

vital

**BEWUSST LEBEN,
NACHHALTIG
GENIEßEN**



**Deftig genießen
wie in der Pfalz**



**Die schönsten
Flusskreuzfahrten**

**Welche Haut
braucht welche
Creme?**

**Pflege-
Plan
für jeden
TYP**

**Die stille Medizin
der Bäume**

**Wenn alles zu viel wird,
geh in den Wald!**

Flacher Bauch beginnt im Darm

Wie man das Mikrobiom auf schlank programmiert



**Graue Haare, aber
richtig stylisch!**

**Warum es sogar jünger
aussieht – und wie der
Übergang gelingt**

**Krafttraining für
Anfänger und Faule**

**Das 4-Wochen-Programm
für zu Hause. Ohne Geräte,
mit sanften Übungen**



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

So gut schmeckt GESUND!

Ernährungsmediziner
Dr. Matthias Riedl

JETZT
AM
KIOSK!



Besser leben mit Genuss.

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.

Ich hatte mir das anders vorgestellt

Als Kind der 70er-Jahre hatte ich große Hoffnungen für die Zukunft. Insbesondere fürs Jahr 2000 – dass einem damals unfassbar weit entfernt erschien. Seit der Jahrtausendwende sind jetzt auch schon 26 Jahre vergangen, und noch immer gibt es keine fliegenden Autos, keine Anti-Krebs-Spritze, keine selbstreinigenden Badezimmer und auch auf ein wirksames Haarwuchsmittel warten wir bis heute. Alle reden von KI, aber wir müssen weiterhin unsere Betten eigenhändig beziehen und unsere Muskeln mühsam selbst trainieren. Das hatte man sich damals wirklich anders vorgestellt. Ein bisschen Fortschritt gibt es aber zum Glück. Gerade im Gesundheitsbereich werden zahlreiche innovative Geräte angeboten, die uns gesünder machen sollen. Meine Kollegin Deborah hat in den letzten Monaten die interessantesten Neuheiten für uns getestet. Ihr Fazit: Wunder darf man nicht erwarten, aber vieles ist überraschend gut. Ihren großen Report lesen Sie auf Seite 68.

Viel Freude mit dieser **vital** wünscht Ihnen Ihre

Beatrix Kruse

vital

Das lieben wir jetzt

- 6 **Großes Finale** Die A stern blühen, und der Sommer gibt noch mal alles
- 8 **Magazin** Tipps und News, die das Leben schöner machen
- 11 **Kreativ** Comeback fürs Sticken, mit einem kleinen, feinen Projekt

Beauty & Wellness

- 12 **Skincare-Baukasten** Der große Pflege-Plan für jeden Hauttyp
- 20 **Beauty-News** Urea ist die Wunderwaffe für trockene Stellen
- 22 **Wie wirken eigentlich...** Beauty-Wirkstoffe aus der Lupine?
- 24 **Silver Beauty** Grau werden, aber richtig stylisch!

Psychologie & Beziehung

- 32 **Waldbaden** Die heilende Medizin der Bäume ist gut erforscht
- 38 **Zu viel Gefühl** Auf den Bauch hören, ohne den Kopf auszuschalten

Medizin & Gesundheit

- 44 **Krafttraining** Das 4-Wochen-Programm für Anfängerinnen
- 50 **Kolumne** Clarissa Corrêa da Silva über das Tabu rund um den Po
- 51 **Medizin-News** Nach der Menopause wird Herz-Schutz wichtig
- 52 **Dossier Darm** Wie das Mikrobiom den Bauchumfang beeinflusst
- 62 **Was mir geholfen hat** Eva hat Long Covid fast überwunden
- 66 **Longevity-Smoothie** Dieser Drink hat Anti-Aging-Kräfte

- 67 **Gesundheits-News** Zärtlichkeit unterstützt die Wundheilung

- 68 **Medizin-Technik** Was bringen die neuen Geräte für zu Hause?

Food & Genuss

- 76 **Pfälzer Genüsse** Köstlichkeiten aus der deutschen Toskana
- 88 **Held aus der Küche** Aprikosen sind die Stars des Spätsommers
- 90 **Morgens** Erfrischende Frühstücksideen, z. B. Pflaumen-Grieß-Kefir
- 94 **Mittag** Sechs fantastische Sommersalate zum Sattessen
- 98 **Abends** Entspannter Genuss für die letzten lauen Sommerabende
- 122 **Meine süße Sünde** Mit der neuen Ernte: Nuss-Apfelkuchen

Reise & Träume

- 104 **Flusskreuzfahrten** Tolle Trips auf Seine, Elbe, Donau oder Rhein
- 114 **Büchermenschen** Als wir jung waren und die Mauer noch stand
- 117 **vital-Rätsel** mit Gewinnchance
- 118 **Horoskop** Die astrologischen Aussichten für August und September

Und außerdem

- 74 **vital-Abo** Empfehlen & genießen
- 116 **vital-online** Unser Gesundheits-Podcast mit Clarissa Corrêa da Silva
- 120 **Impressum**
- 121 **Vorschau**

52 dossier



Flacher Bauch beginnt im Darm: Ein intaktes Mikrobiom hält uns schlank und gesund. Und dafür können wir einiges tun.



12

Perfekt gepflegt – aber mit welchen Produkten?

68

Getestet:
Medizin-
Technik für
zu Hause



104

Die schönsten
Flusskreuzfahrten



32

Wenn nichts mehr
geht, geh in den Wald!



24

Raus aus dem
Färbe-Stress. Grau
kann toll aussehen

das lieben wir .jetzt

Der Sommer hält noch

So heißt es im Gedicht

von Gottfried Benn: „Aster – schwälende Tage, alte Beschwörung, Bann, die Götter halten die Waage eine zögernde Stunde an.“ Bald wird alles kippen, das liegt in der Luft. Die Aster hat darauf gewartet. Sie spürt es, wenn der Sonnenstand sinkt und die Nächte wieder deutlich länger werden als die Tage. Erst dann feuert sie ihre Blüten. Sie ist die Botin des Übergangs.

eine Stunde

WENN DIE ASTERN BLÜHEN, DANN BLÄST DER SOMMER
AUF ZU SEINEM GROSSEN FINALE – UND WENN MAN
GENAU HINHÖRT, DANN KANN MAN AN DER HINTERTÜR
SCHON GANZ ZART DEN HERBST ANKLOPFEN HÖREN...

