



8

Schals & Tücher

Ob romantisch, klassisch oder flippig – diese Accessoires sind jetzt im Trend. Sie pepen nicht nur die Garderobe auf, sondern halten auch noch prima warm

INTERVIEW DER WOCHE



Anabel Schröder (40), Coach und Trainerin (www.stressabbau.com)

„Schnuppern Sie an Ihrer Sonnencreme“

Der Urlaub ist vorbei, der Alltag wieder da – so erhalten Sie sich das entspannte Feriengedächtnis

Wie bleibe ich nach dem Urlaub möglichst lange entspannt?

Nicht erst am letzten Urlaubstag zurückkommen, sondern ein bis zwei Tage vorher, um keinen Ausrück- und Wäschewasch-Stress zu haben, sondern ruhig in den Alltag zurückzukehren.

Und wenn es am ersten Arbeitstag gleich wieder stressig ist?

Stellen Sie sich auf Ihren Schreibtisch ein Urlaubsandenken. Bei Hektik und Stress nehmen Sie es in die Hand und erinnern sich an das gute Urlaubsgefühl, das Sie hatten.

Was sorgt auch zu Hause für entspanntes Urlaubsgefühl?

In Erinnerungen schweigen – hören Sie die Musik, die Sie im Urlaub gehört haben, kochen Sie das dortige Essen, sehen Sie sich Ihre Urlaubsfotos an, kaufen Sie eine CD mit Meeresrauschen. Stimulieren Sie beim Erinnern alle fünf Sinne. Schnuppern Sie zum Beispiel mal an der Sonnencreme.

Wie können Paare die Urlaubsverliebtheit in den Alltag retten?

Behalten Sie Urlaubsrituale bei: Wenn Sie immer gemeinsam gefrühstückt haben, dann versuchen Sie das zumindest am Wochenende weiterhin zu tun.

Interview: Dörte Apel



44

Chutney selbst gemacht

Die fruchtig-würzigen Soßen verfeinern Fleisch- und Fischgerichte



36

Schönes Wattenmeer

Die Vereinten Nationen adeln den Nationalpark mit dem höchsten Schutzstatus. Hier gibt es viel zu entdecken

24

Gesundheit einatmen

Sauerstoff hat heilende Kräfte und wird häufig für sanfte Therapien eingesetzt, z. B. bei Rheuma, Diabetes oder Tinnitus



MODE & SCHÖNHEIT

- **Trendkleider:** Von sportlich bis elegant 6
- Schals und Tücher:** So wird Ihr Outfit geschmückt 8
- **Schönmacher Kamille:** Entspannt und pflegt Haut & Haare 10
- Beauty-Beratung** 12

AKTUELLES & REPORTAGEN

- Diese Woche aktuell** 4
- Brustkrebs-Krankenschwester Sabine Scheefe (55):** „Ich bin 24 Stunden für meine Patientinnen da“ 20
- **Susanne (50):** „Ich lebe mit Wölfen“ 22
- Katja Thomson (40) lehrt Strand-Yoga:** „Ich habe den schönsten Arbeitsplatz der Welt“ 30
- **Emma (5):** „Mein Bruder kommt aus Afrika“ 38
- Mein Glücksmoment:** „Jetzt habe ich mein eigenes Traumschiff“ 56

DIÄT-RATGEBER

- **Deutschlands größte Abnehm-Aktion:** „Wir haben gewonnen“ 14

PROMINENTE

- **Hardy Krüger jr.:** „Jetzt werde ich ein besserer Ehemann“ 18
- Schön schwanger:** Mit Baby-Bauch in den Urlaub 60
- Stars & Stil:** Breit geschultert 62

MEDIZIN

- **Sauerstoff-Therapie:** Stärkt die Abwehr 24
- Alltags-Tipps,** die sie fit halten 26

GROSSES KOCH-SPECIAL

- **Neue Pizza-Ideen** für die ganze Familie 40
- **Die leckersten Apfelkuchen** 42
- Chutney:** Raffiniert zu Gegrilltem 44
- Sammelrezepte** 45

RATGEBER

- **Top 50:** Gesunde Lebensmittel 31
- Ein Deko-Star fürs Buffet** 47
- **Strom sparen:** 7 clevere Tipps 48
- Das macht den Alltag leichter** 49
- Diese Urteile zahlen sich aus** 50
- Darf das Reisebüro Schnäppchen verschweigen?** 51
- Expertenrat** 52
- **Mehr Rechte für Frauen:** Neues Scheidungs-Gesetz 53

PARTNERSCHAFT & PSYCHOLOGIE

- Machen Sie Schluss mit Aufschieberitis!** 28
- Psychotest:** Haben Sie das Zeug zum Glückspilz? 29

REISE

- So schön ist das Wattenmeer:** FRAU von HEUTE-Reporterin Erika Krüger erkundet das neue WeltNaturerbe 36

KREATIV WOHNEN

- Blütenpracht im Herbst:** Farb-Feuerwerk in der Vase 54

RUBRIKEN

- Horoskop** 35
- Himmliche Gedanken** 56
- Spiel & Spaß** 57
- Preisrätsel** 58
- Kolumne, Impressum, Vorschau** 63

• = Titel-Themen

TITELFOTOS: Volker Debus; i-stockphoto (3), Uli Scheibe, Aurora, Brigitte Sommer, Henglein, PR (4), A-way Fotos: CMA, Patrick Piel, Annette Buresch, i-stockphoto, PR (4)