

Nr. 07 Aktuell bis 31.08.10 nur 0,70 €
August 2010

illu der Frau



...da lacht das Leben!

JETZT PLUS 16 SEITEN



**Lüftig & schick
in Sommer-Strick**

s. 6

AKTUELL Seine Neue kriegt mein Kind!
Warum Männer „NEIN“ zum Baby sagen
- und es doch mit der Nächsten zeugen s. 28

Zeichnen Sie beim Telefonieren?
Wir verraten Ihnen, was es bedeutet s. 47

Mit Kopf und Gefühl
So wird Ihr Chef zahm s. 26

MEDIZIN-REPORT: s. 48 „Endlich bin ich
meine **Krampfadern** los!“
Eine Spezial-OP hat Jasmin G. geholfen



EXKLUSIV-INTERVIEW

s. 12 mit Kult-
Moderatorin
Sonya Kraus

Verlockend schön!

**Eine Frisur -
drei Looks**

s. 10

Top-Styling für Job & Freizeit



NEUE s. 18

3 Tage = 6 Pfund

Blitz-Diät ohne Kochen

**Schlanke
ohne
Stress**



07

4 197511 900700

**JETZT
2 HEFTE 1 PREIS**



Freuen Sie sich auf viele Top-Rezepte
PLUS: TOLLE TIPPS
für leichtes & cleveres Kochen

Gesundheit



Dr. med.
Ute Hopp
Ärztin
www.cssversicherung.com

Darbeschwerden

Gibt es eine natürliche Alternative zu Dörrobst, wenn man unter Darmtrüßheit leidet?

Anja W., Bliesdorf

Achten Sie grundsätzlich auf genügend Flüssigkeitszufuhr und viel Bewegung. Das fördert die Darmtätigkeit. Sie können als Alternativen zum Dörrobst, z. B. morgens nüchtern ein großes Glas warmes Wasser mit einem Esslöffel Olivenöl und etwas Zitronensaft vermischt trinken. Oder nehmen Sie 1-2 Löffel Leinsamen oder Weizenkleie mit mindestens ½ Liter Wasser zu sich. Sie können aber auch Ihren Bauch im Uhrzeigersinn sanft mit etwas Kümmelöl massieren. Abführmittel sollten Sie nur nach Absprache mit Ihrem Arzt über einen längeren Zeitraum einnehmen.

Krämpfe

Ich leide unter nächtlichen Wadenkrämpfen. Was kann ich dagegen tun?

Johanna R., Göttingen

Durch sanftes, aber bestimmtes Dehnen des Muskels ist es meist möglich, den Krampf wieder zu lösen. An der Wade erreicht man dies durch das Heraufziehen des Vorfußes oder vorsichtiges In-die-Hocke-Gehen. Die häufigste Ursache für nächtliche Muskelkrämpfe ist ein Mangel an Flüssigkeit und an bestimmten Mineralstoffen und Vitaminen. Es ist wichtig, dass Sie genügend trinken, mindestens 1,5 Liter täglich. Haferflocken, Reis, Erbsen, Kohlrabi, Bananen und Nüsse, insbesondere Mandeln enthalten viel Magnesium, das ebenso hilft. Wenn dies längerfristig nicht zum Erfolg führt, kann man auch Magnesium in Pulver- oder Tablettenform einzunehmen.

Probleme, Sorgen, Fragen?

Dann schreiben Sie bitte direkt an:

ILLU DER FRAU
Alles Gute Verlag
Bärheide 1
38442 Wolfsburg

Internet



Michael d'Aguiar,
Internet-Experte
www.web.de

Mobiles Internet

In letzter Zeit böre ich immer wieder von mobilem Internet. Was genau kann ich mir darunter vorstellen? Charlotte K., Koblenz

Neben dem Internet zu Hause auf dem Computer gibt es auch die Möglichkeit sich von unterwegs, also mobil, über ein Handy oder einen Laptop ins Internet einzuwählen. Auf dem Handy funktioniert das ganz einfach über Ihre SIM-Karte und damit über das Mobilfunknetz des jeweiligen Anbieters. Für den Laptop gibt es beispielsweise einen USB-Stick mit einer integrierten SIM-Karte, die ebenfalls das Mobilfunknetz nutzt. Bitte beachten Sie aber, dass das Surfen ohne eine Flatrate teuer werden kann.

Internet für Kinder

Meine Kinder interessieren sich immer mehr für das Internet. Gibt es Webseiten, die für sie besonders geeignet sind? Emilia C., Bochum

Eine Möglichkeit, Ihre Kinder vor nicht kindgerechten Websites zu schützen, sind Software-Angebote, die die Nutzung von Seiten sowie E-Mails, Chats und Sozialen Netzwerken einschränken. Zusätzlich gibt es im Internet einige Webseiten und Suchmaschinen, die für Kinder sowohl interessant als auch geeignet sind. Diese Seiten enthalten meist kurze und einfache Texte und bieten häufig einen spielerischen Zugang mit multimedialen Möglichkeiten.

Blogs

Was ist eigentlich ein Blog?

Corinna L., Hamburg

Ein Blog ist eine Art Tagebuch oder Journal, das im Internet veröffentlicht wird und somit für andere Leute öffentlich einsehbar ist. Viele Privatpersonen nutzen einen Blog, um in kurzen Texten, oft auch mit Bildern, über ihr eigenes Leben zu berichten. Aber auch Unternehmen setzen heutzutage immer häufiger auf Blogs, kommunizieren darüber mit ihren Kunden und berichten über Neuigkeiten aus der Firma.

Recht



Esther Wellhöfer,
Redakteurin -
Juristische Redaktion
www.anwalt.de



Premium-SMS - Vorsicht ist besser als Nachricht

Klingeltöne, Bilder, Spiele, Chats, Nachrichten - die Angebote per Premium-SMS sind vielfältig. Aber oft sind Premium-SMS mit hohen Kosten verbunden

Betrug

Woran erkennt man Abzocker?

Ulrike K., Berlin

Wer Premium-SMS nutzen möchte, sollte unbedingt die genauen Vertragsgrundlagen durchlesen. Denn nur so lässt sich feststellen, welche Dienste angeboten werden und ob man einen einmaligen Dienst nutzt oder ein Abonnement abschließt. Zudem sollte man unbedingt seriöse und unseriöse Anbieter unterscheiden, denn bei Anbietern aus dem Ausland oder bei fehlender Adresse ist Vorsicht geboten.

Fristen

Welche Widerrufsfrist gilt?

Silvia H., Aachen

Verbraucher haben grundsätzlich das Recht, solche Premium-SMS-Abonnements innerhalb von

zwei Wochen zu widerrufen. Einer Begründung bedarf es nicht. Allerdings sollte der Widerruf schriftlich erfolgen, am besten per Einschreiben, damit man im Fall der Fälle vor Gericht belegen kann, dass man den Vertrag rechtzeitig innerhalb der gesetzlichen Zwei-Wochen-Frist widerrufen hat.

Verhalten

Wie reagiert man richtig?

Sina P., Bonn

Bemerkt man erst anhand der Rechnung, dass man in die Premium-SMS-Falle getappt ist, sollte man sofort reagieren. Es gilt zunächst, die Beweismittel zu sichern: Man sollte die Lock-SMS mit Datum und Uhrzeit auf dem Handy speichern. Dann steht die sofortige schriftliche Kündigung des Abos an.