

NATURVERBUNDEN

Das internationale Gütesiegel „Green Brands“ zeichnet regelmäßig Marken, Unternehmen, Persönlichkeiten und Produkte aus, die sich ökologisch, nachhaltig und umweltbewusst engagieren und bekennen. Die Rossmann-Eigenmarke „Alterra Naturkosmetik“ hat es geschafft, bereits zum dritten Mal mit dem Siegel ausgezeichnet zu werden. Das Angebot der Schönheitsmarke umfasst mehr als 180 Produkte.



ENTSPANNEN DURCH ANSPANNEN

Mit der CD Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen lernen Sie Muskeln gezielt anzuspannen und anschließend zu entspannen. So gelingt es auf körperlicher und seelischer Ebene, loszulassen (3,99 Euro)

LIEBLING DER REDAKTION

Drei Mahlzeiten am Tag? Das klappt bei mir leider nicht. Denn spätestens zwei Stunden nach der letzten Mahlzeit knurrt mein Magen schon wieder, und es ist Zeit für eine kleine, gesunde Zwischenmahlzeit. Nüsse und Obst stehen dann auf dem Speiseplan. Aber nicht immer ist Zeit zum Obstschneppeln da. Dann bin ich froh, dass es die leckeren Früchtchen auch gefriergetrocknet als Fruchtchips gibt.

Anna-Lena Wolfarth, Redakteurin



LECKERE SACHE

Ganze 100 % Bio-Mangos, kein Fett, keine Zusätze & ideal für unterwegs – dank schonender Verarbeitung & Wiederverschließbarkeit für die Frechen Freunde kein Problem! Mit den knackigen Fruchtstückchen ist fruchtiger Bio-Snackspaß mit „Momo Mango“ garantiert!



Entspannung pur

Eine Wärmflasche oder ein heißes Vollbad hilft dabei, die Muskelspannung zu senken und Verspannungen zu lösen. Für unterwegs sind wärmende Pflaster praktisch, da diese die Bewegungsfreiheit nicht einschränken.

PRAKTISCH

Wärmepflaster von altapharma (3,79 Euro)

Bei chronischen Schmerzen sollte dem Körper Wärme zugeführt werden. Dadurch erweitern sich die Blutgefäße, die Durchblutung verbessert sich, und die Bildung von Abwehrzellen wird gesteigert. So entspannen sich Muskeln, die Empfindsamkeit von Nerven wird gesenkt, und Schmerzen lassen nach.

