

# healthy living

Weil Gesundheit schön ist

Neue Serie

Die besten Heilerinnen von heute

Über die Kraft der Naturmedizin

**LIPPEN WIE BLÜTENBLÄTTER**  
Beauty-Tricks für Ihr betörendstes Lächeln

**RHABARBER & BOHNE**  
Das unglaubliche leckere Rot-Grün-Bündnis. 8 Rezepte

**10 JAHRE JÜNGER**  
Wie Sie mit Sport die Zeit zurückdrehen: 10 leichte Übungen

VERGESSEN SIE MAL DIE KRISE. SO WIRD'S EIN ...

# Sommer ohne Sorgen

Unsere Anleitung für ein Comeback der Leichtigkeit. Wagen Sie es!

Wie gesund leben Ihre Kinder?

33 Extraseiten über Ernährung, Medien und Medikamente

D 2,90 € • A 3,20 € • CH 5,00 sfr





## Mein Mann lässt sich gehen. Das ärgert mich – was kann ich tun?

Petra Gerland, per E-Mail

Der attraktive Typ, in den man sich verliebt hat, verwandelt sich peu à peu in einen Couch-Potato. Er trinkt zu viel, isst zu viel, sieht zu viel fern. Vier Experten wissen, was besser wirkt, als zu nörgeln

### Die Ernährungsexpertin

*Caroline Bienert bietet individuelle Beratung ([www.thebodycoach.de](http://www.thebodycoach.de))*

»Männer mögen nicht bevormundet werden, und es ist auch kaum möglich, jemanden zu manipulieren, der sich nicht ändern will. **Wichtig ist, dass man darauf achtet, was einem selbst guttut.** Dass man für sich eine gesunde, glückliche Lebensweise findet. Wenn man mit sich selbst im Reinen ist, kann man andere leichter nehmen, wie sie sind. Ein Nebeneffekt ist, dass Ihr Mann wahrscheinlich sein Verhalten ändert, wenn Sie ihm einen anderen Stil vorleben. Das kann manchmal aber Jahre dauern. Was Sie jederzeit machen können: leckere gesunde Mahlzeiten kochen und mit ihm gemeinsam essen.«

### Der Motivationstrainer

*Dr. Stefan Frädlich, Arzt und Autor („Günter, der innere Schweinehund“)*

»Statistisch gesehen ist es normal, dass man im Laufe seines Lebens fauler und dicker wird. Wir sind bequemlichkeitsliebende Wesen. Trotzdem gibt es Menschen, die darauf achten, dass sie sich gesund halten. Das Stichwort heißt hier Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Das bedeutet: **Glaube ich daran, mein Leben selbst in die Hand nehmen zu können?** Sich immer hängen zu lassen kann ein Symptom dafür sein, dass es auch in anderen Bereichen des Lebens

nicht gut läuft: im Job oder in der Beziehung. Es mag sein, dass ein Mensch unerfüllte Bedürfnisse zum Beispiel durch Essen kompensiert. Vorwürfe helfen da wenig. Fragen Sie Ihren Mann doch häufiger mal, wie es ihm geht. Bleiben Sie mit liebevoller Hartnäckigkeit dabei, ohne erhobenen Zeigefinger, aber auch ohne aufzugeben. Machen Sie ihn zu Ihrem Partner, versuchen Sie es gemeinsam. Letztendlich muss Ihr Mann aber selbst eine Veränderung wollen. Erst dann können Sie sich ein Ziel vornehmen. Überlegen Sie sich konkrete Handlungen, die dorthin führen. Handeln Sie, bis Sie eine Gewohnheit daraus gemacht haben, und überprüfen Sie immer wieder, wo Sie stehen.«

### Die Paartherapeutin

*Bettina von Schorlemer vom Frankfurter Therapiezentrum*

»Erst mal kann man Hinweise in Form von Komplimenten geben. Zum Beispiel: Ich mag es immer sehr gerne, mit dir joggen zu gehen. Diese Taktik – Komplimente machen, die auf frühere Zeiten anspielen – kann man ruhig einige Wochen beibehalten. Hilft es nichts, muss man deutlicher werden. **Gut ist es, eine Ich-Botschaft mit einem Wunsch zu verknüpfen.** Zum Beispiel: Ich wünsche mir, dass wir zusammen etwas unternehmen. Oder: Ich wünsche mir, dass du mehr auf dich achtest, dass du nicht

ständig Jogginghosen trägst. Wahrscheinlich reagiert Ihr Mann erst mal verschnupft. Sie sollten sich jedoch davon nicht verdrießen lassen, sondern bei Ihrer Botschaft bleiben. Wenn alles nichts fruchtet, sagen Sie ihm offen, wie sein Verhalten auf Sie wirkt. Dass es Sie kränkt und Sie das Gefühl haben, nicht mehr anziehend genug für ihn zu sein. Man darf bei keiner dieser Maßnahmen Wunder erwarten, aber vielleicht kleine Schritte in die richtige Richtung. Achten Sie auch auf winzige Verbesserungen und schenken Sie ihm Anerkennung.«

### Der Couch-Potato

*Piet Langhees, 41, verbringt den Abend am liebsten mit Chips vorm Fernseher*

»Der Zeitraum, in dem ein Mann zum Couch-Potato wird, ist sehr oft auch die Rushhour des Lebens: Man hat eine Familie, muss gleichzeitig viel arbeiten und hat sich selbst der Anforderung unterworfen, alles super zu machen. Nach einer anstrengenden Woche kann ich kein gutes Buch mehr lesen oder ein anregendes Gespräch führen. Der Fernseher entspannt mich dann am besten. **Frauen sollten das mit Gelassenheit hinnehmen.** Es hilft auch nichts, wenn meine Frau Vorträge über gesundes Essen hält. Sie könnte höchstens ein paar geschnittene Möhren einfach hinstellen. Aber ein Mann braucht eigentlich keine Möhren.«

**Haben Sie auch eine Frage? Unsere Experten beantworten sie gerne! Schicken Sie Ihre E-Mail an: [leserfrage@healthyliving.de](mailto:leserfrage@healthyliving.de).**