

Gegr. 1981
www.gruenehaus.at

Die PREMIUM-Ausgabe erscheint alle 2 Monate als Printpaper

VERLAG:

Das Grüne Haus, A 2103 Langenzersdorf, Tuttenhofstr. 63, Tel./Fax: +43 2244 29237; verlag@gruenehaus.at www.gruenehaus.at
Gültige Anzeigenpreisliste vom Januar 2013

REDAKTION:

redaktion@gruenehaus.at
Chefredakteur & Herausgeber: Dieter Altermiller
Reise: Hilde Stepan
Wohlbefinden: Prof. Hademar Bankhofer; www.prof.bankhofer.at
Besser Leben: Wolf D. Hoyer, Ing. Helmut Poigner
Fotoagentur: Shutterstock.com

Online-Redaktion: ClausiWorks, webmaster@gruenehaus.at

ABONNEMENT:

Verlag Das Grüne Haus, 2103 Langenzersdorf, Tuttenhofstr. 63 verlag@gruenehaus.at
ABO endet OHNE KÜNDIGUNG! Verlängerung durch neuerliche Einzahlung!

GESAMTHERSTELLER:

NÖ Pressehaus, Druck- und Verlagsges.m.b.H., 3100 St. Pölten, Gutenbergstr. 12
Erstellt auf Apple® mit Adobe InDesign CS®

BANKVERBINDUNG: Raika Raabs, IBAN: AT823212700000006411

BIC: RLNWATW1127

P.b.b. Erscheinungsort Langenzersdorf, Verlagspostamt 2103 Langenzersdorf, Nr. GZ 022030807 M

AD Medien
Verlag Dieter Altermiller



sieben gesundheitswelten

VBV

Vital Buch Verlag



Scannen und mit dem Handy direkt ins Internet auf www.gruenehaus.at

FÜR IHRE LEBENSFREUDE IN DIESEM HEFT

Impressum 2

Weihnachten auf Wiener Art 3

Vertrauen Sie beim Essen nur auf sich selbst 4

Blutdruckmessung im Alltag – aber richtig! 5

Blutdruckwerte neu 6

Gelenkschmerzen – Mythen und Irrtümer 7

Medizin-Märchen: Nicht zu glauben 8

Neues Programm gegen Alkoholprobleme 9

OFFENLEGUNG nach § 25 Mediengesetz

Medieninhaber: Vital Buch Verlag Dieter Altermiller • Unternehmensgegenstand: Buch-, Zeitschriften-, Digitalmedien-Verlag • Sitz: 2103 Langenzersdorf, Tuttenhofstr. 63 • Richtung: Unabhängige Berichterstattung über Themen zum geistigen und körperlichen Wohlbefinden • Eigner der URL: www.gruenehaus.at + www.gesundheitswelten.com + www.gesundheitswelten.at + www.prof.bankhofer.at



GOOD DAYS – Tipps für zauberhaftes Erleben in Ferien und Urlaub
Die neue Ausgabe von „Good Days“, einer Neuproduktion von Das Grüne Haus, erhalten sie als digitales Heft zum kostenlosen Download auf www.gruenehaus.at



Hilde Stepan:
Willkommen im Kärntner Bad Bleiberg

In der Ruhe liegt die Kraft 10

Kuschel-Zeit: Ein Märchenschloss im Guglwald 12

Sonnenskilauf Alpenrose 13

Sterzing: Wo die Natur ... 14

Hotel Almina: Familiespaß 16

Hotel Schneeberg: Aktiv 18



Gesund & Glücklich mit Prof. Bankhofer
Neues Buch & Kalender

20



Schmerzfrei mit Dr. Thomas Schwingenschlögl
Feste feiern ohne Nachwehen

Therapie im Spirit Hotel 23

Winter im Weinland 25

Hüttengaudi 27

Ferien Messe Wien 28

Winterstille, Sternenglanz 29

IKEA; Smartes Licht 30

Das Spiel mit dem Essen 31

Prof. Bankhofer: Erkältungs-Mythen 32

FROHE WEIHNACHTEN!

Eine besinnliche, harmonische Weihnachtszeit und einen hoffnungsfrohen Jahreswechsel wünschen wir herzlichst unserer Leserschaft und unseren treuen Inserenten!

Verlag und Redaktion
DAS GRÜNE HAUS

EIN GLÜCKLICHES, GESUNDES NEUES JAHR!

Diese Ausgabe enthält bezahlte Produktplatzierungen:

Kaiser IceTea Bonbon / boso Blutdruckmesser – Smartphone wird zum Blutdruckcoach / Forte Pharma Anti Stress / Blistex Lippenbalsam / Bi-Oil, das „Hautpflege-Geheimnis“ / Novo C plus Vitamin C / Sinomarin bei Schnupfen und Entzündungen bei Infektionen / BlanX White Shock Zahnpflege

Ihr nächstes **Das Grüne Haus Premium**, erscheint am **12. Feber 2018**

Beim Fach-Zeitschriftenhändler mit dem **Blauen Globus** bestellen Sie Ihr Gesundheitsmagazin **Grüne Haus**



Das große Glück des schöner Lebens