

Natürlich gegen
Reizdarm



Luvos
HEILERDE

Heilerde-Gesellschaft
Luvos Just GmbH & Co. KG
www.luvos.de

Fit mit
FUNK UHR
TEIL 1: Straffe Arme

Der einfache Weg zur

Schön geformt und voller Kraft:

Knackige Arme im Sommer-Shirt, trainierte Beine in modischen Shorts. So fühlen Sie sich in Ihrer Haut richtig wohl und sehen dabei noch gut aus. Unsere neue Serie „Fit mit FUNK UHR“ möchte Sie auf dem Weg zu Ihrer Wunschfigur mit ein-



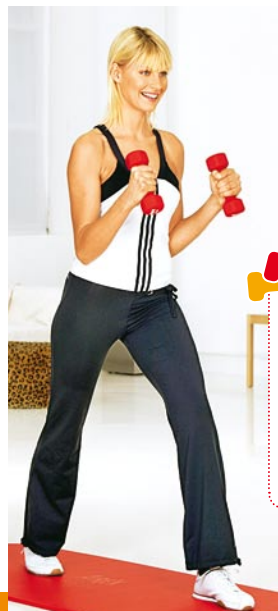
Schultern & Oberarme straffen
Im stabilen Stand Po und Bauch anspannen. Hanteln parallel zum Boden halten, die Handflächen zeigen nach oben. Führen Sie die Gewichte nun in Richtung Ohren und zurück – Arme nicht ganz ausstrecken. Herausforderung: Die Ellbogen werden dabei nicht abgesenkt. **3-mal, Pause, dann 6 Wiederholungen**



Trizeps-Power
So festigen Sie Ihren Trizeps Zug um Zug: Legen Sie ein Theraband um eine Türklinke und umgreifen Sie die Enden. Stellen Sie sich im Ausfallschritt hin, und ziehen Sie das Band nun langsam und gleichmäßig mit den Trizepsmuskeln nach hinten, bis die Arme eine gerade Position erreicht haben. Dann loslassen. **3-mal, Pause, dann 8 Wiederholungen**



Armstrecker trainieren
Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl, spannen Sie den Bauch an, und halten Sie eine Hantel mit beiden Händen über dem Kopf. Nun die Ellbogen beugen und das Gewicht zum Nacken senken. Die Oberarme bleiben dabei nah am Kopf. Arme wieder nach oben strecken, ohne die Ellbogen durchzudrücken. **3-mal, Pause, dann 6 Wiederholungen**



Für die Unterarme
Machen Sie einen Ausfallschritt in eine stabile Standposition. Die Arme befinden sich am Körper, eine Hantel in jeder Hand (Daumen nach oben gerichtet). Ziehen Sie die Schultern nach hinten unten und dann die Gewichte zu Ihnen heran. Absenken, ohne die Arme dabei durchzustrecken. **3-mal, Pause, dann 6 Wiederholungen**

Traumfigur Neue Serie

Wie Sie IHRE MUSKELN optimal trainieren

fachen Übungen und praktischen Tipps unterstützen. Alles, was Sie brauchen, sind ein paar Hanteln (je ein bis zwei Kilo Gewicht), ein Theraband und jede Menge Spaß. „Einsteiger sollten zweimal die Woche à 20 bis 30 Minuten trainieren“, rät Fitness-Coach und Autor Andreas Neichsner („Schritt für Schritt

zur Traumfigur“, Börsenmedien). Im ersten Teil unserer Serie geht es darum, die Arme in kurzer Zeit zu kräftigen, ohne dabei zu viel Muskelmasse aufzubauen. „Wichtig dabei ist, alle Bereiche der Oberarme zu trainieren“, sagt Experte Neichsner. Probieren Sie es einfach aus – viel Spaß! **ANNE-KATHRIN HASSE**

Hintere Oberarme kräftigen

Knien Sie sich mit einem Bein auf einen Stuhl und stützen Sie sich mit der Hand ab. Rücken gerade halten. Den anderen Arm samt Hantel schulterhoch nach hinten strecken und den Unterarm hoch und runterführen. Herausforderung: Der Oberarm bleibt bei dieser Übung waagrecht. **2-mal, Pause, dann 6 Wiederholungen**



Vordere Oberarme formen

Für den nötigen Widerstand sorgen Therabänder (Sport Scheck, ca. 14 €). Stellen Sie sich mittig mit leichtem Ausfallschritt auf das Gymnastikgummi und umgreifen Sie die Enden. Die Ellbogen liegen am Körper an. Arme dann so weit wie möglich nach oben ziehen und wieder absetzen. **3-mal, Pause, dann 8 Wiederholungen**



Fitness zum Cremen

● **BODYLOTIONS** mit Q10-Anteil beugen Hautalterung vor. Studien beweisen, dass das Coenzym die Elastizität und die Zellregeneration verbessert (z. B. „Hautstraffende Body Lotion Q10 Plus“ von Nivea, ca. 6 €).

● **BODYTONICS** mit Fruchtextrakten, Meeresalge und Koffein versprechen festere Haut binnen einer Woche (z. B. „Bodytonic“ von Garnier, ca. 4 €).



Bizeps-Fit

Stellen Sie sich aufrecht mit leicht gebeugten Beinen hin, eine Hantel in jeder Hand. Die Arme liegen wieder eng am Körper an. Führen Sie die Unterarme nun abwechselnd langsam zur Schulter und zurück. Spannen Sie den Arm auch im Ruhemoment an, um den Bizeps konstant zu beanspruchen. **3-mal, Pause, dann 5 Wiederholungen**



Milben
Der Feind in
neinem
Bett

natürlicher
Mikroorganismus
Mahalin

Ausstauballergie
oft der Grund für
ergiebige Niesattacken,
geschwollene Augen oder
eine laufende Nase. Diese
Reizung wird verursacht durch
in Kot von winzig kleinen
Ausstaubmilben, die bevor-
zugt in unseren Betten leben.

Milbopax Sprühlösung
vertreibt Milben

Milbopax enthält den rein
pflanzlichen Extrakt Mahalin
aus den Samen des Miesbaums.
Milbopax mit Mahalin wird
dreifach auf Matratzen oder Tex-
tilen gesprüht. Mahalin macht
die Nahrung der Milben ungenieß-
bar, so dass sie verhungern.
Mit dem Verschwinden der
Milben nimmt die allergische
Belastung deutlich ab,
der Körper atmet wieder auf.

Milbopax schützt zuverlässig
für mindestens
6 Monate.

Milbopax.

Lösung gegen Milben

Mahalin-Extrakt
bekämpft Milben
auf natürliche Weise

Langzeitwirkung
für mind. 6 Monate
in Ihrer Apotheke

zusätzliche Infos unter

www.milbopax.de

Bitte sicher verwenden. Vor Gebrauch stets
Anleitung und Produktinformationen lesen.