

FRAU

IM SPIEGEL



SKY DU MONT

Sie sind unzertrennlich!



PRINZESSIN DIANA (†)

Exklusive Fotos!
Ihr letztes Zuhause



Celeste

INTERVIEW

MICHELLE HUNZIKER



Corinna & ihr Sohn Mick

CORINNA SCHUMACHER
UND IHRE KINDER

Ihr Leben in Michaels Schatten!

Wie Schumis
Familie zurück in
den Alltag fand



Corinna & Michael Schumacher

Ihre Töchter lernen schon Deutsch!



**Freundschaften
schenken Zufriedenheit**

**JULIA ROBERTS (49),
GEORGE CLOONEY (56)**
„Wir albern rum
und haben Spaß“

Seit mehr als 15 Jahren sind Julia Roberts und George Clooney enge Freunde. Sie lachen herzlich und haben auch bei der Arbeit jede Menge Spaß. Und das ist gut so: Denn **Freunde sind wahre Glücksspender**. Beim gemeinsamen Lachen werden Glückshormone freigesetzt, Stress wird abgebaut, das Immunsystem tankt auf. Studien haben außerdem gezeigt, dass bei Menschen, die Freundschaften pflegen, das Risiko niedriger ist, im Alter an Bluthochdruck zu erkranken.



**JULIA ROBERTS,
GEORGE CLOONEY**
Lachen verbindet:
Die beiden sind
unzertrennlich

**Ist ihres eigenen
Glückes Schmied**

JANE FONDA
„Tue, was
dich glücklich
macht!“

Mit ihren 79 Jahren hat die Hollywood-Schauspielerin Höhen und Tiefen erlebt. Sie ist überzeugt: „**Wenn du unglücklich bist, musst du etwas verändern.**“ Die Amerikanerin genießt ihr Leben. Erst recht, nachdem sie eine Brustkrebs-erkrankung vor rund sieben Jahren gut überstanden hat.

JANE FONDA
Sie ist dankbar
und versucht,
die Momente
zu leben



Wer glücklich ist, wird mit Gesundheit beschenkt

Es sind meist die kleinen Dinge, die uns zufrieden machen. Doch die Wirkung ist enorm: Denn nicht nur unser Geist profitiert von einer **POSITIVEN LEBENSEINSTELLUNG**, auch der Körper dankt es

Glück ist weder ein Zufallsprodukt noch kann man es kaufen. Für sein Glück sorgt jeder selbst – und somit auch für seine Gesundheit. Denn beides hängt unweigerlich zusammen, sagt Dr. Michael Handel, Experte in Sachen Ernährung, Motivation und Psychologie. „Wer glücklich ist, hat ein stärkeres Immunsystem, wird seltener krank und schneller gesund“, erklärt er. Und weil das so ist, hat Michael Handel beschlossen, glücklich zu sein. Der Gesundheit zuliebe. Dafür hat er ein paar einfache Tricks. **Einstellung überdenken** „Meist reichen schon ein paar kleine Veränderungen aus,

um echte Glücksgefühle zu erleben“, erklärt Handel. Positives Denken, eine gesunde und schmackhafte Ernährung sowie das ein oder andere Wunderelixier aus der Naturapotheke sind seine Säulen für mehr Glück. **Hilfsmittel nutzen** „Wenn ich schlecht drauf bin, esse ich etwas dunkle Schokolade. Die macht nicht nur sofort glücklich, sondern fördert auch die Fettverbrennung“, erklärt Handel. Und wenn die Gelenke schmerzen? „Dann würze ich mit Kurkuma. Das Gewürz hilft bei Entzündungen, ist eines der besten natürlichen Antidepressiva, macht gute Laune und ist ein hervorragendes Le-

bensmittel zur inneren Reinigung.“ Außerdem empfiehlt der Buchautor, zwischendurch einfach mal zu lächeln. Auch ohne Grund. Denn das setzt Glückshormone frei. **Auf die Sprünge helfen** Klappst es nicht immer mit der positiven Lebenseinstellung, rät der Fachmann, sich drei Fragen zu stellen: Geht es mir wirklich gut? Wann war ich das letzte Mal richtig glücklich? Was muss ich ändern, um glücklich zu sein? Mit dieser „inneren Inspektion“ gewinnt man einen neuen Blick auf die eigene Situation und kann sich überlegen, wie man seinem Ziel, glücklich zu sein, wieder näher kommt. Das können ganz banale Sachen sein: mit einem Freund telefonieren, einen Spaziergang machen, einen Wohlfühltag einlegen oder die Wohnung entrümpeln. Klingt nach Arbeit? Lohnt sich trotzdem. Eine **→**

