

vital

**BEWUSST LEBEN,
NACHHALTIG
GENIESSEN**



**So schmeckt
Spargel am
besten**

**Echte
Heimat-
Rezepte**

**ADHS, Trauma,
Autismus & Co.**

**Sind das neue Namen
für alte Probleme?**



**Sonnenschutz für
jeden Hauttyp**



**Wie die Schulter
wieder rund läuft**



4,95 €
Österreich 5,20 €
Schweiz 9,00 CHF
vital.de

Abnehmen durch besseren Schlaf

Wie guter Schlaf den Stoffwechsel verbessert und Bauchfett abbaut



**Heilsame Orte
zum Durchatmen**

**Von Oberstaufen bis
Ischia: Sich erholen
und gesünder werden**

**Schon wieder
Sodbrennen?**

**Was wirklich dahinter-
steckt, was langfristig hilft
und was sofort wirkt**

ERLEBE DIE FASZINATION DES MOUNTAINBIKENS IN WILLINGEN

bike festival

29. - 31. Mai 2026

DEINE TRAILS. DEINE MOMENTE.

Drei Tage. Eine Szene. 100 % Radsport.

Willingen wird wieder zur Homebase der Bike-Welt:

Teste die neuesten Bikes, feiere mit Gleichgesinnten, erlebe Race-Action, Technik-Sessions & Festival-Vibes, die du nicht vergisst.



DICH ERWARTEN:

- 100 Aussteller mit mehr als 200 Marken auf einer der größten deutschen Outdoor-Messen
- Die neuesten Bikes und Lifestyle-Produkte zum Testen
- Teststrecken in den Bereichen MTB, eMTB, Gravel- & Roadbike
- UCI-Bike-Marathon, eMTB-Challenge, Gravel-Races, Gravity-Races, Kids-Races und weitere interessante Mitmach-Events
- Kids-Parcours und Programm für die ganze Familie
- Live-Shows, Workshops, Foodtrucks & Musik



JETZT
ANMELDEN!

www.
bike-festival.de/
willingen

Presented by BIKE Magazin | Powered by passion since 1997



BOSCH
Invented for life





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.

Superkraft Schlaf

Das wirksamste Medikament der Welt kostet keinen Cent. Es kann Schäden im Körper reparieren, es sorgt für psychische Stabilität und es hilft sogar beim Abnehmen. Und nein, ich spreche nicht über Sport! Und schon gar nicht über die Gesundheitskraft von Brokkoli und Haferflocken. Nichts gegen Bewegung und gute Ernährung, aber beides wird uns nicht viel nützen, wenn wir nicht ausreichend und ausreichend gut schlafen. Die Bedeutung von Schlaf verstehen die meisten leider erst, wenn sie nicht mehr schlafen können. Wie schade! Wir sollten den Schlaf schon feiern, wenn wir keine Probleme damit haben. Stattdessen machen wir uns lustig über Schlafmützen und Langschläfer. Wer gerne schläft, gilt als faul – oder als jemand, der wohl nichts Besseres vor hat. Aber wenn wir auf Dauer erholsam schlafen wollen, müssen wir anfangen, den Schlaf als etwas Heiliges zu betrachten. Etwas, das niemand ohne Not stören sollte. Etwas, das absolute Priorität hat. Wenn Sie noch mehr Gründe brauchen, um heute Abend etwas früher ins Bett zu gehen (oder morgen länger liegen zu bleiben), dann lesen Sie unser großes Dossier über den Einfluss von Schlaf auf Stoffwechsel, Heißhunger und Gewicht. Die zentrale Botschaft: **Guter Schlaf verbrennt Fett!** Viel Freude mit dieser **vital** und erholsame Nächte wünscht Ihnen Ihre

Beatrix Kruse

vital

Das lieben wir jetzt

- 6 **Wie das duftet!** Jetzt blüht der Flieder in den schönsten Farben
- 8 **Magazin** Tipps und News, die das Leben schöner machen
- 11 **Kreativ** Ein fröhliches Kissen für Balkon oder Terrasse

Beauty & Wellness

- 12 **Rosen-Geheimnisse** Diese Blume hat echte Beauty-Talente
- 20 **Beauty-News** Fuß-Pflegetipps für die Sandalzeit
- 22 **Sicher in der Sonne** Der perfekte Schutz für jeden Hauttyp

Psychologie & Beziehung

- 30 **Panda-Paare** Tiefe Verbundenheit – aber (fast) kein Sex
- 36 **Mental Health** Sind das eigentlich echte Krankheiten?

