TV für mich

Zwei Hefte zum Preis von einem!

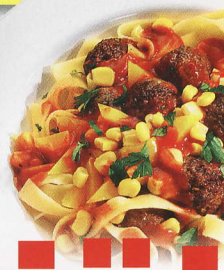
Die Fernseh- UND Frauenzeitschrift

Ihr Fernseh-Programm vom 5.12. bis 18.12.2009 | Nr. 25 D 1,00 € A 1,20 €, CH 2,20 sfr Lux 1,50 €

nur 1,– Euro

Ihre moderne Frauen-Zeitschrift

Vor den Feiertagen die Beste!



NEU **Anti-Stress-Diät** S. 22/23

Macht glücklich, satt & 7 Pfund leichter

PLUS: Ihr komplettes TV-Programm für 14 Tage S. 8/9

Ganz leicht nachzumachen: **Mode-Tricks, die schlank machen**

MAGISCHE MOMENTE S. 20/21
„Ein Engel holte mich ins Leben zurück"

Viele Extra-Seiten zum Advent

- **Fest-Essen** für liebe Gäste S. 130
- **Blitz-Plätzchen** der Star-Köche S. 132

- **Schön für die Party** Mode, Make-up, Frisuren S. 6/S.16

EXKLUSIV! TV-Liebling Jutta Speidel S. 12/13

ALEXANDRA NELDEL S. 4/5 „Ich will keine Übermama werden"

als in vergleichbaren TV-Zeitschriften

Das beste Mittel gegen Erkältungen ist Vorbeugung, z.B. die Stärkung unserer körpereigenen Abwehrkräfte. Wenn es einen doch erwischt, gibt's auch sanfte Hilfen

Erkältung: 9 schnelle Tipps, die jetzt vorbeugen und helfen

Wenn der Winter vor der Tür steht, beginnt die Hochsaison für Erkältungen. Wenn Sie die größten Krankmacher-Fallen kennen, bleiben Sie dieses Mal vielleicht gesund. Hier die besten Tipps, damit Sie sich gar nicht erst anstecken – und was hilft, wenn die Nase doch läuft …

1. Bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft (dick angezogen) – das stärkt die eigene Abwehrkraft.
2. Vermeiden Sie möglichst zu viel Stress (schadet dem Immunsystem) und schlafen Sie genug.
3. Kalt-Warm-Anwendungen wie Saunagänge, Kneipp- und Wechselduschen stärken die Abwehr.
4. Essen Sie Obst und Gemüse – der Körper braucht jetzt Vitalstoffe. Besonders gut ist Gelée Royale, der Futterstoff der Honigbienen. In kaum einem anderen Naturprodukt (z.B. in Basis 7 Gräsler Novo, Apotheke) stecken so viele bioaktive Stoffe für unsere Immunkraft.
5. Trinken Sie viel, z.B. Wasser, Kräutertee und heiße Zitrone.
6. Sorgen Sie für gutes Klima: Stickige Zimmer regelmäßig lüften.
7. Noch öfter Hände waschen als sonst. Beim Händeschütteln und Anfassen von Türklinken werden besonders viele Erreger übertragen.
8. Ist der Schnupfen doch im Anmarsch, nehmen Sie für jedes Naseputzen ein neues Taschentuch, um das eigene Wiederanstecken zu vermeiden. Vorsicht mit Nasensprays: zu häufige Benutzung kann schaden (Gewöhnungs-Effekt).
9. Hat es Sie richtig „erwischt", haben sich Erkältungsbäder mit ätherischen Ölen bewährt (z.B. Pinimenthol, Apotheke). Denn sie helfen und wirken gleich doppelt: Über die Dämpfe und die Haut.

Gesunde Infos & Tipps

Schonende Zahn-Implantate

» Deutsche Zahnmediziner haben eine schonendere, fast schmerzfreie, unblutige und kostengünstigere Methode für Zahn-Implantate entwickelt. Beim „MIMI-Champions"-Verfahren sind die Implantate sofort belastbar, es gibt nur noch einen OP-Termin, keine Schnitte und keinen aufwändigen Knochenaufbau mehr. Mehr Infos und MIMI-Zahnärzte in Ihrer Nähe unter www.mimi-info.de

Gesund mit dem Mond

» Jeder 3. Deutsche glaubt laut Umfragen, dass der Mond Einfluss auf unseren Alltag und unsere Gesundheit hat. Und tatsächlich sind auch immer mehr Forscher von Lunas geheimnisvoller Kraft überzeugt. Wie wir sie nutzen können, verrät der herausnehmbare Monats-Kalender in der Zeitschrift „aktuell für die Frau" – jeden Monat neu mit Mond-Tipps für jeden Tag (nur 75 Cent, im Handel).