



Prinzessin Letizia
Ihr Vorfahr war ein
blutrünstiger
spanischer König

Seite 2/3

WOCHE der FRAU

Jetzt

aktuell

0,80 €

**Prinz
William**

**In seinen
Träumen bittet
er Diana um
Verzeihung**

Seite 6/7



Steffi Graf
Ihr geliebter Mann
bereitet ihr jetzt
schlaflose Nächte



Seite 12

*Ganz neue Rezepte
Lust auf Salat*



Seite
50/51

Prinzessin Maxima
Warum sie die
beste Tochter
der Welt ist



Seite
4/5



8-seitiges Reise-Spezial
Arizona
Das wilde Amerika

Seite 27-34



Liz Taylor
Wahnsinn! Zweite
Hochzeit mit
ihrem Bauarbeiter

Seite 8/9

mente nicht schenken!

Grund sind viele verschreibungsfalscher Einschätzt, sind sie nicht slos, sondern unberechenbare, Wirkungen haben. aus Atlanta (USA) hierzulande Be-ösen: Fast 44 Pro-fragten tauschten



ungspflichtige Mit-
llergien, und über
gaben Schmerz-
te an Bekannte
dte weiter. Selbst
werden von fast
al unkontrolliert
ien oder weiterge-

leiden durch che Muskeln

rozent aller Kreuz-
gehen auf eine
sache zurück:
wichte in den Mus-
n Rücken stützen:
ingen an der einen
n auf schwache
einer anderen“,
ter Auhagen, Köln.
rie er weisen be-
rauf hin, dass Rü-
erzen sehr häufig
iche Belastungen
Schlafstörungen,
oder Müdigkeit
erzen-Signale, über
per psychisches
mitteilen kann.

hinabzieht. Andere wie-
derum machen selbst aus
solchen Lebenslagen noch
das Beste, schauen opti-
mistisch in die Zukunft.

■ **Woher** kommen diese unterschiedlichen Sichtweisen? Dafür gibt es mehrere Erklärungsversuche. Die Erziehung der Eltern etwa kann einen zum ängstlichen oder mutigen Menschen machen. Aber über allem steht offenbar unser Erbgut. Ob wir glücklich oder unglücklich werden – nichts entscheidet



ins Hirn eine wichtige Rolle. Diese Substanz – Serotonin – ist ein natürlicher Muntermacher; ein Hormon, das über Freude oder Traurigkeit entscheidet.

■ **In** einem Vergleich bei 97 Versuchspersonen haben die Forscher festgestellt: Das Glück kann unterschiedlich sein. Es tritt in drei verschiedenen Varianten auf: einer langen, mittleren oder kurzen. Nur wer die Variante in seinem E

Fragen Sie Frau Dr. Koch

»Sind Vitalpilze wirklich gesund?«

„Ich leide oft unter Erkältungen und esse aus Zeitmangel viel Fast Food. Ich möchte gerne etwas einnehmen, um mein Immunsystem zu stärken. Was halten Sie von Vitalpilzen?“

Gina K., Geldern



Dr. Astrid Koch ist
Fachärztin für
innere Krankheiten
in Dinslaken

Das sagt die Internistin Dr. Astrid Koch: „Ich rate Ihnen zu möglichst natürlichen Produkten. Versuchen Sie Ihre Mahlzeiten mit etwas Gemüse, Obst und Milchprodukten zu ergänzen. Auch ein Glas Gemüsesaft kann Ihren Speiseplan schon aufwerten. Wenn Sie zu einer Nahrungsergänzung greifen möchten, empfehle ich Ihnen, auch hier natürliche Produkte zu bevorzugen. Dass Pilze ein brei-

tes Spektrum an wissenschaftlich nachgewiesenen Wirkstoffen besitzen, ist uns Mitteleuropäern kaum bekannt. In der chinesischen Medizin dagegen kommen Pilze sehr oft zum Einsatz. Vitalpilze wie Reishi, Maitake, Shiitake und Hericium

enthalten wertvolle Bio-vitalstoffe, die den Stoffwechsel unterstützen und das Immunsystem stärken können. Vitalpilz-Produkte zur Nahrungsergänzung enthalten alle wertvollen Inhaltsstoffe ganzer getrockneter Pilze. Sie bestehen aus einer Kombination aus Pilzpulver, Pilzextrakt und Vitamin C. Mehr Infos unter www.vitalpilze.de und über die Infohotline 0800/0077889.“

Wirkt erst

Allergie- im Ku

Es riecht muffig überall Dreck, ein dorado der Bakterien der Horror jeder Hausfrau. Ein Kuhstall ist so zurecht das Gegenteil dessen, was sie sich als Aufenthalt für ihre Kinder wünschen. Und doch wäre dies genau das Richtige, um Allergien zu verhindern.

Schon vor mehr als 100 Jahren kam die Theorie auf, dass im Schmutz irgendwas stecken muss, was das Immunsystem gegen Allergien wappnet. Der Grund: Die Zahl der Allergiker in den westlichen Ländern war sehr hoch, während der ehemaligen DDR gegen gab es viel weniger Heuschnupfer und staub-Schnießer. Ob die Umgebung hier schmutziger war.

Münchner Forschenden in Kuhställen nach Keime, die ihrer Ansicht nach das Immunsystem gegen Allergien trai-