

# Brigitte

DAS MAGAZIN FÜR FRAUEN

## 100 Badeanzüge und Bikinis

### FRISUREN & MAKE-UPS

Die schönsten Looks  
für Sommernächte

### DOSSIER

„Das darfst du  
niemandem sagen.“  
Geheimnisse  
und ihre Folgen

# Mein neues Lebensgefühl

## Großer Sonderteil: Mehr Energie und Gelassenheit im Alltag

50 Jahre Brigitte  
**Extra-Heft**  
**Humor**  
Sie werden lachen!

**Brigitte** *viva!*

**Elke Heidenreich**  
**Hella von Sinnen**  
**Herbert Riehl-Heyse**  
**Peter Gaymann**  
**Zsuzsa Bank**  
**Cordula Stratmann**  
**Till Raether** Klingt komisch.  
**ein Haufen Kinder, zwei Hunde und ein Psychologe**

Wir lesen die unterschiedlichsten Menschen (und Tiere) zu Wort kommen. Wir schreiben Glosse und Satire und auch eine Cartoon. Aber um Sie zum Lachen zu bringen. Seit 50 Jahren sind wir dazu da.

Zum Herausnehmen 

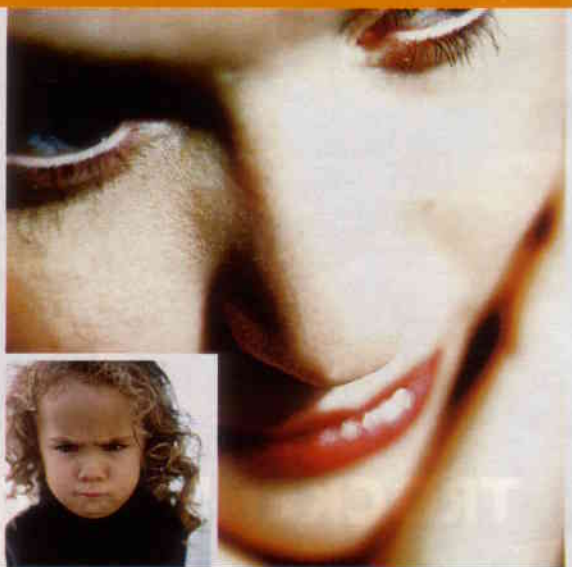
## ■ ERNÄHRUNG

### Was ist dran? Sich schlank riechen

Klingt gut: Wenn der Heißhunger auf Süßigkeiten kommt – Fläschchen auf, schnuppern, und der Appetit ist weg. Das verspricht jedenfalls der Hersteller von „Aromaslim“. Das Mittel enthält eine Mischung von 13 verschiedenen Düften, darunter Lavendel, Salbei, Rosmarin, Zimt, Limette und Vanille. Tatsächlich hat eine britische Studie gezeigt, dass Vanilleduft den Heißhunger auf Schokolade dämpft. Vermutlich weil die Produktion des Gute-Laune-Hormons Serotonin angekurbelt wird. Was aber, wenn man am liebsten tütenweise Chips verdrückt? Schützen davor dann Rosmarin, Limette oder Lavendel? „Dazu gibt es zwar keine Studien“, sagt der Göttinger Ernährungspsychologe Prof. Volker Pudiel, „aber oft hilft schon der Glaube daran.“



Ein Job, zwei Kinder und immer wieder Neues wagen – für tägliche Balanceakte ist **Julia Karnick** Expertin. Diesmal schreibt sie über ihre neue Lust, sich so richtig zu beschweren



## ■ KOLUMNE

### Ätschibätsch

Meine Tochter ist drei und feiert täglich Erfolgserlebnisse. Gestern reckte sie begeistert die Rechte empor, um ihre neueste feinmotorische Fähigkeit zu präsentieren: einen ausgestreckten Mittelfinger. Was sagt man dazu? Die einzige bahnbrechende Fähigkeit, die ich in letzter Zeit erworben habe, heißt: Beschweren. Früher habe ich mich nie beschwert, jedenfalls nicht erfolgreich. Die Verkäuferin brauchte nur ihre an einer goldenen Kette hängende Schmetterlingsbrille aufzusetzen, mich über den Rand hinweg zu fixieren und „Dafür kann ich nichts!“ oder „Da komme ich in Teufels Küche!“ zu sagen. Schon purzelte mein sonst nicht sieches Selbstbewusstsein in sich zusammen, und ich trottete von dannen. Diese Zeiten sind vorbei. Neulich habe ich zwei Tage lang freudig erregt dem Moment entgegengesehen, in dem ich die Turnschuhe zurückgeben würde, die ich für meinen Sohn gekauft hatte – reduzierte Markenware. Binnen einer Woche hatte sich die Gummisohle von den Schuhspitzen gelöst. „Du hast keinen Bon mehr“, sagte mein Mann. „Kannst ja draußen bleiben“, sagte ich. Natürlich wollte man mich abwimmeln. Ich blieb standhaft. Und freundlich. Denn das ist wichtig: Stil wahren! Während wir auf die Geschäftsführerin warteten, wies die Frau vom „Kundenservice“ streng auf ein paar Grasstreifen: „Ihr Sohn hat Fußball damit gespielt, oder?“ Ich muss sagen, ich war mental bestens vorbereitet, aber diese Frage

brachte mich kurz aus dem Konzept. Hätte ich damit rechnen können, dass es Sportschuhe Größe 31 gibt, Originalpreis 49,95 Euro, in denen ein Sechsjähriger nicht Fußball spielen darf? Als ich den Laden mit einem Gutschein verließ, juckte es mich, der Ziege „Ätschibätsch!“ zuzurufen. Mein Mann beobachtet meine zunehmende Beschwerdelust mit Argwohn. „Brrr!“, ermahnt er mich regelmäßig: „Ganz ruhig!“ Er fürchtet, ich sei auf dem besten Wege, ein Exemplar jener Spezies von aufgeregten Wichtigtuern zu werden, die den sozialen Frieden mit permanenten Dasteht-mir-aber-zu-Salven bedrohen. Andererseits: Meistens bin ich diejenige, die sich um Vorschulplätze streiten, vor dem Verfallsdatum verwesene Fruchtzweige und funktionierende ISDN-Anschlüsse kümmern muss. Ich investiere laufend so viel Geld und Nerven in Einzelhandel und Bürokratie, dass ich glaube, ein generelles Vetorecht verdient zu haben. Und Gelassenheit kann doch nicht bedeuten, immer hübsch das Maul zu halten. Außerdem desillusioniert mich das Leben zunehmend. Mir wird immer klarer, wie wenig ich ändern kann: Gegen kriegsgeile Supermächte, machthungrige Politiker und geldgierige Vorstandsvorsitzende schein ich nichts ausrichten zu können. Zum Ausgleich lege ich mich mit den Behörden, schnauzbärtigen Filialleitern und der Deutschen Telekom an. Was dagegen?