



Das Magazin  
für achtsamen  
Lifestyle

Lust auts **LEBEN**

# Lust auf ein ausgeglichenes LEBEN

Vier Resorts für die Wohlfühl-Community

KOMMENTAR



**WAS BRINGT DIE MIGRÄNE-SPRITZE?**

Vom 1. Juni 2018 lief auch im Osten nach der Migränespritze verschärft los. Warum die Wirkstoffe helfen kann – ein erstes Fazit.

**Paracetamol wirkt nicht** bei akuten Migräneattacken. Das ist ein Fakt. Und das ist ein Problem, denn die Migräne ist eine neurologische Erkrankung, die nicht mit herkömmlichen Schmerzmitteln wie Paracetamol oder Ibuprofen behandelt werden kann. Die meisten von uns verwenden diese Schmerzmittel, um die Schmerzen zu lindern, doch das ist nur ein temporärer Effekt. Die Migräne ist eine komplexe Erkrankung, die von verschiedenen Faktoren wie Stress, Hormonen und Schlafmangel beeinflusst wird. Die Migränespritze ist ein neues Medikament, das speziell für die Behandlung von Migräne entwickelt wurde. Sie enthält Wirkstoffe, die die Schmerzempfindlichkeit im Gehirn reduzieren und die Blutgefäße erweitern. Dies kann zu einer schnelleren Schmerzlinderung führen.

**Man weiß die Migräne genau**, was sie anbelangt. Man weiß, dass es eine neurologische Erkrankung ist, die von verschiedenen Faktoren beeinflusst wird. Die Migränespritze ist ein neues Medikament, das speziell für die Behandlung von Migräne entwickelt wurde. Sie enthält Wirkstoffe, die die Schmerzempfindlichkeit im Gehirn reduzieren und die Blutgefäße erweitern. Dies kann zu einer schnelleren Schmerzlinderung führen.

**Die Spritze muss alle vier Wochen** eingesetzt werden. Das ist ein Fakt. Die Migränespritze ist ein neues Medikament, das speziell für die Behandlung von Migräne entwickelt wurde. Sie enthält Wirkstoffe, die die Schmerzempfindlichkeit im Gehirn reduzieren und die Blutgefäße erweitern. Dies kann zu einer schnelleren Schmerzlinderung führen.

www.angenehm.de



**body&beauty**

**WIEDER GUT & FEST SCHLAFEN**  
**Ice-Bucket-Sleep-Challenge**  
Probleme beim Ein- und Durchschlafen? Eine ungewöhnliche Maßnahme soll helfen...

Es ist ein Fakt, dass viele Menschen Schwierigkeiten haben, einzuschlafen oder durchzuschlafen. Dies kann zu erheblichen Problemen bei der Gesundheit und dem Wohlbefinden führen. Eine ungewöhnliche Maßnahme, die als 'Ice-Bucket-Sleep-Challenge' bezeichnet wird, soll dabei helfen. Diese Challenge besteht darin, sich ein Eiswasserbad zu gönnen, bevor man ins Bett geht. Dies soll den Körper aufkühlen und die Schlafqualität verbessern. Die Challenge ist einfach zu befolgen und kann von jedem durchgeführt werden. Sie ist eine tolle Möglichkeit, um sich selbst zu verwöhnen und die Schlafqualität zu verbessern.

**MEIN LEICHTIGKEIT**  
TAPASERIE VON ALEXANDER TECHNIK

**GREEN GLAMOUR:**  
WASSERSONNEN MIT CHIC GEWORDEN



**MEINE AYURVEDA HAARKUR**

**GEWUND, GLÄNZENDES HAAR** unterstreicht die positive Ausstrahlung eines Menschen. Das ist die Frage, die sich viele von uns stellen. Wie kann ich mein Haar gesund und glänzend machen? Die Antwort liegt in der Ayurveda. Ayurveda ist eine alte indische Heilweise, die die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele betont. In der Ayurveda gibt es verschiedene Haarkuren, die das Haar gesund und glänzend machen können. Eine dieser Haarkuren ist die 'Ayurveda Haarkur'. Diese Haarkur besteht aus verschiedenen natürlichen Inhaltsstoffen, die das Haar von innen und außen pflegen. Sie kann das Haarwachstum fördern, das Haar glänzen lassen und das Haar vor Schäden durch Umweltfaktoren schützen. Die Ayurveda Haarkur ist eine tolle Möglichkeit, um sich selbst zu verwöhnen und das Haar gesund und glänzend zu machen.

**HAARE WASCHEN NACH AYURVEDA-ART**

- **ROSEWASSER** ist ein tolles Mittel, um das Haar zu pflegen. Es kann das Haarwachstum fördern und das Haar glänzen lassen.
- **ROSEWASSER** ist ein tolles Mittel, um das Haar zu pflegen. Es kann das Haarwachstum fördern und das Haar glänzen lassen.
- **ROSEWASSER** ist ein tolles Mittel, um das Haar zu pflegen. Es kann das Haarwachstum fördern und das Haar glänzen lassen.

**HAARE WASCHEN NACH AYURVEDA-ART**

**HAARE WASCHEN NACH AYURVEDA-ART**

**Body & Beauty**

Im Heftteil für Gesundheit und Wohlbefinden fühlt sich auch Ihr Werbeauftritt wohl.

# Spirit & Soul

Macht Sinn für Ihre Zielgruppe: Glück und Sinnsuche



**WENN KINDER PROBLEME HABEN, MACHEN SIE AUCH WELCHE?**

Die Ergebnisse zeigen, dass Kinder, die von ihren Eltern als 'Problemkinder' bezeichnet werden, auch selbst Probleme haben. Dies ist ein wichtiger Hinweis für Eltern, die sich Sorgen um ihr Kind machen. Sie sollten versuchen, die Ursachen der Probleme zu verstehen und Unterstützung zu bieten. Die Ergebnisse zeigen, dass Kinder, die von ihren Eltern als 'Problemkinder' bezeichnet werden, auch selbst Probleme haben. Dies ist ein wichtiger Hinweis für Eltern, die sich Sorgen um ihr Kind machen. Sie sollten versuchen, die Ursachen der Probleme zu verstehen und Unterstützung zu bieten.

