Nur 0,60 € Nr. 12 Dezember 2009 Deutschland 0,60 €, Österreich 0,75 €, Schweiz 1,20 CHF, BEL 0,80 €, FRA/ITA/ESP/POR 0,95 €, GRE 1,00 €, HUF 350

Zeit für mich

Die illu für die Frau

NEU

Abnehmen mit der Zauber-Suppe

S. 16/17

Einfacher & gesünder geht's nicht

NUR 0,60 Euro

EXTRA: Ihr Jahres-Horoskop 2010

S. 28/29

So schick S. 6/7

Neue festliche Oberteile

schon ab 15 Euro

Plus: Wunderbare Wohlfühl-Mode

So sanft

Rissig, spröde, rau

Was unsere Haut jetzt wirklich braucht

S. 10

So gesund Sanfte Hilfe aus der Natur

Keine Angst vor den Wechseljahren

S. 24

Sooo lecker S. 38-43

Himmlische Plätzchen

Plus: Fest-Schlemmereien zum Verwöhnen

Die geheimnisvolle Kraft des Wünschens

5 Wege, wie Sie Ihre Ziele erreichen S. 14/15

Mit Rätsel-Spaß und tollen Gewinnen

So festlich Schöne Weihnachten

So wird Ihr Baum zum Traum

S. 50/51

Endlich besser schlafen

Hilfe von ganz oben S. 4/5

Zu gewinnen S. 20/21

Urlaub in den Bergen

Viele Frauen haben Angst vor Ersatz-Hormonen – die müssen aber auch gar nicht sein

Keine Angst vor den Wechseljahren!

Studien zeigen: Die Natur hilft selbst am besten

Viele Frauen fürchten sich vor den Wechseljahren und ihren Folgen

Hitzewallungen, Lustlosigkeit, Nervosität, Depressionen, Schlafstörungen – darunter leiden viele Frauen in den Wechseljahren. Warum? In der Menopause lässt die Hormonproduktion im Körper immer mehr nach. Dadurch sinkt der Spiegel des weiblichen Hormons Östrogen. Oft werden dann Hormon-Ersatz-Therapien empfohlen oder verordnet. Damit verschwinden die unangenehmen und oft auch belastenden Symptome der Wechseljahre. Aber diese Hormon-Therapien sind auch umstritten:

Welches Risiko haben die Ersatz-Hormone?

Das Problem ist: Ersatz-Hormone können zwar gegen die Wechseljahrs-Symptome helfen – bringen aber andere Risiken. Studien in den USA hatten gezeigt, dass das Risiko zum Beispiel für Herzinfarkte um 29 Prozent anstieg, für Schlaganfälle um 41, für Thrombosen und Brustkrebs um 100 bzw. 26 Prozent. Viele Experten raten darum, solche Therapien nur bei ganz besonders starken Wechseljahrs-Beschwerden anzuwenden, die Dosis der Hormone möglichst gering zu halten und regelmäßig zu überprüfen. Denn es gibt auch ganz sanfte Alternativen aus der Natur.

Die Natur-Apotheke bietet eine Alternative

Inzwischen weiß die Medizin, dass Soja eine natürliche Alternative zu Ersatz-Hormonen sein kann. Denn die Bohne enthält viele gesunde Bestandteile: Sie bestehen aus reichlich hochwertigem Eiweiß und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die vor Herz-Kreislaufkrankheiten schützen. Lecithin beruhigt die Nerven und Ballaststoffe kurbeln die Verdauung an. Vor allem aber sind die Soja-Isoflavone in ihrer Struktur dem körpereigenen Östrogen sehr ähnlich. Insbesondere in Kombi mit Rotklee können Extrakte aus den Soja-Isoflavonen (z.B. Dr. Böhm Isoflavon, Apotheken) also in den Wechseljahren und danach einen ganz natürlichen Ausgleich zu der sinkenden Östrogen-Produktion im Körper schaffen und dadurch die typischen Beschwerden im Klimakterium lindern oder sogar vermeiden.

Und wie kann man sich sonst noch helfen?

Auch wenn es für manche vielleicht eine Anstrengung bedeutet: Sport ist nicht nur für die Figur gut, sondern reguliert auch den Kreislauf und mildert Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Die beim Sport vom Körper ausgeschütteten Glückshormone (Endorphine) vertreiben Depressionen. Gegen Schlafstörungen und nervöse Unruhe haben sich sanfte homöopathische Mittel auf Basis von Passionsblume und Hafer (z.B. Neurexan, in Apotheken) bewährt.

Häufige Symptome:

- **87%** Hitzewallungen
- **66%** Nervosität
- **59%** Gedächtnisschwäche
- **38%** Müdigkeit
- **27%** Schlafstörungen
- **21%** Depressionen
- **18%** Kopfschmerzen
- **12%** Schwindel

Gesunde Infos & Tipps

Bio-Waschen fördert Bakterien

Zu viel Bio ist ungesund – zumindest beim Wäschewaschen, behaupten Forscher. Sparprogramme und milde Waschmittel belassen immer mehr Bakterien auf unserer Kleidung. Martin Exner vom Hygiene-Institut Bonn: „Unbedingt öfter mal bei 60 Grad waschen, das tötet die schlimmsten Bakterien besser ab."

Schonende Zahn-Implantate

Deutsche Zahnmediziner haben eine schonendere, fast schmerzfreie, unblutige und 50% billigere 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. Infos und MIMI-Zahnärzte in Ihrer Nähe unter www.mimi-info.de

Bienengift gegen Krebs

Neue Hoffnung, vielleicht sogar ein entscheidender Schritt gegen Krebs: Amerikanische Forscher fanden heraus, dass Melittin, ein Bestandteil des Bienengifts, Tumorzellen abtöten kann. In umfangreichen Tests mit dem Naturstoff hörten die Krebszellen auf zu wachsen oder schrumpften sogar. Vor allem bei Brust- und Hautkrebs schlug das „heilende Gift" erfolgreich an, so Berichte.

Homöopathie fürs Herz

Mit dem Alter steigt auch das Risiko für Herzprobleme. Kein Wunder: Bis zum 75. Lebensjahr hat unser fleißiges Herz rund 3 Milliarden Schläge hinter sich. Untersuchungen zeigen, dass homöopathische Tropfen auf Basis von Weißdorn (z.B. Cralonin, Apotheke) das Herz stärken und bei nervösen Herzstörungen helfen.

Fotos: istockphoto: LeifStiller; Klosterfrau; shutterstock: Elena Elisseeva (2), Jasna, graham s. klotz, Monkey Business Images, Tatuasha, Vinicius Tupinamba; PR