

emotion

PERSONLICHKEIT PARTNERSCHAFT PSYCHOLOGIE

NEUE SERIE

Die Angst BESIEGEN!

Folge 1: PHOBIEN

Die richtige Soforthilfe
Die besten Therapien

SPECIAL

»Wir wollen
ein Kind«

Was es für Paare
bedeutet, wenn sich
dieser Wunsch nicht
erfüllt – und was
sie tun können

Coachen Sie sich selbst!

- Stärke zeigen statt falscher Harmonie S. 60
- erfolgreich vor anderen sprechen S. 62
- das Gedächtnis verbessern S. 82



**SUSAN
SARANDON**

»Liebe
überwindet
nicht alles«

Sorglos leben

Geht das? Ein Trainings-
programm zur Wiederentdeckung
der Unbeschwertheit



Was sind häufige Hautprobleme?

Bei Ausschlag oder Muttermal rechtzeitig zum Arzt, rät Dermatologin Dr. Sabine Zenker

Mit welchen Beschwerden haben Sie am häufigsten zu tun?

Im medizinischen Bereich: unreine Haut – auch im fortgeschrittenen Alter –, Ekzeme im Lid- und Mundbereich, übermäßiges Schwitzen. Leider auch Hautkrebs und seine Vorstufen. Im ästhetischen Bereich: Pigmentflecken, geplatzte Äderchen und Falten.

Wann sollte man zum Arzt gehen?

Unbedingt, wenn sich Muttermale verändern. Wenn sie asymmetrisch werden, die Begrenzung unscharf wird oder die Farbe wechselt, der Durchmesser 0,5 Zentimeter überschreitet. Auch, falls Pickel kleine Narben, Rötungen und Flecken hinterlassen oder Ekzeme nicht weggehen.

Ihr persönliches Schönheitsrezept?

Tägliche Reinigung, morgens und abends, einmal wöchentlich Peeling und Maske, eine monatliche Reinigung bei der Kosmetikerin, Lichtschutz, frische Luft und ausgewogene Ernährung. →