

»WEIL GESUNDHEIT UNSER HÖCHSTES GUT IST«



Location

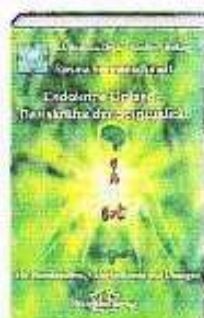
## Hildegard-Medizin

Das Kloster Marienhöh – hideaway & spa, mitten im Naturpark Saar-Hunsrück (D), besinnt sich auf überlieferte Heilmethoden: Mit Edelsteinen aus der Region oder Kräuterrezepturen nach Hildegard von Bingen erholen sich die Gäste ganzheitlich hinter historischen Mauern.

Buch

## Spirituelle Basiskraft

Kein Organsystem vermittelt eine so enge Verbindung zur Spiritualität wie unsere hormonellen Drüsen. Rosina Sonnenschmidt vermittelt eine völlig neue, spannende Sichtweise.



EDITORIAL

### Sich jung schlafen.

Klingt gut! Als notorische Langschläferin sollte ich da gute Chancen haben, gesund zu bleiben und lange zu leben.

Wenn man von den vielen Nächten absieht, die ich mir in der Jugend „um die Ohren gehauen“ habe: sowie von jenen, als meine Kinder noch Nacht für Nacht ins elterliche Schlafgemach pilgerten ... Doch warum ist ein gesunder und regelmäßiger Schlaf für unseren Organismus überhaupt so wichtig? Das und mehr erfahren Sie bei uns!

karin.martin

@wellness-magazin.at

Extrem praktisch

## Urlaub gegen Schuppenflechte

Bei Schuppenflechte und Neurodermitis kann die altindische Heilkunst Ayurveda sanft und nachhaltig helfen. Das

Somatheeram Ayurvedic Health Resort im südindischen Kerala hat bereits seit 20 Jahren Erfahrung mit der Behandlung von chronischen Hautkrankheiten. Eine Kur in tropischer Atmosphäre!



Event

## Weihnachtsfeier Selbsthilfe Darmkrebs

Die Selbsthilfe Darmkrebs lädt zu ihrer ganz besonderen Weihnachtsfeier: Wie bereits in den Jahren zuvor, liest und erzählt der bekannte Schauspieler Friedrich Schwardtmann – im Bild mit seiner Kollegin Kammerschauspielerin Marianne Nentwich, die sich immer wieder für die Selbsthilfegruppe der Darmkrebs-



Patienten einsetzt – heitere Adventsgeschichten und Theateranekdoten. Café Landtmann, Wien, 13. Dezember 2010, 18.00 Uhr. Eintritt frei – Spenden zugunsten der Selbsthilfegruppe erbeten!  
Tel: 01/714 71 39, [www.derdickdarm.org](http://www.derdickdarm.org)

Marianne Nentwich,  
Friedrich Schwardtmann

## INHALT

- 102 Gut schlafen hält jung  
Erkenntnisse der Anti-Aging-Medizin
- 108 Heilmittel Kohlensäure  
Wir stellen den Lebensstoff vor
- 110 Alkohol und Hormone  
Wieviel ist wirklich empfehlenswert?
- 114 Am Prüfstand  
Mittel gegen Blasenentzündung
- 116 Forschungssplitter  
Neueste Erkenntnisse
- 118 Fragen und Antworten  
Experten beantworten Ihre Fragen