

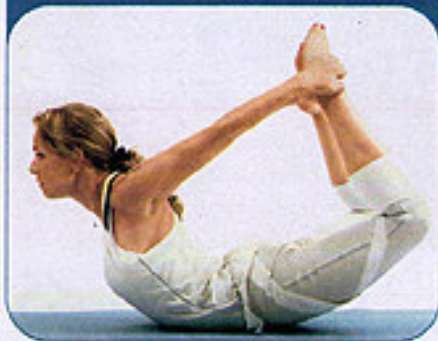


Mit Pflanzen gegen Venenprobleme

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) nutzen, die solche Mängel beseitigen.