



# Wellness NEWS

## ICE AGE.

Crushed Ice gehört zu den wichtigsten Zutaten eines gelungenen Mojitos. Aber nicht nur in diesem Cocktail sorgt der zerstoßene Frost für ein prickelndes Juchee. Auch im Wellnessbereich avanciert Eis zum coolen Dauerbrenner. So wird es etwa in der Sauna immer öfter zur Abkühlung während der Aufgussphase gereicht. Wem dieses Eis(en) im August zu heiß sein sollte, bringt seinen Kreislauf und die Durchblutung einfach mit einer Crushed-Ice-Massage wieder auf Trab. Etwa in der St. Martins Therme & Lodge im burgenländischen Seewinkel. 30 Min. um € 56,-. Infos: [www.stmartins.at](http://www.stmartins.at).

**ALLROUNDTALENT.**  
Ob als Globoli oder Gelee: Arnika gehört in jede Hausapotheke. Die Heilpflanze hilft bei Sonnenbrand, Insektenstichen und Entzündungen und wirkt schmerzstillend bei kleinen Auas. Etwa von Arlberger um € 6,30, bei [bano.at](http://bano.at).



## H<sub>2</sub>Ohhh!

Halb Hollywood hängt schon an dieser (Trink-)Flasche! Das geradlinige Design und die nachhaltige Verarbeitung von KOR Water garantieren Ihnen Star-Appeal bei sportlichen Aktivitäten. € 25,90 über [mycalm.com](http://mycalm.com).



**GEBEN SIE GAS!** Guter Grip und ein direktes Bodengefühl – diese Parameter gelten im Ferrari genauso wie beim Joggen. Läuferinnen vermitteln die Schuhe Nike Free Run+ das 300-PS-Feeling; durch ihre hochtechnische Sohlenkonstruktion. Um € 109,99 bei Sports Experts.



## MIT RAD UND TAT.

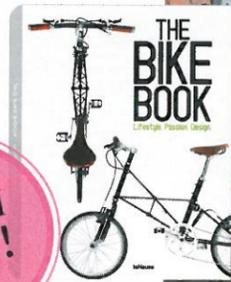
Vom 8. bis 12. August steht rund um den Arlberg alles im Zeichen der Zweiräder. Bei den Rennradwochen 2012 werden die Teilnehmer wie bei einem Profi-Wettkampf betreut. Dazu gehören Servicefahrzeuge, einheitliche Trikots sowie Verpflegungs- und Reparaturservice. Rennsporterprobte Guides verraten Tipps und Tricks auf den 80 bis 150 Kilometer langen Tagestouren. Das 4-Tage-Package kostet inkl. Verpflegung und Ausrüstung ab € 390,-. Info: [stantonamarlberg.com](http://stantonamarlberg.com).

MEHR WELLNESSTIPPS FINDEN SIE AUF [WWW.WIENERIN.AT](http://WWW.WIENERIN.AT)



## HOTEL-TIPP!

**INDISCHE M-OM-ENTE.** Alles, was das Ayurveda-Herz begehrt, gibt es im kürzlich wiedereröffneten Ayurveda Resort Sonnhof in Thiersee. Neben Detox-Programmen und Yoga-Specials bietet Dr. Sharma eine Pulsdiagnose an. Entspannen kann man im Energiegarten Shiva Shakti oder in einem der Farbtherapie-Zentren. Danach holt man sich Kraft am köstlichen ayurvedischen Buffet. Ab € 244,-/Zimmer, Info: [www.sonnhof-ayurveda.at](http://www.sonnhof-ayurveda.at).



**MEIN FREUND, DAS FAHRRAD.** Es muss ja nicht immer gleich ein sportlicher Aspekt sein, der uns aufs Rad steigen lässt. Es kann auch ästhetische Gründe haben – wie das Buch *The Bike Book* beweist. Erschienen bei teNeues um € 49,90.

# UNBESCHWERT DURCH DEN SOMMER mit leichten, schönen Beinen

Sie leiden unter müden, schweren Beinen? Ihre Füße sind geschwollen und Sie fühlen sich in Ihrer Lebensqualität eingeschränkt? Mit diesem Problem sind Sie nicht allein.

Antistax® gibt es als 360 mg Filmtabletten\* und als Kosmetika in Form von Creme, Gel & Spray.

Wie lästig Beinbeschwerden gerade bei warmen Temperaturen sein können, wissen auch geplagte WIENERIN-Leserinnen. Das zeigt das Ergebnis des Online-Venentests. So zählen knapp zwei Drittel der Teilnehmerinnen zu den Gruppen mit mittlerem bis geringem Risiko an Venenleiden zu erkranken. Zu den Risikofaktoren zählen Bewegungsmangel oder falsche Ernährung, aber auch das Alter oder genetische Veranlagung. Frühzeitige Maßnahmen helfen, die

Symptome zu lindern und die Lebensqualität zu steigern. Beinbeschwerden lassen sich zum Beispiel durch Änderung des Lebensstils und pflanzlichen Produkten wie Antistax® aus rotem Weinlaub lindern. Bei Schmerzen und Schwellungen in den Beinen lindern die Antistax® Filmtabletten\* nachhaltig und hemmen die Entzündung. Soforthilfe für müde, schwere Beine versprechen die Antistax® Kosmetika, wie die lindernde Creme, das kühlende Frische-Gel oder der praktische Beinspray.

## REDEN SIE DARÜBER – SORGEN SIE VOR

Venenbeschwerden, angefangen bei Besenreisern über Krampfadern bis hin zur chronischen Venenerkrankung, sind zur Volkskrankheit geworden. Gerade deshalb ist es wichtig, dass wir diese Beschwerden rechtzeitig erkennen und uns austauschen. WIENERIN-Leserinnen haben gezeigt, wie es geht und vorsorglich den Venentest gemacht. Lesen Sie hier ihre persönlichen Tipps & Tricks für gesunde Beine.

- Ich mache im Sommer oft ein kühles Fußbad.
- Ich sitze den ganzen Tag im Büro, aber ich versuche jede Stunde zumindest 5 Minuten meine Beine zu bewegen.
- Mineralwasser und Ingwertee fördern den Abtransport der Schlackenstoffe.
- Antistax Kühlender Beinspray ist immer in meiner Handtasche.

Letzte Chance! Holen Sie sich Ihren Gutschein in Ihrer Apotheke!



Kühlt und belebt müde, schwere Beine.



\*Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

\*\* Beim Kauf einer Packung Antistax® Filmtabletten + einem Antistax® Kosmetikum erhalten Sie einen 3 Euro Gutschein in Ihrer Apotheke. Gültig bis 31.8.2012.