

ANZEIGE

Alpha-Lauf

Tu deinem Körper und Geist Gutes!



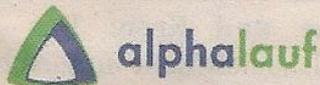
FOTOLIA

Erlebe Fitness- und Entspannungstraining in einem! Stärke jetzt deine körperlichen und mentalen Fähigkeiten.

- 26. September, 10-17 Uhr: Seminar AlphaLauf & prozessorientierte Körperarbeit, Graz
- 27. September, 15.30 Uhr: AlphaLauf Seminar, Thal bei Graz

Infos und Anmeldung

E-Mail: info@alpha-lauf.at
www.alpha-lauf.at



Jetzt fit für den Herbst machen

TIPPS. Daniela Url, Allgemeinmedizinerin und TCM-Spezialistin verrät, was man jetzt in der Übergangszeit tun kann, damit Wind, Regen und Kälte dem Körper nicht zusetzen.

- **Suppe löffeln!** Vor allem, wer zu Verkühlungen neigt, kann seine Abwehrkräfte gut mit Suppen stärken. Als warmes Frühstück, als leichtes Abendessen oder als Mittagessen im Büro – selbst kochen und in der Thermoskanne mitnehmen! Ideale Zutaten: Karotten, Kürbis, Fenchel, Zwiebel und diskreter Einsatz von Ingwer, Chili, Lorbeer, Liebstöckel.
- **Ingwertee!** Wenn man bereits fröstelt, ein paar Scheiben Ingwer mit heißem Wasser überkochen. Wer mag, süßt mit etwas Honig. Warm trinken.
- **Erkältungsbad!** Ingwer grob zerkleinern und in einem Topf mit Wasser auskochen – dem Badewasser zusetzen.
- **Rhythmik!** Regelmäßige Abläufe sind jetzt besonders wichtig – vor allem beim Schlafen und Essen.
- **Bewegung!** Täglich raus an die frische Luft – schon ein flotter Spaziergang reicht. Ideal: joggen, walken, wandern.

