

Viele Leben, ein Magazin - [www.myself.de](http://www.myself.de)

WAHRES LEBEN MODE SCHÖNHEIT DENKEN & FÜHLEN GENIEßEN ZUHAUSE ENTDECKEN

# myself

JANUAR 2009  
€2,80  
DEUTSCHLAND  
ÖSTERREICH  
SFR 5,60 SCHWEIZ

**Gourmet-Quiz**  
Preise im Wert  
von 10 000  
Euro zu  
gewinnen

Quer denken,  
mutig sein  
**Worauf es  
im Job jetzt  
ankommt**

Weniger Stress  
**Mehr  
Energie!**

Die 10 besten  
Strategien für  
mehr Power  
im neuen Jahr

**Räumen Sie auf!**  
19 frische Ideen,  
die Ordnung  
in Ihre Wohnung  
bringen

**SCHNELL  
SCHÖN**  
Party-Profis  
und ihre  
Beauty-  
Geheimnisse

*Sarah Jessica Parker  
über Ehe und Erfolg*

Single?  
Nein, Mingle  
**Verliebt – und  
trotzdem  
gern mal  
allein**





### KEINE ANGST BEIM TAKE-OFF!

Eine gute Nachricht für Flugängstliche vorweg: Die Luftfahrtbehörden der EU untersuchen alle Fluglinien, die europäische Ziele anfliegen wollen, und veröffentlichen unsichere Kandidaten auf [www.luftfahrtbundesamt.de](http://www.luftfahrtbundesamt.de). Airlines wie Lufthansa oder Air Berlin sind natürlich nicht darunter.

#### DAS HILFT BEI FLUGANGST ...

**Wissen**, was während des Fluges passiert. So kann man Geräusche besser einordnen. Seminare unter [flugangstzentrum.de](http://flugangstzentrum.de).

**Atmen** Ruhiges, tiefes Einatmen in den Bauch und langes Ausatmen entspannt die Muskulatur (und die Seele).

**Entspannen** Autogenes Training, CD „Entspannt fliegen“ (über [flugangst-besiegen.de](http://flugangst-besiegen.de)) oder Baldrian.

#### ... UND DAS NICHT

**Alkohol** regt auf, statt zu beruhigen, Kaffee ebenso. Lieber Wasser oder Kräutertee trinken – aber nicht zu viel (Harndrang!).



**Erstarren** Bei Turbulenzen hält man sich gern mit den Augen am Vordersitz fest. Besser: den Blick durch die Kabine schweifen lassen.

**Zug fahren** Klingt hart, stimmt aber: Vermeidungsstrategien sind naheliegend, helfen aber nicht, die Angst dauerhaft loszuwerden.

Im Flugzeug streiche ich mir immer Handcreme in die Nase. Das schützt mich vor Infektionen



EVANGELINE LILLY, 29, kanadische Schauspielerin (bekannt aus der Mystery-Serie „Lost“), in Gala

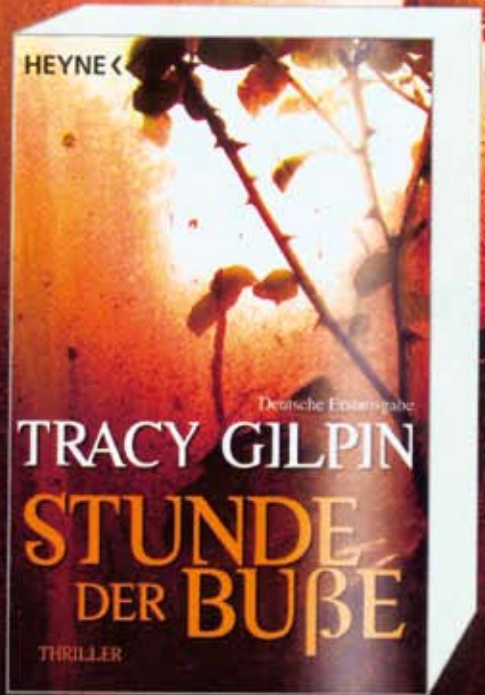
**aua!**

Die myself-Idee

**TROSTPFLASTER** Eigentlich ist das 15 x 10 Zentimeter große Filztäschchen als Notfallausrüstung (zum Selberbefüllen) für den Kinderwagen gedacht. Bestückt mit Pflastern, Wundsalbe, Kreislauftropfen, Kopfschmerztabletten darf es aber auch als Reiseapotheke mit in den Urlaub. Von Djou-Djou Design, 23 Euro.

Kaufinfo ab S. 213

JEDE WAHRHEIT HAT IHREN PREIS.



Thriller · 432 Seiten · € 8,95 [D]  
ISBN 978-3-453-43349-6

Leseprobe unter [www.heyne.de](http://www.heyne.de)

Die Bürotür ist offen. Eine eiskalte Vorahnung erfasst Dunai Marks. In Kapstadt lässt man keine Türen unverschlossen. Und schon gar nicht die der Organisation STOP, die sich mit ihrem Kampf für Geburtenkontrolle erbitterte Feinde gemacht hat, allen voran die Kirche. Sekunden später findet die junge Frau die grausam zugerichtete Leiche der charismatischen Leiterin ...

TRACY GILPIN –  
DIE THRILLER-  
ENTDECKUNG  
AUS SÜDAFRIKA!

Jetzt überall, wo es Bücher gibt

HEYNE <