



# Meins

Frauen wie wir!

Deutschland 2,95 €  
Österreich 3,40 €  
Schweiz 6,20 CHF; Belgien 3,60 €  
Luxemburg 3,60 €; Niederlande 3,70 €  
Frankreich 4,30 €; Italien 4,30 €  
Portugal (Cont.) 4,30 €; Spanien 4,30 €  
Slowenien 4,30 €; Slow. Rep. 4,10 €  
Griechenland 4,40 €; Kanaren 4,40 €



**DAS ORIGINAL**  
Alle 14 Tage neu

Nr. 15 | 10. Juli 2019 | Deutschland 2,95 €



**Fittes Herz, stabiler Kreislauf bei Hitze**  
mit **50/70/60**

**Finanzplan 50+**  
**Wie wir jetzt unser GELD VERMEHREN**  
Frauen erzählen, Experten raten

*Damit beugen wir sogar vor!*  
**Neues Wundermittel gegen Kopfschmerzen**



**Leckere Gesund-Küche**

**Das Leben ist zu kurz für absurde Diäten!**  
Von Ernährungs-Doc **Anne Fleck**



**Andrea Kiewel, 54:**

**Mit 50 bin ich verrückter denn je**

**REISE-EXTRA HOTELS**



*Da wollen wir hin!*

**Kleine Fluchten an Nord- und Ostsee**



**Léa Linster, 64**  
**Dem Meer ist meine Bikinifigur doch egal!**



**Mary Roos, 70**  
**Der Verlust meines Bruders veränderte mein Leben**

# Unglaublich, welches kreative Potenzial aufbricht, wenn man auf seinen Bauch hört

**Helen Hain, 51**, machte mit 50 eine Ausbildung zur Moderatorin und tritt heute als Mutmach-Coach auf großen Bühnen auf

**M**it 50 stand ich zum ersten Mal dort oben. Ich sah in 200 erwartungsvolle Gesichter und dachte, ich bringe keinen Ton heraus. Aber dann lief alles super. Als ich anfing, über mein Herzensthema Mut zu sprechen, waren die Zuschauer sofort bei mir. Sie spürten wohl: Die Frau weiß, wovon sie spricht. Tatsächlich war ich in meinem Leben immer wieder gezwungen, Mut zu beweisen. Aber jetzt geht es mir darum, etwas von meinen Erfahrungen weiterzugeben.

## Es ist eine neue Erfahrung, Menschen zu begeistern.

Mit 22 heiratete ich, mit 23 war ich Mutter - und mit 24 Witwe. Als mein Mann starb, hinterließ er mir zehn Millionen D-Mark Schulden. Er hatte Grundstücke gekauft, um darauf später Golfplätze zu bauen. Acht Jahre später hatte ich alles zu-

rückbezahlt. Indem ich mein Ziel fest im Visier behielt, schaffte ich es, Investoren zu finden und Eins-a-Golfplätze hinzustellen. Danach wurden die Herausforderungen nicht weniger. Ich baute eine Vertriebsagentur auf, bekam zwei weitere Kinder, die ich weitgehend allein großzog.

Mit 50 merkte ich, dass es Zeit war für neue Visionen. Ich sehnte mich nach einer Aufgabe, die mich wirklich erfüllte - die alle meine Talente und Erfahrungen miteinander verknüpfte. So kam ich darauf, über das Thema Mut zu schreiben und zu sprechen. Ich verfasste das Buch „Mut geht weiter“ und machte eine Ausbildung zum Speaker.

Ich hätte nie gedacht, dass ich das kann! Heute fühle ich mich komplett in meiner Kraft. Unglaublich, welches kreative Potenzial aufbricht, wenn man auf seinen Bauch hört.



## DAS ERSTE LIQUID! EXPRESS MAGNESIUM



Jetzt probieren!

Das schnellste Bioelectra® Magnesium für vitale Muskeln.\*

Hoch konzentriert

Sofort trinkfertig

Fruchtig lecker



\* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

Bioelectra® Magnesium 300 mg Liquid. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Verzehrsempfehlung: 1x täglich den Inhalt eines Fläschchens gut aufschütteln und vollständig austrinken.