**WELCHES PROBLEM HAT DAS MEISTEN?**

Das Problem, das am häufigsten bei Kindern auftritt, ist die Angst. Dies kann durch verschiedene Faktoren verursacht werden, wie Stress, Trauma oder eine genetische Veranlagung. Es ist wichtig, die Ursachen der Angst zu verstehen und Unterstützung zu bieten. Die Ergebnisse zeigen, dass das Problem, das am häufigsten bei Kindern auftritt, die Angst ist. Dies kann durch verschiedene Faktoren verursacht werden, wie Stress, Trauma oder eine genetische Veranlagung. Es ist wichtig, die Ursachen der Angst zu verstehen und Unterstützung zu bieten.

www.angenehm.de

**Lust auf's LEBEN**

**DO-IT-YOURSELF-TIPP**  
**Prost! Diese Gläser machen super Stimmung**

So bringen Sie kleine Unikate in Ihren Gläserschrank. Trinkfeste Spritche machen die nächste Party zum Hit.

**MATERIAL:**  
1. 1 Liter Wasser  
2. 1 Liter Zitronensaft  
3. 1 Liter Orangensaft  
4. 1 Liter Apfelsaft  
5. 1 Liter Limonade  
6. 1 Liter Mineralwasser  
7. 1 Liter Softdrink  
8. 1 Liter Bier  
9. 1 Liter Wein  
10. 1 Liter Spirituosen

**SO GEHT'S:**

1. Gläser reinigen und gut abtrocknen. Eventuell können Sie auch ein wenig Zitronensaft verwenden.
2. Zitronen in die Schale legen, in die Zitronensaft geben und in die Gläser geben. Zitronensaft und Wasser mischen und in die Gläser geben.
3. Zitronensaft und Wasser mischen und in die Gläser geben. Zitronensaft und Wasser mischen und in die Gläser geben.
4. Zitronensaft und Wasser mischen und in die Gläser geben. Zitronensaft und Wasser mischen und in die Gläser geben.

**AUF DEN FOLGENDEN SEITEN:**

**GLEICH NEU GEDACHT: MEIN LEBENSSTIL ZURÜCK GEWONNEN**

**WELCHER RING: WIE WIE UND IN UNSEREM ZUMINDE WOHNFÜHL**

**FRISCH VOM GARTEN**

**AUF DEN FOLGENDEN SEITEN:**

**WER MÖCHTE NICHT SEIN EIGENER GARTEN? ABER FEINER SELBSTVERDORNER SEIN? SO WIE CRAZY FREUNDINER DIE LUST HATTEN, EIN ETWAS ANDERES GARTEN ZU GESTALTEN. DARIN VERBÄTET SIE, WIE MAN KOSTEN GÜNSTIG UND UNKOMPLIZIERT KRAUTER, AROMATISCHES NACHSCHMACK UND KRAUTIGES GEMüse ANBAUT – UND FRISCH AUF DEN TELLER ZAUBERT**

**WER MÖCHTE NICHT SEIN EIGENER GARTEN? ABER FEINER SELBSTVERDORNER SEIN? SO WIE CRAZY FREUNDINER DIE LUST HATTEN, EIN ETWAS ANDERES GARTEN ZU GESTALTEN. DARIN VERBÄTET SIE, WIE MAN KOSTEN GÜNSTIG UND UNKOMPLIZIERT KRAUTER, AROMATISCHES NACHSCHMACK UND KRAUTIGES GEMüse ANBAUT – UND FRISCH AUF DEN TELLER ZAUBERT**

**AUS DER ERDE AUF DEN TELLER**

**GARTEN**

**WER MÖCHTE NICHT SEIN EIGENER GARTEN? ABER FEINER SELBSTVERDORNER SEIN? SO WIE CRAZY FREUNDINER DIE LUST HATTEN, EIN ETWAS ANDERES GARTEN ZU GESTALTEN. DARIN VERBÄTET SIE, WIE MAN KOSTEN GÜNSTIG UND UNKOMPLIZIERT KRAUTER, AROMATISCHES NACHSCHMACK UND KRAUTIGES GEMüse ANBAUT – UND FRISCH AUF DEN TELLER ZAUBERT**

**WER MÖCHTE NICHT SEIN EIGENER GARTEN? ABER FEINER SELBSTVERDORNER SEIN? SO WIE CRAZY FREUNDINER DIE LUST HATTEN, EIN ETWAS ANDERES GARTEN ZU GESTALTEN. DARIN VERBÄTET SIE, WIE MAN KOSTEN GÜNSTIG UND UNKOMPLIZIERT KRAUTER, AROMATISCHES NACHSCHMACK UND KRAUTIGES GEMüse ANBAUT – UND FRISCH AUF DEN TELLER ZAUBERT**

# Lust auf ein ausgeglichenes LEBEN

## Vier Resorts für die Wohlfühl-Community

BODY & SOUL

### KRÄUTER, DIE UNS JETZT GUTTUN

Alle Weisheit und neues Wissen: Eine Weisheitslehrerin führt uns in die Natur und zeigt uns, wie man sie in den eigenen Garten pflanzen kann. Hier nimmt sie uns mit auf eine kleine Kräuterreise und uns Hans und sein ins, was dort Wertvolles wächst.



**ELISABETH LUST GARTEN**  
 Elisabeth Lust ist eine der besten Kräuterkundinnen in Österreich. Sie hat über 30 Jahre Erfahrung in der Kräuterkunde und ist Autorin mehrerer Bücher zum Thema. In ihrem Garten in der Nähe von Wien hat sie eine beeindruckende Vielfalt an Kräutern angebaut, die sie hier mit uns teilt.

