

19/2006 5. SEPT.

Deutschland € 2,20  
Österreich € 2,40 · Schweiz sfr 4,30



www.fuer-sie.de

# FÜR SIE

**7** Profi-Tricks  
für schönes Haar  
**Endlich mehr  
Volumen!**

Ganz einfach zum  
Selbermachen

Ein Geschmackserlebnis

**Neue raffinierte  
Rezepte für den  
Sonntagsbraten**  
+ Weintipps

Masern, Mumps, Röteln

**Die vergessene  
Gefahr**

**Mehr Genuss  
oder Stress?**

Eine Familie stellt  
auf **Bio** um

Die neuen **Trend**-Accessoires

**Schuhe, Taschen & Co.**

Wir zeigen, was zusammenpasst –  
und wie man es trägt

Exklusiver  
Vorabdruck  
**Susanne  
Fröhlich**  
Ihr neuer Roman  
„Treuepunkte“  
**Teil 2**

# news



## Heilkräuter und Hypnose: Sanfte Hilfe gegen Reizdarm

Krämpfe, Bauchschmerzen, Durchfall: Das Reizdarm-Syndrom trifft vor allem Frauen zwischen 30 und 50. Die Auslöser der Krankheit konnten bisher noch nicht ganz geklärt werden, doch es gibt drei Möglichkeiten, den Reizdarm auf behutsame Art zu beruhigen.

**1 Heilkräuter:** Traditionelle chinesische Heilkräuter lindern die Beschwerden. Aber auch heimische Kräuter können helfen, darunter die Pfefferminze. Praktisch: Präparate in Kapselform (wie „Medacalm“) sorgen dafür, dass das heilsame Minzöl

gezielt im Darm seine Wirkung entfaltet.

**2 Akupunktur:** Die Stiche können Schmerzen lindern und Muskelkrämpfe verhindern. Manchmal verbessert sich durch Akupunktur sogar die Darmfunktion. Infos bietet die Deutsche Gesellschaft für Akupunktur, [www.daegfa.de](http://www.daegfa.de).

**3 Hypnose:** Sie entspannt und kann das allgemeine Befinden stark verbessern, denn sie verhindert psychische Folgen der Erkrankung. Ausgebildete Therapeuten finden Sie auf der Website [www.dgh-hypnose.de](http://www.dgh-hypnose.de).

### (K)EIN BEINBRUCH

„Alle meine Knochen – einer gebrochen“ heißt ein neues Buch von Hans Ulrich Osterwalder (Atlantis, 13,90 Euro), das Kindern die Angst vor Behandlung, Schmerzen, Ärzten nehmen soll.

Illustrationen erklären anschaulich, wie ein Bruch behandelt wird und was im Körper passiert.



## FIT IM FLIEGER

Langstreckenflüge sind eine Qual für die Beine. Stundenlang in engen Sitzen – das staut das Blut, die Beine schwellen an, das Thrombose-Risiko steigt. Letzteres liegt jedoch nicht nur an den Flugzeugsitzen, wie Mediziner der niederländischen Uni Leiden jetzt feststellten. Sie schickten 71 Testpersonen acht Stunden ins Kino und auf einen Flug. Ergebnis: Der Flug verlangsamte den Blutfluss deutlich stärker. Der niedrige Luftdruck und der geringe Sauerstoffgehalt über den Wolken sind schuld. Drei Tipps gegen schwere Beine:

- **Viel trinken:** Flugzeugluft ist trocken, daher verliert der Körper viel Flüssigkeit, und das Blut wird dicker. Wasser und Schorle (kein Alkohol!) gleichen den Flüssigkeitshaushalt wieder aus.
- **Bewegen:** Regelmäßig mit den Beinen wippen, die Zehen krallen und strecken und die Füße kreisen lassen – das bringt das Blut in Schwung.
- **Cremen:** Gut ist kühlendes Gel mit Extrakt aus rotem Weinlaub (z. B. „Antistax Frisch Gel“) – die pflanzlichen Stoffe beugen Schwellungen vor.

## WWW.MEIN-MEDIKAMENT.DE

Schnäppchenjagd in der Apotheke? Das klappt im Internet: [www.mein-medikament.de](http://www.mein-medikament.de) vergleicht die Preise von mehr als 60 Online-Apotheken. So ist der günstigste Anbieter für Arznei, Pflegeprodukt oder Nahrungsergänzungsmittel rasch gefunden.

## LEICHTER ZIGARETTE – SCHWERE TRENNUNG



Raucher von Zigaretten mit niedrigem Nikotin- und Teergehalt geben das Qualmen nur halb so häufig auf wie Konsumenten normaler Zigaretten. Das ermittelten Forscher der US-Universität Harvard. Viele glauben nämlich, die „Light“-Version schade der Gesundheit weniger, und haben daher keine Motivation, sich ganz von der Qualmerei zu trennen.