GUTE-LAUNE-TRICKS

Menschen sind eigentlich gerne glücklich, doch oft machen sie sich selbst das Leben unnötig schwer. Schöne Momente gehen dann unter. Aber es lässt sich gegensteuern:

- ▶ **Nicht meckern** Versuchen Sie, sich einen ganzen Tag lang über rein gar nichts zu beschweren. Je mehr Sie sich ärgern, umso unglücklicher werden Sie bloß.
- ▶ **Spaß haben** Warum nicht einfach mal mit einem Strauß Luftballons spielen, ein Bild malen, in einer Zeitschrift stöbern oder eine kleine Kurzgeschichte schreiben? Machen Sie, worauf sie Lust haben.
- ▶ **Pausen einlegen** Der Tag ist schon wieder so stressig und anstrengend. Zwingen Sie sich zu drei angenehmen Pausen pro Tag, auch wenn die Zeit dazu fehlt.
- ▶ **Mit anderen freuen** Feiern Sie Erfolge. Nicht nur Ihre. Auch die Ihrer Mitmenschen. So erleben Sie mehr Glücksmomente.
- ▶ **Danke sagen** Pflegen Sie Ihre Freundschaften. Seien Sie dankbar und zeigen Sie das auch Ihren Lieben. Anderen eine Freude zu bereiten, ist eine wunderbare Strategie, um selbst glücklicher und zufriedener zu sein.



ANZEIGE

Die starke Pflanzen-Kombination
gegen Blasenentzündung





Ein fieses Brennen, ständig zur Toilette ...
**Schon wieder
eine Blasenentzündung?**

Aber muss es gleich wieder ein Antibiotikum sein? Aufgrund steigender Antibiotika-Resistenzraten warnen Experten zunehmend vor dem häufigen Einsatz von Antibiotika bei an sich unkomplizierten Infekten und plädieren für ein Umdenken bei der Behandlung. Für viele Betroffene sind Blasenentzündungen gerade in der nasskalten Jahreszeit zudem ein immer wiederkehrendes Problem – ein Grund mehr, nach einer wirksamen aber gut verträglichen Alternative für die Behandlung zu suchen.

ab und setzt genau an diesen Behandlungszielen an.

Antibiotika-Einsatz vermeiden

Aqualibra hemmt die Entzündung, spült die Erreger gründlich aus und lindert zudem schnell die unangenehmen Symptome, da es entkrampfend und schmerzlindernd wirkt. Mit einer Besserung der Beschwerden ist in der Regel schon nach dem 1. Behandlungstag zu rechnen. Zusätzlich werden die Bakterien effektiv bekämpft.* Frühzeitig eingenommen kann so die Antibiotika-Behandlung häufig vermieden werden.

Ursachen und Symptome bekämpfen

Wichtig ist, schon bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung direkt mit der Behandlung zu beginnen und die Infektion zu bekämpfen. Auch Krämpfe und Schmerzen sollten schnell gelindert werden, damit der Gang zur Toilette wieder leichter fällt.

Ein starkes Pflanzen-Trio

Das pflanzliche Arzneimittel Aqualibra deckt mit der einzigartigen Kombination von drei bewährten Pflanzenextrakten ein breites Wirkungsspektrum in nur einem Präparat

Unser Tipp für Sie:

Aqualibra sollte immer noch einige Tage über die akuten Symptome hinaus eingenommen werden. Orthosiphonextrakt kann die Anhaftung von Bakterien an der Blasenwand verhindern. Das unterstützt die gründliche Ausspülung der Erreger und kann helfen, das Risiko einer wiederkehrenden Blasenentzündung zu reduzieren.

Auch begleitend zur Antibiotika-Therapie.



