



EXPERTENTIPP  
**HANNA GENSER**  
Diätologin

## HEILMITTEL ODER LIMONADE?



**K**ombucha ist ein prickelndes Teegetränk aus dem Fernen Osten und erfreut sich hierzulande immer größerer Beliebtheit. Kombucha entsteht durch die Fermentation bzw. Gärung



von stark gesüßtem Tee. Der Energiegehalt variiert, je nach Zuckerzugabe, zwischen 36 und 110 kcal. Aufgrund der enthaltenen Milchsäurebakterien (Probiotika), kann Kombucha, bei regelmäßigem

Konsum, die Darmflora positiv beeinflussen. Selbstgemachter Kombucha ist ein erfrischendes Teegetränk, welches jedoch nicht als Heilmittel und zur Therapie von ernährungsmitbedingten Erkrankungen empfohlen werden kann. Weitere Infos zu dem Thema und weitere ernährungswissenschaftliche Tipps finden Sie auf — [WWW.CARE4FOOD.WORDPRESS.COM](http://WWW.CARE4FOOD.WORDPRESS.COM)

## GESUNDHEITLICH CRANIOSACRAL- THERAPIE

**GÜNTER NEBEL**

Inhaber und GF der SANLAS Holding



**P**anta rhei – alles fließt. Auf den Menschen übertragen kann zu wenig Fluss – z.B. hervorgerufen durch physische und psychische Verletzungen – zu Verhärtungen und Spannungen in Körpergeweben führen. Energie kann nicht mehr frei fließen und wir empfinden Schmerzen. Die CranioSacral-Therapie ist eine effektive Form der Körperarbeit und unterstützt Selbstheilung, Gesundheit und Wohlbefinden in jedem Alter. Gearbeitet wird am ganzen Körper, insbesondere am Schädel entlang der Wirbelsäule bis zum Kreuzbein. Der Therapeut nimmt den craniosacralen Rhythmus, der am ganzen Körper zu spüren ist, mit den Händen wahr und verwendet ihn als diagnostisches wie auch therapeutisches Werkzeug. Blockaden werden lokalisiert und durch sanfte Berührungen erhält der Körper die Chance, diese zu lösen. Das Gewebe wird weich und flexibel, Organe, Muskel und Nerven können wieder optimal arbeiten. Diese ganzheitliche Therapie hilft besonders gut bei Schmerzen des Bewegungsapparates, Migräne, Schlafproblemen, Stress, Konzentrationsschwäche uvm. und wird erfolgreich in der Rehabilitation, wie zum Beispiel in der Privatklinik Laßnitzhöhe eingesetzt. — [WWW.SANLAS.AT](http://WWW.SANLAS.AT)

**kanal3**  
das steirische Fernsehen

Jede Woche neu - aus der Steiermark für die Steiermark!

Kanal3 ist DER ideale Partner um Ihre Werbung zu verbreiten, denn Fernsehen macht Ihre Botschaft erst richtig erlebbar.

Empfangbar:

**im Kabelnetz der UPC-Graz**  
digital auf Programmplatz 145, analog auf Kanal Sw12; Frequenz 238,25 MHz

**auf DVBT**  
digital auf Kanal 29; Frequenz 438 MHz

**Wir sehen uns auf Kanal3!**

