

# WIENERIN

**Gourmet  
Spezial**

Warum der  
Hype ums Brot  
gut & gesund ist

Nr. 330, März 2017  
Österreich € 4,20 [www.wienerin.at](http://www.wienerin.at)

## FRAUEN

*Wir widmen dieses Heft uns Frauen.  
Mit all der Vielfalt, Kraft und auch den  
Schwächen, die uns ausmachen*



VORGESTELLT VON BIRGIT BRIEBER

# HEALTH NEWS

3x  
GESUNDES  
BLUT



## Lebenssaft

In der Kinderserie *Es war einmal das Leben* hat uns die Folge über den Blutkreislauf am meisten beeindruckt. Schan toll, was Blut alles kann:

### LEBEN RETTEN

Und das ist mehr als nur ein Slogan. Gerade in der kalten Jahreszeit passieren mehr Unfälle und das Rote Kreuz sucht dringend Spenderinnen. Prinzipiell gilt: Jede Konserven hilft und Spenden hat sowieso immer Saison. Wir sind dabei! Infos unter [rotkreuz.at](http://rotkreuz.at).



### WAS ERZÄHLEN

Geschlossene Räume ohne Tageslicht führen mit der Zeit zu Vitamin-D-Mangel. Dieser kann brüchige Knochen und Zahnprobleme zur Folge haben und sogar Krankheitsverläufe negativ beeinflussen. Tipp: Den Vitamin-D-Spiegel bei der Hausärztin bestimmen lassen!



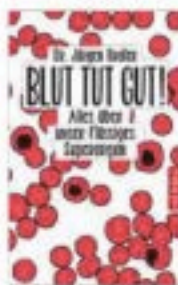
## ENTSPANN DICH!

Der *Ainoha Stick* verwandelt rein organisch gewonnenes Aromawasser in sauberen, aromatherapeutischen Dampf zum Atmen. Ohne Nikotin, Chemikalien oder Schadstoffe, beruhigender als jede Zigarette und ganz ohne gelbe Zähne. Was will man mehr? [ainoha.com](http://ainoha.com)

## Gut gepflegt



- 1. BLITZBLANK.** Weiße Zähne, frischer Atem, gesundes Zahnfleisch: Mundspülung CB12 White um € 10,90.
- 2. NATUR PUR.** Ohne Fluor und zu 100 % natürlich: Urtextrakt-Zahncreme Tea Tree mit desinfizierendem Teebaumöl um € 3,99.
- 3. NATÜRLICH STARK.** Stärkt die Abwehrkräfte im Mund mit Proteinen und Enzymen: Zendium-Zahnpasta Sensitiv, € 4,29.



### UNTERHALTEN

Fast so gut wie eine Kindersendung, aber für Erwachsene: In *Blut tut gut!* klärt der Mediziner und Autor Jürgen Bräuer über unser „flüssiges Superorgan“ auf. Spannend! Herbig-Verlag, € 20,90.

