

Nr. 5 · Mai/Juni 2012 € 0,95

illu der Frau

...da lacht das Leben!

SUPER SATTE 76 SEITEN

Mode in Bestform

Im Trend: Marine-Look

AKTUELL Shoppen, quatschen, lästern
Der perfekte Freundinnen-Tag! s. 47

TRAT Stromanbieter wechseln
So geht es in zwei Wochen s. 58

REPORT Helden auf vier Pfoten
Diese Hunde retten Leben s. 22

BEAUTY Schön STRAFF!
Haut zeigen und umwerfend aussehen s. 9

DEKO Südsee-Zauber
für Ihr Zuhause s. 68

EXKLUSIV-INTERVIEW
mit Miriam Pielhau s. 12

Endlich Schluss mit Kopfwahl
s. 50

Die besten Tipps

Das große Sommer-Liebes-Horoskop
s. 28



Clever schlemmen mit der NEUEN Kalorien-Spar-Tabelle s. 18

Deutsche Küche	kcal	Fett (in)
Apfelkuchen	270	3
Bienenstich	219	11
Gebratene Scholle	312	8
Gurkensalat	145	4
Hägerschnitzel	258	13
Kartoffelgratin	290	23
Käseschnitzel	319	31
Leberkäse	350	23
Nudelsalat mit Mayonnäse	350	15



Deutschland 0,95 €, Österreich 1,10 €, Schweiz CHF 1,70, Italien 1,00 €, Dänemark 1,50 €, Spanien 1,00 €, Griechenland 1,00 €



SUPER 76 Seiten Lesespaß

illu der Frau + 16 SEITEN REZEPTE

Leser fragen

Unser Experte antwortet



Dr. Carsten Niemann
Allgemein-
mediziner
aus
Hamburg

Hilfe beim Stillen?

Durchs Stillen sind meine Brustwarzen ganz wund. Was hilft – und schadet dem Baby nicht?

Andrea P., Essen

Dr. Niemann: Reiben Sie die Brustwarze nach dem Stillen mit etwas Milch ein, lassen Sie diese an der Luft trocknen. Das mindert die Reizung.

Was wird getestet?

Mein Frauenarzt macht immer gleich mehrere Abstriche – wofür braucht er das?

Ulrike D., Hamburg

Dr. Niemann: Einen Abstrich macht Ihr Arzt für die Krebsvorsorgeuntersuchung, dazu kommen dann wahrscheinlich bakteriologische Abstriche. So kann er Sie zum Beispiel auf Chlamydien testen.

Milch trotz Intoleranz?

Ich habe eine Laktose-Intoleranz. Muss ich wirklich komplett auf Milch verzichten?

Uta W., Garmisch Partenkirchen

Dr. Niemann: In Kombination mit anderen Lebensmitteln vertragen Betroffene oft etwas Milch. Testen Sie es aus. Essen Sie zuerst z. B. zum Frühstück ein Müsli mit Joghurt. Wenn nichts passiert, können Sie Portionen langsam vergrößern.

Verträgt sich das?

Ich muss Blutsenker nehmen. Soll ich bei anderen Medikamenten aufpassen?

Liane F., Düsseldorf

Dr. Niemann: Ja! Blutsenker vertragen sich nicht mit Antibiotika, Entzündungshemmern und Entwässerungstabletten.



Wie wirkt Apfelessig? Meine Freundin schwört auf eine Apfelessigkur. Aber wofür ist das gut?

Anna M., Hannover



nüchternen Magen ein Glas Wasser mit 2 TL Apfelessig mischen und trinken. Übrigens: Der Essig wirkt auch harntreibend.

Werbeinformation Die GFV informiert:

Schluss mit dem Stress im Job

Viele Beschäftigte arbeiten unter Termindruck, wissen kaum, wo ihnen der Kopf steht, und sind permanent gestresst. Nun ist Stress an sich erst einmal nichts Schlechtes. Er macht wach und kann kurzzeitig die Sinneswahrnehmung und Leistungsfähigkeit deutlich steigern. Problematisch wird es nur, wenn der Stress den Tagesablauf bestimmt. Dauerstress kann die Ursache für gesundheitliche Probleme wie Bluthochdruck und Kopfschmerzen sein.

Hinaus aus der Opferrolle

Bis zu einem Burnout ist es dann oft nicht mehr weit. Wer derart „ausgebrannt“ ist, hat Raubbau mit seinen körpereigenen „Brennstoffen“ getrieben und sollte schnellstens die Bremsen ziehen. Viele Menschen sind gar nicht so sehr hilflose Opfer ihrer Lebensumstände, wie sie vielleicht meinen. Ein Gespräch mit dem Vorgesetzten, Entschleunigung in der Freizeit und regelmäßiges Yoga oder autogenes Training können viel bewirken und helfen, neue Kraft zu gewinnen.

Vitalpilze können Spannungszustände lindern

Ergänzend und unterstützend bieten sich zum Beispiel Vitalpilze an, die als sanfte und dennoch wirksame Alternativen zu Beruhigungsmitteln eingesetzt werden können. So kann etwa der Cordyceps Unruhe-, Angst- und Spannungszustände lindern und insbesondere die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin regulieren, wie die Gesellschaft für Vitalpilzkunde (Informationen unter www.vitalpilze.de) berichtet. Vielfach wurde bereits beschrieben, dass sensible Menschen, die regelmäßig Vitalpilze einnehmen, eine Art „Schutzpanzer“ aufbauen. Der Reishi ist vor allem dann wirksam, wenn dem Stress körperliche Ursachen wie chronische Schmerzen oder Infekte zugrundeliegen. Er kann gezielt das Immunsystem unterstützen und Blutdruckschwankungen mildern.

Mehr unter: www.vitalpilze.de
Kostenfreie Hotline:
0800 0077 889



Natürlich gesund mit Professor Bankhofer

TV-Sendungen (z. B. „ARD-Morgenmagazin“) und Ratgeber-Bücher machten ihn zu Deutschlands bekanntestem Gesundheits-Experten. In **illu der Frau** verrät Hademar Bankhofer, wie man rundum fit bleibt.

Die besten Tipps für fitte Augen

Trocken, müde, entzündet – wenn die Augen leiden, ist schnelle Hilfe gefragt. Diese Rezepte sind natürlich gut...

● Augentrost

Bei trockenen Augen hilft dies: 1 TL Augentrost (Apotheke) mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, acht Minuten ziehen lassen, abseihen. Abkühlen lassen, Wattepad damit tränken, auf die Augen legen.



● Quark

Geschwollene Augenlider? Das hilft: Quark auf die geschlossenen Augen auftragen, trocknen lassen und mit etwas lauwarmem Wasser mit Honig abwaschen.



● Eiweiß

Das hilft gegen müde Augen: Ein Ei hart kochen, dann das Eiweiß klein schneiden. Die Masse für 15 Minuten auf die geschlossenen Augen legen. Zusätzlich zwei Möhren reiben, mit 10 Tropfen Weizenkeimöl mischen und essen. So werden Ihre Augen schnell wieder fit!



Buch-Tipp:

„Ihre Gesundheit liegt mir am Herzen“ (Südwest-Verlag, 15 €).