



**FITNESS, JETZT!**

Erhalten Sie die Sommerenergie, indem Sie jetzt ein Training starten! Noch keinen Club gefunden? Die *7 Days for Fitness*-Aktion der österreichischen Fitnessbetriebe, unterstützt vom Gesundheitsministerium, hilft. Vom 19. bis 25. Oktober können bis zu sieben Fitnessbetriebe österreichweit kostenlos getestet werden. Information, teilnehmende Betriebe und Anmeldung unter [www.fitness.at](http://www.fitness.at).



„SIE“ IST ANDERS. Frauen leben länger, sind leistungsfähiger, aber anfälliger für äußere Einflüsse. Davon sind die Autoren Johannes Huber und Alfred Worm überzeugt. Und zeigen in *Die Gesundheit der Frau* (Verlag Ueberreuter) auf, wie die Medizin darauf reagieren sollte.

**Hilfe für Shopaholics.**

KAUFSUCHT LÄSST SICH ERFOLGREICH BEHANDELN. DIES BEWIES NUN EINE GRUPPENTHERAPIE AN DER UNI ERLANGEN. TEIL DER STRATEGIE: ALTERNATIVE VERHALTENSWEISEN WIE LESEN UND FREUNDE TREFFEN FORCIEREN SOWIE KAUFPROTOKOLLE FÜHREN.

# WELLNESS CLIPS



**TIPPI!**

**SCHLAG DAS FETT.** Schlagzeuger verbrennen Kalorien wie Spitzensportler, zeigt eine britische Studie. Kids sollen sich nun Kilos „wegdrummen“ dürfen. Zusatzeffekt: Trommeln löst Stress, sagt Dr. Reinald Brezovsky von [www.stresscenter.at](http://www.stresscenter.at).

**EDITOR'S FAVOURITES**



**LAUFEN.** Lässig und bequem: Der Freizeitschuh *Usan* von Puma ist High-Performance-Sprintmodellen nachempfunden und tut dem Fuß im Alltag gut. Infos: [www.puma.at](http://www.puma.at)



**SCHAUEN.** Aloha fürs Auge: Mit *Maui Jim*-Sonnenbrillen kommt Hawaii-Feeling auf! Supersitz, perfekter Augenschutz und cooler Look. Infos: [www.maijim.com](http://www.maijim.com)



**GLÄTTEN.** Prall statt schuppig rau: Die *Superbly Restorative Body Lotion* von Kiehl's macht sonnenschwitzgebeutelte Haut wieder glatt und fit. Wonne zum Einreiben! Infos: [www-kiehls.com](http://www-kiehls.com)

**GESUND-GENUSS MIT STIL**

Nicht so ganz fit? Abgerackert, matt und vielleicht ein bisschen zu schwer? Dann wär das neue *Life Medicine Resort* in Bad Gleichenberg ein feiner Pausentipp. Hier gibt's Medizin inklusive Diagnose und Therapie, elegant kombiniert mit skandinavischem Design, luxuriöser Wellness, leichter Gourmetküche und Beauty- wie auch Relaxbehandlungen. Im Spa-Bereich und im Kurpark lässt sich entspannen und das Team des Hauses wird allen Bedürfnissen freundlich und topprofessionell gerecht – von Gesundheit bis Fitness, Erholung und Genuss.

Infos: Life Medicine RESORT, Brunnenstraße 31, 8344 Bad Gleichenberg, Tel. 03159/22 94-0, [www.lifemedicineresort.com](http://www.lifemedicineresort.com)

