



Ein Loblied auf Aloe Vera

Meine Kinder sind der Reihe nach mit kapitalen Sonnenbränden nach Hause gekommen.

Als erste Hilfe habe ich ein Blatt von meiner **Aloe Vera** Pflanze abgeschnitten, das Mark ausgedrückt und auf den feuerroten Hautstellen verteilt.

Die Wirkung ist immer wieder verblüffend: die Rötungen werden schneller blass und gekühlt.



Aloe Vera gilt außerdem als **wundheilungsfördernd, antibakteriell, antimykotisch** und **entzündungshemmend**.

Es gibt sie natürlich auch schon gebrauchsfertig bei uns im Vialraum zu kaufen.



So lassen sich die Hundstage aushalten....

Für alle, die (noch) nicht hitzefrei haben, kommen hier unsere ultimativen **Sommertipps!**

Sonnentor hat einige Tees speziell für heiße Tage im Programm:

- Erfrischungstee
- Kühle Kanne (gibt's mit Erdbeer und Orange Geschmack)
- Pfefferminztee (der Klassiker)

Unser Lieblingsgetränk ist wie jeden Sommer ein Glas kühles Wasser mit ein paar Körnchen Latino Instant Kaffee - schräg, aber gut!

Außerdem:

- Kühlender **Pfefferminzspray**
(100 ml gemischt mit 5 Tropfen Rosmarinöl ergeben einen herrlichen Frischespray für die Beine)
- Citrus **Erfrischungsdusche**

Auch nett sind neben den Citrusdüften: Litsea, Zypresse, Zirbelkiefer oder Wacholder in der Duftlampe.

Immer dabei: **Minz Rollon Klarer Kopf von Primavera.**



Im Sommer verbringen meine Freunde und ich die Abende gerne auf meinem Balkon oder am Wasser.
Draußen zu sein, macht aber deutlich weniger Spaß, wenn man ständig von Gelsen gestochen wird.
Deshalb habe ich immer dabei:

- Das selbst hergestellte **Mückenöl** aus dem Vitalraum (enthält: Eukalyptus, Teebaum, Lavendel und Nelken Öl)
- Die Anti Mosquito **Räucherstäbchen** von Bijos (riechen angenehm nach Citronella, vertreiben die Gelsen aber sehr wirksam!)
- Die **Citronella-Spiralen** im Zink-Brenner von Fancy Flames.

Wir versuchen seit neuestem hauptsächlich Wasser zu trinken und weniger zuckerhaltiges.

Das funktioniert eigentlich sehr gut, aber an heißen Sommerabenden greifen wir dann doch gerne mal zu Fruchtsäften, Cola oder Eistee.



Drei **erfrischende** Alternativen **ohne Zuckerzusatz** gibt es von Gewusst wie:

- Der Pfirsich-Zitrone Eistee auf Schwarztee-Basis
- der Eistee Limette-Grüntee und
- der Matscha Ingwer Eistee

Mein Favorit ist überraschenderweise der Matscha Eistee. Mein Freund findet den mit Pfirsich sehr gut!

Sophie

MINDFULLNESS-BASED STRESS REDUCTION
nach Jon Kabat-Zinn

Mehr Gelassenheit im Alltag
Stressprävention, Selbsterkenntnis und Gesundheitsförderung durch
Achtsamkeit

8-Wochen MBSR-Kurs mit Dr. Martina Esberger-Chowdhury

Einführungsveranstaltung am 22. August von 19:00 bis 20:00

Workshops: Donnerstag von 19:00 bis 21:30 ab 29.08.

Ort: Gemeinschaftspraxis Innere Balance, Hauptplatz 4/1, 2100Korneuburg

Kursleitung: Dr. Martina Esberger-Chowdhury
MBSR-Lehrerin & Corporate Mindfulness Trainerin

Weitere **Infos** auf: www.esberger-mindfulness.com

**Einen schönen und erholsamen Sommer
wünschen Euch**

Sophie und Renate

Impressum:

VITALRAUM – Inhaberin Renate Hocevar

2103 Langenzersdorf, Hauptplatz 7
Tel.: 02244 / 23 47

Homepage: www.vitalraum.co.at

Email: info@vitalraum.co.at

Mitglied der NOE Wirtschaftskammer
Fachgruppe Drogisten

Inhaltliche Richtung:

Informationen ueber Angebote, Produkte, Veranstaltungen und Kurse
des Vitalraums.

ATU56388224, LG Korneuburg

Fotos: privat, www.pixelio.de



Wenn Sie diese E-Mail (an: manfred.ginthoer@nokia.com) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.

Vitalraum

Hauptplatz 7
2103 Langenzersdorf
Österreich

02244 2347
vitalraum@aon.at
vitalraum.co.at
CEO: Renate Hocevar
Tax ID: ATU56388224

Informationen über Angebote, Produkte, Veranstaltungen und Kurse des Vitalraums.

Fotos: privat, www.pixelio.de
siehe auch vitalraum.co.at/content/impressum/