„Ich bin überzeugt, dass ich die Natur nicht verstehen kann, wenn ich sie nicht in meinem Garten habe. Ich liebe es, die Natur zu erleben und sie in meinem Garten zu kultivieren.“



#### BRENNESEL

Die Brennnessel ist ein sehr wertvolles Kraut, das in fast allen Gärten zu finden ist. Sie ist reich an Vitaminen und Mineralien und hat eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen. Sie kann bei Verdauungsproblemen, Allergien und Hauterkrankungen eingesetzt werden.

**WIKANN MAN OHNE ÖL FEITREIERT?**  
 Ja, es ist möglich, fettfreie Breie zu zubereiten. Man kann stattdessen auf Wasser, Milch oder Pflanzmilch setzen. Wichtig ist, dass die Breie nicht zu dickflüssig werden, da sie sonst schwer zu verdauen sind.

**WAS IST DER RICHTIGE START IN DEN TAG?**  
 Ein gesunder Start in den Tag beginnt mit einer ausgewogenen Ernährung, die reich an Ballaststoffen, Proteinen und gesunden Fettsäuren ist. Regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf sind ebenfalls wichtige Faktoren.

**WIE KANN MAN SEINEN TAG FITTER STARTEN?**  
 Durch den Verzehr von Obst und Gemüse, das reich an Antioxidantien ist, kann man den Körper vor freien Radikalen schützen. Auch der Konsum von Nüssen und Samen kann die Gesundheit fördern.

**WAS SIND DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR DEN TAG?**  
 Regelmäßige Bewegung ist entscheidend für die Gesundheit. Dies kann von leichter Aerobic bis hin zu intensiveren Sportarten reichen. Wichtig ist, dass man sich an seine eigenen Fähigkeiten anpasst.



#### GÄNSEBLÜMCHEN

Gänseblümchen sind ein beliebtes Kraut, das in fast allen Gärten zu finden ist. Sie sind reich an Vitaminen und Mineralien und haben eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen. Sie können bei Verdauungsproblemen, Allergien und Hauterkrankungen eingesetzt werden.



**WAS SIND DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR DEN TAG?**  
 Regelmäßige Bewegung ist entscheidend für die Gesundheit. Dies kann von leichter Aerobic bis hin zu intensiveren Sportarten reichen. Wichtig ist, dass man sich an seine eigenen Fähigkeiten anpasst.

KOMMENTAR

VON MAG. ZILKA GÖTTLICH-KATZMANN

**WIE KANN MAN OHNE ÖL FEITREIERT?**

Ja, es ist möglich, fettfreie Breie zu zubereiten. Man kann stattdessen auf Wasser, Milch oder Pflanzmilch setzen. Wichtig ist, dass die Breie nicht zu dickflüssig werden, da sie sonst schwer zu verdauen sind.

**WAS IST DER RICHTIGE START IN DEN TAG?**

Ein gesunder Start in den Tag beginnt mit einer ausgewogenen Ernährung, die reich an Ballaststoffen, Proteinen und gesunden Fettsäuren ist. Regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf sind ebenfalls wichtige Faktoren.

**WIE KANN MAN SEINEN TAG FITTER STARTEN?**

**Lust auf's LEBEN**

**FITTER START IN DEN TAG**

### Was macht diesen Brei so gesund?

Vor allem die **Leidelbeeren**: Sie stärken das Gedächtnis, schützen vor Krebs und helfen, Bauchfett abzubauen. Das Porridge enthält zudem Proteine, Kalzium und viele Ballaststoffe für mehr Energie.

**ZUTATEN:** 100g Vollkornweizenmehl, 100g Haferflocken, 100g Wasser, 100g Milch, 100g Pflanzmilch, 100g Nüsse, 100g Beeren.

**ZUBEREITUNG:** Wasser aufkochen, Getreide hinzugeben und für 10 Minuten kochen lassen. Danach Milch oder Pflanzmilch hinzugeben und für weitere 10 Minuten kochen lassen. Mit Nüssen und Beeren garnieren.

**AUF DEN FOLGENDEN SEITEN:**

**WITAMIN C: DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR DEN TAG**

**WAS SIND DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR DEN TAG?**

fitness & food

## Fitness & Food

Der Heftteil für Training und bewusste Ernährung als Werbeumfeld mit Relevanz und Power.

# Wellness & Travel

Das Ressort für Entspannung und Reisen macht Lust, Neues zu entdecken.

## Unsere liebsten Wander-Routen

**WOHIN AM WOCHENENDE?**

**ROUTE 1: OTSCHERGRABEN/LASSINGFALL (NIEDERÖSTERREICH)**

Alle gehörigen Wanderer werden hier fasziniert sein. Die Route führt durch das Ottschergraben und den Lassingfall. Sie ist eine der schönsten Wanderwege in der Region. Die Route ist für alle Fitnessstufen geeignet und bietet eine herrliche Aussicht über die Landschaft.

**ROUTE 2: WANDERUNG IM NÖS (NÖS)**

Die Route führt durch die wunderschöne Landschaft des Nöses. Sie ist eine der schönsten Wanderwege in der Region. Die Route ist für alle Fitnessstufen geeignet und bietet eine herrliche Aussicht über die Landschaft.

**ROUTE 3: WANDERUNG IM NÖS (NÖS)**

Die Route führt durch die wunderschöne Landschaft des Nöses. Sie ist eine der schönsten Wanderwege in der Region. Die Route ist für alle Fitnessstufen geeignet und bietet eine herrliche Aussicht über die Landschaft.

## WIE FAHRE ICH NACHHALTIG IN DEN URLAUB?

Es ist möglich, einen Urlaub nachhaltig zu gestalten. Dies kann durch den Einsatz von umweltfreundlichen Transportmitteln, die Verwendung von nachhaltigen Produkten und die Unterstützung von lokalen Unternehmen erreicht werden.

**WAS SIND DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR DEN TAG?**

Regelmäßige Bewegung ist entscheidend für die Gesundheit. Dies kann von leichter Aerobic bis hin zu intensiveren Sportarten reichen. Wichtig ist, dass man sich an seine eigenen Fähigkeiten anpasst.

