaß – diese Jacke macht **bei jedem Wetter** alles mit, denn sie hat eine doppelte Identität. Von außen eine High-Tech-Wetterjacke, die vor **eisigem Sturm** genauso schützt wie vor heftigem Schneetreiben. Innen können Sie eine vollelastische Softshell-Jacke einzippen. Strahlt die Sonne, dann tragen Sie die **Innen-Jacke** einfach solo. Vor Wind sind Sie mit der extra starken „Windproof 80“-Ausrüstung sicher. Softshell Double Jacket, ca. 280 €, von Vaude.

Vegetarier brauchen Extra-Vitamine

Wer auf Fleisch verzichtet, **lebt gesünder und länger** – das ist seit langem bewiesen. Doch nur dann, wenn Vegetarier durch ausgeglichene Ernährung alle Stoffe aufnehmen, die der Körper braucht. Sonst kommt es zu **Mangelscheinungen**. Die Folge: Leistungsschwäche, Infekt-Anfälligkeit, Müdigkeit, schlechte Stimmung, fahle Haut... Meistens fehlt es Vegetariern an Vitamin B 12 und Vitamin E, Eisen, Jod, Zink, Kalzium und L-Carnitin. Unbedingt sollten Vegetarier daher **täglich Soja essen**, das viele dieser Stoffe enthält und oftmals sogar spezielle Vitalstoff-Zusammenstellungen (Apotheke) enthalten, die solche Mängel beseitigen.