

vital

BEWUSST LEBEN,
NACHHALTIG
GENIESSEN



17
kreative
Ideen

**Grillen
macht
happy**



Niksen: Lernen Sie die Kunst, nichts zu tun



Gut & gesund essen: Jetzt erst recht!

Fit bleiben

mit der Kraft der Natur

Welche Wirkstoffe als Team einfach unschlagbar gut für Sie sind



Aufstehen und los

Warum ein bisschen Bewegung am Morgen kleine Wunder bewirkt

Willkommen, liebe Sonne!

So schützen Sie an heißen Tagen Kopfhaut und Haare am besten



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

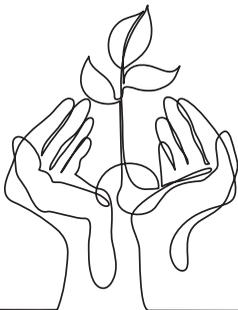


Carolin Streck,
Chefredakteurin der vital

Einfach im Hier und Jetzt

Im Niederländischen hören sich viele Worte zum Niederknien putzig an. Bromfiets ist so ein Wort, das ich aus meiner Kindheit erinnere. Übersetzt heißt es Moped, das klingt schon viel weniger charmant. Niksen ist ein anderes Wort, das unsere europäischen Nachbarn geprägt haben. Es bedeutet, Sie ahnen es wahrscheinlich – Nichtstun. Einfach auf dem Sofa sitzen oder auf einem schönen Spaziergang innehalten und eine Wildblumenwiese bewundern (und zwar lange!), das entspannt nicht nur, es hält uns auch gesund und macht kreativ. Einfach so. Lesen Sie unsere Geschichte „Ich mach jetzt mal niks“ (ab S. 60). Ich wünsche Ihnen relaxte Niks-Auszeiten, herzliche Grüße schickt Ihnen:

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 8. Juli am Kiosk.



BE WELL
Lesen und gesund bleiben mit der vital family

42 Dossier

Eigentlich warnt uns der **Schmerz** davor, dass etwas nicht stimmt. Aber manchmal verselbstständigt er sich und wird chronisch. Neue Erkenntnisse und Therapien

Das lieben wir jetzt

- 6 **Der Zauber lauer Sommer-nächte** Die **Kornblume** ist endlich zurück in unseren Gärten und Parks
- 8 **Das lieben wir jetzt** **Den deutschen Wandertag**, personalisierte Glasflaschen und: Feldhasen!
- 10 **Einfach machen** **Mode aus Rosen** von Like a Bird. Plus: wie Visualisieren den Alltag bunter macht

Beauty & Wellness

- 12 **Sommerzeit für die Haare** So kommen Sie **glänzend gepflegt** durch den Urlaub – trotz Sonne, Salz und Chlor
- 18 **Beauty-News** Schützt vor Panda-Augen: **wasserfeste Mascara**
- 20 **Daran feilen wir** Perfekt **gepflegte Nägel** – im Handumdrehen
- 26 **Pflege-News** Ein Hauch **Goldstaub** für den Teint
- 27 **Die Beautywelt wird grüner** Altplastik als **Rohstoffquelle**

Gesundheit, Medizin & Fitness

- 28 **Dream-Teams** Heilpflanzen wirken **in der Kombination** oft besser
- 40 **Medizin-News** Zöliakie: schneller zur **Diagnose**
- 42 **Ein Symptom, viele Auslöser** Wie der Schmerz **behandelt und geheilt** werden kann
- 52 **Aufstehen und los** **Morgen-routine** gegen chronische Schmerzen
- 57 **Dieses Kribbeln** **Lippenherpes** unter der Lupe
- 58 **Stimmt das?** Diesmal: **Sanddorn**
- 66 **Reine Kopfsache** **Schlaganfälle** erkennen, Risikofaktoren minimieren
- 73 **Gesundheits-News** Teurer Trend: Augenarztpraxen in **Investorenhand**