## Heute schlafe ich unter freiem Himmel!

Die besten Hotels der Welt sind heute nicht mehr in den Städten zu finden, sondern in der Natur. Hier können Sie sich entspannen und die Schönheit der Natur genießen.

**WAS SIND DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR DEN TAG?**

Regelmäßige Bewegung ist entscheidend für die Gesundheit. Dies kann von leichter Aerobic bis hin zu intensiveren Sportarten reichen. Wichtig ist, dass man sich an seine eigenen Fähigkeiten anpasst.

# 77.000 LeserInnen genießen das LEBEN mit Balance

Lust aufs LEBEN hat eine klare Zielgruppe: Moderne Frauen ab 35, die eine LEBEN in Balance anstreben.

Zeit für Lust aufs LEBEN nehmen sich:  
Kernzielgruppe: Frauen 40+  
Reichweite Frauen 30 + ABC1: 1,6%

Verbreitete Auflage: 36.427  
(davon E-Paper: 8.500)

AbonentInnen: 12.814  
(davon E-Paper: 3.866)

Quellen: ÖAK 1. Hj. 2019/MA 18/19  
Ressortinteressen: sehr interessiert, Affinität;  
Werte unterliegen Schwankungsbreiten  
(media-analyse.at/Signifikanz)



RATGEBER  
AFFINITÄT  
249

Ratgeber	249
Wellness & Fitness	213
Mode	200
Kosmetik und Körperpflege	167
Kochen, Backen, Rezepte	177
Gesunde Lebensweise & Ernährung	183
Einrichten & Wohndesign	148
Medizin & Gesundheit	153
Natur, Umwelt	146
Kinderpflege & Erziehung	137

# Planen gehört zum LEBEN

## Termine und Tarife

### Erscheinungstermine 2020

Ausgabe	Erscheinungstermin
1+2   20	Do. 06. 02. 2020
3   20	Do. 05. 03. 2020
4   20	Do. 02. 04. 2020
5   20	Do. 07. 05. 2020
6   20	Do. 04. 06. 2020
7+8   20	Do. 02. 07. 2020
9   20	Do. 03. 09. 2020
10   20	Do. 01. 10. 2020
11   20	Do. 05. 11. 2020
12   20	Do. 03. 12. 2020

Anzeigenschluss: 3 Wochen vor Erscheinungstermin  
 Druckunterlagenschluss: 2 Wochen vor Erscheinungstermin

### Den besten Platz im Leben finden.

**Frequenz-Rabatte** gelten innerhalb eines Kalenderjahres je Magazin und sind format unabhängig.

ab 2 Schaltungen	8%
ab 3 Schaltungen	10%
ab 4 Schaltungen	13%

#### Premiumpplatzierungen

U2	€ 9.800,-
U2+Seite 3	€ 19.590,-
U4	€ 10.210,-

Zuschläge: bei Wunschplatzierung 15 % auf das gebuchte Format. Zuschläge werden rabattiert.

### Preise & Formate

Format	Satzspiegel	abfallen	Anzeigenpreis
 2/1 Seite	396 x 250	420 x 280	€ 16.760,-
 1/1 Seite	185 x 250	210 x 280	€ 8.380,-
 3/4 hoch 3/4 quer	138 x 250 185 x 185	150 x 280 210 x 200	€ 7.180,-
 2/3 hoch 2/3 quer	121 x 250 185 x 167	135 x 280 210 x 182	€ 6.550,-
 1/2 hoch 1/2 quer	90 x 250 185 x 125	104 x 280 210 x 140	€ 6.030,-
 1/3 hoch 1/3 quer	60 x 250 185 x 80	74 x 280 210 x 90	€ 4.600,-
 1/4 hoch 1/4 quer	43 x 250 185 x 60	58 x 280 210 x 70	€ 3.850,-
 1/4 Kasten*	90 x 125		€ 3.430,-

\*1/4 Kästen können auf einer 1/1 Seite mit anderen Inseraten zusammengestellt werden.

Alle Tarife zzgl. 5 % Werbeabgabe und 20 % MwSt. Bitte platzieren Sie anschnittgefährdete Logos oder Texte bei abfallenden Anzeigen 5 mm vom Beschnitt weg. Abfallende Anzeigen: 3 mm Beschnittzugabe an allen Seiten.

Die aktuellen Informationen und Mediadaten finden Sie auf [www.vgn.at/medienmarken/lustaufleben](http://www.vgn.at/medienmarken/lustaufleben)

# Geschichten, die das LEBEN schreibt

## Massgeschneiderter Content für Ihren Werbeauftritt

- Themenkooperationen
- Gewinnspiele
- Tipps im relevanten Umfeld



# Ihre Themen im Mittelpunkt

## Kooperationen nach Maß

## Themenkooperationen

Es gibt viele Wege zu innerer Balance und Vitalität. Das wissen auch unsere Leserinnen, die immer offen für Anregungen und Ideen sind. Da kommt Ihre Themenkooperation genau richtig. Auf zwei, drei oder vier Seiten setzen wir uns ausführlich mit ihrem Angebot auseinander und machen Lust, das LEBEN zu genießen.

Variante	Kooperationsbeitrag
2 Seiten	€ 10.000,-
3 Seiten	€ 12.000,-
4 Seiten	€ 14.000,-

Lust aufs **LEBEN**

WELLNESS & TRAVEL

# SCHLAFEN LERNEN

*im Hotel*

AMBIENTE ZUM WOCHENLICHEN Baden, Wandern und Sport ist ein unverzichtbares Element der Wellness. In der Kurbad- und Wellness-Region der Graubünden sind die Kurorte mit ihrer idyllischen Landschaft und dem historischen Charme ein perfektes Umfeld für einen erholsamen Aufenthalt. In der Kurbad- und Wellness-Region der Graubünden sind die Kurorte mit ihrer idyllischen Landschaft und dem historischen Charme ein perfektes Umfeld für einen erholsamen Aufenthalt.

