

vital

BEWUSST LEBEN,
NACHHALTIG
GENIEßEN



Freiheit für
die Füße



Warum Gehen so
glücklich macht



Den Tieren
zuliebe

Vegetarische und
vegane Kosmetik

31
Sommerfrische
Rezepte

So schmeckt
die Sonne!

Mehr
Grün bitte für mich

Die Natur ist eine Gesundheits-Oase. Entdecken und nutzen Sie sie!



**Genussvoll schlank
und gesund bleiben**

Stille Entzündungen im
Körper können Sie mit dem
richtigen Essen bekämpfen

**Vernetzt und
verletzt**

Cybermobbing kann
jeden treffen. So
wehren Sie sich!



3,70 €
Österreich 3,90 €
Schweiz 6,90 CHF
vital.de



Gesundheit erfahren.

Ich wünsche mir eine
Medizin, die mich als
Ganzes sieht.

Fragen Sie Ihren
Arzt, Apotheker oder
Heilpraktiker nach
den Möglichkeiten
der Homöopathie.

Homöopathie – Gesundheit ganz persönlich.

Ich achte auf mich und meine Gesundheit. Wenn ich krank werde, verstehe ich das als Signal meines Körpers, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Homöopathie ist eine Therapie, die mich als Ganzes sieht. Sie hilft mir dabei, meine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und mein gesundes Gleichgewicht wieder herzustellen. Dabei lassen sich homöopathische Arzneimittel gut mit konventioneller Medizin verbinden. Das ist mein Weg zu ganzheitlicher Gesundheit.



hom_im1_22_EV_1/1

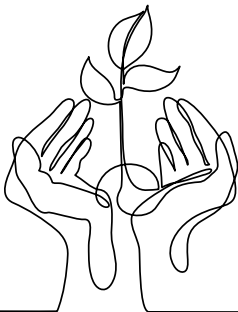


Carolin Streck,
Chefredakteurin der vital

Wenn es online brennt

Es ist überall. Nicht mehr wegzudenken aus dem Alltag: das unendliche Reich des Digitalen. Fast alle von uns sind mit Handy und Rechner im weltweiten Netz unterwegs. Das Internet bietet berauschende Möglichkeiten, wir können dort tolle Dinge erfahren, sogar gute Kontakte knüpfen. Aber es ist eben auch ein anonymer Ort, und diese Anonymität schafft den Nährboden für hasserfüllte Kommentare. Cybermobbing trifft alle: Junge und Alte, Starke und Schwache. Doch niemand muss das hinnehmen! Unsere Geschichte „Vernetzt und verletzt“ (ab S. 66) beschäftigt sich mit diesem unseligen Phänomen unserer Zeit. Und wie Sie damit umgehen können. Viel Spaß beim Lesen Ihrer – analogen – Lieblingszeitschrift wünscht Ihnen Ihre

Carolin Streck



**BEWUSST LEBEN,
NACHHALTIG GENIESSEN**
Es gibt nur diese eine Welt. **vital** möchte, dass wir alle achtsam und mit kleinen Schritten unseren Beitrag für eine gute Zukunft leisten.



ESSEN & GENIESSEN
Bleiben oder werden Sie gesund! Die Zeitschrift von Ernährungs-Doc Matthias Riedl hilft kompetent. Mit vielen Rezepten. „Iss dich GESUND“, 4,95 Euro. Ab 6. Mai am Kiosk.



BE WELL
Lesen und gesund bleiben mit der vital family

34
dossier

Im Grünen leben wir auf, das bestätigen viele Studien. Warum das so ist und was verschiedene **Naturräume** an Besonderheiten für Körper und Seele bereithalten

Das lieben wir jetzt

- 6 **Immer der Nase nach** Farb- und Duftexplosion: Der **Flieder** blüht
- 8 **Einfach machen** 5 Tipps, wie **ökologischer leben** Wirklichkeit wird
- 10 **Do it yourself** Gesammelt und verziert: **Vogelbilder** auf Steinen, zum Verschenken oder Behalten

Beauty & Wellness

- 12 **Mit Herz für Tiere und Umwelt** **Vegetarische und vegane Kosmetik** leistet ihren Beitrag dazu
- 20 **Das geht unter die Haut** Wie sich über eine gezielte **Ernährung** das Hautbild verbessern lässt
- 25 **Pflege-News** Wir stellen vor: **Yuzu**, die asiatische Beauty-Frucht
- 26 **Beauty-News** **Recycelte Verpackung** auch fürs Make-up

