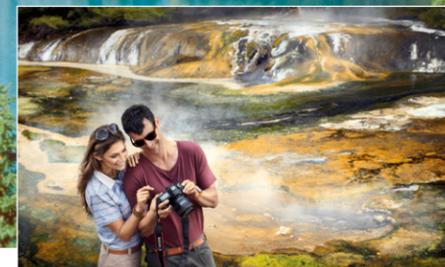




jetlag und kreislauf

Wir leben normalerweise in einem 24-Stunden-Rhythmus. Während des Schlafs verlangsamt sich die Herz- und Atmungsfrequenz, der Blutdruck sinkt, die Muskulatur entspannt sich und die mentale und psychomotorische Leistungsfähigkeit verringert sich deutlich. Fernreisen durch die Zeitzonen bringen den Tagesrhythmus durcheinander. Dabei stresst uns ein Flug Richtung Osten stärker als ein Flug Richtung Westen. **Der Grund:** Die »innere Uhr« des Menschen tendiert zu einem Rhythmus, der die 24 Stunden übersteigt. Fliegt man also von Ost nach West (zum Beispiel von Deutschland in die USA), ist der Tag länger – dies kommt dem biologischen Rhythmus eher entgegen. Die Umstellung des menschlichen Körpers auf die neue Zeit erfolgt um 20 Prozent schneller als bei einem Flug in Richtung Osten (zum Beispiel von Deutschland nach Japan), da er auf diesem mehrere Stunden »verliert«. Die Folge sind Schlaf- und Wachrhythmusstörungen und durch das lange Sitzen Kreislaufprobleme, geschwollene Füße etc. <http://www.lufthansa.com/de/de/Jetlag>
Mit Kompressionsstrümpfen während des Fluges können Sie die Flüssigkeitseinlagerung in den Beinen deutlich reduzieren. Die weltweit ersten Meridianstrümpfe von ITEM m6 sind eine Kombination aus jahrzehntelangem Firmen Know-how und dem Wissen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Gemäß dieser Lehre wird durch die Stimulation des Akupunkturpunkts m6 – zwei Fingerbreit oberhalb des Fußinnenknöchels – der Energiefluss im gesamten Körper gesteigert. Der angenehme Druck sorgt zudem für wohlgeformte Beine und ein wohliges, aktives, frisches und leistungsreiches Gefühl. ITEM m6 gewährt maximalen Tragekomfort und ist in verschiedenen Farben in exklusiven Boutiquen und ausgewählten Department Stores erhältlich.



the ultimate to do list

Explorer Fernreisen setzt neue Reiseakzente

Fernreisende, die auf der Suche nach ganz besonderen Reiseerlebnissen sind, werden hier fündig:



Das Produkt von Explorer Fernreisen erfüllt auch ausgefallenste Kundenwünsche und präsentiert einzigartige Reiseideen, die man erlebt haben sollte. Bisher gibt es diese Form des Katalogs - die eher einem hochwertigen Bildband entspricht – für Australien, Neuseeland & Fiji sowie für Kanada.

Wer schon viel erlebt hat und noch einen neuen Akzent in Punkto Reisen sucht, wird diese Ideensammlung schätzen. Für Australien, Neuseeland & Fiji sind private Flugsafaris, Spitzenhotels, exklusive Villen und Apartments die eine Facette; daneben stehen Natur und Erleben ebenso im Vordergrund wie sportliche Angebote und kulinarische Highlights in den fantastischen Weinanbaugebieten Australiens und Neuseelands. Auch Kanada hält zahlreiche Erlebnisse jenseits des Mainstreams bereit: Dazu zählen ausgezeichnete Lodges und Ranches, einzigartige Ausflüge wie Rafting in den Rockies, Touren mit Helikopter oder Wasserflugzeug sowie spektakuläre Wal- und Eisbärenbeobachtungen.

Explorer kommen weiter ...

Die „Ultimate To Do List“ ist eine ideale Ergänzung der über 2.000 Katalogseiten des Veranstalters. Auch auf dem Reiseportal www.explorer.de ist die ganze Welt der Fernreisen, mit außergewöhnlichen Angeboten und einem stimmigen Preis-/Leistungsverhältnis, zu finden. Alle Reisebausteine lassen sich weltweit frei und individuell kombinieren. Über 100 Fernreiseexperten in den 11 firmeneigenen Niederlassungen stellen so jedes Reisepaket maßgeschneidert für ihre Kunden zusammen. Denn kompetente Fachberatung, auch bei exotischen Zielen und gehobenen Ansprüchen, und ständige Weiterbildung der Mitarbeiter sind bei Explorer Fernreisen selbstverständlich.

exklusive wünsche erfüllen

Fundierte Fachberatung erhalten Sie in den firmeneigenen Explorer Fernreisen-Centern in Dortmund • Düsseldorf Essen • Frankfurt • Hamburg Hannover • Köln • Mannheim München • Nürnberg • Stuttgart

Tel. 0211 - 99 49 09 • info@explorer.de
www.explorer.de