



52

**Wunderbare Bretagne**

Der Nordwesten Frankreichs bietet seinen Gästen wilde Natur und Märchenschlösser

**INTERVIEW DER WOCHE**



**Dirk Schmidt (44)** ist Motivationstrainer, [www.dirkschmidt.com](http://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.raphhartmann.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