

www.freundin.de
freundin

DONNA

Meine
Zeit ist
JETZT!

2/2012
Deutschland € 3,00
Österreich € 3,45
Schweiz SFR 6,00

MODE

Lässig & elegant:
8 Jeans-Looks,
die überraschen

MEDIZIN

Ich kann nicht mehr!

Diagnose Burnout: Warum
wir die Warnsignale oft
zu spät erkennen – und
was die Seele schützt

LEBENSINIEN

Udo Jürgens im großen
DONNA-Gespräch

Anti-Aging

Entgiftet, entspannt,
verjüngt: Die neue
Ayurveda-Methode

INTERVIEWS

T.C. Boyle
Zeruya Shalev
Twiggy
Colin Firth

PSYCHOLOGIE

Die Freiheit nehm ich mir

Von der Lust, sich
neu zu erfinden

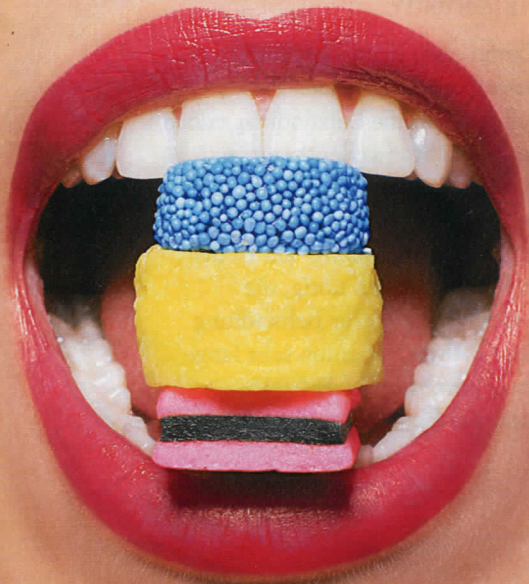
AUF DEM TITEL:
MANUELA SIMON, 51,
GEWINNERIN UNSERES
MODELWETTBEWERBS

Die Kraft der Liebe

Das Schicksal besiegen, Berge versetzen, Träume
verwirklichen: Wie wir gemeinsam über uns hinauswachsen
können. Fünf bewegende Geschichten



5 Minuten für die GESUNDHEIT



Es kann nie
genug Süßes
sein, wenn
der Heißhunger
erst mal da ist

HEISSHUNGER-ATTACKEN

SO WIDERSTEHEN SIE DER VERSUCHUNG

Die Dunkelheit, Traurigkeit oder ein Mineralstoffmangel können schuld sein, wenn der Appetit übermächtig wird. Doch es gibt für jede Situation die passende Essbremse:

Licht „hören“ holt aus dem hormonellen Tief

Wer in der dunklen Jahreszeit unter saisonalen depressiven Verstimmungen leidet, weiß: Damit kommt auch der Heißhunger auf Kohlenhydrate und Süßes. Auslöser ist ein zu niedriger Serotoninspiegel. Der „Valkee“ kann das Hormondefizit beheben. Er schickt über Knöpfe im Ohr Lichtwellen direkt ins Gehirn, das daraufhin wieder mehr vom Glücksbotenstoff Serotonin produziert. Klinische Studien belegen, dass so in neun von zehn Fällen der Winterblues verschwindet – und damit auch die Zuckergier. Erhältlich unter valkee.com, 199 Euro

Ein Schüßler-Salz gleicht den Nährstoffmangel aus

Sie arbeiten Tag für Tag stundenlang hochkonzentriert? Bei geistiger Höchstleistung verbraucht der Körper mehr Magnesiumphosphat. Fehlt es dann im Stoffwechsel, entwickelt sich die unbändige Lust auf Süßes, vor allem auf Schokolade. Dagegen lässt sich vorbeugen. Zum einen durch eine magnesiumreiche Ernährung mit Haferflocken und Vollkornprodukten. Zum anderen mit dem Schüßler-Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum (z. B. von DHU). Lassen Sie nach einem anstrengenden Tag 2 bis 4 Tabletten davon im Mund zergehen.

Bach-Blüten können den emotionalen Hunger stillen

Negative Gefühle lösen bei manchen Menschen regelrechte Fressattacken aus. Man weiß zwar, dass die Riesenportion Pasta nicht wirklich glücklich macht, und dennoch kann man nicht widerstehen. Bach-Blüten helfen, dieses Verhaltensmuster zu durchbrechen. Mustard vertreibt zum Beispiel Traurigkeit, Holly stillt den Hunger nach Liebe. Man gibt 2 Tropfen der Bach-Blüte in ein Glas Wasser und trinkt es über den Tag verteilt. Mehr Infos unter bach-bluetentherapie.de



HEILPFLANZEN-STUDIE

FRUCHTIGE HELFER

Cranberries hemmen wahrscheinlich das Wachstum von Lungen- und Darmtumoren und Leukämiezellen, wie Forscher der University of Massachusetts herausgefunden haben. Ganz sicher aber hilft ihr Extrakt (z. B. „Cystorenal Cranberry plus“) bei Harnwegsinfekten. Er verhindert, dass sich Bakterien in der Blase einnisten.

12 MILLIONEN MENSCHEN IN DEUTSCHLAND

LEIDEN UNTER CHRONISCHEN

SCHMERZEN. DIE URSACHEN

SIND SO VIELFÄLTIG WIE DIE

THERAPIE-OPTIONEN. ORIENTIERUNG

GIBT WEGEAUSDEM SCHMERZ.DE

3 FRAGEN AN DIE...

HAUTÄRZTIN DR. SABINE ZENKER



Starke Rötung im Gesicht, dazu sichtbare Äderchen und akneähnliche Pusteln – es ist erschreckend, wenn das Hautbild schleichend immer schlechter wird. Die Münchner Dermatologin weiß Rat (dr-zenker.de)

1 Welches Problem steckt dahinter, wenn die Rötung weit über eine gesunde Gesichtsfarbe hinausgeht?

Es kann die entzündliche Hauterkrankung Rosacea sein, die man unbedingt behandeln lassen sollte – je früher, desto besser.

2 Wie sieht die Therapie aus?

Antibiotika in Form von Cremes und/oder Tabletten helfen gegen die akute Entzündung. Eine sechs- bis achtmonatige Kur mit Vitamin-A-Säure-Tabletten setzt an der Ursache von Rosacea an, sorgt dafür, dass die überaktiven Talgdrüsen wieder normal arbeiten. Wird die Haut durch die Erkrankung sehr grobporig, lässt sie sich durch eine Laserbehandlung glätten.

3 Kann man der Haut sonst noch Gutes tun?

Zur Pflege keine fetten Cremes und solche ohne Emulgatoren, Duft- und Konservierungsstoffe verwenden. Zudem Rotwein, Scharfes und Hitze meiden.