Food & Genuss

- 38 **Beeren-Booster** Smoothie mit **Zellschutz-Power**
- 74 **Gut essen. Jetzt erst recht!** Trotz **Inflation** gesund und fit
- 80 **Frühstück** Neun Rezepte, z. B. **mit** mineralstoffreichen **Nüssen**
- 86 **Mittag** Köstliche Gerichte mit **Zucchini** oder **Sanddorn**
- 94 **Abendessen** 17 neue Ideen fürs gemeinsame **Grillen**
- 122 **Meine süße Sünde** Buttrig weich & fruchtig: **Johannisbeer-Shortbread**

Psychologie & Beziehung

- 60 **Heute mach ich mal „niks“** Der neue **Trend aus den Niederlanden**

Reise & Träume

- 106 **Hier & Jetzt** Zwischen Wein und Wanderwegen: **Murten** in der Schweiz
- 108 **Hin & Weg** Malerisch: die antike Altstadt des sizilianischen **Cefalù**
- 110 **Mein & Sein** Das Alte Dorfhaus Sechzehneichen in **Brandenburg** verzaubert mit rustikalem Charme

Und außerdem

- 104 **vital-Abo** Empfehlen & genießen
- 114 **Bücher** **Bärbel Schäfer** und **Gabi Schenkel** begegnen der Einsamkeit
- 116 **vital-forum** Leserbriefe
- 118 **vital-Rätsel** mit Gewinnchance
- 119 **Horoskop** Das astrologische Monatsporträt für Ihr Sternzeichen
- 120 **Hersteller & Impressum**
- 121 **Vorschau**



60

Pure Erholung, das verspricht „Niksen“ – die Kunst des Nichtstuns



28

In der Zweier-Kombi wirken pflanzliche Heilstoffe oft noch besser als einzeln genommen



110

Auszeit inmitten der Natur: das idyllische Alte Dorfhaus Sechzehneichen



92

Kein Sommer ohne Sanddorn, z. B. als fruchtiges Dressing auf Orangen-Fenchel-Salat

