

06/2017

Vom Zauber des **Neuanfangs**

Wie wir Ängste überwinden und mit frischer Kraft durchstarten!

Endlich wieder **GUT SCHLAFEN**

Was wir jetzt für eine erholsame Nacht selbst tun können

Lecker-leichte Sommerküche

Hier trifft Obst auf Gemüse – als Spargelsalat mit Himbeeren und vieles mehr...

INTERVIEW

IRIS BERBEN

„Erotik setzt sich aus Charisma, Stärke & Erfahrung zusammen“

Hello **Sunshine!**

Die besten Sonnenprodukte gegen Fältchen, Pigmentflecken & Co.

Ohne dich wäre ich nicht da, wo ich heute bin!

TÖCHTER SAGEN DANKE

SO WILL ICH SEIN, SO WILL ICH BLEIBEN

Vier Frauen **40+** zeigen, wie man endlich zu seiner Wohlfühlfigur kommt – gesund und nachhaltig. **Plus:** Bademode, die schlank macht, und die richtige Pflege für eine straffe Haut

Deutschland 3,30 €
Österreich 3,90 €
Schweiz 6,00 CHF
06/2017



* 1 942 8 1 003 13 1 0 6

Inhalt

06/2017

Viel
Spaß mit
der neuen
MYWAY

LIEBE & LEBEN

- 6** Was wir lieben Teile Frauen, spannende Events, coole Produkte
- 12** **WITZ** Interview mit Barben: „Drittkind setzt sich aus Charisma, Stärke & Erfahrung zusammen“
- 30** **WITZ** Dessert: Vom Zauber des Neuanfangs bis zur Ängste überwinden und mit frischer Kraft durchstarten
- 38** **WITZ** Töchter sagen Danke: Ohne dich wäre ich nicht da, wo ich heute bin
- 44** Digitale Liebesgefahr: Die Tücken beim sozialen Flirten
- 46** Heringspezial! Events im heimischen Wohnzimmer
- 50** Liebe am Ende der Welt: So fand Annett Dittel ihr Glück


MODE & SCHÖNHEIT

- 16** Strand und viel Meer! Südküste, Bademode
- 24** **WITZ** Können Sie bitte im Anzug? Bademode, die schlank macht
- 26** Ab in die Sommerfrische: Retro-Stücke für die City
- 28** Ein Klassiker – diesmal anders: Kitten Heels
- 29** Mode News

- 54** **WITZ** So will ich sein, so will ich bleiben: Vier Frauen zeigen, wie man endlich zu seiner Wohlfühlgur kommt: Plus: Die richtige Pflege für strapazierte Haut
- 62** Good Hair Days: Neue Pflegetechniken fürs Haar
- 64** Beauty aus dem Kloster: Nützliche Rezepturen
- 68** **WITZ** Hallo, Sunshin! Die besten Sonnenprodukte gegen Pigmentflecken, Falten & Co.
- 72** „Weil du schön bist“: Schminkertipps für Krebskranke Frauen
- 74** Schönheit News
- 102** So steht's mit Flüssige Duffel für die Reise

WOHLFÜHLEN

- 76** **WITZ** Endlich wieder gut schlafen: Was wir jetzt für eine erholsame Nacht selbst tun können
- 80** Wundermittel: Botox hilft 700 Beschwerden!
- 82** „Ich lebe ein (fast) ganz normales Leben“: Eine Organspendeempfängerin erzählt
- 86** So wird es (endlich wieder) richtig schön: Sex ab 40
- 88** Tut gar nicht mehr weh: Kleine Wunder, schnell versorgt



ARIELLE KANY EMPACKEN
Dann mit den neuen Bade Looks erhitzen. Wie Strand und Meer! Ab Seite 16



CAKE, CAKE, BABY!
Pflanzlich Meibis gibt's nur in kalt! Wir haben unsere Eis-Favoriten in den Ofen geschoben. Ab Seite 112



ICH NEHM'S LEICHTER
Minus 3, 12 oder 65 Kilos? Fassen & fit! Weg zum Wohlfühlgewicht. Ab Seite 54

So will ich sein, so will ich bleiben!

Abnehmen, ohne zu hungern – und dann das
Wohlfühlgewicht ohne Probleme halten? Das geht!
Sie wollen sofort ansetzen? Dann lesen Sie auf
Seite 60, worauf es ankommt. Oder möchten Sie
sich erst von den Erfolgsgeschichten unserer
vier großartigen Leserinnen inspirieren lassen?
Dann ist die Seite 61 für Sie!

MINUS 7 KG
– jetzt Größe 38

„Abnehmen ist auch eine Kopfsache“



CLAUDIA, 43
erfolgreiche
Freiberuflerin

Aber nicht nur das ist es, was Sie mit dem Abnehmen verbinden sollten: Sie sind eine erfolgreiche Freiberuflerin, die sich für ihre Gesundheit interessiert. Sie sind eine Frau, die sich für ihre Gesundheit interessiert. Sie sind eine Frau, die sich für ihre Gesundheit interessiert. Sie sind eine Frau, die sich für ihre Gesundheit interessiert.

