



Ohne Frauen  
läuft nichts!

## WIR LAUFEN QUASI GEMEINSAM!

### MOTIVATIONSSCHUB

Große Laufveranstaltungen sind bis auf Weiteres abgesagt. Vielen fehlen daher Gemeinschaftsgefühl und Motivation. Der virtuelle „MeinFrauenlauf“ schafft Abhilfe. Das Motto: „Ohne Frauen läuft nichts!“ Am 13. und 14. Juni absolviert man 5 km, 10 km, 15 km oder 21,1 km und lädt sein Ergebnis auf die Plattform hoch. So läuft oder walkt jede zwar für sich, trotzdem sind alle gemeinsam in Bewegung, Urkunde & Preise inklusive. Anmeldung auf [meinfrauenlauf.com](http://meinfrauenlauf.com). Kosten: Ab € 10,-.



### Kräuter-Nüsse zum Wohlfühlen

#### MEIN GESUNDER SNACK

Darfs ein Häppchen sein? Diese Nussmischung liefert wertvolle Pflanzfette und macht lange satt: 400 g gemischte Nüsse nach Geschmack mit je 2 EL Ahornsirup und Olivenöl mixen. Dazu 1 TL Thymian, je 1/2 TL Rosmarin, Paprika- und Knoblauchpulver, 2 TL Meersalzflöckchen. Auf 180°C Ober- und Unterhitze 10 bis 12 Minuten rösten.

## BODY & SOUL CHECK LISTE



### GESUNDHEIT GEHT VOR – AUCH AM BERG

**MIT KÖPFCHEN.** Ob's mit dem Strandurlaub heuer was wird, ist zweifelhaft. Wie gut, dass wir unsere schönen Berge haben. Wandern ist die perfekte Alternative. Doch auch hier sind Sicherheitsmaßnahmen gefragt. Alpenverein & Naturfreunde haben deshalb ein Regelwerk entwickelt: So kann man Unfälle vermeiden und geht kein Risiko ein. Auch hier gilt: mindestens zwei Meter Abstand halten, nur in kleinen Gruppen wandern. Gipfelrituale vorerst aussetzen. [alpenverein.at](http://alpenverein.at)



#### 3 FRAGEN AN

### Dr. Barbara Greibl

Die Ordinationen der Beauty-Docs waren lange geschlossen. Jetzt ist die Nachfrage nach Treatments groß, weiß eine Ärztin. ([dr-greibl.at](http://dr-greibl.at))

#### Warum wollen jetzt auf einmal so viele ein Beauty-Treatment?

Ich denke, durch den Shutdown hatte man viel Zeit und Fokus auf sich selbst. Jetzt will man nachbessern.

#### Welche Treatments sind gefragt?

Gesichtsbehandlungen wie Botox und Faltenunterspritzungen, Konturkorrekturen an Kinn und Nase mit Hyaluron. Aber auch Eingriffe am Körper.

#### Warum gerade jetzt so viel?

Unter den Masken kann man Folgen wie kleine Blutergüsse gut verstecken. Und die Urlaubsmöglichkeiten sind heuer minimiert. Man hat Zeit, Operationen ausheilen zu lassen.