

IN DIE BERG BIN I GERN...

FITNESS-LIEBLING

Die Alpen sind wunderschön zum Wandern & um die Seele baumeln zu lassen! Doch ihr sensibles Ökosystem ist von Großprojekten in Skigebieten oder dem Ausbau der Wasserkraft bedroht. Deshalb haben die Alpenvereine Österreich, Südtirol & Deutschland die **Kampagne #unserealpen ins Leben gerufen**. Ziel ist, ein größeres Bewusstsein für diese Schätze der Natur zu wecken – mit Ihren Fotos. Einfach Ihr schönstes Bergbild auf Social Media mit dem Hashtag hochladen. Infos auf unsere-alpen.org



3 FRAGEN AN

Lea-Sophie Cramer

Von der Gründerin des Online-Versands für Sextoys *Amorélie* gibt es einen neuen Adventkalender mit dem Motto „Selflove“.

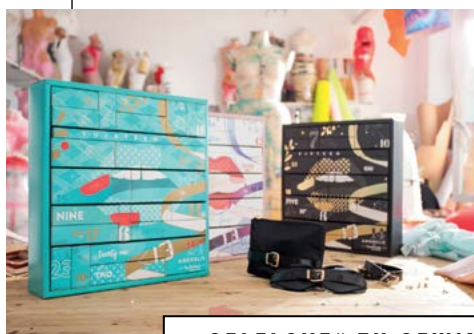
Was macht die Amorélie-Box so erfolgreich? Dass man nicht einfach einen Vibrator kauft, sondern eine Kiste voller Überraschungen, die man sogar mit dem Partner teilen kann. Da ist die Hemmschwelle gleich viel niedriger.

Eine heuer neue Edition ist nur für Frauen, unter dem Motto *Selflove*. Warum?

Es ist einfach so wichtig, Frauen in ihrer Selbstliebe zu bestärken und sie bei der Entdeckung des eigenen Körpers zu unterstützen. Unser Kalender soll da einen lustvollen Beitrag leisten.

Gibt es ein Sextoy, das jede Frau im Nachtkästchen haben sollte?

Einen Rabbit-Vibrator, also mit einem Klitoris-Arm. Der macht echt Spaß.



„SELFLOVE“ ZU GEWINNEN

Ein neuer Adventkalender aus der *Amorélie*-Welt gesellt sich zu Einsteiger- und Luxury-Variante für Paare: eine Version nur für Frauen, als **starkes Statement für Female Empowerment**. Er überrascht mit Lovetoys, sinnlichen und inspirierenden Produkten (bei *Douglas* und auf amorelie.at, € 119,90). WOMAN hat einen zu vergeben. Schreiben Sie uns online auf woman.at/amorelie bis 31. Oktober, warum gerade Sie den haben sollten. Wir wünschen schon mal prickelnde Stunden.

BODY & SOUL

CHECKLISTE



MEIN GESUNDER SNACK

Ingwer-Zitrone-Shot

SCHARFE SACHE. Der Herbst kommt und ihm die Erkältungszeit. Da passt der neueste Health-Trend aus New York. Dort trinkt man derzeit Ingwer-Zitronen-Shots. Die Scharfstoffe und das Vitamin C boosten unser Immunsystem so richtig. Und so geht's: Für 200 ml (5 Shots) 50 g Ingwer, zwei Zitronen, 50 ml Agavendicksaft und 100 ml Wasser im Mixer pürieren. Ist echt scharf – und das bringt uns richtig fit durch die kaltnasse Zeit.



BENEHMEN MIT SPASS. Achtsame Umgangsformen für Kinder? Ja, denn die stärken den sozialen Zusammenhalt und helfen, Herausforderungen im Leben spielerisch zu begegnen. Und werden angenommen, wenn sie spielerisch und mit Spaß vermittelt werden. Genau das hat sich der *KinderKnigge* zum Ziel gesetzt. Coole Sache! Infos auf kinderknigge.com