* Fischer, Kühnau, Widey & Braun, Der Allgemeinarzt 11 (1994) 863–869.
Aqualibra® 80 mg/90 mg/180 mg Filmtabletten. Zur Durchspül. b. bakt. u. entzündl. Erkr. d. ableitenden Harnwege. Als Durchspül. z. Vorbeugung u. Behandlung. b. Harnsteinen u. Nierengriß. Für Jugendl. ab 12 J. u. Erw. Bei Blut im Urin, Fieber o. bei Anhalt. d. Beschw. über 5 Tage muss ein Arzt aufgesucht werden. Enth. Lactose u. Glucose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 04/2015

➔ weltweite Studie hat ergeben, dass Menschen, die ausmisten und Ballast abwerfen, glücklicher sind als jene, die sich durch Überfluss das Leben schwer machen. „Es ist ein Irrglaube, dass viel Geld und Besitz von teuren Dingen glücklich machen“, erklärt Michael Handel.

Richtig essen Statt Goldbarren zu stapeln, wäre es besser, eine Handvoll Datteln oder einen Teller Brokkoli zu essen: Glück lässt sich nämlich auch in der Nahrung finden. Datteln etwa enthalten viel Tryptophan und wenig Eiweiß. Eine optimale Kombination für den Körper, um Serotonin zu bilden: Dieser Botenstoff hebt die Laune und ver-

treibt Stress. Nervosität und Traurigkeit können durch einen Vitamin-B-Mangel verursacht werden. Brokkoli füllt den Speicher auf. Chili sorgt nicht nur für Pep im Essen. Die Schärfe führt dazu, dass der Körper als Schutzreaktion Endorphine ausschüttet. Und da es glücklich macht, morgens ausgeruht aufzuwachen, lohnt sich ein Glas Sauerkirschsaft am Abend davor. Das natürliche Melatonin darin fördert guten Schlaf.

Große Träume überdenken Apropos Schlaf: Der Gedanke an ein unerreichbares Ziel kann sich zu einem echten Glückskiller entwickeln. Daher sollten Träume auch hin und wieder hinterfragt werden. Der Wunsch,

die ganze Welt zu bereisen, bleibt wahrscheinlich ein Traum, weil Zeit und Geld fehlen. Auch der Versuch, es allen recht machen zu wollen, sich selbst unter Druck zu setzen oder ständig Probleme zu wälzen, führt zu einer unbefriedigenden Situation. Besser: Man akzeptiert, dass das Glück nicht an große Ziele geknüpft ist, sondern in den kleinen Dingen liegt: „Die Kunst des Glücklichseins besteht darin, einerseits die schönen Seiten des Alltags, neue Gefühle und Aktivitäten zu entdecken und zu genießen. Andererseits die Herausforderungen und Krisen des Lebens zu akzeptieren und als Einladung zur persönlichen Weiterentwicklung zu verstehen“, erklärt Experte Handel.

Wege aus der Krise suchen Solche schweren Zeiten können auch Schicksalsschläge und Krankheiten sein. Natürlich bringt ein schlichtes „Sei glücklich!“ einen kranken Menschen nicht weiter, weiß Glücks-Experte Handel. Er empfiehlt Menschen, denen es nicht gut geht, nach Wegen zu suchen, das Beste aus der Situation machen. Dazu gehört auch, die Krankheit anzunehmen und sein Leben darauf einzustellen. ■ **NELLI HENNIG**

EXPERTE UND BUCHTIPP



Für Dr. Michael Handel gibt es viele Gründe, glücklich zu sein. Der wichtigste ist die Gesundheit. In seinem Ratgeber „Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich

zu sein“ ermuntert der einstige Unternehmensberater seine Leser mit praktischen Tipps, neue Wege einzuschlagen. **Scorpio Verlag, 17,99 Euro**



Schluss mit Selbstkritik

KATE HUDSON
„Respektvoll mit dem Körper umgehen“

Der Schlüssel zum Glück liegt laut dem Hollywood-Star darin, seinen Körper zu lieben und zu achten. Außerdem rät die 38-jährige: **Nicht warten, bis das Glück kommt, sondern selbst aktiv werden.**



MEDIZIN

Man fühlt sich dicker als man ist, der Bauch spannt, zwickt und rumort. Ein Blähbauch ruiniert das gesamte Wohlfühl



Neun von 10 Frauen betroffen

Der Blähbauch

Ein aufgepumpter Bauch, Bauchschmerzen, Völlegefühl und peinliche Darmgeräusche. Bei solchen Beschwerden bleiben Frauen lieber zu Hause. Erste Hilfe leisten wertvolle bittere Heilpflanzen. Genau die gibt es heute im einzigartigen Verdauungs-Medikament Gasteo aus der Apotheke.

