

Das
Wohlfühl-
MAGAZIN
Nr. **1**

GEFÜHL DES MONATS
INNIGKEIT

Echte Nähe gelingt durch
liebvollen Umgang mit
sich selbst und anderen

vital

**Sommer
auf dem
Teller**

19 Gute-Laune-
Rezepte
mit den Superfood-
Stars der Saison

**Sonnige
Aussichten**

Wie Sie Ihre
Haut optimal
beschützen

**Yoga an der
frischen Luft**

Achtsame Asanas
und Atemübungen,
die intuitiv guttun

**Finanzen
gehören in gute
Hände: Ihre!**

Warum finanzielle
Unabhängigkeit
wichtiger denn je ist

**Mein Bauch-
Gefühl und ich**

Flau oder schlau:
Machen Sie mit beim
großen vital-Quiz!



3,20 €
Österreich 3,40 €
Schweiz 6,00 CHF
vital.de

Für immer jung bleiben!

Entdecken Sie die geheime **innere Kraftquelle**, die in
Ihnen sprudelt: Wer die **Wirkkraft der Mito-Medizin** für
sich nutzt, schützt die Zellen, lebt länger und gesünder

Gemeinsam statt einsam

Öffnen wir unser Herz, ebnen wir den Weg für eine tiefe Verbindung. Mit diesen Inspirationen pflegen wir in guten und schlechteren Zeiten **liebevolle Beziehungen**



HÄNDCHEN HALTEN

Der Plan: Nebeneinander alt werden und den Sonnenuntergang genießen.

Rote Bank „Brusen“ aus Stahl
von **Ikea**, ca. 180 Euro



IN DEN ARM NEHMEN

Überwindet jede Distanz, zeigt unsere Verbundenheit mit der/m Beschenkten.

Buch-Gruß „In Gedanken ganz nah bei dir“ von **Ars Edition**, 48 S., ca. 7 Euro



IM GLEICHEN TAKT

Wenn wir auf dem Tanzparkett mit der Musik und dem Partner verschmelzen.

Satin-Tanzschuhe von **Anna Kern** über
Shoes 4 Dancers, ca. 90 Euro



AKT DES VERTRAUENS

Auf dem Tandem in aller Eintracht und mit gemeinsamem Ziel im Tritt bleiben.

Handgemachter Schlüsselanhänger von
HackItByRebecca über Etsy, ca. 3 Euro



GEFÜHLE ZEIGEN

Handgeschriebene Briefe schlägt eine Brücke zwischen zwei Herzen (s. S. 16).

Tintenfass 4001 Pink von **Pelikan**
über Papier Fischer, ca. 5 Euro



ZUSAMMENHALT

Auf verschlungenen Wegen eine feste Bindung eingehen.

Paar Regenbogen-Schnürsenkel
von **Snors** über Etsy, ca. 3 Euro



UNTER EINER DECKE STECKEN

Aneinander gekuschelt lässt sich die Welt da draußen vergessen.

Weiche Decke „Honey Herz“ von
PAD über Erkmann ca. 78 Euro



NESTBAU

Ein gemütlicher Schlafplatz erfreut unsere besten Freunde auf vier Pfoten.

Waschbares Haustierbett von
Kyler über Made, ca. 60 Euro



STREICHELEINHEIT

Ein Geschenk: sich selbst oder anderen die verhärtete Muskeln auflockern.

Massageöl „Mandelblüten Hautart“
von **Kneipp**, 100 ml ca. 7 Euro



Öfter mal knabbern

Unser Immunsystem braucht jede Menge Vitamine und Mineralstoffe. **Pistazien** bieten sich als wertvolle Lieferanten an

Wer sein Immunsystem stärken will, sollte auf eine ausgewogene Vielfalt von Nährstoffen achten, darunter auch hochwertiges Eiweiß (Proteine). Forscher der Universität Illinois/USA konnten bestätigen, dass Pistazien sich als eine solche Proteinquelle eignen. Sie enthalten alle neun essenziellen Aminosäuren, die der Körper nicht ausreichend selbst produzieren kann. Bereits eine Handvoll der kernigen Kraftpakete deckt elf Prozent des täglichen Bedarfs eines Erwachsenen.



Vier auf einen Streich

Rein **pflanzliche Aufstriche** machen die Scheibe Brot noch mal so lecker, und Sie bringen so auch etwas Abwechslung auf den Tisch



BESONDERS
Superfood Linse trifft gegrillte Paprika und Aubergine. Ein paar ganze Linsen geben Biss. „Gelbe Linse Grill-gemüse“ von Allos, 140 g ca. 2,60 Euro



MEDITERRAN
Zum Streichen, aber auch zum Dippen für Sticks aus Gurke, Möhre oder Lauch. „Kichererbse Tomate Basilikum“, Noa, 175 g ca. 2 Euro



NACHHALTIG
Statt Palmöl mit Bio-Kokosöl und -Sheabutter. Äpfel und Sojasoße geben die Würze. „Veganes Schmalz“ von Vitaquell, 120 g ca. 2,80 Euro



WERTVOLL
Aussortiert, aber einwandfrei finden hier Gemüse eine neue Bestimmung. „Rote Bete & Meerrettich“ von Rettergut, 135 g ca. 2,50 Euro

DER REINE GENUSS

Gesunde Blattsalate haben im Sommer Hochkonjunktur. In dieser Salatschleuder lassen sie sich im Nu gründlich waschen und schonend trocken schleudern. Kunststoffsieb und Schüssel können auch einzeln verwendet werden. Mithilfe des separaten Deckels halten sich die Blätter direkt in der drei Liter fassenden Schüssel frisch. „Rotare + Frischhalte-deckel“ von Gefu, ca. 30 Euro.



Häppchenweise

Fünf Produkt-Neuheiten, die uns überzeugen

1 Starke Tasse

Mit Bio-Kaffee Landwirte vor Ort unterstützen: „Tierra Africa“ von Lavazza, 500 g ca. 9 Euro.

2 Frische Früchte

Schonend gepresst: „Bio Schwarze Johannisbeere Direktsaft“ von Rabenhorst, 700 ml ca. 6,50 Euro.

3 Für den Vorrat

Fürs tägliche Müsli: „Demeter Haferflocken“ von Bauckhof, jetzt in der 1-kg-Tüte, ca. 3,50 Euro.

4 Gutes Grillen

Von Steak bis Würstchen, alles drin: 3,5 kg Bio-Rind „Paket Mini“ von Kaufnekuh Grutto ca. 80 Euro.

5 Schnelle Küche

Dampfgegart Weizen, z. B. für Salate: „Sonnenweizen Tomate & Basilikum“ von Uncle Ben's, 220 g ca. 2 Euro.