

Im Jahr 2013 entwickelte eine Gruppe von Journalisten, Gerontologen und Psychologen im Rahmen eines europäischen Projekts das Life-Style-Magazin „MID-LIFE – Das Magazin für Aufgeschlossene“ für den Luxemburger Markt. Aufgrund der finanziellen Unterstützung durch das EU-Programm INTERREG konnte das Magazin dreimal ohne Werbeanzeigen herausgegeben werden.

Nach Ablauf der Förderung suchte das Redaktionsteam nach einem neuen Finanzierungsmodell. Glücklicherweise fanden sich vier Werbepartner, die bereit waren, das Konzept des Magazins zu unterstützen und ihre jeweils ganzseitigen Anzeigen entsprechend anzupassen. Wir sind sehr stolz darauf, dass wir mit Hilfe der freien Wirtschaft dieses außergewöhnliche Magazin erneut herausgeben können.

„MID-LIFE erkennen, heißt anders leben“

#### IMPRESSUM

© RBS – Center fir Altersfroen A.s.b.l.

Institut de Formation & Académie Seniors  
20, rue de Contern  
L-5955 Itzig

Tel. (+352) 36 04 78-1  
Fax (+352) 36 02 64

Redaktion: Simon Groß  
Vibeke Walter

Autoren: Simon Groß  
Martina Folscheid  
Vibeke Walter  
Tina Noroschadt  
Andrea Glos  
Danièle Michels  
Georges Hausemer

Design: Jean Paul Stoll / info@Stollwerk-design.de  
Layout: Danyel Michels / proFabrik – www.pro-fabrik.com  
Druck: FABER Print services & Solutions

Titelfoto: © Nora Yogeshwar

Satz- und Druckfehler sowie technische Änderungen vorbehalten.  
© Oktober 2015 – Luxemburg – Auflage 3.000 Exemplare

MID-LIFE wurde im Rahmen der Kampagne „Erwachsenenleben 2.0“ entwickelt und ist eine Initiative des Luxemburger Zentrums für Altersfragen (RBS – Center fir Altersfroen). Mehr zum Hintergrund finden Sie unter [www.rbs-tour.lu](http://www.rbs-tour.lu).



78 MID-TALK



30 MID-REISE

66 MID-IMPULS



- 06 **MID-PERSPEKTIVE**  
Aufbruch. Umbruch. Neuanfänge.
- 12 **MID-INTERVIEW**  
Ranga Yogeshwar:  
„Schiebe nichts vor dir her, mache!“
- 18 **MID-REPORTAGE**  
Spurensuche
- 24 **MID-REPORTAGE**  
Späte Elternschaft
- 30 **MID-REISE**  
In der baskischen Metropole San Sebastián:  
Die unbekannte Perle am Atlantik
- 38 **MID-ERNÄHRUNG**  
Das jüngste Gericht
- 44 **MID-MEDIZIN**  
Die etwas anderen Heilmethoden:  
Dagegen ist ein Kraut gewachsen!
- 48 **MID-INSPIRATION**  
Villa Vontenie
- 54 **MID-PORTRÄT**  
Marja-Leena Junker:  
„Ich habe kein Talent zum Unglücklich-Sein“
- 60 **MID-Tipp**  
Mach doch mal was für den Kopf

- 66 **MID-IMPULS**  
Ihr Diplom-Psychologe rät:  
Die 10 ultimativen Verjüngungstipps
- 72 **MID-REPORTAGE**  
Erben, aber richtig
- 78 **MID-TALK**  
Auf einen Kaffee ... Herr Asselborn
- 81 **MID-TREND**  
Real Men do Yoga
- 82 **MID-KOLUMNE**  
Mit dem Essen ist es wie mit dem Altern