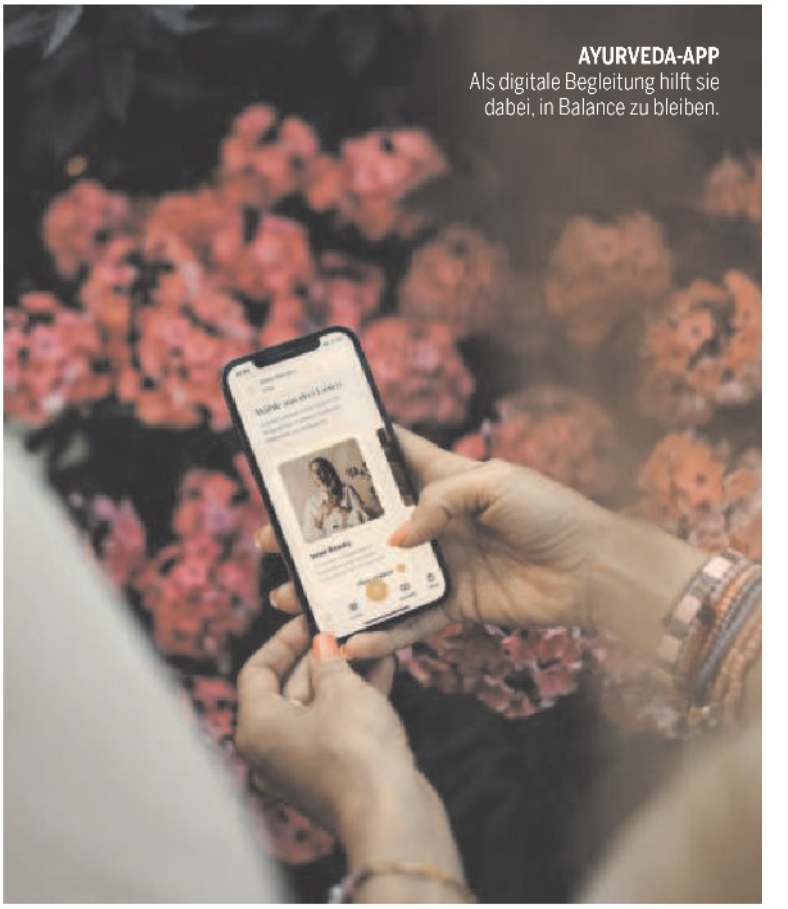
gesund & fit
Österreichs wöchentliches Gesundheits-Magazin
Wien, am 21.07.2025, Nr: 177 - Erscheinungsweise: 52x/Jahr, Seite: 5
Druckauflage: 50 000, Darstellung: 99,78%, Größe: 209cm², easyAPQ: _
Auftr.: 13820, Clip: 16790859, SB: Ayurveda Resort Sonnhof

GESUND

NEWS DER WOCHE

Schwarz und stark ist besser

Coffee-Time. Wer morgens ohne Kaffee nicht in die Gänge kommt, darf sich freuen – denn laut einer aktuellen Studie könnte unser Lieblings-Heißgetränk nicht nur wach machen, sondern auch das Gehirn schützen. Und zwar ganz besonders, wenn er ungesüßt und koffeinhaltig ist. Forscher:innen aus China haben über 200.000 Menschen über neun Jahre begleitet und untersucht, wie sich ihr Kaffeekonsum auf das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer, Demenz und Parkinson auswirkt. Das Ergebnis: Wer täglich drei oder mehr Tassen schwarzen, koffeinhaltigen Kaffees trinkt, hat ein deutlich geringeres Risiko, an diesen Krankheiten zu erkranken. deutschesgesundheitsportal.de



AYURVEDA-APP
Als digitale Begleitung hilft sie dabei, in Balance zu bleiben.

GUT GEBRÜHT

KAFFEE-RITUAL
Arca X-tract Clear 0,6 oder 1 l von Carl Henkel ab 75 Euro. carlhenkel.com

Getty, Hersteller

NEUE APP: AYURVEDA FÜR ZUHAUSE

Ayurveda trifft auf Digitalisierung. Stärken Sie Ihre Gesundheit mit dem jahrtausendealten Wissen aus Indien und das bequem von zu Hause: Ein vom „European Ayurveda Resort Sonnhof" entwickeltes Programm bringt eine vollwertige Ayurveda-Kur direkt in die eigenen vier Wände. Die Home-Kur besteht aus einem Paket mit Essentials, das nach Hause geschickt wird und einer App, die Schritt für Schritt durch die gesamte Kur führt: mit täglichen Ritualen (Ölziehen, Teezeremonien) Yogasessions und geführten Meditationen sowie Expert:innen-Wissen und vielen Tipps zu Themen wie Doshas, Ernährung und Detox. european-ayurveda.com

Gekennzeichneter Download (ID=4xkHp_tQO9V2D2BSq4WRtw)

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten an das Medium (Fon: 01/58811*0, @: abo@oe24.at).

»OBSERVER«