



WACKELBRETT

MEHR EFFIZIENZ BEIM TRAINING!

Ein brandneues Fitnessgerät sorgt für mehr Standfestigkeit in unserem Leben. Der **Aerstep** ist mit **luftgepolsterten Füßen** Grundlage für ein Workout auf instabilem Grund. Das schont die Gelenke, kurbelt den Energieverbrauch an, optimiert Ausdauer, Koordination und Gleichgewichtsgefühl und ist verantwortlich für jede Menge Trainingsspaß. Bald auch in Österreich erhältlich. Derzeit im Internet auf www.aerstep.com um € 141,-.

FOTOS: GETTY IMAGES, MAURITZ VIA WENNAREF/AT, STEFAN BAUMANN, CORBIS, WERK

woman gesund

AKTIV. SCHLANK. FIT. AUSGEGLICHTEN.



SO CHIC INS YOGA-STUDIO SHIRTS, BAGS & MUGS FÜRS TRAINING.

Stüße T-Shirts (€ 30,-) in vielen Farben mit Sprüchen wie „Ein Taxi zur Galaxie“, Bags (€ 15,-) und witzige Trinkbecher (€ 15,-) hat Yoga-Fan Yvonne Lacina (Label: OM wishes) design. Zu kaufen über <http://de.dawanda.com/shop/layv/> oder in Yoga-Studios!



INFO-TAG

Wie findet man nach einer **Krebserkrankung** neue Lebensqualität? Die Gesellschaft für Senologie bietet **Vorträge** zum Thema und persönliche Gespräche mit Experten: 16. 10., ab 13 Uhr, MuseumsQuartier, Arena 21, 1070 Wien; www.oearp.at



JA, BITTE

Knapp die Hälfte aller Kinder in Österreich ist übergewichtig, das zeigt eine neue Langzeitstudie. Die Initiative **Mariahilf** is(s)t gesund setzt jetzt ein Zeichen. In Zusammenarbeit mit Ernährungswissenschaftlern bieten Gastro- und Nahversorger gesunde und leistbare Schmankerln an. Davon wollen wir mehr!



NEIN, DANKE

Mundgeruch ist ein großes **Tabuthema**. In neun von zehn Fällen liegt der Grund dafür im Mundraum. Zahnmedizinische Maßnahmen und **Spülungen** helfen, indem sie den Stoffwechsel von Bakterien vermindern. Z. B. von Meridol, 400 ml um € 5,99.



STAR-TIPP

Seit Sängerin **Sheryl Crow** (l.) 2006 die Diagnose Brustkrebs bekam, isst sie verstärkt Nahrungsmittel mit Antioxidantien wie Fisch, Gemüse oder Nüsse und baut bewusst Bewegung in ihren Tagesablauf ein. Auch in der Vorsorge ist sie engagiert. In L. A. eröffnete sie soeben ein Brustkrebs-Zentrum, das Frauen hilft, die Krankheit frühzeitig zu erkennen.

ZAHN-TIPP

„Für eine sofortige Linderung bei schmerzempfindlichen Zähnen haben wir **SENSODYNE® RAPID** entwickelt. **Wirkt in 60 Sekunden***. Linderung klinisch belegt.“

*Massieren Sie dazu eine erbsengroße Menge von SENSODYNE® RAPID Zahncreme am schmerzempfindlichen Zahn für eine Minute ein.

Dr. rer. physiol. Thomas Nahde, Forschung & Entwicklung SENSODYNE®

