



Das Magazin  
für achtsamen  
Lifestyle

Lust auts **LEBEN**

# Lust auf ein ausgeglichenes LEBEN

## Vier Resorts für die Wohlfühl-Community

KOMMENTAR  
VON DER  
NACHFOLGERIN  
KATHARINA  
SCHMIDT

### WAS BRINGT DIE MIGRÄNE-SPRITZE?

Seit Ende 2019 darf auch bei Kindern nach der Migränespritze verschrieben werden. Wenn die Wirkstoffe helfen kann – ein erstes Zeichen.

**Paracetamol wirkt nicht** bei Kindern. Dieses Mittel lindert Schmerzen, aber nicht die Migräne. Deshalb verschreiben Ärzte bei Kindern ab sechs Jahren Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol. Bei einer Migräne sind diese Mittel jedoch wirkungslos. Eine neue Paracetamol-Tablette kann bei Kindern ab sechs Jahren eingesetzt werden. Diese neue Paracetamol-Tablette kann bei Kindern ab sechs Jahren eingesetzt werden. Diese neue Paracetamol-Tablette kann bei Kindern ab sechs Jahren eingesetzt werden.

**Man weiß die Migräne genau**, was sie anrichtet. Man weiß, dass die Migräne ein Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol nicht lindert. Man weiß, dass die Migräne ein Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol nicht lindert. Man weiß, dass die Migräne ein Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol nicht lindert.

**Die Spritze muss alle vier Wochen** gegeben werden. Die Spritze muss alle vier Wochen gegeben werden. Die Spritze muss alle vier Wochen gegeben werden. Die Spritze muss alle vier Wochen gegeben werden.

Die Migräne-Tabletten sind ein Zeichen dafür, dass die Migräne ein Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol nicht lindert. Die Migräne-Tabletten sind ein Zeichen dafür, dass die Migräne ein Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol nicht lindert.



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

... und die bei den meisten aufpassen müssen, und stellen die für diese Zeit mehrere Wochen an. Diese Wochen sind für die meisten ein bisschen lang. Aber das ist die Idee. Wenn die drei Wochen an, dann können Sie die für sie planen. Die drei Wochen sind für die meisten ein bisschen lang. Aber das ist die Idee. Wenn die drei Wochen an, dann können Sie die für sie planen.

**WIE GUT GÜTES SIE DAS SAUCE**  
**MEIN LEICHTIGKEIT DER ALEXANDER TECHNIK**  
**GREEN GLAMOUR: WASSERSONNEN MIT CHOC GEWORDEN**



**MEINE AYURVEDA HAARKUR**  
Gesundes, glänzendes Haar unterstreicht die positive Ausstrahlung eines Menschen. Wie man es bekommt, erfahren Sie hier.

**HAARE WASCHEN NACH AYURVEDA-ART**  
... und die bei den meisten aufpassen müssen, und stellen die für diese Zeit mehrere Wochen an. Diese Wochen sind für die meisten ein bisschen lang. Aber das ist die Idee. Wenn die drei Wochen an, dann können Sie die für sie planen.

**HAARE WASCHEN NACH AYURVEDA-ART**  
... und die bei den meisten aufpassen müssen, und stellen die für diese Zeit mehrere Wochen an. Diese Wochen sind für die meisten ein bisschen lang. Aber das ist die Idee. Wenn die drei Wochen an, dann können Sie die für sie planen.

# Body & Beauty

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

# Spirit & Soul

Macht Sinn für Ihre Zielgruppe: Glück und Sinnsuche

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

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

**LET THE FUN BEGIN**

**spirit&soul**

# FRISCH VOM GARTEN

WER MÖCHTE NICHT SEIN EIGENER GARTEN? ...

**spirit & soul**

# AUS DER ERDE AUF DEN TELLER

**GARTEN**

WER MÖCHTE NICHT SEIN EIGENER GARTEN? ...

**spirit & soul**

# Lust auf ein ausgeglichenes LEBEN

## Vier Resorts für die Wohlfühl-Community

BODY & SOUL

## KRÄUTER, DIE UNS JETZT GUTTUN

Alte Weisheit und neues Wissen: Eine Weitekerle, Bäretün und Kräutergärten widmen uns in ihrem neuen Ratgeber auf die Schätze der Natur aufmerksam machen. Hier nimmt sie uns mit auf eine kleine Kräuterreise und uns Hans und Jasmin, was das Wertvolle wieder.



„Ich bin so froh, dass ich die Natur mit all ihren Schätzen erleben darf. Es gibt so viele tolle Kräuter, die uns so gut tun.“

ELISABETH LUST GARDEN und Jasmin sind zwei tolle Frauen, die uns mit ihrer Leidenschaft für Kräuter und Natur begeistern. Sie haben uns mit ihrer Weisheit und ihrem Wissen über die Schätze der Natur inspiriert.



