

# freud<sup>in</sup>

12/2009  
Mi, 20. 5. 2009  
Deutschland € 2,40  
Österreich € 2,60  
Schweiz SFR 4,70



LEICHTER-LEBEN-SPECIAL

## Besser leben – weniger ausgeben!

Mode, Kultur, Auto, Wohnen ...  
66 überraschende Tipps,  
um jetzt clever zu sparen

### BEAUTY

Alles, was Haut und Haare  
in der Sonne brauchen

### Sex-Pannen

Lachen erlaubt: Geschichten  
über peinliche Höhepunkte

### MEDIZIN

# Schlank werden, jung bleiben

Die Kraft der natürlichen Hormone: Wie Sie die körpereigenen  
Botenstoffe nutzen, um schön, glücklich und gesund zu sein

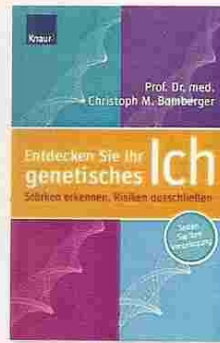
Wie ein Tag  
am Meer  
Strahlend schöne  
Wohn-Ideen  
in Blau und Weiß

PSYCHO  
Unsere Träume  
– der Schlüssel  
zum Glück



## Genetische Stärken...

...nützen, Schwächen abmildern – geht das? „Ja“, sagt Prof. Dr. Christoph Bamberger, Direktor des Medizinischen PräventionsCentrums Hamburg. In seinem Buch „Entdecken Sie Ihr genetisches Ich“ gibt er Tipps, wie man das schafft. Knauer, 16,95 Euro



**28 Minuten** wartet man in Deutschland durchschnittlich beim Arzt. Wem das **zu lange dauert**, kann es bei kleineren Problemen mal mit einer Online-Sprechstunde versuchen – z. B. unter [www.doctr.com](http://www.doctr.com)



## Allergie-Ausweis

Wer unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten leidet, hat es im Restaurant schwer. Die „Delicardo foodcard“ macht jetzt lange Erklärungen beim Bestellen überflüssig. Auf den Karten steht alles, was man nicht essen darf. Einfach beim Kellner abgeben. 50 Stück, 48,50 Euro bei [delicardo.de](http://delicardo.de)

## TIPP

Narben sind nicht nur un schön, sie tun oft weh. Das lässt sich ändern: 2- bis 3-mal täglich massieren – und die Narbe wird flacher und weicher, Rötungen verblassen, Juckreiz und Spannungsgefühl lassen nach. Ein Narben-Gel (z. B. mit Lebensbaum, Küchenzwiebel, Rosmarinöl) unterstützt den Heilprozess. Frische Narben außerdem mindestens ein halbes Jahr lang mit einem hohen LSF vor der Sonne schützen!



## Einmal Tomatensaft, bitte!

Der rote Drink ist im Flugzeug der beliebteste Saft. Warum? Vermutlich spüren wir instinktiv, dass er uns in luftiger Höhe guttut. Denn sein Pflanzenfarbstoff Lycopin schützt vor zellschädigenden freien Radikalen, die einem im Flieger vermehrt zusetzen. Außerdem lindert er als natürliches Elektrolyt Übelkeit und Durchfall. Und satt macht er außerdem.