



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. Kosten: Ab € 10,-.



Kräuter-Nüsse zum Wohlfühlen

MEIN GESUNDER SNACK

Darfs ein Häppchen sein? Diese Nussmischung liefert wertvolle Pflanzenfette 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



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)

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.