

vital

**BEWUSST LEBEN,
NACHHALTIG
GENIESSEN**



**Festlich
kochen für
Gäste**

**3
Veggie-
Menüs**

**Wie die Zähne
weißer werden**

**10 Tipps, die
richtig viel bringen**

Tolle Haare

Mit 35, 45, 55, 65 plus

Profi-Tipps für Schnitt, Farbe, Styling und Pflege



**Sanfter Neustart
beim Skifahren**



**Eintöpfe, die die
Seele wärmen**



**Das Geheimnis der
Schmerzfreiheit**

**Rücken, Gelenke, Nerven:
Ganzheitliche Konzepte
bringen Erleichterung**

**Was darf man
eigentlich noch essen?**

**Nudeln? Fleisch? Gluten?
Manche Verbote sind total
überzogen**

4,40 €

Österreich 4,60 €

Schweiz 8,10 CHF

vital.de

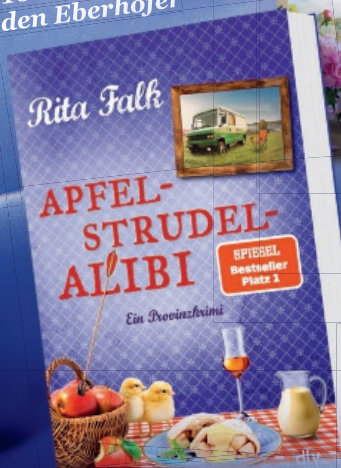


Stress aus – Buch an!

Der Bestseller jetzt
als Taschenbuch!



Der 13. Fall für
den Eberhofer



Das
Geschenk für
Buchliebhaber



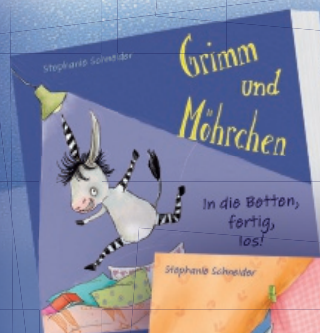
Vom Einverständnis mit
dem Leben – so, wie es ist



Beste Freunde.
Dunkle Geheimnisse.



Spurensuche
in Paris



Liebevolle
Reime für
die Kleinen



FOTO: BORIS BURAUER, ILLUSTRATION: ADOBESTOCK / VALENTY



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.

Neugierig bleiben

Ab einem bestimmten Alter fühlt es sich so an, als gäbe es nur noch Abschiede. Abschied von den Kindern, die aus dem Haus gehen. Abschied von Modetrends, die sich irgendwie zu jung anfühlen. Abschied von langjährigen Nachbarn, die plötzlich umziehen. Abschied von Kolleginnen, die in Rente gehen. Das kann ganz schön traurig machen. Aber eigentlich stimmt es ja gar nicht, dass die Anzahl der Abschiede wirklich zunimmt mit dem Alter. Kinder und Jugendliche müssen sich viel häufiger verabschieden. Alle paar Jahre wechseln sie die Schule, die Hobbys, die Wohnorte und die Freunde. Der Unterschied? Wer jung ist, schaut nicht auf das, wovon er sich verabschiedet, sondern freut sich auf das, was neu anfängt. Diese Begeisterung fürs Unbekannte, diese Zuversicht – das ist es, was das Leben in jungen Jahren so aufregend und intensiv macht. Neugier und Optimismus sind in der Mitte des Lebens manchmal unter die Räder des Alltags gekommen. Es lohnt sich, diese Schätze wieder auszugraben. Ich wünsche Ihnen und mir, dass wir neugierig in das neue Jahr starten, voller Zuversicht, dass es gut werden wird.

Herzlich, Ihre

Beatrix Kruse

vital

Das lieben wir jetzt

- 6 **Rote Glut** Der Weihnachtsstern gilt als Abbild der Sonne
- 8 **Magazin** Tipps und News, die das Leben schöner machen
- 10 **Kreativ** Ein Winterkranz aus Zweigen und Zapfen

- 68 **Wie wirken eigentlich...** Probiotika?

