

Stars • Rätsel • Ratgeber • Gesundheit • Rezepte

Schöne Welt

Nur 0,59€

Nr. 07 • Juli 2011
Deutschland 0,59 € • Österreich 0,70 €
• Schweiz 1,30 € • Italien 0,99 € • Spanien 1,00 €
• Portugal 1,00 € • Deutschland 1,30 € (Mehrwert 0,07 €)

Viele Rätsel & super Gewinne!

NEU: Jetzt 8 Seiten mehr!

- noch spannender
- noch aktueller
- noch besser



Aufgepasst, Katie!



TOM CRUISE S. 45
Brisant, was seine Ex alles weiß!

BETTINA & CHRISTIAN WULFF

Ihr seid ja mutig!

S. 8/9

Um ihr Familienglück zu retten, haben sie eine schwere Entscheidung getroffen ...

Ihre Tante packt aus



PRINZESSIN VICTORIA
So steht es wirklich um ihren Daniel S. 7

Böse Kritik und gemeine Vorwürfe



S. 6 Sylvie van der Vaart

Lässt sie sich DAS gefallen?

Urlaubs-Rezepte
Tolle neue Schlemmer-Ideen



Himbeer-Traum



Einfache Tricks bescheren Ihnen einen erholsamen Sommerschlaf

NACHTRUHE Hohe Temperaturen lassen uns schwitzen

Erholsamer Schlaf in heißen Sommernächten

Gut geschlafen?" Diese Frage beantworten in diesen Tagen viele Menschen mit einem mürrischen „Nein“. Denn in heißen Sommernächten liegt jeder dritte Deutsche schlaflos im Bett. So schön die Wärme tagsüber auch ist, nachts braucht der Körper ein kühles Umfeld, um zur Ruhe zu kommen. Hier erfahren Sie, wie's klappt ...

Warm duschen

Bei Hitze ab unter die kalte Dusche? Besser nicht! Bei Kälte ziehen sich die Blutgefäße der Haut zusammen, sie kann Wärme

schlechter abgeben, sodass wir nur noch mehr schwitzen. Durch warmes Wasser hingegen erweitern sich die Gefäße, der Körper kann abkühlen. Vor dem Schlafen gehen deshalb eine warme

Abkühlung für den Körper

Dusche oder ein Wannenbad (max. 37° C) nehmen. Badezusätze mit Kamille oder Lavendel entspannen zusätzlich. Tipp: Vermischen Sie Ihr Duschgel mit wenigen Tropfen Minzöl (Apothek). Das hinterlässt auf der Haut ein angenehm kühles Gefühl. Der Kontakt mit empfindlichen Hautstellen sollte allerdings vermieden werden.

Zimmer verdunkeln

Steigt die Raumtemperatur über 24° C, produziert der Körper Schweiß, um sich abzukühlen. Halten Sie Ihr Schlafzimmer deshalb möglichst kühl. Dafür morgens lüften, dann das Fenster schließen und den Raum für

den Rest des Tages mit Rollläden, Vorhängen oder Jalousien verdunkeln. Nachts können Sie die Fenster wieder öffnen. Doch Vorsicht: Verhindern Sie Zugluft! Sonst droht ein steifer Nacken. **Nehmen Sie's leicht ...**

Auch das richtige Abendessen sorgt für sanften Schlaf. Es sollte leicht ausfallen und beim Schlafen gehen schon mindestens drei Stunden zurückliegen. Und auch wenn Sie tagsüber viel trinken sollen - nehmen Sie spät abends keine zu großen Flüssigkeitsmengen mehr zu sich. Bei voller Blase lässt das Sandmännchen noch länger auf sich warten.

Die perfekte Nachtwäsche

Richtig kleiden

Bevorzugen Sie leichte Bett- und Nachtwäsche aus Leinen und Naturseide. Sie haben einen kühlenden Effekt, während synthetische Materialien die Körperwärme speichern.



Im Duschgel sorgt Minzöl für einen angenehmen Frische-Kick

Zahnimplantate

schmerzarm
patientenfreundlich
bezahlbar



Informieren Sie sich jetzt über schmerzarme Zahnimplantationen!

Das MIMI®-Verfahren (*minimal-invasive Methode der Implantation*) ist eine schmerzarme und bezahlbare Schlüssel-Loch-Chirurgie (seit mehr als 25 Jahren bewährt).

Finden Sie Ihre Zahnarztpraxis/Klinik & zahntechnisches Meisterlabor unter

www.mimi-info.de

und informieren Sie sich über bioverträgliche Champions®-Implantate (Made in Germany) und das MIMI®-Verfahren.

Manfred K. „Ich hatte nach dem Eingriff überhaupt keine Schmerzen, nicht einmal ein Druckgefühl oder ein Ziehen. Es ist wirklich absolut schmerzfrei gewesen – und bezahlbar wie es auch ...“

... und Ihr Lächeln kehrt zurück

