

tele.at

5.2.-11.2.

# tele

DAS ÖSTERREICHISCHE FERNSEHMAGAZIN

Nr. 5/2010

## Alles Walzer

Claudia Reiterer berichtet live vom Ball der Bälle aus der Wiener Staatsoper, Do., ORF 2

tele  
&  
felix suchen

Mehr auf Seite 5!

DIE  
FRECHSTE  
KATZE  
ÖSTERREICHS

Wissen Sie,  
wo Sie richtig  
Energie tanken?



**Gesundheitswoche**  
im 4-Sterne Hotel

**€ 575,-**

Kein EZ-Zuschlag,  
inkl. VP und 14 Therapien, Senioren  
ab 60 minus €15. Gültig bis 28.02.10

Bad Vöslau  
02252 90600

Bad Traunstein  
02878 25050

[www.kurzentrum.com](http://www.kurzentrum.com)

WERBUNG

Haarpflege-Behandlung  
Jede Haarpflege im Salon, z.B.  
Haarkur oder Farbstabilisator  
statt € 4,-  
**€ 2,50**

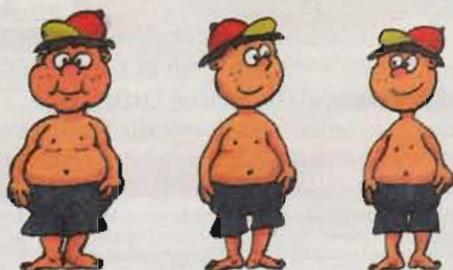
Haarfarbe ist die  
langjährige Klipp-Praxis.

**KLIPP**  
UNSER FRISUR

[www.klipp.cc](http://www.klipp.cc)

# Abnehmen mit Spaß

Ein neues Buch beschäftigt sich einfühlsam mit dem Thema Übergewicht bei Kindern.



**Ü**bergewicht ist bei Kindern und Jugendlichen ein Problem, das zunehmend an Bedeutung gewinnt. Überschüssige Kilos sind wie eine schwere Schultasche, die den Rücken belastet und unangenehm beim Laufen und Springen ist. Der große Unterschied besteht darin, dass man eine Schultasche einfach in eine Ecke stellen kann, überflüssige Kilos aber leider nicht.



Bewusstes Einkaufen, Kochen und Essen ist wichtig für Groß und Klein.

WERBUNG

## Lifta, der Treppenlift

- Zuhause mobil bleiben
- Für alle Treppenformen
- Beratung und Service österreichweit

**Jetzt  
auch zur  
Miete!**



Rufen Sie uns gebührenfrei an.

**0800-89 88 88**

[www.lifta.at](http://www.lifta.at)

### Lifta-Mitarbeiter in Ihrer Nähe:

Kärnten/Steiermark Tel. 04275-29116

Salzburg Tel. 06543-20221

Niederösterreich Tel. 02535-31355

Tirol/Vorarlberg Tel. 0512-394582

Oberösterreich Tel. 07249-46266

Wien/Burgenland Tel. 01-5138503

DANK FÜR IHR INTERESSE



Ja, schicken Sie mir meinen Prospekt – kostenlos und unverbindlich.

Lifta GmbH, Abt. TE 144, Rasumofskygasse 1, 1030 Wien

### SCHRITTWEISE WOHLFÜHLEN

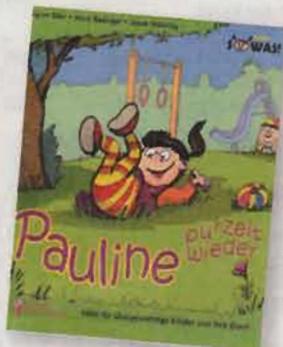
Kinder müssen diese oft jahrelang mit sich herumschleppen. Verletzende Kommentare, Ausgrenzung und die späteren Folgeschäden machen Übergewicht zu einem massiven Problem, das vor allem zu Lasten des kindlichen Wohlbefindens geht. Das neue Kindersachbuch „Pauline purzelt wieder“ bietet Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern.

Es macht Kinder behutsam mit ihrem Ess-Bewegungs-Problem vertraut und zeigt ihnen, wie lustig es sein kann, Sport zu treiben und sich gesund zu ernähren. Eltern wiederum erfahren den Unterschied zwischen Übergewicht und Adipositas, welche Gesundheitsrisiken bestehen und wie sie ihr Kind bei der Erreichung seines Wohlfühlgewichtes optimal unterstützen können.

