

# BARBARA

KEIN NORMALES FRAUENMAGAZIN

NOVEMBER 2018 | 4,20 EURO

Österreich 4,70 €, Schweiz 6,90 SFR

Benelux 4,90 €, Spanien 5,60 €

Italien 5,60 €, Griechenland 5,90 €



## N<sup>o</sup> 30

### **Nackt ins Büro**

Neues aus dem Nachtleben

### **Wunschlos glücklich**

Sieben Helfer für das große Los

### **Albtraum in Weiß**

Hochzeiten aus der Hölle

# TRÄUM WEITER

MANCHMAL WERDEN WÜNSCHE WAHR,  
UND AUS HIRNGESPINSTEN WACHSEN  
GROSSE IDEEN. GLAUBEN SIE DARAN!

*ohne*

Schlaftabletten  
und Schäfchen-  
zählen



# Schon wieder Abi?

Kanadische Wissenschaftler fanden heraus, dass mehr als 70 Prozent der Menschen von Prüfungen träumen. Dabei geht es oft um längst vergangene Herausforderungen. „Träume sind der Spiegel unserer Gefühle“, sagt Wissenschaftsautor Stefan Klein. Wenn wir traurig, gestresst, angespannt sind, baut das Gehirn eine Erinnerungsbrücke zu einem Erlebnis, in dem wir ähnlich unter Druck standen. Steht einem aktuell eine schwere Aufgabe bevor, schreibt man im Traum also wieder Mathe-Abi. Ohne Taschenrechner.



## Das weiße Kaninchen

Traumdeuter-Oberguru Sigmund Freud glaubte, dass Dinge, die uns im Schlaf erscheinen, verschlüsselte Botschaften und Wünsche aus unserem Unterbewusstsein sind (meist sexueller Natur). Traumsymbole haben in der modernen Forschung allerdings ausgedient. Über ein weißes Kaninchen zu orakeln, das uns im Schlaf erschien, ist wie Bleigießen: macht Spaß, ergibt aber wenig Sinn.

## MIT SIEBEN HAT MAN NOCH ...

Im Schlaf verarbeitet man seinen Alltag, doch nicht nur der Inhalt der Träume ändert sich im Laufe des Lebens, sondern auch die Intensität. Ab Mitte 40 wird der REM-Schlaf weniger. Der Mensch bringt also weniger Zeit mit Träumen. Aber: Ältere Menschen schlafen unruhiger, wachen häufiger auf und haben allein dadurch mehr Erinnerungen an ihre Träume. Fairer Ausgleich.



**TRAUMEXPERTEN**

Bei der Beantwortung einiger Fragen unterstützten uns Wissenschaftsautor

**STEFAN KLEIN** („Träume. Eine Reise in unsere innere Wirklichkeit, Fischer, 2014) und Schlafforscherin

**DR. BRIGITTE HOLZINGER** (www.traum.ac.at).

## Gerüstet für den Ernstfall

Alpträume haben einen tieferen Sinn, behaupten finnische Traumforscher und stellten eine „Gefahren-Simulations-Theorie“ auf. Die klingt schlüssig: Unser Gehirn ist nach alten biologischen Mustern programmiert, damit wir im Schlaf immer wieder (Ur-)Ängsten begegnen, gegen die wir uns stemmen müssen. Das soll uns fit machen gegen reale Bedrohungen. Säbelzahniger und so ...

Fotos: Plainpicture, Jenny und Jens Brandt Grönberg

# FÜR SICHTBAR GEMILDERTE FALTEN:

UNSERE DERMATOLOGISCH INSPIRIERTE DOPPEL-BEHANDLUNG

## REVITALIFT LASER X3 ROUTINE DUO

**97%** DER TESTERINNEN SAHEN EIN  
DEUTLICHES ERGEBNIS AUF DER HAUT<sup>1</sup>

**NEU** ★★★★★<sup>2</sup>

**1** AM ABEND VOR DER NACHTPFLEGE

PEEL-PADS MIT 9,6% GLYKOL-KOMPLEX:

- + Gemilderte Falten
- + Ebenmäßigerer Hautton
- + Ausstrahlung

**2** AM NÄCHSTEN MORGEN

TAGESPFLEGE MIT LSF 20:

- + Gemilderte Falten
- + Festigkeit
- + Schutz vor UV-Strahlen



KENNEN SIE SCHON DIE LASER X3 TAGESPFLEGE?  
JETZT TESTEN UND ÜBERZEUGEN!

**N1**<sup>\*</sup>  
ANTI-AGE  
WELTWEIT<sup>3</sup>

Jetzt mehr erfahren auf  
[www.laserpower.de](http://www.laserpower.de)

<sup>1</sup> Konsumententest - 4 Wochen - 41 Frauen testeten die Pads + RV LSF.

<sup>2</sup> 1.237 Kundenbewertungen auf Laserpower.de im YTD Juli 2018: 4,5 Sterne.

<sup>3</sup> Nielsen, IRI- & SRI-Datenbanken in 39 Ländern, Massenmarkt Gesichtspflege, Umsatz & Absatz im YTD Oktober 2017.

**L'ORÉAL**  
PARIS