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen! Auch guter, erholsamer Schlaf will gelernt sein. Worauf es dabei ankommt? Wir haben in Osttirol nachgefragt.

TEXT: PATRICK SCHUSTER  
IN KOOPERATION MIT DER SCHULTZ-GRUPPE

62 | LUST AUF LEBEN

WELLNESS & TRAVEL

## ASS EIN GUTES GLAS ROTWEIN

... durch das den Weg zum Land der Träume ebnet, gilt längst als erwiesen. So haben Wissenschaftler der Universität Mailand herausgefunden, dass die Früchte gängiger Rebsorten wie Nebbiolo, Merlot oder Cabernet Sauvignon das schlafördernde Melatonin bzw. eine diesem sehr ähnliche Substanz enthalten. Nichtsdestotrotz: Mit Wein haben sogenannte „Schlafgut“-Sommerer nichts am Hut. Im Gegenteil: Mit Kirschen, Kirschenblüten, Zitrusduft und Alkohol weisen sie uns im GRADONNA\*\*\*\* in Kals am Großglockner am Tor des Nationalparks Hohe Tauern auf den Weg ins Land der Träume, in das wir rund ein Drittel unseres Lebens entfliehen.

**Warum schlafen wir? RICHTIG GELESEN:** Ein Drittel unseres Lebens schlafen wir. Zeit, die wir einfach so verschlafen? Keineswegs! Denn während wir schlafen auf der faulen Haut liegen, hat unser Organismus alle Hände voll zu tun: „Die nächtliche Ruhe dient der Regeneration“, erklärt Apotheker Lukas Schultz. „Insbesondere unser Gehirn, das tagüber auf Hochsolen läuft und alle Informationen verarbeiten muss, aber auch körperliche Prozesse wie die Wundheilung oder der Stoffwechsel und unser Immunsystem brauchen die Zeit, um sich zu erholen.“

Stellt sich die Frage: Wie viel Schlaf brauchen wir? Oder besser noch: Wie viel Schlaf ist eigentlich gesund?

**Risikofaktor Schlaf**  
**SCHLIESSICH** hat die Wissenschaft längst herausgefunden, dass nicht nur zu wenig, sondern auch zu viel des süßen Schlafes gesundheitliche Risiken birgt. „Deutlich mehr Menschen beklagen jedoch zu wenig Schlaf“, hierzulande schläft rund ein Viertel der Bevölkerung schlecht“, weiß Brigitte Berger, Direktorin im GRADONNA, das jährlich zahlreichen Besuchern zu süßen Träumen verhilft, aus ihrem Alltag. Die Folgen des Schlafdefizits, das sich nicht auf psychischen Stress und neuen Erkenntnissen zufolge auch auf Smartphones – ursprünglich sind die Blauanteile der Displays – zurückzuführen ist, sind vielschichtig: gestriges, antriebslos, müde, anfälliger für diverse Krankheiten und erbringen tagüber weniger Leistung als im ausbalancierten Zustand“, so Apotheker Schultz.

**ASCHALTEN IN DEN BERGEN.** Sowie Sport begehrt als auch Bienenbesuchen in Kals am Großglockner auf ihre Kosten.

## Die größten Schlafräuber

**MIT NICHT STÖREN**

**Stress** ist der Feind Nr. 1: Zu kalten Stresshormonen im Blut misst und kreist abends die Gedankenkarussell. In an Schlaf nicht zu denken. Achtung! Abends ist bei Sport am Abend – die körperliche Betätigung führt zur Ausschüttung von Adrenalin. Untertags ist Sport hingegen beim Abbau dieser Stresshormone.

**Alkohol** – allem voran ein Glas Rotwein – lässt uns abends zwar besser einschlafen, beeinträchtigt die Schlafqualität aber erheblich – vor allem dann, wenn es mal wieder ein Gläschen zu viel war. Achtung: Auch Nikotin hat es!

**Smartphone, Tablet und TV** haben eines gemeinsam: Das Licht der Bildschirme hat einen hohen Anteil an Blaulicht, das auch Hauptbestandteil des Tageslichts ist. Die Folge: Die Melatoninproduktion kommt ins Ungleichgewicht und wir schlafen schlecht.

**Koffein** hat eine anregende Wirkung – eigentlich wünschenswert. Vorausgesetzt, man trinkt die letzte Tasse Kaffee oder grünen Tee schwarz am Tag vier bis sechs Stunden vor dem Zubettgehen.

**Schwere Mahlzeiten** vor den Schlafengehen lagern im Magen und fördern die Darmaktivität – das stört den Schlaf.

**Viele Krankheiten** gehen mit Schlafstörungen einher: Bei wiederkehrender Symptomatik besteht Abklärungsbedarf. Auch eine Vielzahl an Medikamenten (z. B. Kortison, Herzmedikamente, Antidepressiva) bringt den Schlafritmus durcheinander.

63 | LUST AUF LEBEN

WELLNESS & TRAVEL

Im Jahr 2013 kam eine Studie sogar zu der Erkenntnis, dass zu wenig Schlaf über längere Zeit die Herzschlagfrequenz um 30 Prozent erhöht. „Was viele nicht wissen: Die negativen Auswirkungen von zu viel Schlaf sind nicht minder gefährlich – die Risiken für Depressionen, Herz-Kreislauferkrankungen, Übergewicht und Diabetes steigen“, ergänzt Schultz.

**Die richtige Dosis**  
**WISO OF GUT:** Die Dosis macht das Gift. Deshalb zurück zur eigentlichen Frage: Wie viel Schlaf ist nun gesund? „Die Schlafdauer ist ein Frage des Alters. So brauchen Kinder wesentlich mehr Schlaf als gesunde Erwachsene“, erklärt Berger. Die Keele University in Staffordshire, Großbritannien, kam nach 74 verschiedenen Studien, die sich der Schlafdauer von Probanden widmeten, zu dem Ergebnis, dass die ideale Schlafdauerzeit für einen gesunden Erwachsenen sieben Stunden beträgt.

