

Lust  
auts

# LEBEN

Ihr Magazin  
für achtsamen  
Lifestyle

## Groß denken!

Wie wir alles  
sein können,  
was wir wollen

NEUSTART  
FÜR BODY  
& SOUL

JETZT  
ODER NIE!

Was tut  
mir gut?

Frauen  
entdecken ihre  
Urkraft

Schöne  
Haut

Hilfe bei Akne,  
Neurodermitis  
und Falten



Fit  
mit

# DETOX-YOGA

Die sieben besten Übungen für Körper und Geist

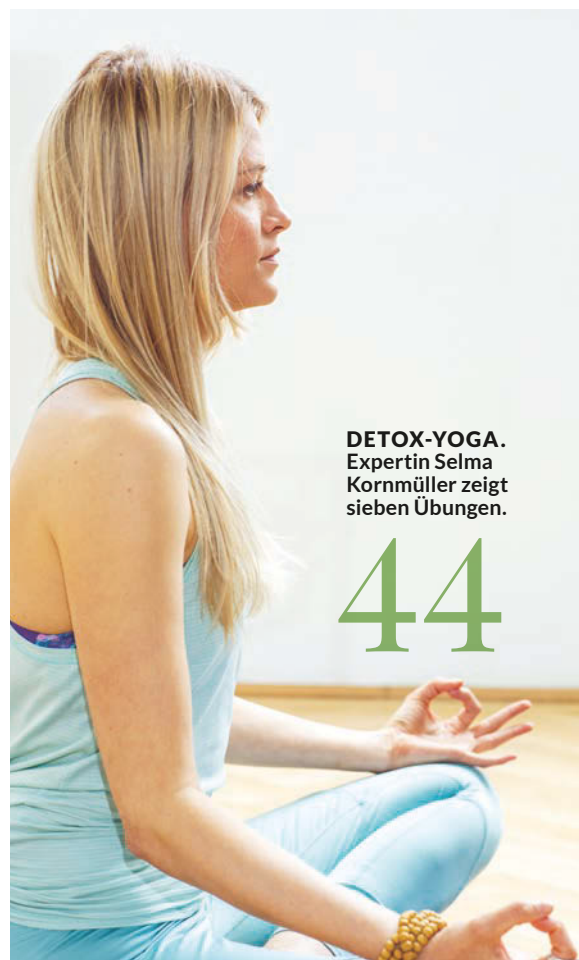
L U S T A U F S L E B E N . A T

Osterreichische Post AG • MZ 1970/41921 M • VGN Medien-Holding GesmbH.  
Tabourstraße 1-3, 1020 Wien • Retouren an Postfach 100, 1350 Wien  
9 4004378 120094



Weises Weiberwissen:  
Wie wir unsere  
Frauenkraft entdecken  
und nützen können.

30



DETOX-YOGA.  
Expertin Selma  
Kornmüller zeigt  
sieben Übungen.

44

## IMPRESSUM

**Postadresse der Redaktion:** Taborstraße 1–3, 1020 Wien, Telefon: (01) 213 12-6131; Fax: (01) 213 12-1635 **E-Mail:** leserbriefe@lustaufsleben.at **Herausgeber:** Dr. Horst Pirker **Chefredakteurin:** Mag. Kristin Pelzl-Scheruga **Art Director:** Mario Simon **Bildchefin VGN:** Yvonne Dellin-Sonnberger **Fotoredaktion:** Susanne Gröger, Bianca Maier **Lektorat:** Clara Posch **Geschäftsführung VGN:** Dr. Horst Pirker (CEO & Vorsitz), Mag. Claudia Gradwohl (CHRO), Mag. Helmut Schoba (COO), Susanne Herczeg (CFO & Prok.) **Generalbevollmächtigte:** Gabriele Kindl, Dietmar Zikulnig **Sales Manager:** Jennifer Bartl **International Sales:** Ines Gruber **Anzeigenverrechnung:** Sabina Pfeiffer (Teamleitung Print), Martina Dizili (Teamleitung Online). Derzeit gilt die Anzeigenpreisliste 2020. **Controlling:** Nikola Stefanelli (Ltg.) **Rechnungswesen:** Christine Glaser (Ltg.) **Produktion:** Sabine Stumvoll (Ltg.), Martina Höttinger **Anzeigenproduktion:** Günter Tschernitz (Ltg.) **Vertrieb:** Michael Pirsch (Ltg.), Cornelia Wolf **Anzeigenmarketing:** Antje Lehnert-Jaich (Ltg.) **Business Intelligence:** Annemarie Radl **VGN Creation:** Daniela Dietachmayr (Marketing) **Medieninhaber:** VGN Medien Holding GmbH., Taborstraße 1–3, 1020 Wien, FN 183971x, HG Wien **Verlagsort:** Wien **Hersteller & Herstellungsort:** Walstead Leykam Druck GmbH & Co KG, Bickfordstraße 21, 7201 Neudörf **Verlagspostamt:** 1020 Wien. Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach § 44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten. **Vertrieb:** Presse Großvertrieb Austria Trunk GmbH, St. Leonharder Straße 10, 5081 Anif, www.pgvaustria.at **Abonnements:** Jahresabo: € 46,80 **Bestellung:** 01/95 55 100 oder www.lustaufsleben.at/abo **Abobetreuung:** DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, www.dpv.de **Druckauflage (2. Hj 2019):** 32.380, ÖAK. Der Offenlegungstext gem. § 25 MedG ist unter www.lustaufsleben.at/offenlegung abrufbar.