### BRENNESEL

Der Brennnesselkraut ist ein Heilkräuter, das uns viele Vorteile bringt. Er ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen und kann bei Verdauungsproblemen, Allergien und Hauterkrankungen eingesetzt werden.

**TIPO FÜR DEN HAUSGART:** Brennnessel ist ein robustes und leicht zu pflegendes Kraut, das in jedem Garten angebaut werden kann. Es ist auch ein hervorragendes Düngemittel für Gemüsebeeten.



### GÄNSEBLÜMCHEN

Gänseblümchen sind beliebte Wildkräuter, die in Gärten und auf Wiesen wachsen. Sie sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen und können bei Verdauungsproblemen, Allergien und Hauterkrankungen eingesetzt werden.



**TIPO FÜR DEN HAUSGART:** Gänseblümchen sind ein robustes und leicht zu pflegendes Kraut, das in jedem Garten angebaut werden kann. Es ist auch ein hervorragendes Düngemittel für Gemüsebeeten.

**KOMMENTAR**

VON MAG. JULIA KELLER, KATZDINN

### WIE KANN MAN OHNE ÖL FETTEREINT?

Was ist fettlos? In der Ernährungswelt ist das ein Begriff, der oft missverstanden wird. Es geht nicht darum, alle Fette zu vermeiden, sondern darum, gesunde Fettquellen zu bevorzugen und ungesunde zu reduzieren.

**GEWISSEN DER FÖHNERE:** Im Zusammenhang mit der Ernährung sind wir oft verwirrt. Wir hören von „fettlos“, „keto“ und „low carb“. Aber was bedeutet das wirklich? Es geht um die Balance zwischen Kohlenhydraten, Proteinen und gesunden Fettsäuren.

**fitness & food**

## Was macht diesen Brei so gesund?

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

**ZUTATEN:** 1 Teller Vollkornhaferflocken, 1 Teller Wasser, 1 Teller Leidelbeeren, 1 Teller Nüsse, 1 Teller Obst.

**ZUBEREITUNG:** Wasser aufkochen, Haferflocken einfüllen, 5 Minuten kochen lassen. Leidelbeeren, Nüsse und Obst hinzugeben, gut umrühren.

**AUF DEN FOLGENDEN SEITEN:** FITNESS & TRAVEL, WIE FAHRE ICH NACHHALTIG IN DEN URLAUB?

# 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?**

Alte Geschichte und Natur erleben: Die Route 1 führt durch das Obertauern in den Nationalpark Hohe Tauern. Es ist ein wunderbares Gebiet für Wanderer und Naturliebhaber.

**ROUTE 1: OTSCHGERABEN/LASSING-FALL (NIEDERÖSTERREICH)**

Ein geliebter, romantischer Ort in der Nähe von Wien. Hier findet man eine perfekte Mischung aus Natur, Kultur und Entspannung.

**WIE FAHRE ICH NACHHALTIG IN DEN URLAUB?**

Es muss nicht immer ab in den Fernurlaub sein. Ein Wochenende in der Nähe von Wien kann genauso erholsam und nachhaltig sein.

**WIE FAHRE ICH NACHHALTIG IN DEN URLAUB?**

Ein Wochenende in der Nähe von Wien kann genauso erholsam und nachhaltig sein.

**WIE FAHRE ICH NACHHALTIG IN DEN URLAUB?**

Ein Wochenende in der Nähe von Wien kann genauso erholsam und nachhaltig sein.

## Wellness & Travel

**WIE FAHRE ICH NACHHALTIG IN DEN URLAUB?**

Ein Wochenende in der Nähe von Wien kann genauso erholsam und nachhaltig sein.

**WIE FAHRE ICH NACHHALTIG IN DEN URLAUB?**

Ein Wochenende in der Nähe von Wien kann genauso erholsam und nachhaltig sein.

**WIE FAHRE ICH NACHHALTIG IN DEN URLAUB?**

Ein Wochenende in der Nähe von Wien kann genauso erholsam und nachhaltig sein.

## Heute schlafe ich unter freiem Himmel!

Die verrücktesten Hotels der Welt

Ein Wochenende in der Nähe von Wien kann genauso erholsam und nachhaltig sein.

**WIE FAHRE ICH NACHHALTIG IN DEN URLAUB?**

Ein Wochenende in der Nähe von Wien kann genauso erholsam und nachhaltig sein.