**Schlafschule bei den Experten**  
**DOCH DAMIT** muss es zureichend auf die empfohlenen sieben Stunden bringt, braucht es einiges an Übung. „Weil Schlaf ein Thema ist, das uns alle begleitet, aber in unserem stressgeplagten Alltag nicht selten zu kurz kommt, anbieten wir unseren Gästen im GRADONNA\*\*\*\*“ seit Sommer dieses Jahres zwei zertifizierte Schlaf-Experimente – sogenannte „Schlafgut“-Sommerer – zur Seite“, erklärt Direktorin Berger. „Im Einklang mit der Natur, die sich auch in den Räumlichkeiten unseres Hotels widerspiegelt, helfen sie unseren Besuchern durch maßgeschneiderte Entspannungsanwendungen, Meditationen und Fantasierien dabei, erholsamen Schlaf neu zu erleben.“ Und sollte nicht auf Anhieb klappt, ist das auch kein Problem: An der Rezeption steht ein „Erste-Schlaf-Hilfe-Koffer“ bereit – gefüllt mit warmen Socken, einer Wärmflasche, Einschlafhilfen, Literatur, einer Musikliste, Schokolade, einem Laifberescher und – indes weiteren Hilfsmitteln für den erholsamen Schlaf. Entspannten Nächten steht somit nichts mehr im Wege.

**BRIGITTE BERGER,** Direktorin im GRADONNA\*\*\*\* Mountain Resort, www.gradonna.at

64 | LUST AUF LEBEN

WELLNESS & TRAVEL

Wer sich nach einer Auszeit sehnt, sucht in seiner eigenen Spa ab.

MAG. LUKAS SCHULTZ ist Apotheker in Tirol, www.marinaparis.net

## Wie wir jetzt besser schlafen

Die besten GUTE-NACHT-TIPPS

- **ES WERDE LICHT!** Gerade jetzt, während der dunklen Jahreszeit, ist der Melatoninspiegel unter tags hinhilf erhöht. Da zu wenig Licht zur Zirkadianen unseren Schlaf-Wach-Zyklus, gelangt. Das hat zur Folge, dass wir tagüber müde sind und nachts schlecht schlafen. Die Lösung: Tageslichtlampen – diese haben eine Intensität von 10.000 Lux und emittieren über 30-maliger energiereicherer Anwendung nachweislich die Melatoninproduktion. Wir sind tagüber weniger müde. Bis zum Abend steigt der Melatoninspiegel wieder an – wir werden müde und schlafen gut.
- **HILFE AUS DER NATUR.** Bei Schlafstörungen tendieren viele zum Griff zur Tablette – dabei sind rezeptfreie Schlafmittel aufgrund starker Nebenwirkungen und eines hohen Abhängigkeitspotenzials nur so seltenen Fällen indiziert. Weit harmloser, aber nicht weniger effektiv: pflanzlichere Präparate. So haben beispielsweise Hopfen, Melisse, Lavendel, Baldrian und Passionsblume – in Form von Tabletten, Tropfen oder als Duftstoff in der Aromatherapie – eine nachweislich schlafördernde Wirkung.
- **DIE GRUNDLAGEN.** Der Mensch ist ein Gewohnheitstier! Ein Schlafritmus und ein geregelter Schlafrythmus lassen uns besser schlafen. Entwerfen Sie störende Einflüsse aus dem Schlafzimmer und achten Sie darauf, dass sich dieses gut abdecken lässt. Die ideale Schlafertemperatur liegt bei 18 Grad. Wie man sich bettet, so schläft man – setzen Sie beim Bett- und Matratzenkauf auf gute Beratung und Qualität.
- **DE 4-7-B-METHODE.** Einschlafen in 40 Sekunden? So geht's: Die Zungenspitze an die obere Schneidezähne an den Gaumen legen. Vier Sekunden durch die Nase einatmen. Sieben Sekunden halten. Acht Sekunden durch den Mund ausatmen. Vier Durchgänge. Die Atmung hat direkten Einfluss auf das vegetative Nervensystem. Durch die Tiefenatmung wird der Parasympathikus aktiviert – wir kommen zur Ruhe.
- **AUßER ANZEIT!** Beliebes Schlafstörungen länger bestehen oder kehren immer wieder, ist ärztliche Abklärung gefragt.

65 | LUST AUF LEBEN

TRENDS

**Nussiger Snack für fitte Muskeln und mehr Energie**

Naschen ist gesund? Na ja. Immerhin liefert die neue Nuss-Frucht-Mischung „Hi SPORTY!“ (150 g) mit Cashews, Bananenchips und Sauerkirschen ausreichend Ballaststoffe und was fitte Menschen sonst noch so brauchen: Magnesium zum Beispiel und Kupfer – also Mineralstoffe, die gut für die Muskeln sind und schnelle Energie bereitstellen. Um € 2,49 bei Billa. [www.billa.at](http://www.billa.at)



**Willkommen beim WATER YOGA FIRE Festival**

Lust auf Wasser? Lust auf Yoga? Unser Tipp: Vom 13. bis zum 16. Juni 2019 wird Podersdorf am Neusiedler See im wunderschönen Burgenland zu einer einzigen Yoga-Bühne. Das Festival WATER YOGA FIRE findet dort zum zweiten Mal statt und bietet Yoga-Fans und allen, die es noch werden wollen, ein Programm, das sich sehen und erleben lassen kann. Weitere Informationen, Festivalprogramm und Tickets unter: [www.yogazeit.at](http://www.yogazeit.at)

**Mitmachen & gewinnen:** Wir verlosen 2 x 2 Tagestickets auf [www.lustaufsleben.at](http://www.lustaufsleben.at)

**Für „Little Miss Sunshine“: Süße Streifen, die vor zu viel Sonne schützen**

Der Kinder-Bikini von Hasel und Gretel besteht aus dehnbarem Oeko-Tec-Material, das mit dem höchsten UV-Schutzfaktor 50+ vor UV-Strahlen der Sonne schützt. Gefüttert, um € 50,-. Erhältlich bis Größe 146. Infos: [www.haselundgretel.at](http://www.haselundgretel.at)



