

SCHUTZ VOR SONNEN-SPÄTFOLGEN

Sonnenlicht aktiviert unseren Stoffwechsel, stimuliert die Blutzirkulation und beeinflusst unser Immunsystem.

Doch zu viel davon kann schaden. Wichtig: **Après-Sun-Pflege**, am besten mit Aloe Vera und Avocadoöl. Denn sonnengereizte Haut braucht viel Feuchtigkeit.

Unser Tipp: *Nivea Sun Kühlendes Spray*, erhältlich z.B. bei BIPA.



KINDERSEGEN OHNE IVF

In Wien gibt es jetzt die **Kinderwunschklinik Imi**, die sich auf den gesamten Bereich der **Nicht-IVF** (In-Vitro-Fertilisation/künstliche Befruchtung) spezialisiert hat. Doz. Dr. Andrea Weghofer: »Spezial-Diagnostik und -Behandlung kann vielen Paaren künstliche Befruchtung ersparen. Die Therapie beginnt innerhalb von nur acht Tagen, sollte eine IVF doch unumgänglich sein, liegen die Erfolgschancen bei 72 %. www.imi.co.at

LEBENS FREUDE

IST DIE BESTE MEDIZIN!

von SUSANNA SKLENAR

ALLEGRETTA

Ein neues **Portal für mehr Lebensgenuss, Spirit, Gesundheit und Freude im Alltag** mit wechselnden Impulsen für Reflexion, Leichtigkeit und Lust am Leben ist online! »Allegretta« bietet Beiträge und Extras wie den »Geschenke-Laden« mit dem *Herzmich-Spray*, www.allegretta.at

Buchtipp

Wie können wir unseren Alltag gesund gestalten, ohne an zu hohen Vorgaben zu scheitern? Die Medizinjournalistin Sabine Fisch liefert in ihrem jüngsten Buch Gesundheitstipps speziell für Frauen samt Kontakten und Internetadressen.

Das große Frauengesundheitsbuch
Sabine Fisch, Loewenzahn Verlag 2010



be happy

BUNTE FALTER GEGEN BURNOUT

Schmetterlinge setzen laut Studien beim Menschen, der sie betrachtet, **Glückshormone frei**. Daher werden sie nun auch zunehmend bei der Burnout-Therapie eingesetzt. Einzigartig in Europa ist das Schmetterlingshaus im neuen Wellness-Relaxbereich des Thermenhotels Ronacher mitten im Kärntner Nationalpark Nockberge. Seit Anfang Juni flattern hier im speziellen Entspannungsrefugium 60 tropische bunte Falter und gesellen sich zu den stressgeplagten Gästen. www.ronacher.com

Gesunde Termine

BASIS SEMINAR

Pranic Energy Healing Die Teilnehmer erlernen die Grundtechniken und erfahren, wie Lebenskraft wirkt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. 15.-16. 6. bzw. 25.-26. 6. 2011, jeweils 9-19 h, Kosten: € 260,-. Info: Institut für Energiearbeit, 1180 Wien, Tel. 01 4085455 www.energie-institut.com

VORTRAG

Mentales und emotionales Management mit Dr. Ewald Töth, dem Arzt und Forscher sowie Österreichs Pionier im Bereich Ganzheitsmedizin. 7. 6. 2011, 19-21 Uhr, Eintritt frei. Info: Gesundheitszentrum für Ganzheitsmedizin, 2500 Baden, Tel. 02252 42742 www.bewusst-gesund-sein.at