

Meine
Zeit ist
JETZT!

7/2012
Deutschland € 3,30
Österreich € 3,80
Schweiz SFR 6,60

ANTI-AGING Verstehen Sie Ihre Creme?

Was draufsteht,
was drin ist –
und wie es wirkt

MEDIZIN Unbeschwert durch den Sommer

Die besten Ernährungs-
Tipps für die heißeste
Zeit des Jahres

REISE
Saint-Tropez, der
ewige Mythos

Hausbesuch bei Madonna

US-Feministin
Naomi Wolf trifft
die Pop-Ikone

Warum uns Probleme froh machen

Neues aus der
Glücksforschung

SCHICKSAL
„Mein Mann, ein
Serienmörder?“

Endlich ganz entspannt lieben

Das Leben zu zweit genießen, Freiräume schenken,
den anderen nicht verändern wollen, gelassen sein:
Warum das große Glück mit 40+ oft leichter fällt



86%

DER FRAUEN NEHMEN ZU WENIG

FOLSÄURE ZU SICH. EIN MANGEL KANN DAS

RISIKO FÜR DEPRESSIONEN ERHÖHEN.

DAS VITAMIN STECKT U. A. IN GRÜNEM

GEMÜSE UND VOLLKORNPRODUKTEN

ERSTE HILFE

RICHTIG GEWICKELT

Beim Joggen oder bei der Gartenarbeit gezzert? Greift man zur Schmerzsalbe (z. B. Traumaplant) statt zur -tablette, riskiert man weniger Nebenwirkungen. Damit möglichst viel Wirkstoff ins Gewebe eindringt, Salbe dick auftragen. Anschließend ein Stück in Franzbranntwein getränkte Gaze darüberlegen, dann den trockenen Verband darumwickeln.



BUCHTIPP

AUF HEILUNG PROGRAMMIERT

Unser Gehirn bestimmt darüber, ob und wie sehr etwas wehtut. Deshalb lassen sich „Schmerzen wegdenken“ (Goldegg, 21,40 Euro) – zumindest aber deutlich lindern. In seinem Buch erzählt der Psychologe Karl Isak von Patienten, die ihre chronischen Beschwerden mental in den Griff bekamen, und gibt Anleitung zur Selbsthilfe.

GUTE AUSSICHTEN!

Wer jeden Tag lange vor dem Bildschirm sitzt, kennt das Problem: **Die Augen sind trocken und brennen.** Eine Studie mit 100 Teilnehmern zeigte, dass die Mikronährstoffe Lutein und Zeaxanthin (z. B. in toxofit Augen plus) helfen können. Nach 15 Einnahmetagen war bei 74 Probanden **das unangenehme Gefühl verschwunden** und die Sehkraft verbessert.



Gegen 5 Symptome bei Hautausschlag.

Fenistil® Hydrocort. Deutschlands Nr. 1*



Fenistil Hydrocort Creme Bei Symptomen wie z.B. Juckreiz, Rötungen, Schwellungen, Spannungen und rissiger Haut entfaltet Fenistil Hydrocort seine zweifache Wirksamkeit. Der körpereigene Wirkstoff Hydrocortison dringt in die betroffenen Hautpartien ein und bekämpft die Symptome effektiv. Zusätzlich pflegt die Creme von Fenistil Hydrocort die strapazierten Stellen.

Damit Sie sich wieder wohlfühlen in Ihrer Haut.

50 Jahre Fenistil Forschung

Fenistil
Wenn die Haut um Hilfe ruft

* Gemäß IMS Sell Out: 06C3 Topische Steroide (MAT 02/12).

Fenistil® Hydrocort Creme 0,5 % bei mäßigstarken Hautentzündungen für Erwachsene und Kinder ab dem vollendeten 6. Lebensjahr (Wirkstoff: Hydrocortison). Zur Linderung von mäßig ausgeprägten entzündlichen Hauterkrankungen. Enthält Kaliumsorbat und Cetylstearylalkohol. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Referenz: FEN2-E02.