

VIELE LEBEN, EIN MAGAZIN WWW.MYSELF.DE
■ WAHRES LEBEN ■ MODE ■ SCHÖNHEIT ■ DENKEN FÜHLEN ■ GENIEßEN ■ ZUHAUSE ■ ENTDECKEN

myself

05/2007
MAI
€ 2,50
DEUTSCHLAND
ÖSTERREICH
SFR 5,- SCHWEIZ

Mehr Zeit zu zweit
Wie Paare der Stressfalle entkommen

Das Beauty-Geheimnis der Französinen

Minirock mit 40?
Ohne Handy leben?
Der etwas andere Stil-Guide

Das wird ein super Sommer

Sexy Beachwear,
Rezepte aus Sizilien,
die schönsten Ferienhäuser,
Hotels und Gourmet-Shops

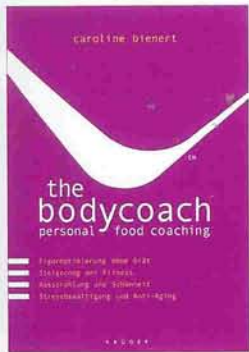
Schlauer essen, bessere Laune
Wie die Ernährung unsere Stimmung beeinflusst

Gisele Bündchen



myself

DENKEN • FÜHLEN



VOLLWERTIG

Endlich mal ein Buch über Ernährung und Körperbewusstsein, das uns keine neue Diät verkaufen will: *Personal Food Coach* Caroline Bienert zeigt in „The Bodycoach“ (Krüger Verlag, 16,90 Euro), wie auch lustvolles Essen für eine gute Figur sorgt. Viel Wissen, wenig Dogma – so gefällt uns das.



Tablette im Zahn?

Ein Medikamenten-depot im Mund, entwickelt vom Fraunhofer-Institut in St. Ingbert, soll chronisch Kranken das Pillenschlucken ersparen. „Intelli-Drug“ passt unter zwei künstliche Ba-



ckenzähne, Sensoren (mit Fernbedienung) steuern die Abgabe des

Wirkstoffs. Tja, Wunder der Technik...



Von der Rolle

Sanft wie eine Ölmassage: Der Joya-Roller mit einer Halbedelstein-Kugel (z. B. Achat, Amethyst oder Jaspis) löst Verspannungen und jeder Stein soll eine spezielle Kraft besitzen. Tut jedenfalls gut. Über www.wir-helfen-heilen.de, 35 Euro.

Das Zeitsparinstrument, das am meisten Zeit kostet, ist das Internet

KARLHEINZ A. GEISSLER,
Wirtschaftspädagoge und Zeit-Experte

AUFGESCHNAPPT

Man sitzt in der U-Bahn oder im Café und wird – gewollt oder ungewollt – Ohrenzeuge: „Kann es sein, dass die Portionen früher größer waren?“ – Bedienung: „Warten Sie, ich schau mal nach.“ Solche und andere Dialog-Delikatessen werden von Hans Kelén und Eva Dziejew in ihrem Bändchen „Lauschangriff. Münchner Wortwechsel“ (Hrsg. Sputniks Werbeagentur, 9,85 Euro) serviert. Unglaublich komisch!

