

vital

Festlich kochen für Gäste

3
Veggie-
Menüs

Wie die Zähne
weißer werden

10 Tipps, die
richtig viel bringen

BEWUSST LEBEN,
NACHHALTIG
GENIESSEN



Sanfter Neustart
beim Skifahren



Eintöpfe, die die
Seele wärmen

Tolle Haare

Mit 35, 45, 55, 65 plus

Profi-Tipps für Schnitt, Farbe, Styling und Pflege



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

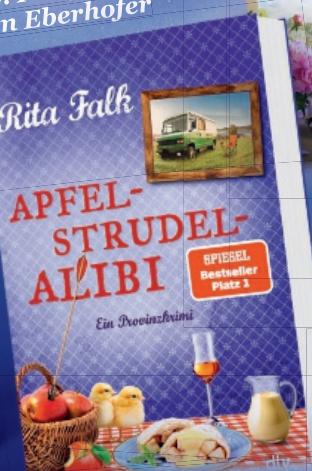


Stress aus - Buch an!

Der Bestseller jetzt
als Taschenbuch!



Der 13. Fall für
den Eberhofer

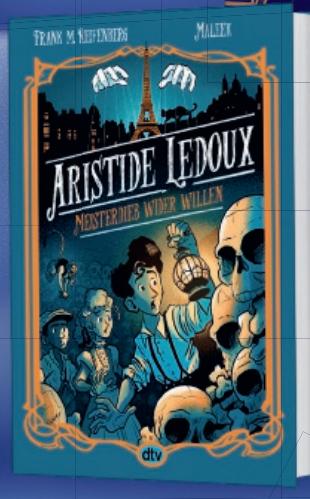


Das Geschenk für
Buchliebhaber

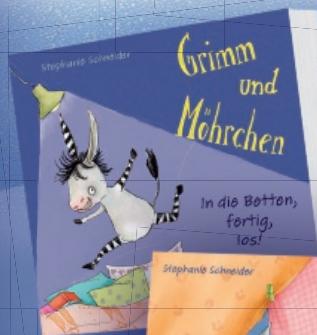
Vom Einverständensein mit
dem Leben – so, wie es ist



Beste Freunde.
Dunkle Geheimnisse.



Spurensuche
in Paris



Liebevolle
Reime für
die Kleinen



Noch mehr Geschenkideen unter:
www.dtv.de/weihnachten



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

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

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** Herzhaftes Feierabendkäse, z. B. cremiges Kürbisgratin

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

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

Reise & Träume

Medizin & Gesundheit

- 40 **Kolumne** Clarissa Corrêa da Silva über „Selbstintegration“
- 42 **Ernährungsmythen** Was darf man eigentlich noch essen?
- 48 **Weisse 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

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

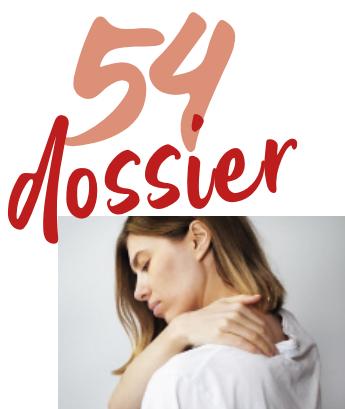
114 **Büchermenschen** Wie wir lernen, gelassen mit Geld umzugehen

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**



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



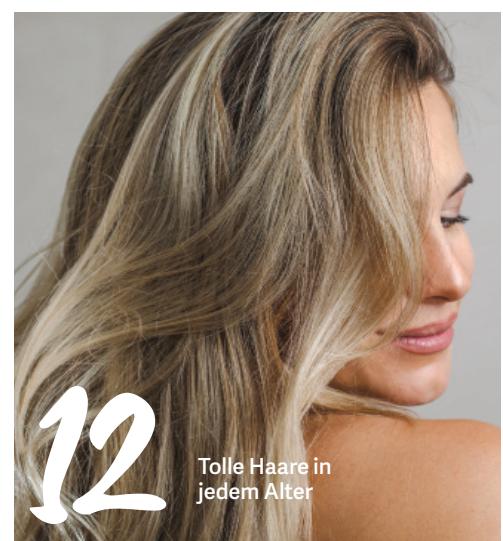
78

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-
sonnenwendfeiern, als
Symbol für die Wieder-
geburt des Lebens.
Seine rote Farbe galt
als Abbild der Sonne.