



Das Magazin für achtsamen Lifestyle

Lust aufs **LEBEN**

Lust auf ein ausgeglichenes LEBEN

Vier Ressorts für die Wohlfühl-Community

KOMMENTAR

WAS BRINGT DIE MIGRÄNE-SPRITZE?

Seit Ende 2014 darf auch in Österreich die Migränespritze verschrieben werden. Was ist das eigentlich? Und was bringt sie?

Die Migränespritze ist ein Medikament, das bei akuten Migräneanfällen eingesetzt wird. Es wirkt schnell und lindert die Symptome. Die Migränespritze ist ein Medikament, das bei akuten Migräneanfällen eingesetzt wird. Es wirkt schnell und lindert die Symptome.

WIEDER GUT & FEST SCHLAFEN

Ice-Bucket-Sleep-Challenge

Probleme beim Ein- und Durchschlafen? Eine ungewöhnliche Maßnahme soll helfen.

Die Ice-Bucket-Sleep-Challenge ist eine Methode, um das Schlafverhalten zu verbessern. Sie besteht darin, ein Eisbad zu nehmen, bevor man ins Bett geht. Dies soll den Körper aufkühlen und das Einschlafen erleichtern.

MEINE AYURVEDA HAARKUR

Concise, glänzende Haar unterstützt die positive Ausstrahlung eines Menschen. Eine Ayurveda-Haarkur wirkt Wunder bei der Pflege von Haaren. Welcher Beauty-Typ sind Sie?

Die Ayurveda-Haarkur ist eine traditionelle indische Methode zur Pflege der Haare. Sie basiert auf den Prinzipien der Ayurveda-Medizin und zielt darauf ab, das Haar gesund und glänzend zu halten.

Body & Beauty

Im Hefteil 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.

Die Gläser sind mit verschiedenen Sprüchen beschriftet, die die Stimmung in der Party heben sollen. Sie sind aus hochwertigem Glas gefertigt und eignen sich für verschiedene Anlässe.

FRISCH VOM GARTEN

AUS DER ERDE AUF DEN TELLER

WER MÖCHTE NICHT SEIN EIGENER KLEINER, ABER FEINER SELBSTVERSORGER SEIN? SO WIE ZWISCHEN FREUNDINNEN, DIE LUST HATTEN, EIN ETWAS ANDERES GASTFREUNDEN HINZU ZU GASTGEBEN. DARIN VERBIRGT SICH, WIE MAN HÖRSTEN, GÜNSTIG UND UNKOMPLIZIERT KRAUTER, AROMATISCHES MOSCHORT UND EINZELNIGES GEMÜSE ANBAUT - UND FRISCH AUF DEN TELLER ZULEBET.

Das Buch zeigt, wie man verschiedene Kräuter und Gemüse im eigenen Garten anbauen kann. Es enthält viele Tipps und Tricks, um den Anbau zu erleichtern und die Ernte zu maximieren.

80.000 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: **2,0 %**

Verbreitete Auflage: **27.500**
(inkl. E-Paper)

AbonentInnen: **13.300**
(inkl. e-Paper)

Quellen: MA 19/20
Ressortinteressen: sehr interessiert, Affinität;
Werte unterliegen Schwankungsbreiten
(media-analyse.at/Signifikanz)
Auflage laut Verlagsangabe



**RATGEBER
AFFINITÄT
244**

Ratgeber	239
Wellness & Fitness	198
Mode	213
Kosmetik und Körperpflege	275
Kochen, Backen, Rezepte	202
Gesunde Lebensweise & Ernährung	178
Einrichten & Wohndesign	186
Medizin & Gesundheit	160
Natur, Umwelt	154
Kinderpflege & Erziehung	190

Planen gehört zum LEBEN

Termine und Tarife

Erscheinungstermine 2021

Ausgabe	Erscheinungstermin
01/02 21	Do. 04. 02. 2021
03/04 21	Do. 01. 04. 2021
05/06 21	Mi. 02. 06. 2021
07/08 21	Do. 02. 09. 2021
09/10 21	Do. 14. 10. 2021
11/12 21	Do. 02. 12. 2021

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 Mediadata finden Sie auf 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,-

Lust aufs **LEBEN**

WELLNESS & TRAVEL

SCHLAFEN LERNEN

im Hotel

AMBIENTE ZUM WOCHENLICHEN Baden, Wandern und Gehen ist bei uns im Hotel. Können wir Sie bei der Suche nach dem besten Hotel unterstützen? Wir haben in Osttirol nachgefragt.

