

IHRE APOTHEKER NEWS



Evelyn Menzel,
Apothekerin,
Boznerplatz,
Innsbruck

Kampf gegen Cellulite

Das Frühjahr naht und damit auch der Wunsch nach einem „Knackpo“ und straffen Oberschenkeln! 80%-90% der Frauen sind mehr oder weniger schlimm von Cellulite betroffen. Grundsätzlich gilt im Kampf gegen Cellulite die Fettzellen im Bindegewebe möglichst klein zu halten. Sie können sich durch ungesunde Lebensweise auf ein Vielfaches ihrer Ursprungsgröße ausdehnen, Dellen werden an der Hautoberfläche sichtbar. **Tipps gegen Cellulite:** Regelmäßige Bewegung steigert den Energieverbrauch und unterstützt den Fettabbau. Trinken Sie viel (min. 1,5 Liter Wasser pro Tag und ungesüßte Kräutertees), um den Stoffwechsel und die Fettverbrennung anzuregen. Wichtig ist ausgewogene Ernährung, vermeiden Sie Rauchen, Stress und zu viel Sonne! Bei zu enger Kleidung und hohen Absätzen kann die Durchblutung der Beine leiden. Verwenden Sie täglich beim Duschen ein sanftes Körperpeeling, das regt die Mikrozirkulation an und entfernt abgestorbene Hautschüppchen. Das glättet die Hautoberfläche optisch und verbessert die Wirkung von Figurpflegeprodukten. Anti-Cellulite Produkte bewirken zwar keine Wunder, aber sie unterstützen eine feine und straffe Körpersilhouette. Dabei sind abschwellende Wirkstoffe gegen Wassereinlagerungen und Inhaltsstoffe zur Anregung der Mikrozirkulation wichtig. Cremes Sie täglich, am besten morgens und abends über mindestens 6 Wochen! Wir wünschen viel Spaß & Erfolg! Infos unter: www.apo-boznerplatz.at

Wenn die Temperaturen langsam steigen und der Frühling im Tal seine Boten aussendet, dann ist es noch lange nicht soweit, seine Wintersportausrüstung in den Keller zu räumen. Denn im hinteren Ötztal – genauer gesagt in Obergurgl – beginnt im vier Sterne Hotel „Josl Mountain Lounging“ die schönste Zeit für Wellness in den Bergen nach dem wunderbaren Sonnenskilauf auf den Pisten.



Berge als Quelle der Erholung

Berge begeistern und faszinieren uns seit Menschengedenken. Was gibt es Schöneres als seinen Blick über die prachtvolle Bergwelt schweifen zu lassen? Berge bringen uns zur Ruhe und lassen uns das innere Gleichgewicht finden.

Im Höhenflug

Auf fast 2.000 Metern liegt das vier Sterne Hotel Josl in Obergurgl – umgeben von den Gipfeln der Ötztaler Alpen – und bereits die Höhe an sich ist ein unvergleichbares Trainingscamp für Körper und Seele und trägt zum persönlichen Wohlbefinden bei. Man atmet bewusster, schläft ruhiger, Blutdruck und Stoffwechsel regulieren sich und man tankt wie von selbst neue Energie.

Dem Himmel so nah

Dabei ist die Höhenlage nur ein kleiner, dennoch so elementarer Teil des Gesundheits- und Wellnesskonzeptes, das den Gast im Josl erwartet.

Das Herzstück ist die Sky Sphere – am Dach des ambitioniert geführten Wellnesshotels in den Bergen. Fast ehrfürchtig betritt man die Wohlfühlräume der Wellbeing-Area. Auf 350m² wartet von Licht durchflutet und von Glas umhüllt ein wahrer Bereich der Ruhe und Entspannung.

Vor uns die Berge – über uns der Himmel

Neben einer Biosauna und einer finnischen Sauna locken auch ein Soledampfbad und ein Aromadampfbad sowie ein Kneippbecken mit Wärmebank nach einem Tag draußen in der Natur. Die vielen Pistenkilometer, die anstrengende Skitour oder das ausgiebige Schneeschuhwandern lassen die Ruhezone mit dem „Stein der Stille“ zu einem sinnlichen Ort werden. Die großzügige Dachterrasse, die beinahe zum Greifen nahen Berge und der Himmel über einem runden das breit gefächerte Angebot in der Sky Sphere ab.

Ruhe und Wohlbefinden kehren ein.

