

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

Das Grüne Haus
 Das Glück der Lebensfreude!
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, Offenlegung	2
Weihnachten ohne Reue genießen	3
So gelingt der Neuanfang	4
Schutzschild gegen Schnupfen, Husten ...	5
Starkes Immunsystem dank Shiatsu und TCM	6
Europa & USA: Einig bei Diagnose einer Form des Bluthochdrucks	7
Kalte Zugluft, Verspannungen und Weihnachtsstress ...	8
Sanfte Revolution in der Orthopädie	8
Buchenhain	10
Platzerln, die Sie kennen sollten	12
Ladies Time muss auch mal sein ...	12
Sky Chalets & Hoamatstub'n: Höflehners neueste Geniestreiche	13
Stille Nacht im Posthotel	14
Funkelnder Winterzauber in Tirol	14



Hilde Stepan: Idylle im Münchner Süden: Der Waldgasthof

Gourmet-Dinner im Jogl-land Hotel*** Prettenhofer	15
H2O Kindertherme Bad Waltersdorf	16
Erste Spuren im Schnee	17
Schatz & Trank mit Genuss	18
Saunieren tut nicht nur gut, sondern ist zudem gesund!	19



Gesund & Glücklich mit Prof. Bankhofer
 Wohlschmeckende Rezepte gegen die Erkältung / Maroni: das Vollwert-Menü an kalten Wintertagen / Gesund und vital mit Vitamin C / Tanzen: Wintersport und Natur- arznei für Senioren



Schmerzfrei mit Dr. Thomas Schwingenschlögl
 Immunsystem – jetzt

stärken	23
G'sunder Lesestoff (auch) für den Gabentisch	24
<i>Dr. Wolfgang A. Schuhmayer</i>	25
Minderwert als Lebensgefühl immer häufiger	25
Grauer Herbst, kalter Winter?	26

Lachen verboten	26
<i>Hans Hochenegg</i>	
Rhodolia rosea – die Pflanze gegen Stress	27
10 Jahre Natur Eis Palast am Hintertuxer Gletscher	28
Weihnachten auf Schiene	29
Sicher durch den Winter mit den ÖBB	30
Urlaubsfeeling in der Messe Wien	30
Bauen & Energie Wien 2019 mit Top-Fachprogramm	31
IKEA: Bereit für's Fest	31



FROHE WEIHNACHTEN!

Wünschen wir unserer großartigen Leserschaft und unseren treuen Inserenten!
 Verlag und Redaktion
DAS GRÜNE HAUS

Ein glückliches, gesundes NEUES JAHR!

Diese Ausgabe enthält bezahlte Produktplatzierungen:
 Sodbrennen, Magendruck, Völlegefühl... Bullrich / Kokos-Orangen Pralinen ... Tropicai – das Beste aus der Kokosnuss / Bimenthol® Original vom Bonbonmeister® Kaiser / boso Blutdruckmesser / Fangor® Jurafango Kompressen / Zebratorte ... Kronenöl / Ferienregion TUX

Ihr nächstes **Das Grüne Haus Premium,** erscheint am **4. Feber 2019**

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

Grüne Haus



Das große Glück des schöner Lebens