**Detox à la Gwyneth Paltrow: Clean essen wie die „Sauberfrau“**

Acai-Bowl mit Kokostopping zum Frühstück, Kitchary (ayurvedische Reispfanne) zu Mittag und abends Huhn mit Karfiol und Curry – auf diese „heilsame Ernährung“ schwört Oscarpreisträgerin Gwyneth Paltrow. Ihr neuer Ratgeber „The Clean Plate“ (bisher nur auf Englisch erschienen) enthält über 100 Rezepte. Viele der Zutaten sind leider schwer erhältlich. Um € 23,99, z. B. über [thalia.at](http://thalia.at)

**Mehr als Reinigen: Skin Detox von Neutrogena®**

„Skin Detox“ bietet Ihnen eine Pflegeroutine gegen Schadstoffe und tägliche Umweltbelastungen. Die Reinigungsprodukte sorgen für eine tiefenreine Haut. Dabei sind sie so sanft, dass die natürliche Hautschutzbarriere bewahrt wird und die Haut nicht austrocknet.

**Wir verlosen 3 Neutrogena® Skin Detox Gesichtspflegesets auf [lustaufsleben.at](http://lustaufsleben.at)** Jedes Pflegeset beinhaltet 4 Neutrogena® Skin Detox Produkte – von der Maske bis zur Feuchtigkeitscreme. Infos: [www.neutrogena.de](http://www.neutrogena.de)



# Ihr Produkt ist ein Gewinn

Überraschungen gehören zum LEBEN

## Tipp mit Gewinnspiel

Gute Tipps würde man am liebsten gleich ausprobieren. Genau dazu animieren wir unsere Leserinnen mit dem Gewinnspiel, das mit etwas Glück das Produkterlebnis schnell und unkompliziert ins Haus liefert. Anmeldungen zum Gewinnspiel auf [lustaufsleben.at](http://lustaufsleben.at)

### Preis auf Anfrage

Alle Tarife zzgl. 5 % Werbeabgabe und 20 % MwSt. Konzern- und Frequenzrabatte oder sonstige Rabatte sind nicht abzugsfähig. Die Kooperationsbeiträge sind volumensbildend. Die Anzeige im Rahmen des Themensponsoring zählt als eine Frequenz. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen laut unserer aktuellen Preisliste, siehe auch [www.newsmedia.at/agb](http://www.newsmedia.at/agb).

# Tipps wie von einer guten Freundin

Mitten im **LEBEN** und perfekt im Lesefluss

## Vertrauensvolle Tipps

Gut ausgewählt und perfekt platziert – die Lust aufs **LEBEN** Tipps sind bei Partnern und Leserinnen gleichermaßen beliebt. Durch den sympathischen Button gewinnt auch das kleine Format an Impact und wird zum echten Hingucker.

### Preis auf Anfrage

Alle Tarife zzgl. 5 % Werbeabgabe und 20 % MwSt. Konzern- und Frequenzrabatte oder sonstige Rabatte sind nicht abzugsfähig. Die Kooperationsbeiträge sind volumensbildend. Die Anzeige im Rahmen des Themensponsoring zählt als eine Frequenz. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen laut unserer aktuellen Preisliste, siehe auch [www.newsmedia.at/aggb](http://www.newsmedia.at/aggb).

**BODY & SOUL**

## THYMIAN

Seine Bezeichnung leitet sich vom griechischen „thymos“ für „Kraft“ und „Mut“ ab und bereits in der Antike nutzte man ihn als Räucherwerk, um mit seiner Hilfe Geist und Gemüt zu stärken. „Schon immer liebte man Thymian als Tee oder Sirup, etwa bei lange andauerndem und heftigen Husten – besonders in Verbindung mit Spitzwegerich“, weiß die Kräuterpädagogin. Thymian wird aber auch zur Bekämpfung von Darmbeschwerden eingesetzt. Er wirkt verdauungsfördernd, entkrampfend, immunstärkend und schleimlösend. Auch als Räucherkraut kommt er zum Einsatz, da er desinfiziert und stimmungsaufhellend wirkt.

**THYMIAN ZUM GURGELN**  
Man sagt: „Hast du Thymian im Haus, nimmst du Husten schnell Reißaus!“ Auch bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum kann Thymian helfen.  
**SO GEHT'S:** 2 EL abgezapfte oder getrocknete Blätter mit ½ l Wasser übergießen und für 14 Tage stehen lassen. Dann die Flüssigkeit abseihen und bei Bedarf zweimal täglich mit der Lösung gurgeln.

**ZITRONENTHYMIAN-SIRUP**  
**ZUTATEN:** 1 l Wasser, 2 kg Zucker, 8 g Zitronensäure, 150 g frischer Zitronenthymian.  
**ZUBEREITUNG:** Zucker und Zitronensäure aufkochen, ganz abkühlen lassen und danach über die Kräuter gießen. 2 Tage ziehen lassen, dann abseihen. Flüssigkeit nochmals erwärmen, sofort in saubere Flaschen füllen und gleich verschließen.  
**TIPP:** Thymian kann man auch zum Reinigen nutzen: Einen starken Thymianaufguss machen, ein Putzstück damit tränken und Küchenschranke oder Kühlschrank auswaschen.

**BUCHTIPP:** Elisabeth Lust-Sauberer: *„Mein Kräutlerbuch für das ganze Jahr. Alte Weisheit und neues Wissen für Küche, Garten und Haushalt“*, Ueberreuter, um € 24,95.

**1. PFLANZEN SIE** einjährige und zwei- oder mehrjährige Kräuter nicht nebeneinander! Es ist auch besser, wenn einjährige Kräuter jedes Jahr einen anderen Platz bekommen. Einjährige Kräuter sind Basilikum, Dille, Kapuzinerkresse, Rosmarin, Petersilie. Zwei- bzw. mehrjährige Kräuter sind Beifuß, Currykraut, Knoblauch, Melisse, Schnittlauch, Spitzwegerich, Thymian, Salbei, Oregano.

