

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 02Z030807 M

AD Medien
 Verlag Dieter Altermiller



sieben **gesundheits** *welten*

VBV

Vital Buch Verlag



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

FÜR IHRE LEBENSFREUDE IN DIESEM HEFT

Impressum 2

Trachtenmode: Fesches drunter unterm Dirndl 3

LEBENS LUST – das große Fest für Senioren in Wien 4

Die süßesten Tage des Jahres 6

Proteine müssen laufen, um Fett zu aktivieren 7

Besser essen, länger leben 9

„Kind, iss was ... dir schmeckt!“ 9

Wiehern, schnauben, stampfen: Urlaub rund ums Pferd in Tirol 10

Hilde Stepan: Idyllischer Urlaub in Kärnten 12

PUR total ist das Motto im Paradies.2 14

Ruhe und Harmonie im Hotel Larimar in Stegersbach 16

Biken durch das nördliche Paradies der Weißweine 17

Appetit auf den Spätsommer 18

Bayerische Lebensfreude ist ansteckend 19

Gesund & Glücklich mit Prof. Bankhofer Peter Rapp und

Bankhofer auf Tour / Bad Füssing feierte E-Bike-Tage / So gesund ist Speise-Eis / Bankhofers Melonen-Diät

IKEA – Wo das Leben zuhause ist 30

Auch der Garten wird smart 31



Schmerzfrei mit Dr. Thomas Schwingenschlögl

Trockene Augen und Rheuma 23

Jetzt mit der U1 direkt zur Therme Wien 25

Schwimmen Sie sich gesund! 26

Rückenschmerzen; Bewegung statt Bettruhe 27

Schmerzmittel Methadon ist kein Krebsheilmittel 27

Österreichs erster „E-Enduro Bikepark“ ist eröffnet 28

ÖBB: Hellgrün und Altrosa BAHNen sich den Weg durch Wien 29

Diese Ausgabe enthält bezahlte Produktplatzierungen: Leichtes im Sommer; Maresi / Dr. Beckmann Maschinen Pflege- und Hygiene-Reiniger / SURIG Essig-Essenz – Köstlich & erfrischend

Dieters persönliche Lieblingsplätze 2017:

- Gourmet- und Boutiquehotel Tanzer, Issing/Pfalzen, Südtirol, Heft 1/2017
- Spirit Hotel Thermal Spa*****, Bad Sárvár, Ungarn, Heft 2/17



TITELFOTO: Der Dirndl-BH ist ein sehr tief dekollierter Bügel-BH mit Dreiviertel-Körbchen. Die wattierten Cups und die herausnehmbaren Einlagepads zaubern ein schönes Dekolleté.

Foto: djd/NINA VON C.

Ihr nächstes ^{Das} Grüne Haus Premium, erscheint am 16. Oktober 2017

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

PRESSE

Das große Glück des schöner Lebens