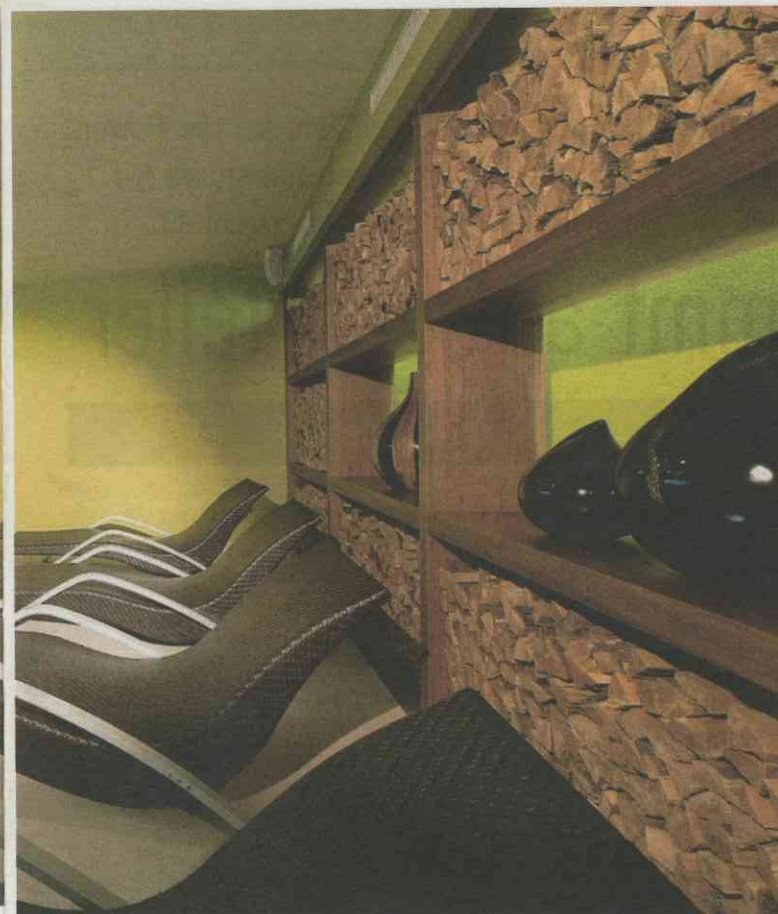
Mehr als Wellness...

Aber der Gesundheit im Josl nicht genug: neben mentalem Training erfreuen sich die Energiebehandlungen von Spezialisten höchster Beliebtheit. Schon die Vorfreude auf eine ganzheitliche Körperbehandlung wie Lomi Lomi oder auf eine Rückenmassage nach Dorn Breuss trägt zur Entschleunigung bei. Auch klassische Fußreflexzonenmassagen oder Reikibehandlungen helfen den Stress abzubauen und Glücksmomente zu erleben.

IMPRESSUM
Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:
Mediaprint Zeitungs- und Zeitschriftenverlag
Ges. m. b. H. & Co. KG
Muthgasse 2, 1191 Wien

Verkaufsleitung: Armin Kuen
Projektleitung: Mag. Claudia Kogler
Redaktion: Mag. Bettina Gründhammer
Alle Schusterbergweg 86,
6020 Innsbruck, Tel. 0512/265588

Hersteller: Druckzentrum Salzburg
Betriebsges. m. b. H., 5020 Salzburg



Fotos: Josl Mountain Lounging



Winterfinale in Weiß

Gerade im Frühjahr empfiehlt sich ein Aufenthalt im Josl Mountain Lounging, denn abseits des Hotels herrschen perfekte Bedingungen für ausgedehnte Sonnenskitage und im Hotel – Sie wissen schon: Wohlbefinden pur! www.josl.at

Ganz im Zeichen der Gesundheit und des Wohlbefindens steht Wellness in den Bergen. Intakte Natur, beste Luft und die Höhenlage tragen neben Wellness-Behandlungen zum persönlichen Wohlfühlgefühl bei. Sportliches wie Entspannendes wechseln sich ab und bieten die besten Voraussetzungen für die Besinnung auf sich selbst.

Ganzheitliches Friseurerlebnis made by Kruder

Unter dem Motto „Mehr als nur Haare!“ bietet Intercoiffeur Marc Kruder in Zirl besten Service für seine KundInnen.

Die Ehrlichkeit und Freundlichkeit, die einem im Friseursalon Kruder entgegen gebracht wird, ist bereits beim Eintreten spürbar. Marc Kruder, der in dritter Generation den seit 1933 bestehenden Traditionsbetrieb führt, und seine 16 kompetenten Mitarbeiterinnen versprühen ein familiäres Betriebsklima und das merkt man.

Die transparente Preisgestaltung sowie der hohe Beratungsstandard sind eine Selbstverständlichkeit in dem



Fotos: Kruder

mit 4,5 internationalen Sternen ausgezeichneten Friseursalon und für das hervorragende und langjährige Team ein Leichtes.

Als besondere Highlights neben den klassischen Services bietet Kruder bei den fünf „Quick Stylings“ günstige Specials an.

Zum Beispiel ist das „Color Update“, wo ohne Terminvereinbarung um € 19,- nur der sichtbare Nachwuchs gefärbt und selber geföhnt wird, sehr beliebt. Im neuen Shopbereich finden sich nicht nur Top-Haarpflegeprodukte, sondern auch Taschen, Düfte, Kosmetik und Mode-Accessoires, perfekte Beratung inklusive. Um noch flexibler auf seine Kundenwünsche einzugehen, hat Marc Kruder die Öffnungszeiten verlängert: Dienstag & Donnerstag ist bis 19 Uhr, Freitag bis 20 Uhr geöffnet. **Kruder - seit 1933, Dorfplatz 8, Zirl, Tel.: 05238/52449 bzw. www.kruder.at**