- 70 **Yoga** Eine achtsame Morgenroutine schenkt Energie für den Tag

- 74 **Gesundheits-News** Wie pflanzliche Mittel Husten lindern

Food & Genuss

- 78 **Kochen für Gäste** Vegetarische Menüs für besondere Anlässe

- 88 **Held aus der Küche** Im Ingwer stecken viele wertvolle Vitalstoffe

- 90 **Frühstück** Köstlich starten, z. B. mit Rosmarin-Kartoffelbrot

- 94 **Mittag** Deftige Eintöpfe, z. B. mit Grünkohl, Rosenkohl oder Linsen

- 98 **Abends** Herzhafte Feierabendküche, z. B. cremiges Kürbisgratin

- 122 **Meine süße Sünde** Ideal für die Feiertage: Glühwein-Frischkäse-Torte

Reise & Träume

- 104 **Neustart auf der Piste** Ski- und Yoga-Retreat in Österreich

- 114 **Büchermenschen** Wie wir lernen, gelassen mit Geld umzugehen

- 117 **vital-Rätsel** mit Gewinnchance

- 118 **Horoskop** Die astrologischen Aussichten für Dezember und Januar

Und außerdem

- 76 **vital-Abo** Empfehlen & genießen

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

- 120 **Impressum**

- 121 **Vorschau**

Beauty & Wellness

- 12 **Schöne Haare** Styling- und Pflege-Tipps für jede Lebensdekade

- 20 **Beauty-News** „Slugging“ nährt trockene Winterhaut

- 22 **Toller Glow** Achtsame Pflege-Rituale streicheln Haut und Seele

Psychologie & Beziehung

- 30 **Eisbaden** Wie gezielte Kältereize die innere Stärke wachsen lassen

- 34 **Gutes tun** 52 kleine Impulse, die die Welt ein bisschen besser machen

Medizin & Gesundheit

- 40 **Kolumne** Clarissa Corrêa da Silva über „Selbstintegration“

- 42 **Ernährungsmythen** Was darf man eigentlich noch essen?

- 48 **Weißer Zähne** Zehn Dinge, die jeder dafür tun kann

- 52 **Medizin-News** Wie Alkohol-Verzicht die Gesundheit verbessert

- 54 **Dossier Schmerzen** Neue Therapien wirken ganzheitlich

- 64 **Was mir geholfen hat** Die ADHS-Diagnose war eine Befreiung

54 dossier



Was Ärzte heute bei chronischen Schmerzen raten – der große Überblick



22

Von innen strahlen durch
achtsame Beauty-Rituale

70

Mit Yoga sanft in
den Tag starten



104

Skifahren für
Wiedereinsteiger



78

Genuss-Menüs
für liebe Gäste



12

Tolle Haare in
jedem Alter

das lieben wir .jetzt

Bald wird ein Stern



aufgehen

DER WEIHNACHTSSTERN GEHÖRT IN DIE FESTSAISON
WIE LICHTERKETTEN, GLÜHWEIN UND PLÄTZCHENDUFT:
KEINE ZIMMERPFLANZE VERBREITET JETZT SO VIEL
GEMÜTLICHKEIT UND HEIMELIGKEIT WIE ER

Wir kennen ihn hier nur als Topfpflanze.

In seiner Heimat,
Süd- und Mittelamerika
wächst der Weihnachtsstern
(Poinsettie) in riesigen
Büschen, sie sind bis
zu vier Meter hoch. Als
Festtags-Deko gilt er
aber auch dort, bereits
die Azteken nutzten
ihn für ihre Winter-
sonnwendfeiern, als
Symbol für die Wieder-
geburt des Lebens.
Seine rote Farbe galt
als Abbild der Sonne.