

# emotion

PERSONLICHKEIT PARTNERSCHAFT PSYCHOLOGIE

NEUE SERIE

## Die Angst BESIEGEN!

Folge 1: PHOBIEN

Die richtige Soforthilfe

Die besten Therapien

SPECIAL

## »Wir wollen ein Kind«

Was es für Paare  
bedeutet, wenn sich  
dieser Wunsch nicht  
erfüllt – und was  
sie tun können

## Coachen Sie sich selbst!

- Stärke zeigen statt falscher Harmonie S. 60
- erfolgreich vor anderen sprechen S. 62
- das Gedächtnis verbessern S. 82



**SUSAN  
SARANDON**

»Liebe  
überwindet  
nicht alles«

# Sorglos leben

Geht das? Ein Trainings-  
programm zur Wiederentdeckung  
der Unbeschwertheit



4 197083 103509 08





## So schmeckt es besser

Die Deutschen lieben gutes Essen. Wichtiger als kulinarische Freuden, so das überraschende Ergebnis einer Forsa-Umfrage, sind jedoch nette Tischgenossen. Das sagen 85 Prozent der Befragten. Schlechte Manieren hingegen können den Genuss ruinieren, finden 82 Prozent. Also nicht zu gierig, sonst vergeht noch jemandem der Appetit.



## Ein Löffel zum Glück

Probiotischer Joghurt verbessert zwar nicht nachweislich die Verdauung, aber die Laune: Britische Wissenschaftler unterzogen Testpersonen einer dreiwöchigen Joghurtkur. Die Probanden, die sich zu Beginn als „eher unglücklich“ bezeichneten, schätzten sich danach fröhlicher und zuversichtlicher ein.

### SCHOKOBON(U)S

Kakao versüßt das Lernen: Er machtmunter und fördert die Konzentration.

Das liegt an den darin enthaltenen Flavonoiden, die die Durchblutung des Gehirns fördern.

Tipp: Kakaopralinen von Hussel. „Seelenstreicher“, um 8 Euro



### Gewinnaktion

## Essen Sie sich gesund!

Caroline Bienert ist der einzige geprüfte Personal Food Coach in Deutschland. Ihr Motto: Genuss ohne Reue, zum Beispiel mit Tintenfisch. Denn der ist fettarm, eiweißreich und schmeckt auch noch lecker, besonders mit frischen Tomaten.

**Rezept für 2 Portionen:** 1 gehackte Zwiebel mit etwas Olivenöl glasig dünsten, Knoblauch zugeben. 250 gr gewürfelte und geschälte Tomaten, etwas Zitronensaft, -schale und Safran zufügen. Den küchenfertigen Tintenfisch in Stücke schneiden, unterrühren und knapp mit Wasser bedeckt fünf Minuten köcheln lassen. Petersilie und Koriander untermischen. Mit Naturreis servieren.



*Sie wollen eine individuelle Ernährungsanalyse mit Caroline Bienert gewinnen? Einfach Postkarte an G+J Emotion Verlag GmbH, 81664 München, Stichwort „Bodycoach“. Einsendeschluss: 15. 8. 2007. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.*



Ernährungsberaterin Caroline Bienert (l.) empfiehlt „Tintenfisch mit Tomaten (o.)“