# 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	138 x 250	150 x 280	€ 7.180,-
 3/4 quer	185 x 185	210 x 200	
 2/3 hoch	121 x 250	135 x 280	€ 6.550,-
 2/3 quer	185 x 167	210 x 182	
 1/2 hoch	90 x 250	104 x 280	€ 6.030,-
 1/2 quer	185 x 125	210 x 140	
 1/3 hoch	60 x 250	74 x 280	€ 4.600,-
 1/3 quer	185 x 80	210 x 90	
 1/4 hoch	43 x 250	58 x 280	€ 3.850,-
 1/4 quer	185 x 60	210 x 70	
 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/lustaufsleben](http://www.vgn.at/medienmarken/lustaufsleben)

# 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,-

WELLNESS & TRAVEL

# SCHLAFEN LERNEN

*im Hotel*

AMBIENTE ZUM WOCHENLICHEN Baden, Wandern und Sport. In der Kletterhalle, im Wellnessbereich, im Pool und im Restaurant. In der Kletterhalle, im Wellnessbereich, im Pool und im Restaurant.

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

WELLNESS & TRAVEL

## ASS EIN GUTES GLAS ROTWEIN

ASS EIN GUTES GLAS ROTWEIN durchaus den Weg mit 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 schlafbetreuende Melatonin bzw. eine diesem sehr ähnliche Substanz enthalten. Nichtsdestotrotz: Mit Wein haben sogenannte „Schlafgut“-Sommerherren nicht 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 Hochstrom 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 gut gemeinten Schlafes 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 – zurückführen lässt, sind nicht nur gesundheitlich, sondern auch beruflich, anfälliger für diverse Krankheiten und erbringen tagüber weniger Leistung als im ausbalancierten Zustand“, so Apotheker Schultz.

**ASCHALTEN IN DEN BERGEN.** Sowie Sportbegeisterte als auch Reisende kommen im belichten Skigebiet 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.

**ASCHALTEN IN DEN BERGEN.** Sowie Sportbegeisterte als auch Reisende kommen im belichten Skigebiet 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.

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 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“-Sommerferien – 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 Nachten steht somit nichts mehr im Wege.

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

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 hinhaltig erhöht. Da zu wenig Licht zur Zeitbedürfnis, unseren Schlaf-Wach-Zyklus, gelangt. Das hat zur Folge, dass wir tagsüber 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 tagsüber 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 Passiflorablätter – in Form von Tabletten, Tropfen oder als Duftstoff in der Aromatherapie – eine nachweislich schlafördernde Wirkung.
- **DIE GRUNDLAGEN.** Der Mensch ist ein Gewohnheitstier! • Einrichtungsmaßnahmen sind ein geeigneter Schlafritmus lassen uns besser schlafen. • Entwerfen Sie störende Einflüsse aus dem Schlafzimmer und achten Sie darauf, dass sich dieses gut abdichten 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.** Einatmen 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.

**SCHLAF-GUT-TAGE IM GRADONNA\*\*\*\***

**EMER AUSZEIT GEFÜHL!** Dann sind Sie in Osttirol geladener! • Übernachtungen im Doppelzimmer • „Klassik“ inkl. Gourmet-Halbpension, eines täglichen Extrabüchsen-Schlemmermerkmal (wahlweise Tee oder Bergkräutermilch mit Honig, einer kleinen Überraschung im Beibehalten, Yoga oder Entspannungsmassagen und einer Magikula-Kart, spannungsmassagen etc.) ab € 29,- / P. P. im DZ. • Wir wünschen ein Spaß! • Infos & Buchungen unter www.gradonna.at

**LUST AUF LEBEN**

64 | 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

**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** 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/agb](http://www.newsmedia.at/agb).

**BODY & SOUL**

### THYMIAN

Seine Bezeichnung leitet sich vom griechischen „thymos“ für „Kraft“ und „Mat“ 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 ¼ 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 Putzloch damit tränken und Küchenschrank oder Kühlschrank auswaschen.

**BUCHTIPP:** Elisabeth Lust-Sauberer: *„Mein Kräuterbuch 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 gelunten 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**

**TRENDS**

**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 erweitert (e Smart watch- 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 verspricht Müdigkeit wie ein Hund unerwünschte Besucher: Aus der Liegestütz-Position Po nach oben schieben – der Rücken bleibt lang und gerade. Wenn möglich die Beine strecken. Wer seine Fortschritte dokumentieren möchte, kann dies im **YOGA Bulet 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.“ Rabenburgerstraße 14, 1050 Wien. Tickets € 6. Infos: [www.spektakelwien.com](http://www.spektakelwien.com), Tel.: +43 1 57 29 40 79.

**21.-22. Dezember '19** Adventmarkt von Sonnentor im Kräuterdorf **Sparglitz** (Bisitz, Zwentl, NÖ). 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)

**Da will ich hin!**

**Lust aufs LEBEN Tipp**

**LUST AUF'S LEBEN | 9**

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)