Abnehmen ist auch eine Kopfsache. Sie sind eine Frau, die sich für ihre Gesundheit interessiert. Sie sind eine Frau, die sich für ihre Gesundheit interessiert. Sie sind eine Frau, die sich für ihre Gesundheit interessiert.



CLAUZIA TRĂȘT
Hemd van H&M,
BH van C&A,
Hose van Zara



„Die Diät hat mich stark gemacht“

Keine Nudeln, kein Brot, kein Reis und kein Zucker. Das ist mittlerweile ganz normal für mich. Das heißt zwar: Es hilft mir gar nichts. Viele fragen, was bleibt denn da noch? Mehr als genug. Ich backe leckere Kuchen mit Mandelmehl, und meine Pizza hat einen Boden aus Blumenmehl und Küris. Warum ich das mache? Nach meiner Schwangerschaft liefen einige Kilo auf dem Hüften kleben, dann wurde mir noch die Schilddrüse entzündet, und der Zünger auf der Waage schoss nur so in die Höhe. Eines mit der Familie war für mich immer ein Genuss, dazu gehörte früher auch schon mal eine Tüte Chips für die Gemütsarbeit. Obwohl ich auch vorher sehr gesund gegessen und Sport gemacht habe, war ich immer die Hübsche mit ein paar Kilo zu viel. Eines Tages sagte ich: „So, jetzt werde ich schlank!“ Durch die Ernährungsumstellung habe ich nicht nur Pfunde verloren, auch meine Work-Life-Balance stimmt nun wieder. Ich bin viel gelassener und denke wieder mehr an mich!“



NINA, 38,
Bloggerin und
Mutter von
Zwillingen

Minus 18 kg

... Jetzt Größe 38

NINA TRAST
Oberteil von
Molly Bracken,
Jacke von
L'Oréal



MICHAELA, 53.

Immobilienmaklerin

„Jetzt steige ich gern auf die Waage“

Als junges Mädchen ist ich ein Bulimie, das Erbrechen habe man mir abgewöhnt, das meiste Essen aber nicht. Mit den Jahren habe ich stetig zugenommen, ich machte Diäten jeder Art, aber der Jo-Jo-Effekt frustrierte mich. Zuletzt wog ich 120 Kilo, sagte Treppensteigern hat mir schmerzt, bis meinem OP-Termin zur Magenverkleinerung stand ich einen letzten Versuch. Die ersten Tage waren schon hart, danach hat das Abnehmen tatsächlich Spaß gemacht, und auf die Waage zu steigen warde zu einem Erfolgserlebnis. 20 Kilo weniger in zwei Monaten machten mich stolz und stellten meinen Sportplan langfristig um. Statt Schweinebraten gibt es nun gegrillten Fisch, und selbst im Restaurant finde ich immer etwas Passendes. Dank Crossfit Training bringen mich Treppen auch nicht mehr aus der Puste. Die schlaffen Hautpartien lasse ich mit einer Seugmassage bei der Kosmetikerin straffen. Meine Beine sind zwar immer noch kräftig, jetzt ist mir aber klar, dass sie mich mit beiden Beinen im Leben stehen lassen. Gut so!

Minus 65 kg

„Jetzt Größe 40“



MICHAELA
TRÄGT ein Kleid
von Four Flavor



„Ich bin über mich hinausgewachsen“

Dass ich mit Vorsicht als Sportlerin sein würde, hatte ich nie gedacht. Früher war ich dort zum Abspucken angemeldet, bin aber nie hingegangen. Zum ersten lag es an mangelnder Selbstvertrauen, fortan an mangelndem Können. Ich war immer etwas dicker, zwei Schwangerschaften und die Zeit mit dem Kindern zu Hause haben meine Hochzeit-Selbstvertrauen aufgerüttelt. Außerdem habe ich aufgehört zu rauchen, und Süßes war meist Ersatz. Ich war mit meinem Gewicht total ungeschicklich. Meine Hausputzfrau wusste mir einen Urlaub ohne Familie. Dort habe ich zum Beispiel mich erbeugt und zumuten sogar dem Trainerhock gemacht. Parallel lag ich die Ernährungsumstellung konsequent durch. Heute summe ich viel bewusster auf, was ich esse, und kann zum Schluß sagen: „Nimm, dank!“ sogar mit dem besten Modellmaß, aber mit meinen Kurven tut es mir zuhause und im Urlaub ein strahlendes Ques.“



CLAUDIA, 44,
Hausfrau und Mutter

Minus 12 kg

... jetzt Größe 42

CLAUDIA TRÄGT
Top, Bluse und
Hose von Zara





PETRA SCHLEIFER,
Ernährungs-
expertin und
Heilpraktikerin

Lass die Kilos PURZELN!

