

ORF **nachlese**

Senta Berger
Im ganz
persönlichen
Interview

Karl Ploberger
Ihr perfekter
Rasen

ORF-INITIATIVE

bewusst gesund
Liebe ist die
beste Medizin

An dieser Stelle sollte das
Booklet „Nie mehr
Zeckenangst“ kleben.
Falls es fehlt, können Sie
es unter nachlese@orf.at
nachbestellen – solange
der Vorrat reicht.



Rundum **WOHL- FÜHLEN**

*So nützen Sie
die Kraft der Natur*

Frisch gekocht
Sammelheft 9
Alle Rezepte

- **SORGENFREI** Sonne auskosten
- **REZEPTE** Kräuter & leichte Genüsse
- **TIPPS** Wellness & Beauty



So kann's noch schöner werden

Streicheleinheiten aus der Natur

Holen Sie sich das schönste Sommerfeeling nach Hause! Simone Ronacher, Radio-Kärnten-Beauty- und Wellness-Expertin sowie Hotelfeefin (www.ronacher.com) verrät Beauty- und Wellness-Geheimnisse für einen schönen Sommer.

Joghurt-Honig-Maske für eine geschmeidige Haut

Wussten Sie, dass die Enzyme im Honig auch äußerlich entzündungshemmend und regenerierend wirken? Probieren Sie es einmal mit einer Maske aus. Rühren Sie dazu in 1 Becher Joghurt 1 bis 2 TL flüssigen Honig ein. Vermischen Sie das Ganze gut, tragen Sie die Maske mit einem Pinsel auf Gesicht und Hals auf. Lassen Sie die Maske rund 20 Min. einwirken. Anwendung: 1 Mal pro Woche.

Duftöle für den Sommer

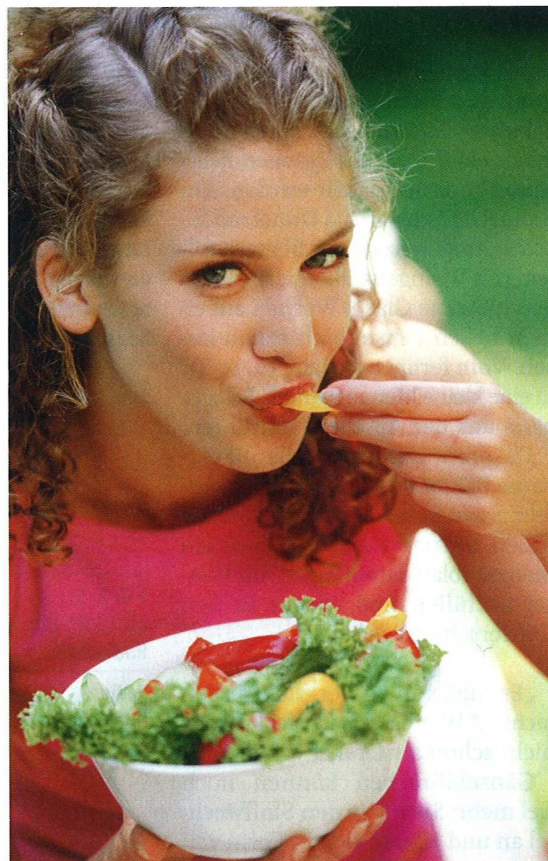
Nicht nur im Winter dienen Düfte wie Zimt, Vanille und Sandelholz als Stimmungsaufheller. Auch im Sommer sorgen der Duft von Kokos, Rose und Grapefruit für gute Laune und Urlaubsfeeling in den eigenen vier Wänden.

Natürlich süßen ohne Kalorien

Die Stevia ist eine seit Jahrhunderten bekannte Pflanze, die vor allem in Asien als Zuckerzusatz zum Süßen von Tees und Nahrungsmitteln verwendet wird. Das Tolle an dieser Pflanze ist, dass sie keine Kalorien enthält, Sie somit nicht auf die Süße verzichten müssen, aber Ihre Bikinifigur beibehalten.

Mondphasen im Sommer

Gerade in den Sommermonaten wird den Mondphasen eine besonders effektive Wirkung nachgesagt. So wirken bei zunehmendem Mond besonders Masken und



Genießen Sie das Sommerfeeling auch beim Essen und tun Sie gleichzeitig Ihrem Teint etwas Gutes!



jw. MO + DO,
ab 5.00 Uhr +
ab 14.00 Uhr,
Radio Kärnten

**Guten Morgen
Kärnten und
Radio Kärnten
Family**

Packungen. Der abnehmende Mond ist hilfreich, wenn es um die bessere Wirkung von Anti-Cellulite-Behandlungen und Tiefenreinigungen geht.

Zitrone für geschmeidige Hände

Im Sommer schwitzt man leicht an den Händen, bei Arbeiten im Garten werden sie trocken und rissig. Hilfreich ist es, die Hände 3 Mal pro Woche im Saft 1 Zitrone zu baden.

Bad mit Rosenblüten und Rosenöl

Mit einem Rosenbad schaffen Sie sich eine romantische und zugleich sinnliche Atmosphäre. Ein Vollbad löst Wohlbefinden aus, entspannt und kann die Stimmung positiv beeinflussen.

Rosen-Badesalz: Dazu 1 Handvoll frische Rosenblüten mit 300 g Salz, 4 Tr. ätherischem Rosenöl und 50 ml Obers vermischen und ins Badewasser geben.

Krauses Haar und elektrostatische Aufladung der Haare vermeiden

Im Sommer sind die Haare meist kraus und elektrostatisch aufgeladen. Vermengen Sie etwas Hand- oder Gesichtscreme auf Ihren Händen und streichen Sie damit über Ihr Haar – Sie werden sehen, es glänzt und ist im Nu wunderbar glatt.

Karotten für die Bräune

Ihre Bräune im Sommer unterstützen Sie am besten mit 1 Karotte täglich. Die sowohl innerlich als auch äußerlich spürbaren Auswirkungen des Betacarotins sind schon lange bekannt. Ein frisch gepresster Karottensaft mit 1 Tr. Sonnenblumen- oder Olivenöl am Morgen macht Sie außerdem fit für den Tag.

Kartoffeln gegen Hexenschuss

Gestampfte Kartoffeln, eingehüllt in Klarsichtfolie, auf die schmerzende Stelle geben – ein natürliches Heilmittel nach einer anstrengenden sportlichen Betätigung.

Vitamine für den Teint

Achten Sie auch in der warmen Jahreszeit besonders darauf, vitaminreiche Kost zu sich zu nehmen. Ihre Haut dankt es Ihnen. Ideal sind Salate in verschiedenen Variationen (z. B. mit Thunfisch oder Nüssen). Verzichteten Sie hingegen öfters auf Fleisch.

Sommerfeeling in der Wohnung

FrISCHE Schnittblumen verbreiten einen zauberhaften Duft in Ihrer Wohnung und sind eine Augenweide.