



52

Wunderbare Bretagne

Der Nordwesten Frankreichs bietet seinen Gästen wilde Natur und Märchenschlösser

INTERVIEW DER WOCHE



Dirk Schmidt (44) ist Motivationstrainer, www.dirkschmidt.com, „Die Kraft der Motivation“, Überreuter, 24,95 Euro

„Wer nicht verlieren kann, ist auf Dauer kein Gewinner“

Erhalten Sie sich auch nach der Weltmeisterschaft gute Laune für einen super Sommer 2010

Warum lieben auch Frauen die Fußball-WM so sehr?

Unsere Frauen sind Fußballweltmeister, die Weltrangliste führen wir auch an. Übrigens war die Sehbeteiligung der Frauen bei der Herren-Fußball-WM 2006 bei einigen Spielen höher als bei den Männern. Das ist doch positiv!

Wie erhalten wir uns den Sommer über die super WM-Laune?

Indem wir uns auf die schönen Momente der WM 2010 fokussieren. Die vielen Augenblicke, wo wir mit Freunden geschaut und gefeiert haben, sollten uns in guter Erinnerung bleiben. Und mein Motto: „Wer nicht verlieren kann, ist auf Dauer kein Gewinner!“

Wie motiviert man sich selbst?

Machen Sie Sport mit Freunden, überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund. Betrachten Sie Fußballspieler als Vorbild. Deren Sportgeist einfach nachahmen.

Wie wird man Optimist?

Schreiben Sie eine Liste mit den schönsten Momenten in Ihrem Leben. Was es wirklich bringt, ist ein „Danke-Tagebuch“. Darin halten Sie täglich fest, was Ihnen an diesem Tag gut gelungen ist und Spaß gemacht hat. *Interview: Erika Krüger*

36

Grillen mal anders

Es geht auch ohne Fleisch. Wir zeigen Ideen mit Fisch und Gemüse



46

Chefin statt Hartz IV

Statt weiterhin arbeitslos zu sein, gründen drei Frauen eigene Mini-Betriebe. Katja (40, links) machte z. B. einen Imbiss auf



6 **Laufsteg-Trends günstig nachgestylt**

Designer-Mode ist schick, aber teuer. Wir zeigen, wie Sie die Looks auch mit preisgünstigen Stücken nachmachen können



MODE & KOSMETIK

Laufsteg-Trends zu Mini-Preisen 6
 • **Sonnenfarben:** Der Gute-Laune-Look 8
 • **Urlaubs-Frisuren:**
 Die besten Styling-Tricks für jede Länge 10
Beauty-Beratung 12

AKTUELLES & REPORTAGEN

Diese Woche aktuell 4
 • **Landlust:** Unser Garten ist ein Paradies 18
Urlaubsfalle: Auf der Raststätte ausgeraubt 20
 • **Verbotene Liebe:** Mein Baby ist von einem Priester 28
Chefin statt Hartz IV: Drei mutige Frauen befreien sich aus der Arbeitslosigkeit 46

DIÄT-RATGEBER

• **35 Kilo weg!** Durch vegetarische Kost 14
 • **Neue Trennkost:** Bauch weg bis zum Urlaub 16

MEIN KOCHBUCH

• **Salate zum Schlemmen**
Fisch und Gemüse zum Grillen
 • **Erfrischende Kühlschranks-Torten**
Koch-Ideen für die ganze Woche
Das große Küchen-Abc



STARS

• **Fürst Albert:** Endlich verlobt mit Charlene 21
Marie-Luise Marjan: Das ist meine süße Patentochter aus Paraguay 26
Alltagstauglich: Diese Promis packen mit an 68
Tops & Flops der Woche 70

MEDIZIN

• **Schöne Beine:** Sanfte Methoden gegen Äderchen 22
Schilddrüse: Wie erkenne ich, ob sie krank ist? 24

RATGEBER

Fitness-Studio: So kommen Sie aus Ihrem Vertrag 54
Tipps und Tricks der Woche 55
Bilderrahmen: Großer Auftritt für Ihre Fotos 56
Test der Woche: Sonnenschirme 57
 • **Diese Urteile zahlen sich aus** 58
Expertenrat 60
 • **Versicherung:** Was tun, wenn sie nicht zahlt 61

PARTNERSCHAFT & PSYCHOLOGIE

Ewig glücklich: Zehn Tipps für Ihre Ehe 64
Der 5-Minuten-Test: Wie stabil sind Sie seelisch? 64

REISE

Die Bretagne: Frankreichs wilder Nordwesten 52

KREATIV WOHNEN

• **Tisch-Deko:** Jetzt wird's fruchtig 62

RUBRIKEN

Preisrätsel 48
Himmliche Gedanken 49
Horoskop 50
Liebes Leben: Kolumne über die schönste Sache der Welt 65
Spiel & Spaß 66
Kolumne, Impressum, Vorschau 71

• = Titel-Themen

TITELFOTOS: Volker Debus, Brigitte Sommer (2), www.ralphhartmann.de (4), Chris Jahns Photography, Dirk Bartling, Dr. Oetker, Gräfe und Unzer, Hersteller (2), PR. Fotos: Brigitte Sommer, i-stockphoto, Fotolia, Stockfood, Hersteller (2), PR