

Wissen



MEDITIEREN hilft!

Studien zeigen, dass regelmäßige Entspannungsübungen Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und chronische Schmerzen lindern. Unser Favorit unter den Meditationsapps fürs Smartphone heißt Headspace (auf Englisch, ab 5 Euro pro Monat).

Entwickelt hat sie Andy Puddicombe, 44, der zehn Jahre als buddhistischer Mönch in Asien lebte und heute mehr als sechs Millionen Nutzer anleitet. Die Themen, auf die dieser sympathische Typ eingeht, reichen von Kinderwunsch und Schwangerschaft bis hin zum Umgang mit Stress und Ungeduld.
headspace.com

29,5 Jahre alt sind
Frauen durchschnittlich bei der
Geburt ihres ersten Kindes.

DURCHSCHNITTLLICHE
KINDERZAHL PRO
FRAU IN
DEUTSCH-
LAND

1,5



Ausschlafen und Tee trinken

72 % der Frauen und 55 % der Männer sind als junge Eltern zu müde für Sex. Dieser Tee könnte Sie munter machen. Den Kräutermix empfiehlt die Yogalehrerin Adelheid Ohlig, er soll stärken und sich belebend auf die Sexualorgane auswirken.

Beifuß, Brennnessel, Ehrenpreis, Engelwurz, Frauenmantel, Liebstöckel, Rosmarin und Schafgarbe in gleichen Teilen mischen. Einen Teelöffel davon mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen und fünf bis zehn Minuten ziehen lassen.

Aus: „Luna Yoga“, Goldmann, 6,99 Euro

DIE MEISTEN
KINDER KOMMEN
ZWISCHEN JULI
UND SEPTEMBER
ZUR WELT.