Nach 35 Jahren unbefriedigter Diäterfahrungen hat Petra Schleifer das Programm **Belly & Mind** entwickelt. Ihr Geheimnis: die Kombi aus Psychotherapie und Ernährungsumstellung

Wie viel hat Abnehmen mit dem Essen zu tun und wie viel mit der Psyche?

Ich bin sicher, man sollte wissen, welche Nüsse in seinem Körper zu welchen Reaktionen führen, tut das aber nicht, was seine wirklichen Beweggründe dafür sind. Fragen Sie sich: Was würde mich auf einer einsamen Insel zum Abnehmen bewegen?

Was muss ich beim Start beachten? Der Anfang der Ernährungsumstellung ist wie ein Entzug. Ein paar schwierige Tage, in denen die Blutzuckerregulierung sinkt, dann geht es jeden Tag leichter. Heißhungerattacken verschwinden

sich. Schon nach kurzer Zeit merken die TeilnehmerInnen, dass sie besser schlafen, die Haut immer wilder und sie viel weniger am Essen denken. Außerdem purzelt die Pfunde, und das gibt Aufwind, überzubilden.

Wie kann ich mich langfristig an die neue Ernährung halten?

Das Abnehmen ist die einfachste Übung des Programms. Jeder Mensch kann sich eine Zeitlang zusammenreißen. Die größere Herausforderung ist es, die neue Einstellung so zu verankern, dass es sich irgendwann nicht mehr wie ein Verzicht anfühlt, sondern dass es ein Geschenk ist, nicht ständig am Essen zu denken. Denn ist es vollbracht

Wie schaffe ich das? In meinem 12-Wochen-Kurs lernen die TeilnehmerInnen viel über Psychologie, ihren Körper, ihre Verhaltensmuster und vor allem, wie sie darauf Einfluss nehmen können. Sie müssen Hausaufgaben bearbeiten, und einige wollen sich dafür drücken, erkranken aber schnell, dass sie nicht weiterkommen, wenn sie sich nicht mit ihren Themen beschäftigen. Außerdem lernen sie die Ernährung nach der Logi-Methode. Hier geht es darum, wenig Insulin ausschüttung zu verursachen: viel Gemüse mit guten Nährstoffen bei wenigen Kalorien. Auch Milchprodukte, Fleisch und Fisch sind erlaubt. Nach dem Programm helfen Logi-Rezepte, das Gewicht zu halten.

Top
10
für den
Body



Für MYWAY- Leserinnen

Exklusiv entwickelt von
Petra Schaefer das
Lip-Balzenbuch als
Gratis-Download. Um
Teilzunehmen

DER NEUE SPEISEPLAN

Finger weg von:

- Zucker (auch vermeintlichem Zucker)
- weißem Mehl
- schlechten Kohlenhydraten wie Brot, Nudeln, Kartoffeln und Reis

Schmecken ohne schlechtes Gewissen:

- gute Kohlenhydrate aus buntem Gemüse
- Brot aus Nichtgetreide wie Linsenstehl oder Buchen wie Körnerbrot
- Nudeln aus Kichererbsen oder Linsen
- Nicht besser: Getreidenudeln aus Zucker
- statt zu Kartoffeln zu Süßkartoffeln oder Hokkaido Kürbis gehen
- Mehl in süßen Lebensmitteln durch Mandelmehl ersetzen
- Datteln, Obst, Nüsse je Maßstab

SIE WOLLEN MITMACHEN?

Dann informieren Sie sich über laufende Seminare und Termine unter: hollywood.mind.de. Das 12-Wochen-Programm kostet mit allem Drum und Dran ca. 350 €.

- ▶ **BRISCHT MÜDE BEINE** „Natural Cream for Tired legs“ von Amluda, ca. 16 €
- ▶ **STRAFFT DEN BODY** „Hülle Phyto-Tonique“ von Cinq Mondes, ca. 49 €
- ▶ **BRINGT DIE ARME SCHÖN IN FORM** „GF7 Serum“ von MASHKA, ca. 70 €
- ▶ **GLÄTTET DELLEN** „Body Fit“ von Clarins, ca. 58 €
- ▶ **REDUZIERT DEHNUNGSTREIFEN** „Coconut Oil Scrub“ von Cocobaba, ca. 15 €
- ▶ **ZAUBERT EINEN KNACK PO** „Brazilian Bum Bum Cream“ von Sé Janelo, ca. 41 €
- ▶ **BAUCHWEG-CREME** „Belly Lift“ von Joana Paubert, ca. 55 €
- ▶ **TONT GANZ SÄPFT** „Tan-Love Selbstbräuner“ über DVC, ca. 40 €
- ▶ **PEELT UND PFLEGT** „Liquid Gold Low Resurfacing Body Cloth“ von AlphaH, ca. 31 €
- ▶ **MASSAGESPEZI** „Pain de Massage Silhouette“ von Joana Paubert, ca. 52 €