

DIE BESTE RÜCKENTHERAPIE GROSSE SERIE VON PROF. GRONEMEYER

Winter 2004/2005
Ausgabe 46, Oktober 2004
Schwarz 7 € inkl. MwSt.
Spiegel 4,95 €

NEU
nur 3,50 Euro

MY LIFE

DAS GROSSE
LIFESTYLE-
MAGAZIN FÜR
ALLE AB 35



BESSER SCHLAFEN – LÄNGER LEBEN!

FAKT: Jeder zweite Deutsche schläft schlecht • **SO GEHT'S:** Gut einschlafen, durchschlafen und fit aufwachen • **PLUS:** Alle Störfaktoren auf einen Blick

GROSSES EXTRA: Erste Hilfe bei Schlafproblemen

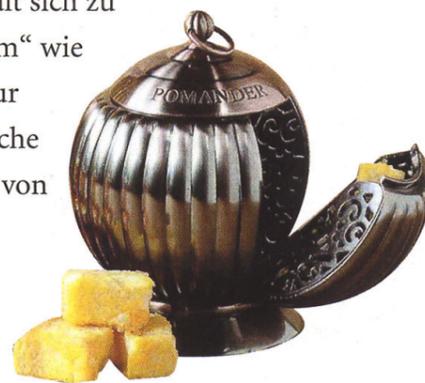


TRICKS: So bleiben Sie fit im Kopf • **ACHTUNG:** Wenn Milch krank macht
• **SEX:** Wege aus der Flaute • **MEDIZIN:** Nie wieder erkältet • **TREND:** Wunder-
Droge grüner Tee • **EXKLUSIV:** Promis verraten ihre Top-Skigebiete

RAUMPARFÜM

Dekorativer Duft

Ein Pomander verhält sich zu einem „Wunderbaum“ wie der Orientexpress zur U-Bahn: Der klassische Raumbedufter wird von alters her mit Duftwürfeln gefüllt und ganz nach Bedarf geschlossen – oder mehr oder weniger geöff-



net. L'Occitane en Provence hat die Tradition wiederbelebt und diverse delikate Raumdüfte ins Angebot gehievt. Traumhaft! Pomander für **45 Euro**, Trockenparfüm in Form von Duftwürfeln für **15 Euro**. Bezug über e.m. press:concept GmbH, Tel. 02129/95 98 89.

SERVICE-OFFENSIVE

FAHRBARE KÜCHE

Coffee, tea or me? Nichts geht über liebevoll servierte Häppchen und Drinks. Um hässliche Stolpereien mit dem Tablett zu vermeiden, empfiehlt sich ein Servierwagen – idealerweise so schick wie der Edelstahl-Trolley „Moving Kitchen“ von Mel Weisweiler. **719 Euro**, Bezug über www.riever.de, Tel. 07121/51 80.