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

Die größten Schlafräuber

WITEN NICHT STÖREN

Stress ist der Feind Nr. 1. 12 kalorien Streichchen im Blutkreislauf und kreist abends die Gedankenkreisel. Ist es Schlaf nicht zu denken, Achtung! Ähnlich ist es bei Sport am Abend – die körperliche Betätigung führt zur Ausschüttung von Adrenalin. Untertage: Wir Sport bringen 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 Glaschen zu viel war. Achtung: Auch Nikotin hält wach!

Smartphone, Tablet und TV haben eines gemeinsam: Das Licht der Bildschirme hat einen hohen Anteil an Blaulicht, das auch Hauptbestandteil des Tageslichts ist. Das 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 gönnt sich eine schwarze Tee vier bis sechs Stunden vor dem Zubettgehen.

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

Viele Krankheiten gehen mit Schlafstörungen einher. Bei wiederkehrenden Symptomen sollte der Arzt konsultiert werden. Auch eine Vielzahl an Medikamenten (z. B. Kortison, Herzmedikamente, Antidepressiva) bringt den Schlafrhythmus durcheinander.

ASCHALTEN IN DEN BERGEN. Sogar Sport begeistert als auch Ruhe. Kommen Sie in den Ferien in den Kitzbühler Alpen. In der Nähe von St. Anton am Grossglockner auf Ihre Kosten.

ASS EIN GUTES GLAS ROTWEIN durch das den Weg ins 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 Schlafhormon Melatonin bzw. eine diesem sehr ähnliche Substanz enthalten. Nichtsdestotrotz: Mit Wein haben sogenannte „Schlafguter“ Sommerer nichts am Hut. Im Gegenteil: Mit Kirschen, Kirschenbäumen, Zitrone und Alpenduft 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 entfallen.

Warum schlafen wir? Richtig GELESEN: Ein Drittel unseres Lebens schlafen wir. Zeit, die wir einfach nur 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 Schult. „Insbesondere unser Gehirn, das tagüber auf Hochtour 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 guten Schlafes gesundheitliche Risiken birgt. „Deutsch 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 meist auf psychischen Stress und neuen Energiemangel auswirken, sind auf Smartphones – nämlich sind die Blaustrahlung der Displays – zurückzuführen. „Wir sind ständig gestört, antriebslos, müde, unfähiger für diverse Krankheiten und erleben tagüber weniger Leistung als im ausgleichenden Zustand“, so Apotheker Schult.

WELLNESS & TRAVEL

Wie wir jetzt besser schlafen

Die besten GÜTE-NACHT-TIPPS

» **ES WEIßT LICHT** Gerade jetzt, während der dunklen Jahreszeit, ist der Melatoninspiegel untertags häufig erhöht, da zu wenig Licht zur Zirkelrhythmik, unserem Schlaf-Wach-Zyklus, gelangt. Das hat zur Folge, dass wir tagsüber müde sind und nachts schlecht schlafen. Das Lösung: Tageslichtlampen – diese haben eine Intensität von 10.000 Lux und simulieren das 20-minütige morgendliche Sonnenlicht, welches 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 pflanzliche Schlafmittel aufgrund starker Nebenwirkungen und eines hohen Abhängigkeitspotenzials nur in schweren Fällen indiziert. Weltweit sind auch nicht weniger effektiv: pflanzliche Präparate. So haben beispielsweise Hopfen, Melisse, Lavendel, Baldrian und Passiflora – in Form von Tabletten, Tropfen oder als Duftöl in der Aromatherapie – eine nachweislich schlaffördernde Wirkung.

» **DE GRUNDLAGEN.** Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Ein Schlafritual und ein geregelter Schlafrythmus lassen uns besser schlafen. Entfernen Sie störende Einflüsse aus dem Schlafzimmer und achten Sie darauf, dass sich dieses gut abkühlen lässt. Die ideale Schlaftemperatur liegt bei rund 18 Grad. Wie man sich bettet, so schläft man – setzen Sie beim Bett- und Matratzenkauf auf gute Beratung und Qualitätsmerkmale.

» **DE 4-7-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.

