



**66% WENIGER KALORIEN
ALS CHIPS! UNFRITTIERT
& OHNE ZUCKERZUSATZ**

WWW.WILDCORN.DE



**„SO TOUGH“ BEREITET
STEFFEN HENSSELER ZU**

Der extra verstärkte Pfannenkörper besteht aus viel Aluminium. Das macht die Pfanne nicht nur widerstandsfähig gegen Verformungen, sondern speichert auch die Wärme optimal. Die Antihafbeschichtung ist besonders robust und verliert auch nach intensivem Gebrauch nichts von ihren Antihaf-Eigenschaften. Tefal So Tough Pfanne Ø 20 cm, Preis: ab 44,99 Euro. www.tefal.de

Yummy! Bitte kein Streß heute.

BOWLE TO GO

Bowle aus Fruchtwein mit natürlichem Waldmeister-Extrakt und Kohlensäure. Waldmeister 0,33l. Preis: 0,99 Euro. www.katlenburger.de



INNERE RUHE

Ein Wohlfühltee mit vielen Kräutern, der das angespannte Nervenkostüm von Mamas und allen, die es bald sein werden, beruhigt und ihnen zu schönen (Tee-)Momenten verhilft. Preis: 9,95 Euro. www.mom-to-mom.de




**ZUCKERFREIE SÜSSIGKEITEN
VON ANNA GLIEMER AUS
DEUTSCHLANDS ERSTER
BIO-NATURPATISSERIE**

WWW.GLEEM.DE

Für die besten Eltern der Welt

Mit tibetischer Entspannung gegen Stress und Schlafmangel

Sie hatten es sich so schön vorgestellt: Wenn Ihr Baby da ist, werden Sie ihm die besten Eltern der Welt sein, trotzdem weiterhin für Ihren Partner da sein und im Job funktionieren. Das Ganze hat nur einen Haken - wo bleiben Sie in dieser Rechnung? Eine neue Studie des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung zeigt, wie groß der Stress und die Arbeitsbelastung junger deutscher Eltern wirklich sind. 60 Stunden und mehr nehmen Job, Kindererziehung, Haushalt und Pendeln jede Woche in Anspruch - für Entspannung und Zeit alleine bleiben nur drei bis zehn Stunden. Kein Wunder, dass die meisten jungen Eltern früher oder später an den Punkt kommen, an dem sie ihren eigenen hohen Ansprüchen nicht mehr gerecht werden können. Das hilft nur Gelassenheit! Um diese im Tibetischen „semde“ genannte Geisteshaltung zu erlangen, gibt es einige Tricks (siehe Kasten). Unterstützen können dabei auch traditionelle tibetische Kräutermischungen: „Die tibetische Rezeptur Dza ti 10 enthält insgesamt zehn ausgewählte Zutaten, die das innere Gleichgewicht positiv unterstützen - zum Beispiel Kümmel, Muskatnuss und Gewürznelken“, erklärt Dr. Lobsang Dripatsang, Experte für Tibetische Konstitutionslehre bei PADMA. PADMA produziert seit 1969 als einziges Unternehmen in Europa pflanzliche Kräuterformeln auf Basis tibetischer Rezepturen und trifft mit uralten tibetischen Rezepturen den modernen Trend zu einer ganzheitlichen und bewussten Ernährung. Jungen, stressgeplagten Eltern empfiehlt Dr. Dripatsang PADMA NervoTib. Denn Stress und



RUHE BEWAHREN, WENN'S STRESSIG WIRD

TIPPS FÜR ELTERN VON DR. LOBSANG DRIPATSANG

Richtiges Essen
Gesunde, leicht verdauliche Speisen, wie Suppen oder gekochtes Gemüse, entlasten die Verdauung und spenden Energie.

Meditation & Yogaübung
Eine kurze Meditation, die eine oder andere Yogaeinheit sowie Atemübungen im Alltag können helfen, zwischendurch extra Energie zu tanken.

Perfektionismus vergessen
Den meisten Druck machen sich junge Eltern selbst. Dabei ist es wichtig, Fehler zuzulassen und an der eigenen Selbstwahrnehmung zu arbeiten.



fehlende mentale Gelassenheit gehen häufig auf eine erhöhte Lung-Energie (Windenergie) zurück - dadurch wird der Energiefluss im Körper blockiert, und man ist sprichwörtlich „durch den Wind“. PADMA NervoTib wirkt ausgleichend und ist - wie die anderen Produkte von PADMA - als Nahrungsergänzungsmittel in Apotheken erhältlich oder unter www.padma.de