## Body & Beauty

### 12 SO HEILE ICH MICH SELBST

Gedanken als Medizin: In jedem Menschen schlummern Selbstheilungskräfte. Wir verraten, wie Sie Ihren „inneren Arzt“ aktivieren.

### 18 „PLÖTZLICH FÜHLST DU DICH LEBENDIG“

Kältetherapie: Die Wim-Hof-Methode soll zu mehr Energie verhelfen, den Kopf frei machen und das Immunsystem stärken. Wir haben mit Fans der Methode gesprochen.

### 22 ENDLICH HILFE BEI HAUTPROBLEMEN

Akne, Falten oder Neurodermitis: Drei Leserinnen erzählen, was ihnen geholfen hat. Plus: Ausgewählte Produkte für Problemhaut.

## Spirit & Soul

### 30 DIE NEUEN STÄRKEN DER WEIBLICHKEIT

Was tut Frauen wirklich gut? Wo finden sie Heilung für Körper und Geist? Eine Autorin hat nachgefragt – bei den weisen Köpfen eines Frauen-Natur-Festivals. Plus: Rituale für mehr Selbstfürsorge.

### 36 „ERFOLG BUCHSTABIERT MAN: T-U-N!“

Ein Coach verrät, was Frauen beachten sollten, um beruflich und privat Ziele zu erreichen.

### 38 WAS BRINGT SIE ZUM STRAHLEN?

Neuorientierung nach der Krise: Motivationscoach Gabriele Wimmeler im Interview über ihren ersten Ratgeber – mit Video zum Ansehen!



# Inhalt

**SPEISEN WIE AUF KRETA.**  
Die mediterrane Diät gilt als die gesündeste: Begleiten Sie uns auf eine kulinarische Reise durch Griechenland!

# 60



## Fitness & Food

### 44 DETOX-YOGA: RESTART FÜR KÖRPER UND SEELE

Jetzt ist die beste Zeit, um neu durchzustarten – mit Detox-Yoga, bewusster Ernährung und guten Gedanken. Plus: Yogamatte zu gewinnen!

### 52 DAS BESTE SALAT-DRESSING

Sechs Tipps und Tricks rund um die gesunde Kräuter-Vinaigrette, die zu jedem Salat passt.

**ALOE VERA.** Eine Maske mit dem Pflanzensaft hilft bei Problemen mit Akne.

# 22

## Wellness & Travel

### 56 AUF EINEN KAFFEE MIT ...

... Gesundheitsminister Rudolf Anschober. Der „Corona-Minister“ erzählt, was er in der Krise am meisten vermisst hat und wie er in Stresszeiten Kraft tankt.

### 59 MEINE VIER

Die Hundekolumne der „Radio Arabella“-Programmchefin.

### 60 SO GUT SCHMECKT MEIN GRIECHENLAND

Kulinarikreise vom Herzen der Ägäis bis an die Südspitze Attikas.

### 66 DIE PODCAST-KOLUMNE

Autor Jakob Horvat interviewt eine Umweltaktivistin zu nachhaltigem Konsum.

## In jeder Ausgabe:

### 03 EDITORIAL

Wir begrüßen unsere Leserinnen und Leser und stellen wichtige Themen vor.

### 06 TRENDS & TERMINE

Worauf wir uns im Juni freuen: von selbst gemachten Aroma-Drinks bis zu Ideen für den Vatertag.

FOTOS: GELI GOLDMANN, MATO JOHANNIK, BERND JUERGENS, ISTOCKPHOTO; COVER: ISTOCKPHOTO



Folgen Sie uns auch auf **Facebook & Instagram!**

facebook.com/lustaufslebenmagazin  
instagram.com/lust\_aufs\_leben\_magazin