

# vital

**BEWUSST LEBEN,  
NACHHALTIG  
GENIESSEN**



**Was Lippen voller wirken lässt**



**Tolle Radtouren in ganz Europa**

**Erdbeeren und Spargel**

**EIN köstliches TEAM**

**Entrümpeln für die Seele**

**Was mich nicht glücklich macht, kann weg!**

# Gesunde Haut

**Entspannt, beruhigt, strahlend**

**Hilfe bei Rosazea, Neurodermitis, Akne, Schuppenflechte & Co.**



**4,40 €**  
Österreich 4,60 €  
Schweiz 8,10 CHF  
[vital.de](http://vital.de)

**Der Sommer kann kommen!**

**Vorbräunen, epilieren, Fußpflege: Das perfekte Beauty-Programm**

**Wichtige Regeln für Vegetarier**

**Mangelzustände vermeiden, gesünder und schlanker werden**







# Natürlich besser leben.



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

**STAATL.  
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen. Staatsl. Fachingen Heilwasser regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand der Information: 08/2022. **Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · [www.fachingen.de](http://www.fachingen.de)**



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.

## Könnte gut werden ...

**Schon fünf Minuten auf dem Balkon** reichen, um den Zauber des Neubeginns zu spüren. Nach dem langen Winter wirken Vogelgezwitscher und das erste Grün an den Bäumen fast wie ein Wunder – man möchte die Fenster aufreißen, tief durchatmen und sich sagen: „Jetzt ist der perfekte Moment für etwas Neues.“

Meistens tun wir uns ja schwer mit Veränderungen. Befürchten, dass es eher schlechter als besser werden könnte. Wollen aus Angst lieber beim Gewohnten bleiben. Aber der Frühling zeigt uns jedes Jahr aufs Neue: Leben bedeutet Wandel. Und er ist der Beweis dafür, dass Veränderungen gar nicht so beängstigend sind, wie wir uns das manchmal einreden. Also warum nicht offen sein für das, was da in uns keimen und wachsen will? Könnte doch auch richtig gut werden! Lassen Sie sich von dieser Jahreszeit wachküssen. Spüren Sie, wie der Frühling Ihren Akku auflädt, Platz für frische Ideen schafft und den Mut weckt, diese auch anzugehen. In dieser Ausgabe von **vital** finden Sie jede Menge Vorschläge, die man mit diesem Rückenwind jetzt mal ausprobieren könnte – von genialen Entrümpelungs-Tipps über ein Fahrradcamp für Frauen bis hin zu ganz neuen, ungewöhnlichen Spargel-Rezepten. Viel Freude mit dieser **vital** wünscht Ihnen Ihre

Beatrix Kruse

# vital

## Das lieben wir jetzt

- 6 **Rosa Pracht** Kirschblüten verzaubern jetzt Parks und Gärten
- 8 **Magazin** Tipps und News, die das Leben schöner machen
- 11 **Kreativ** Handgemachte Blütenseife bringt Luxus in den Alltag

68 **Mikrobiom-Smoothie**  
Für Darm und Immunsystem

69 **Gesundheits-News** Einfache Tipps für die Heuschnupfen-Saison

70 **Ernährung** Worauf Vegetarierinnen unbedingt achten sollten

## Beauty & Wellness

- 12 **Sommerfit-Programm** Glatte Beine, schöne Füße, Sonnenschutz
- 20 **Pflege-News** Warum ein Eigelb den Haaren so guttut
- 22 **Sinnliche Lippen** Alles, was Lippen voller und schöner macht
- 28 **Beauty-News** Bronzer gibt uns jetzt den perfekten Sonnen-Glow

## Food & Genuss

76 **Beste Freunde** Erdbeeren und Spargel sind ein köstliches Team

86 **Held aus der Küche** Spinat ist ein grünes Kraftpaket

88 **Frühstück** Croque mit pochier-tem Ei und Haferbrei mit Früchten

92 **Mittag** Grüne Kräuterküche für einen leichten Lunch

98 **Abendessen** Wohlfühl-Food für den entspannten Feierabend

122 **Meine süße Sünde** Herrliche Eierlikör-Torte mit Mohn

## Psychologie & Beziehung

- 30 **Guter Tipp?** Wie man sich gegen nervige Ratschläge wehrt
- 34 **Entrümpeln für die Seele** Ballast abwerfen, glücklicher werden

## Reise & Träume

104 **Radreisen** Spektakuläre Strecken, z. B. in Dänemark und Österreich

114 **Büchermenschen** Zwei preisgekrönte Familienromane aus Irland

117 **vital-Rätsel** mit Gewinnchance

118 **Horoskop** Die astrologischen Aussichten für April und Mai

## Medizin & Gesundheit

- 42 **Kolumne** Clarissa Corrêa da Silva über heilsames Fasten
- 43 **Medizin-News** Ein kleiner Sprint ist überraschend gesund fürs Herz
- 44 **Vorsorge** Welche Untersuchungen in welcher Lebensphase wichtig sind
- 50 **Was mir geholfen hat** „COPD nimmt mir die Luft zum Atmen“
- 54 **Wie wirkt eigentlich...** ...das Hausmittel Schwarzkümmelöl?
- 56 **Dossier Haut** Was wirklich hilft bei Akne, Schuppenflechte & Co.

## Und außerdem

40 **vital-Abo** Empfehlen & genießen

116 **vital-online** Unser Gesundheits-Podcast mit Clarissa Corrêa da Silva

120 **Impressum**

121 **Vorschau**

56  
dossier



Ob Neurodermitis oder Rosazea – Erkrankungen der Haut bekommt man am besten ganzheitlich in den Griff





Ballast abwerfen – was mich nicht glücklich macht, kann weg!

34

70

Essen ohne  
Fleisch – so wird  
es richtig gesund!



104

Radreisen – so  
schön ist Europa!



76

Erdbeeren und  
Spargel – die  
Stars der Saison  
in einem Gericht



22

Volle Lippen – alle  
Techniken im Überblick



das lieben wir jetzt

So herrlich blüht die



# Kirsche

SIE GILT ALS SINNBILD FÜR AUFBRUCH, LEICHTIGKEIT UND DEN NEUBEGINN DES FRÜHLINGS. WENN DIE KIRSCHEN IN ZARTEM ROSA BIS HIN ZU LEUCHTENDEM WEISS AUFBLÜHT, VERWANDELT SIE PARKS UND GÄRTEN IN EIN MÄRCHENHAFTES BLÜTENMEER

## **Mehr Pastell und Romantik geht nicht.**

Zu Recht sind die Japaner ganz vernarrt in die Blüte ihrer Kirschen, sie fotografieren sie, verehren sie und widmen ihr ein ganzes Volksfest („Hanami“). Die vergängliche Schönheit der Blüten soll daran erinnern, den Augenblick zu genießen und sich an den kleinen Wundern des Alltags zu erfreuen. Wer es spontan nicht nach Japan schafft: Erste Kirschblüten-Adresse in Deutschland ist Bonn (Heerstraße), ein wunderbarer Spazierort für romantische Paare und solche, die es (wieder) werden wollen.