**Fruchtig,  
frisch und  
farbenfroh.**  
Cocktails:  
ohne Alkohol  
schmackhaft  
und gesund.

**DI | 2015**  
Visite

**NDR**



Gewinnen Sie eines von 20 Exemplaren auf **tele at**: „Pauline purzelt wieder – Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern“, von Sigrun Eder und Anna Radinger; erschienen bei „Edition Riedenburg“; um € 25,- im Buchhandel erhältlich.



**TELETIPPS**

- **Ernährung zwischen 7 und 18 Jahren:** 1.500 bis 2.500 Kalorien pro Tag, abgedeckt durch 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten
- **Nahrungszusammensetzung:** abwechslungsreiche, ausgewogene und vollwertige Gerichte
- **Esskultur:** optisch ansprechendes Anrichten der Speisen, gehobene Esskultur: Geschirr und Besteck, Tischschmuck, gemeinsames Essen mit Familie oder Freunden

# Laufen wie geschmiert

*Wer möchte nicht bis ins hohe Alter beweglich bleiben? Das funktioniert aber nur mit gut ernährten Gelenken.*

**D**amit die Gelenke ihre Arbeit vollbringen können müssen sie gut mit Nährstoffen versorgt werden.

**RUNTER VON DER COUCH**

Damit die Gelenke auch tatsächlich „wie geschmiert laufen“, sorgt u. a. die Hyaluronsäure. Sie ist ein wesentlicher Bestandteil der „Gelenkschmiere“, die dafür sorgt, dass die Gelenke nicht direkt aufeinander reiben. Wichtig ist daher, auf ausreichend Bewegung zu

achten, denn nur dadurch ist ein Austausch der Flüssigkeit zwischen den Knorpelflächen möglich.

Bei jeder Bewegung wird frische, nährstoffreiche Gelenkschmiere in den Gelenkspalt zwischen den Knorpelflächen hinein- und Abfallstoffe heraus gepresst. „Couchpotatoes“ lassen ihre Gelenke dagegen regelrecht „verhungern“. Geeignete Sportarten sind beispielsweise Nordic Walking, Radfahren und Schwimmen.

WERBUNG

**Dr. Böhm®**

QUALITÄT AUS IHRER APOTHEKE

# GESUNDE GELENKE

Mit Dr. Böhm® GELENKS complex Filmtabletten

- Für Aufbau und Regeneration von Gelenken, Knorpeln, Bändern und Bandscheiben
- Bei Arthrose und Abnützungserscheinungen der Gelenke

**NEU IN IHRER APOTHEKE**

**Dr. Böhm®**  
**GELENKS complex** Filmtabletten  
für Gelenke, Knorpel und Bänder

Hochwertige Gelenksarzneimittel mit Glucosamin, sind Chlorhydrat + natürlichen Ölen mit Hyaluronsäure + MSM, Selen, Mangan, Vitamin E und D  
Günstiges Preis-Leistungs-Verhältnis  
Apotheken

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke.

**IHR GUTSCHEIN FÜR EINE PRODUKTPROBE**

Jetzt abschicken und eine Produktprobe Dr. Böhm® GELENKS complex sowie wertvolles Informationsmaterial erhalten.\*



▼ Absender in Blockschrift ausfüllen

VORNAME \_\_\_\_\_

ZUNAME \_\_\_\_\_

STRASSE \_\_\_\_\_

PLZ/ORT \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_ #

\* Gültig bis 04.03.2010 bzw. solange der Vorrat reicht. Nur ein Gutschein pro Person. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Berücksichtigt werden nur ausreichend frankierte Rücksendungen. Der Einsender erklärt sich einverstanden, dass die Adresse in unsere Datenbank aufgenommen wird und etwaige weitere Zusendungen von Apomedica-Informationsmaterial erfolgen können. Inhalt ist kleiner als die im Handel erhältliche Kleinmenge.

Anforderung per Postkarte, Fax oder E-Mail: APOMEDICA, Roseggerkal 3, 8011 Graz  
Fax 0316/82 35 33-53  
E-Mail: gutschein@apomedica.com

Die neue Dimension für Ihre Gelenke

www.apomedica.com