Medizin & Gesundheit

- 42 **Kolumne** Clarissa Corrêa da Silva über Frauen, die an alles denken
- 43 **Gesundheits-News** Warum Vitamin D so wichtig ist
- 44 **Schulterschmerzen** Die vier häufigsten Probleme
- 50 **Was mir geholfen hat** Beate lebt mit den Folgen einer Gürtelrose
- 54 **Wie wirkt eigentlich...** das Spurenelement Eisen?
- 56 **Dossier Schlank-Schlafen** Guter Schlaf verbrennt Fett
- 66 **Medizin-News** Krafttraining hält das Gehirn jung

68 **Sodbrennen** Was steckt wirklich dahinter – und was hilft?

74 **Brainbooster-Smoothie** Dieser Drink stärkt die Denkkraft

Food & Genuss

78 **Spargelzeit!** Die besten Rezepte aus ganz Deutschland

88 **Held aus der Küche** Es lohnt sich, den Pak Choi zu entdecken

90 **Morgens** Herzhaft frühstücken, z. B. mit einem pikanten Porridge

94 **Mittag** Sechs köstliche neue Ideen für Pfannkuchen

98 **Abends** Gesunde Feierabendküche, z. B. mit Bärlauch-Hähnchen

122 **Meine süße Sünde** Frisch und cremig – die zweifarbige Käse-Torte

Reise & Freizeit

104 **Luftveränderung** Bergluft oder Meeresbrise? 5 heilsame Urlaubsorte

114 **Büchermenschen** Zwei Romane mit überraschendem Ausgang

117 **vital-Rätsel** mit Gewinnchance

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

Und außerdem

76 **vital-Abo** Empfehlen & genießen

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

120 **Impressum**

121 **Vorschau**

56 dossier



Schlaf dich schlank: Erholende Nächte sind der Schlüssel zu weniger Bauchfett und einem gesünderen Gewicht

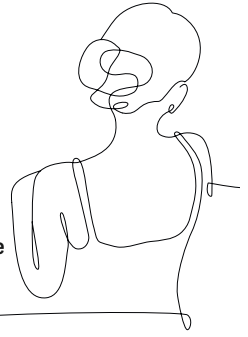


22

Perfekt geschützt
die Sonne genießen

44

Immer Ärger mit
der Schulter?
Das kennen viele
Frauen



12

Wir lieben Rosen!
Auch in der Kosmetik



78

Echte Heimatrezepte
für die Spargelzeit



104

Herrliche
Orte zum
Durchatmen

das lieben wir ,jetzt

Wenn der Flieder

Das Glück ist lila.

Oder rosa oder weiß, auf jeden Fall hat es viele Blüten. Vier Blätter zählen sie, aber findet man eine mit fünf, so soll das ganz viel Glück bringen. So sagte man einst, zu Zeiten, als man den Flieder stets nah ans Haus pflanzte, um böse Geister abzuwehren. Dort stehen viele noch immer, denn Flieder werden bis zu 100 Jahre alt. Sie sind das Lieblingsbuffet der Mai-Schmetterlinge.

wieder blüht

ER IST QUASI DER EXPLODIERTE VOLLFRÜHLING:
SO VIEL FARBE, ANMUT UND DUFT SCHENKT UNS KEIN
ANDERER STRAUCH. KEIN WUNDER, DASS DIE FLIEDER-
BLÜTE FÜR VIELE DIE SCHÖNSTE ZEIT DES JAHRES IST

