

Wussten Sie, ...

... dass Antibiotika bei Infektionen wie etwa Grippe, Erkältung oder akuter Bronchitis nichts nutzen? Diese Medikamente helfen nämlich nur gegen Bakterien, nicht aber gegen Viren (oder Pilze). Bei Viruserkrankungen wirken nur Virostatika. Trotzdem werden bei rund 50 Prozent der Fälle ungerechtfertigt Antibiotika verschrieben. Die Initiative *Arznei und Vernunft* kämpft gegen dieses Problem. Infos: www.aerztekammer.at.

CAT-POWER.

Ihr Kätzchen hat (schnurrende) Heilkräfte. Ein Grazer Forschungsprojekt hat bewiesen, dass Katzenschnurren eine heilende Wirkung hat – u. a. bei Rücken- und Gelenksbeschwerden. Bestimmte Frequenzbänder des Wohlfühltons Ihrer Mietze bewirken nämlich Schmerzlinderung. Wer ohne Haustier lebt, dem hilft das Katzenschnurr-Therapiegerät *KSF2010*, € 750,-. Infos: www.media-consult.at.

RELAX & MUSIC.

Den *WIENERIN Spa Guide* gibt's ab sofort im Package mit einer Entspannungsmusik-CD. Und zwar in jeder Spar- und Billa-Filiale um € 9,90. Wir verlosen zudem fünf Packages auf www.wienerin.at.

WELLNESS CLIPS

ENTSPANN DICH



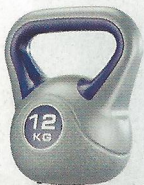
LOCKER MIT R2D2.

Entspannung im Rückenbereich bringt das Mini-Vibrationsmassagerät *Hot & Cold* mit Wärme- und Kältepack. Von *Homedics*, € 19,99.



ICH STEH DRAUF.

Eine belebende Klopfmassage verspricht dieses Fußmassagegerät. Mit Wärmefunktion für Schmerzlinderung. € 149,90, von *Homedics*.



KRAFT-TANKER.

Die Kanonenkugeln mit Griff heißen *Kettlebells* und sind Kugelhanteln, mit denen auch Cameron Diaz ihren Körper fit hält. € 19,90, gymstick.at.

Tipp: Trinken Sie sich immun

Husten und Schnupfen? Nicht Ihr Problem – wenn Sie täglich diesen Cocktail aus 100 ml frisch gepresstem Orangensaft, 100 ml grünem Tee, 2 EL Sanddornsaft, 1 EL kaltgeschleudertem Honig und 100 ml eines Produktes mit lebenden Milchsäurebakterien (z. B. Brottrunk, Sauermolke oder Sauerkrautsaft) schlürfen. Wohl bekomm's!



TIROL TUT GUT

Das *Hotel Alpina* lockt mit zwei Wellnesszonen.

MIT FREUNDIN: Ladies only in Stubensauna & Kristalldampfbad in Kössen. Danach ein Beautyquickie: *!QMS Champagner für strahlendes Aussehen.*

MIT KIND: Im Familienhallenbad ist Toben erlaubt. Eine Kindersauna gibt's auch.

MIT MANN: Fühlen wie *Romeo & Julia* mit Perlenpeeling und Sahnegoldbad.

INFOS: DZ inkl. HP ab € 136,-. www.hotel-alpina.at