

## Mehr Power für die Ehe

Ein kräftiges Verschnupftsein des Partners reicht, und schon ist das Partnerklima unterkühlt. Super, wenn Sie sich dann auf ein bewährtes Krisenmanagement-System verlassen können. Es wehrt eine dauerhafte Verstimmung des Partners ab, die sich leicht auch zu einer Krise auswachsen kann. Diesen optimalen Schutz vor Beziehungsfrust möchten Sie auch haben? Wir sagen Ihnen, was Sie dafür tun können!

### Täglich gemeinsam lachen

Gemeinsames Lachen verbindet die Partner, senkt den Blutdruck und den Cholesterinspiegel, glättet die Haut, entspannt die Seele und ist daher ein natürlicher Abwehrstärker gegen Beziehungsüberdross. Denn nur wer gemeinsam lacht, lacht sich auch immer wieder in das Herz des Partners.

### Auf das richtig

Partnerklima achten Übertreiben Sie es mit Aufmerksamkeiten nicht, wenn Ihr Partner verschnupft sein sollte. Sonst wird dies womöglich als selbstverständlich angesehen und verpufft im Notfall. Wichtig: Regelmäßige kleine Aufmerksamkeiten erhalten die Zuneigung des Partners.

### Immer in Bewegung bleiben

Mutieren Sie nicht zur Couch-Potatoo vor dem Fernseher. Gemeinsame Bewegung an frischer Luft tut der Partnerschaft gut. Sie bekommt so eine Extraportion Zweisamkeit, insbesondere, wenn Sie gemeinsam die gleiche Sportart betreiben. Das steigert die »Killerzellen« gegen Beziehungsfrust. Müfflige Stimmungen werden dadurch ausgeschaltet. Am besten werden Sie täglich gemeinsam 30 Minuten aktiv.

### Mit Wechselschmusen in den Tag starten - das kostet Überwindung!

Doch morgendliches Wechselschmusen trainiert den gefühlvollen Umgang miteinander. Sich intensiv kurz einander zuwenden, zuerst den Partner zärtlich beschmusen und sich dann beschmusen lassen. Dies mehrmals im Wechsel wiederholen und das Ganze mit dem Aufstehen beenden.

### Pflanzenkraft nutzen

Nutzen Sie die Kraft der Natur: Frisches Obst und Gemüse enthalten Ballaststoffe, die das gemeinsame Schiff fest im Wasser halten. Spurenelemente lassen Sie auf der gemeinsamen Spur, also dem richtigen Paar-Kurs bleiben, und Mineralien machen die Beziehung so richtig gehaltvoll.

### Anti-Schnupfen-Mix genießen

Ist eine Verschnupfung des Partners im Anmarsch? Eine Power-Portion Vitamin A (Aufmerksamkeit) und Vitamin V (Verwöhnen) sorgen dafür, dass die Beschwerden klein bleiben und rasch verschwinden. Dies steckt in diesem Mix: 100 % Zärtlichkeit, 100 % Wünsche-von-den-Augen-Ablesen und 2 herzhafte Küsse vorneweg. Das Ganze mit seliger Wonne abschmecken.

### Ehe-Wellness

Kneipen Sie Ihre Ehe immer wieder in Form. Dieses Wellness-Kurzprogramm für Frisch- und bereits länger Verheiratete hilft Ihnen über die tristen Klippen des Ehealltags hinweg und wendet so manchen Frust bereits im Vorfeld ab.

Entwickelt wurde das Programm von Dr. Elvira Sonnenschein.

Weitere Informationen finden Sie in dem Buch »Ehe-Wellness. Tipps und Anregungen für eine glückselige Ehe« aus dem Ehegespons Verlag. Darin finden Sie auch die 17 besten Ehecocktails, getestet von der Stiftung Eheglück.

### Wohlfühl-Tipps für trübe Ehetage

Mehr Zärtlichkeit an tristen Tagen

Lachen für die Ehe-Harmonie

Entspannung zu zweit

Zweiermenüs, die Laune machen

Das Schlafzimmer als Kurzentrum