Die Fettverdauung kommt in Schwung

Schon beim ersten Kontakt mit der Zunge setzen die Bitterstoffe in Gasteo eine Kettenreaktion in Gang. Magen, Leber und Galle werden zur Produktion von Ver-

dauungssäften angeregt. Die Fettverdauung kommt in Schwung und das Nahrungsfett landet nicht so schnell auf Hüfte, Bauch und Po. Durch den bitteren Geschmack lässt auch der Appetit schneller nach. So wird besonders der Heißhunger auf Süßes gebremst. Der Darm wird aktiviert und bereits vorhandene Gase zügig abtransportiert. Neue Blähungen können vermieden werden, belastende Blähungen verschwinden. Man fühlt sich wieder wohl in seiner Haut.

Der Blähbauch-Spezialist



VÖLLEGEFÜHL, BAUCHWEH, BLÄHBAUCH
DAS HILFT, DAS WIRKT, DAS SPÜRT MAN

► **Starke Bitterstoffe** und wertvolle Krampflöser: Diese sorgfältig aufeinander abgestimmte Heilpflanzen-Rezeptur macht Gasteo zum Blähbauch-Spezialisten. Gasteo (Apotheke, rezeptfrei) ist ein echter Geheim-Tipp für die Haus-Apotheke.

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel, zur Linderung von leichten Verdauungsbeschwerden (z.B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt. Traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

GESUNDHEIT FÄNGT IM KLEINEN AN.



Kleinste Mengen Mineralsalz sorgen für entscheidende Impulse in den Zellen, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

DHU Schüßler-Salz Nr. 7
Magnesium phosphoricum
Das Mineralsalz der Muskeln und Nerven

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke



Der sanfte Weg zur Gesundheit.

Magnesium phosphoricum D6 [D3, D12] Biochemisches Funktionsmittel Nr.7. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! Anwendungsgebiete: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Deutsche Homöopathie-Union DHU Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe www.schuessler.dhu.de | Besuchen Sie uns auch auf Facebook!

WAS UNSERE LESER WISSEN WOLLTEN

Insekten abwehren, Stiche behandeln

Womit man sich gegen Mücken & Co. wehrt und was am besten hilft, wenn es juckt – das erklärten zwei Experten bei unserer Telefonaktion.

Ute Z., Villingen: Wie vermeide ich Stiche?

Für die eigenen vier Wände ist ein engmaschiges Fliegen-gitter am Fenster von Vorteil. Bei Mückenschutzmitteln für Aktivitäten in der Natur haben sich pflanzenbasierte Wirkstoffe aus dem ätherischen Öl des Zitronen-Eukalyptus-Baumes (z. B. Soventol PROTECT, Apotheke) bewährt. Sie halten heimische wie tropische Mücken bis zu sieben Stunden fern. Sprays sollten wasserfest und schweißresistent sein. Außerdem hilft es natürlich, langärmelige Shirts

und lange Hosen aus festen Materialien zu tragen.

Thekla M., Friesoythe: Warum juckt ein Stich – und was hilft?

Bei einem Mückenstich spritzt die Mücke Speichel in die Hautöffnung, um das Blut zu verflüssigen. Die im Speichel enthaltenen Eiweiße alarmieren unser Immunsystem – und es wird Histamin freigesetzt, was zu Rötungen, Jucken und Schwellung führt. Dagegen hilft am besten Kühlen.

Bernd N., Jena: Hilft Zwiebel beim Wespenstich? Ja, das enthaltene Schwefelöl entgiftet, wirkt abschwellend und lindert den Juckreiz. Auch Teebaumöl und Salzwasser helfen.