

BUNTE

FÜRST ALBERT & CHARLENE

Spielt er mit ihr

Alle warten auf die

PRINZESSIN LETIZIA



Felipe von Spanien mit Letizia und der kleinen Prinzessin Sofia

Das Baby gibt ihr wieder Lebensmut **S. 36**

HO
Der
Geli
sch
DA
Am
mit
DE
Wie

MEDIZIN & PSYCHOLOGIE

SELBSTBESTIMMUNG Wenn Frauen aus der Reihe tanzen

Die moderne Frau ist stark. Sie ist selbstbewusst und sexy. Manchmal aber zweifelt sie: Kann sie in bestimmten Situationen emotional, spontan und übermütig reagieren? Darf sie Fehler machen, Angst haben? „Ja, sie darf!“, sagt **Sabine Asgodom** im BUNTE-Interview. Die Erfolgstrainerin hat ein neues Buch geschrieben. Es heißt: „Lebe wild und unersättlich!“ (Kösel Verlag, 191 S., 14,95 Euro) und ist, so die Autorin, „ein Erlaubnisgeber, der jede Menge Beispiele von Frauen bietet, die mit Verboten und Erlaubnissen gekämpft und schließlich gewonnen haben“.



Weiblich, witzig- und immer etwas anders als die anderen: Multitalent Barbara Schöneberger



Der Titel Ihres Buches klingt verwegen, aber auch ein wenig egoistisch. Ich interpretiere ihn so: Lebe, wie du es möchtest, wie es dich glücklich macht. Sag ja, wenn du willst. Sag nein, wenn du nicht willst. Fordere, was du möchtest. Egoistisch zu sein wird Frauen oft zum Vorwurf gemacht – damit wird ihnen der Schneid abgekauft.

Warum fügen wir uns doch allzu leicht in Zwänge, die uns beispielsweise die Mode vorschreibt?

Normen, Moden, Trends helfen, sich der Mehrheit zugehörig zu fühlen. Wer will schon kritisch beäugt werden? Eine der größten Kränkungen junger Mädchen passiert, wenn sie

aus der Schulhof-Clique ausgeschlossen werden, weil sie anders sind. Diese Erfahrung brennt sich im Gedächtnis fest.

Wie kann man erkennen, was man wirklich will?

Man muss auf den ersten Gedanken hören, denn der ist meist der richtige. Hören Sie auf, in Kategorien zu denken wie „Eine Dame tut das nicht“. Herrgott, wir haben nur das eine Leben!

„10 Freiheiten für Frauen, die mehr vom Leben wollen“ ist der Untertitel Ihres Buches. Welche Freiheiten gönnen Sie sich?

Ich gönne es mir, weicher zu werden, aber nicht lasch. Anschmiegsamer und sinnlicher, ohne meine Unabhängigkeit und meine Ziele aus den Augen zu verlieren.

INTERVIEW: BEATE SIEWERT



SABINE ASGODOM, Management-trainerin & Autorin

GESUNDE BRÄUNE

Ideal für den Urlaub: Sonnenschutz zum Schlucken

■ Natürliche Extrakte aus Grünem Tee, Melone und Roten Trauben (z. B. in „Ladival Sonnen Kapseln“, Apotheke) schützen vor sonnenbedingten Hautschäden wie Rötungen, Allergien oder Faltenbildung und mindern das Krebsrisiko. Das ergab eine Studie des Instituts für Umweltmedizinische Forschung in Düsseldorf. Die bioaktiven Substanzen können die gefährlichen freien Radikale, die durch UV-Bestrahlung in den Hautzellen entstehen, unschädlich machen.

Pflanzenstoffe können vor Sonnenschäden bewahren



FOTOS: BUREAU-BILDU, SCHLAHNET, IMAGE SOURCE

S. 90

S. 46