**2. GUT NEBENEINANDER** gedeihen: Schnittlauch, Thymian, Salbei, Zitronenmelisse und Estragon oder Salbei, Oregano und Bohnenkraut. Thymian mag alle mediterranen Kräuter wie Borretsch und Estragon; Salbei mag sehr gerne Oregano, zu Basilikum passen Majoran, Petersilie, Kresse und Dille.

**3. WENIGER** fürs Kistchen sind Kräuter geeignet, die sehr groß werden und lange Wurzeln haben – wie Liebstöckel, Ysop, Lavendel oder Pfefferminze. Diese besser extra in einen größeren Kübel pflanzen!

**4. KRÄUTER & GEMÜSE:** Gurken und Paradieser haben gerne Basilikum in der Nähe. Bohnenkraut hält Blattläuse von Blattsalat und Erdbeeren fern. Radieschen und Erdäpfel freuen sich über Kapuzinerkresse. Durch den intensiven Duft des Thymians meiden Ameisen oft den Weg zu Karotten und Blattsalaten. Lavendel und Rosen gedeihen gut mit- und nebeneinander.

**Ach du grüne Neune!**  
9 Kräuter gegen den Frühjahrsblues.

**Der neue Tee** mit Zitronenthymian, Buchweizenkraut und Coerfrisch mit einer grasigen Note. Abgerundet wird die feine Mischung durch den fruchtigen Geschmack der Birne. Die **Grüne Neune** kommt nicht von ungefähr, sondern aus der Kräuterkunde. Ein Garant für einen gut gelauteten Start in den Frühling.

**TIPP:** Passt perfekt in jedes Osternest. [sonnentor.com/ostern](http://sonnentor.com/ostern)

**Grüne Neune**  
BIO-Kräuter-Früchtetea von SONNENTOR. Diese Mischung bringt selbst Süßenschläfer in Schwung.

**4 Tipps der Expertin für ihren Kräutergarten**

**LA BIOESTHETIQUE FEMME EAU DE PARFUM**  
50 ml € 1,69 / ml

**DIE KANN ABER GANZ SCHÖN VIEL!**  
Die neue „vivomove Style“ von Garmin besticht mit der zeitlosen Optik einer klassischen Analoguhr. Auf dem zweiten Blick offenbaren sich versteckte, dynamische AMOLED-Displayelemente sowie erweiterter Smartwatch- und Wellnessfeatures, mit denen einem aktiven Lebensstil nichts mehr im Wege steht.

**FRISCH & LEICHT**  
Eine aparte Komposition: wenn Zitrus-Akkorde auf einen warmen Fond und blumige Elemente treffen.  
**La Bioesthétique „FEMME“:** 50 ml um € 60,-  
[labioesthetique.at](http://labioesthetique.at)

**MEINE YOGA-PRAXIS 2020: TÄGLICH EIN „HERABSCHAUENDER HUND“**  
Diese Yoga-Übung baut Stress ab und verschiebt die Hüften wie ein Hund unerwünschte Besucher. Aus der Liegestütz-Position Po nach oben schieben – der Rücken bleibt lang und gerade. Wenn möglich die Beine strecken. Wenn seine Fortschritte dokumentieren möchte, kann dies im **YOGA BULLET Journal** von Tage Schönes, Kraut Balance um € 15,50.

**JUVINA – Österreichs Mehr an Mineralstoffen**  
Mit seinem einzigartigen Mineraliengehalt ist Juvina etwas Besonderes. 1 Liter quellfähiges Wasser enthält: 247 mg CALCIUM, 1.078 mg HYDROGENCARBONAT, 57 mg MAGNESIUM. Calcium wird vom Körper im engen Zusammenspiel mit Magnesium für Herz, Stoffwechsel und Muskelfunktion benötigt. Ebenso ist es wichtig für Knochen, Zähne, Haut, Haare und Niere.

**UNSERE TERMIN-TIPPS**

**7. & 14. Dezember '19** jeweils 20:00 Uhr:  
Das neue Skatobrett von **Regina Heiler**: „Marizza staubt ab.“ Rabenschwarzer Humor, sehenswert! Wo: Spielteakel, Hamburgerstraße 14, 1050 Wien. Tickets & Infos: [www.spielteakel.wien](http://www.spielteakel.wien), Tel.: +43 1 57 29 40 79.

**21.-22. Dezember '19** Adventmarkt von Sonnentor im Kräuterdorf **Sparglitz** (Büsch-Zweittl NG). Konzerte, Handwerkskunst, Weihrauchliche Köstlichkeiten gibt's im Bio-Gasthaus Leibespeis'. Mehr Infos: [www.sonnentor.com/besuchen](http://www.sonnentor.com/besuchen)

**11. & 12. Februar '20** jeweils 20:00 Uhr:  
**Dr. Eckart von Hirschhausen** nimmt in seinem siebten Solo „Endlich“ die Erfolgversprechen unserer Top humorvoll unter die Lupe – von Botox bis Hip-Hop. Wo: Globe Wien. Tickets unter: [www.globe.at](http://www.globe.at)

**Hydrogencarbonat** fördert die Aufnahme von Calcium. Es zeichnet sich durch seine säureneutralisierende Wirkung aus und reguliert somit das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper. Magnesium ist an der Aktivierung vieler Enzyme und nahezu an allen Reaktionen des Stoffwechsels beteiligt. [www.juvina.at](http://www.juvina.at)

**Lust aufs **LEBEN** Tipp**

Lust  
aufs **LEBEN**



## Kontakt

**Jennifer Bartl**  
Media Consultant  
+43 1 213 12-6152  
[bartl.jennifer@vgn.at](mailto:bartl.jennifer@vgn.at)

**Klaus Edelhofer**  
Senior Media Consultant  
+43 1 213 12-6133  
[edelhofer.klaus@vgn.at](mailto:edelhofer.klaus@vgn.at)