

vital

BEWUSST LEBEN,
NACHHALTIG
GENIESSEN



Märchenhafte
Orientreise



Neue Rezept-Ideen
mit Kürbis

Wie man
viel besser
schläft

3
einfache
Übungen

Abschied
vom Elternhaus

Erinnerungen bewahren
und Dinge loslassen

Beauty-Tricks

Wenig Aufwand, tolle Wirkung

Augenringe, Fältchen, Pickel & Co. gekonnt kaschieren



**Naschen
unbedingt erlaubt!**

Unsere Plätzchen sind
vollwertig, zuckerfrei
oder vegan

**Brauche ich jetzt
Extra-Vitamine?**

Großer Überblick über
die wichtigsten Nahrungs-
ergänzungsmittel



4,20 €
Österreich 4,10 €
Schweiz 7,30 CHF
vital.de



Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerte Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.



Beatrix Kruse,
Chefredakteurin der **vital**



**BEWUSST LEBEN,
NACHHALTIG GENIESSEN**

Es gibt nur diese eine Welt. **vital** möchte, dass wir alle achtsam und mit Respekt für die Natur unseren Beitrag für eine gute Zukunft leisten.

Zeit für Genuss

Zucker! Fett! Alkohol! Mit diesen drei Worten warb neulich ein Restaurant für sein Angebot. Auf mich wirkte es kurz so, als würde der Laden Heroin, Koks und Crack anpreisen. Verbotene Substanzen eben. Gleichzeitig hatte ich spontan Lust, reinzugehen. Zucker, Fett und Alkohol mögen einen schlechten Ruf haben, aber sie stehen eben auch für Belohnung, Spaß und Lebensfreude.

Wir bei **vital** finden gesunde Ernährung enorm wichtig. Wir sind davon überzeugt, dass gutes Essen wie Medizin wirken kann – und minderwertige Lebensmittel uns krank machen. ABER: Das gesündeste Essen wird uns nichts nützen, wenn dabei der Genuss zu kurz kommt! Was bringt es denn, bei bester Gesundheit schlecht gelaunt zu sein? Wir dürfen, ja, wir müssen uns auch regelmäßig etwas gönnen. Ein Stückchen Torte, ein schönes Glas Wein, ein saftiges Steak zum Beispiel. Gerade in der dunklen Jahreszeit kann ein kleiner Genussmoment ein Lichtblick sein. In unserem Rezeptteil finden Sie tolle Anregungen für solche Momente. Blättern Sie doch direkt vor auf Seite 78 – da bekommen Sie garantiert sofort Lust, mal wieder zu backen.

Viel Freude mit dieser **vital** wünscht Ihnen Ihre

Beatrix Kruse

vital

Das lieben wir jetzt

- 6 **Spätes Früchtchen** Knallrot leuchtet die Hagebutte im Herbstlaub
- 8 **Magazin** Tipps und News, die das Leben schöner machen
- 11 **Kreativ** Tolle Deko mit bemalten Halloween-Kürbissen

Beauty & Wellness

- 12 **Beauty-Tricks** Kleine Schönheitsprobleme gekonnt kaschieren
- 20 **Beauty-News** Nagellacke in eleganten Brautönen
- 22 **Haarpflege** Sieben Power-Wirkstoffe aus der Natur
- 28 **Pflege-News** Was Teebaumöl alles kann

Psychologie & Beziehung

- 30 **Schenken mit Herz** Warum Geschenke Beziehungen stärken
- 36 **Adieu Elternhaus** Sortieren, entrümpeln, Abschied nehmen

Medizin & Gesundheit

- 42 **Viel besser schlafen** Drei einfache Übungen aus dem Yoga
- 46 **Kolumne** Clarissa Corrêa da Silva über Burn-out und seine Anzeichen
- 48 **Gesundheits-News** Ein Magen-Darm-Infekt und die Folgen
- 50 **Was mir geholfen hat** Wie Anna mit der Diagnose MS umgeht
- 54 **Wie wirkt eigentlich...** die Heilpflanze Kamille?
- 56 **Dossier** Welche Nahrungsergänzungsmittel sind wirklich sinnvoll?

- 66 **Medizin-News** Entzündungen können aufs Gehirn schlagen
- 68 **Krebs-Schutz** Zehn Schritte, die das Risiko drastisch senken
- 74 **Blutzucker-Smoothie** Dieser Drink hält den Glukosespiegel niedrig

Food & Genuss

- 78 **Gesunde Plätzchen** Bei diesen Rezepten ist Naschen erlaubt!
- 88 **Heldin aus der Küche** Die Avocado enthält wertvolle Fette
- 90 **Frühstück** Gesund in den Tag starten z. B. mit Kurkuma-Joghurt
- 94 **Mittag** Leichter Lunch, z. B. mit Tofu-Nuggets oder Sellerie-Salat
- 98 **Abendessen** Köstliche neue Rezept-Ideen mit Kürbis
- 122 **Meine süße Sünde** Schwarzwälder Kirsch-Skyr-Dessert

Reise & Träume

- 104 **Orientmärchen** Eine zauberhafte Reise durch das Sultanat Oman
- 114 **Büchermenschen** Romane über das Leben nach der Familienphase
- 117 **vital-Rätsel** mit Gewinnchance
- 118 **Horoskop** Die astrologischen Ausichten für Oktober und November

Und außerdem

- 76 **vital-Abo** Empfehlen & genießen
- 116 **vital-online** Unser Gesundheits-Podcast mit Clarissa Corrêa da Silva
- 120 **Impressum**
- 121 **Vorschau**

56 dossier



Brauche ich jetzt Extra-Vitamine? Oder Mineralien, um mich zu stärken? Unser Dossier listet die Vorteile und Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln auf



12

Strahlend schön – mit kleinen Schminktricks vom Profi

36

So viele Dinge!
Und noch mehr
Erinnerungen!
Wenn das Eltern-
haus aufgelöst
werden muss...



104

Auf Rundreise im
märchenhaften Oman



78

Naschen erlaubt! Denn
unsere Plätzchen sind
mit wertvollen Zutaten
gebacken

Im Yoga gibt es
viele wirksame
Einschlafhilfen

42



Der Herbst trägt rote

Ein Männlein steht im Walde... ganz still und stumm. Nur der Herbstwind weht um es herum. Wenn die Welt in Gelb, Gold und Braun versinkt, sieht man das Knallrot der Hagebutte schon von Weitem. Ein Zweig von ihr macht jeden Blumenstrauß zum Herbststrauß. Die Früchte sind wahre Vitaminbomben, man kann sie roh essen oder trocknen und Tee daraus brühen. Kerne und Fäden aus dem Inneren (Juckpulver!) sollte man vorher allerdings entfernen.



Früchtchen

ALS BLÜTEN IM SOMMER SIND HAGEBUTTEN NATÜRLICH NETT. ZUR WAHREN SCHÖNHEIT REIFEN SIE ABER JETZT HERAN, ALS LUSTIGSTE FARBTUPFER DER SAISON