» **BE ZUM AZET!** Bei Schlafstörungen länger betreiben oder können immer wieder – ist ärztliche Abklärung gefragt.

SCHLAF-GUT-TAGE IM GRADONNA****

» **ENE AUSKEIT GEFÄHRD?** Denn sind Sie in Osttirol auf der Suche nach einem Doppelzimmer „Schlaf“? In der Gegend, in der Sie sich befinden, ist das Gradonna**** ein Ort, an dem Sie sich entspannen und sich erholen können. Das Gradonna**** ist ein Ort, an dem Sie sich entspannen und sich erholen können. Das Gradonna**** ist ein Ort, an dem Sie sich entspannen und sich erholen können.

BRIGITTE BERGER, Direktorin im GRADONNA****, Montanstr. 10, 6500 Gradonna

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.

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



GEWINN
SPIEL



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

Mitmachen & gewinnen:
Wir verlosen 2 x 2 Tagestickets auf 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



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 Feuchtigkeitcreme.
Infos: www.neutrogena.de

GEWINN
SPIEL



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

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



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

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.

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.

LA BIOETHIQUE® FEMME
EAU DE PARFUM
50 ml € 1,69 / ml

FRISCH & LEICHT
Eine aparte Komposition: wenn Zitrus-Akkorde auf einen warmen Fond und blumige Elemente treffen.
La Bioethique® FEMME®, 50 ml um € 60,-
labioethique.at

TRENDS

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

MEINE YOGA-PRAXIS 2020: TÄGLICH EIN „HERAB-SCHAUENDER HUND“
Diese Yoga-Übung baut Stress ab und verschleht 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 Bubble Journal** von Inge Schöps, 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, Haare und Nägel. 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

Da will ich hin!
7. & 14. Dezember '19 jeweils 20.00 Uhr
Das neue Skatubrett von **Regina Heller, „Marlitz staubt ab.“** Rabenschwarzer Humor, sehenswert! Wo: Spielteufel, Hamburgerstraße 14, 1050 Wien. Tickets & Infos: www.spielteufel.wien, Tel.: +43 157 29 60 79.

21.-22. Dezember '19 Adventmarkt von Sonnentor im Kräuterdorf **Spargitz** (Bischof Zweifl NÖ). Konzerte, Handwerkskunst, Weihnachtliche Köstlichkeiten gibt's im Bio-Gasthaus Leibespeis'. Mehr Infos: www.sonnentor.com/besuchen

11. & 12. Februar '20 jeweils 20.00 Uhr
Dr. Eckart von Hirschhausen nimmt in seinem sieben Solo „Endlich“ die Erfolgsversprechen unserer Tumorvöll unter die Lupe – von Botox bis Hirn. Wo: Globe Wien. Tickets unter: www.globe.at



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 andauernden 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 desinfectiert und stimmungsaufhellend wirkt.

THYMIAN heißt auch „Bienenkraut“ oder „Feldkümmel“.

THYMIAN ZUM GURGELN
Man sagt: „Hast du Thymian im Haus, nimmst du die Husten schnell heil.“ Auch bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum kann Thymian helfen.
SO GEHT'S: 2 EL abgezupfte oder getrocknete Blätter mit 1/1 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 Putztuch damit tränken und Küchenschrank oder Kühlschrank auswischen.

BUCHTIPP: Elisabeth Lust-Saubere, Elisabeth Ruckser: „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, Dill, 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 Dill.

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

4. KRAUTER & GEMÜSE: Gurken und Petersilienkraut haben gerne Basilikum in der Nähe. Bohnenkraut hält Blattläuse von Blattsalat und Erdbeeren fern. Radieschen und Erdpfefel 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 Frühjahrsl blues.

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

TIPP: Past perfekt in jedes Osterfest. sonnentor.com/ostern

Bio-Kräuter-Früchtee von SONNENTOR. Diese Mischung bringt selbst Siebenschläfer in Schwung.

4 Tipps der Expertin für Ihren Kräutergarten

Lust
aufs **LEBEN**



Kontakt

Jennifer Bartl

Head of Sales Lust aufs LEBEN
+43 1 213 12-6152
bartl.jennifer@vgn.at

Klaus Edelhofer

Head of Sales GUSTO
+43 1 213 12-6133
edelhofer.klaus@vgn.at

Mariam Beshai

Media Consultant
+43 1 213 12-6435
beshai.mariam@vgn.at