Gesundheit, Medizin & Fitness

- 28 **Reisen ohne Risiko** Endlich wieder in den Urlaub fahren – darauf haben wir so lange gewartet! **Gut vorbereitet** kann es losgehen
- 34 **Alles auf Grün!** **Wald, Wiesen, Berge, Wasser und Erde** – Energieorte, die als Gesundheitsoase dienen
- 46 **Schritt für Schritt** Machen Sie sich auf – egal, wohin, aber nicht egal, wie. Denn: Richtiges **Gehen** hält fit
- 52 **Stimmt das?** Diesmal: knackige **Radieschen**
- 54 **Medizin-News** Die **Schilddrüse** – problematisch vor allem für Frauen
- 56 **(Un)heimlich gefährlich** Auslöser für **stille Entzündungen** erkennen und gezielt stoppen
- 63 **In aller Munde** Geht dem Übel an die Wurzel: **Umwelt-Zahnmedizin**
- 64 **Gesundheits-News** **Resilienz** lässt sich erlernen, sagt ein Experte

Food & Genuss

- 24 **Superfoods für schöne Haut** Hier stecken **Nährstoffe** drin
- 45 **Zellschutz-Smoothie** Drink mit viel **grünem Gemüse**
- 62 **Der Feuerlöscher-Speiseplan** Essen gegen **Entzündungen**
- 74 **Frühstück** Acht Rezepte, z. B. mit **frischen Kräutern**
- 80 **Mittag** Köstliche Gerichte, die unser **Klima schützen**
- 88 **Abendessen** Neue Ideen, u. a. **ohne Gluten** und **antientzündlich**
- 114 **Meine süße Sünde** Knusprig, cremig, fruchtig: **Rhabarber-Körbchen**

Psychologie & Beziehung

- 66 **Vernetzt und verletzt** **Cybermobbing** nimmt immer mehr zu. Wie der Hass im Netz entsteht und wie sich Betroffene wehren können

Reise & Träume

- 96 **Hier & Jetzt** Malerische Halbinsel **Schwansen** in Schleswig-Holstein
- 98 **Hin & Weg** Der Schwedensommer auf **Gotland** hat etwas Mediterranes
- 100 **Mein & Sein** Nachhaltige Mini-Ferienhütten im **Montafon-Tal**

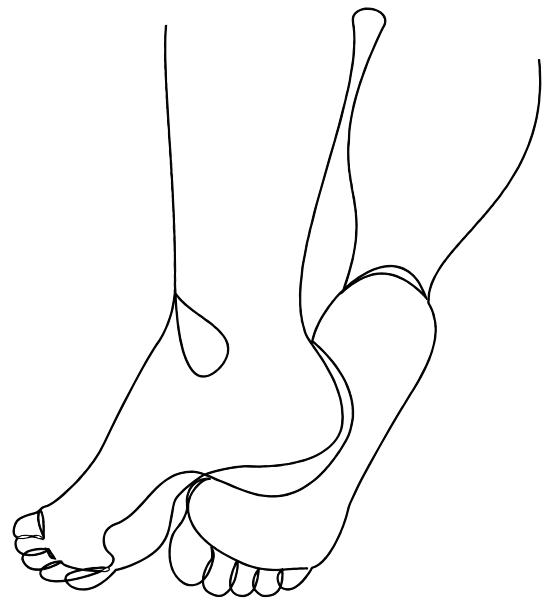
Und außerdem

- 72 **vital-Abo** Empfehlen & genießen
- 104 **vital-Rätsel** mit Gewinnchance
- 106 **Bücher** Zwei Frauen zeigen dem **Schicksal** die Rote Karte
- 109 **vital-forum** Leserbriefe und **Antworten** von Dr. Matthias Riedl
- 111 **Horoskop** Das astrologische Monatsporträt für Ihr Sternzeichen
- 112 **Hersteller & Impressum**
- 113 **Vorschau**



12

Wer auf tierische Produkte verzichten will, berücksichtigt das auch bei der Hautpflege. Was es dabei zu beachten gilt



48

Gesunde Füße tragen uns durchs Leben. Wir sollten aber öfter mal die Schuhe auslassen



98

Gotlands Hauptort Visby – mittelalterlicher Stadtkern und tolle Natur



90

So lecker können anti-entzündliche Gerichte schmecken: Kräuter-Lachs-Röllchen



66

Hasskommentare im Internet gehören fast schon zur Normalität. Das muss niemand hinnehmen!

das lieben wir .jetzt

Immer der Nase nach



FOTO: STOCK.ADOBE.COM / 5SECOND ILLUSTRATION: STOCK.ADOBE.COM / PREZENT

ALS FLIEDERFARBEN STELLEN SICH DIE MEISTEN WOHL EINEN VIOLETTEN PASTELLTON VOR – DABEI BLÜHEN MANCHE SORTEN AUCH IN DUNKLEREM LILA, IN WEISS, ROSA, HELLBLAU UND SOGAR BLASSGELB



Sultan Süleyman der Prachtige soll im 16. Jahrhundert einen Fliederbusch als diplomatisches Geschenk des Osmanischen Reiches nach Österreich gebracht haben. Von dort aus fand das so üppig blühende Ölbaumgewächs schnell Verbreitung in den Gärten und Parks Europas. Dazu trug sicherlich auch sein intensiver, süßer Duft bei, der während der Blütezeit von Mai bis Juli in der Luft liegt.