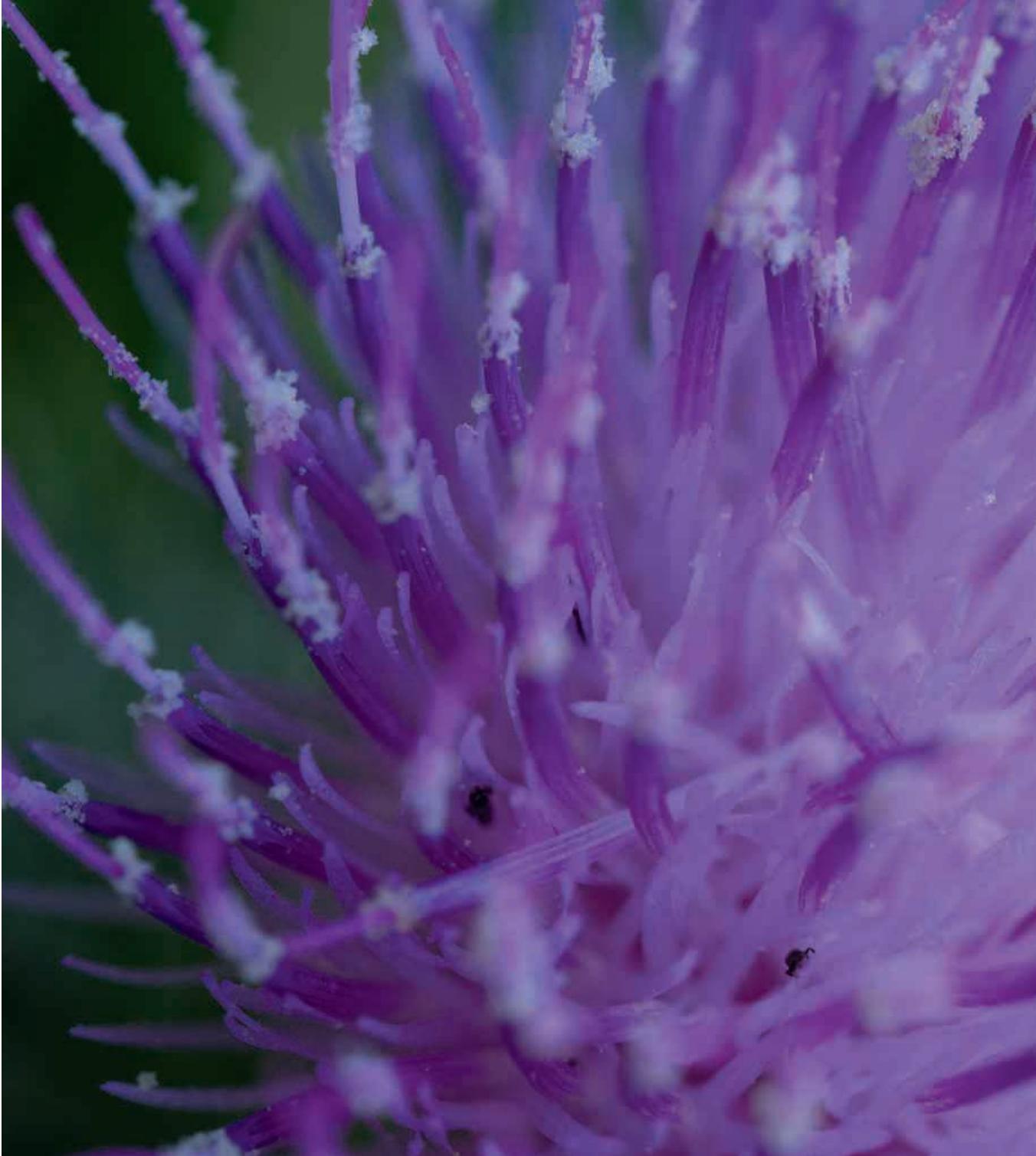


42

Schmerz überwinden: Neue Heilmethoden helfen, unbeschwert durchs Leben zu gehen

das lieben wir .jetzt

Der Zauber lauer



Sommernächte

vital

DIE WARME JAHRESZEIT IST DA, ÜBERALL BLÜHT ES. GENAU DER RICHTIGE MOMENT, UM IN EINER STERNENKLAREN NACHT DEN GRILLEN ZU LAUSCHEN UND NACH EINER STERNSCHNUPPE AUSSCHAU ZU HALTEN



Lila Blüten in der Abenddämmerung. Obwohl Landwirte sie „Getreideunkraut“ nennen, erfreut sich die Kornblume anderswo großer Beliebtheit. Mit ihren hübschen blauvioioletten Blütenkörben wächst sie heute in Parks, oder als Zierpflanze in Blumenbeeten. Auch die Bienen freuen sich: Die auffälligen Blüten der Pflanze bieten für die emsigen Insekten eine besonders wertvolle Nektarquelle.



Die Beautywelt wird grüner

Immer mehr Kosmetikfirmen sehen Nachhaltigkeit als ein wichtiges Ziel an. So auch die Pflegemarke **Garnier**, die sich gegen die ansteigende Plastikflut einsetzt

TEXT: SABINE KNAPP



Steckbrief

Unternehmen:
L'Oréal Groupe

Gegründet: 1904
(Alfred Amour
Garnier), 1965 (Über-
nahme durch L'Oréal)

Standort: Clichy,
Frankreich

Mitarbeiter: 85 400

**Weitere Umweltbei-
träge:** Keine tierischen
Inhaltsstoffe in den
Produkten, auch keine
Tierversuche bei der
Herstellung, Entwick-
lung und Prüfung von
Rohstoffen

Die weltweite Müllschwemme nahm in den letzten Jahren überwältigende Ausmaße an. Und zur traurigen Wahrheit gehört auch: Geht sie ungebremst weiter, droht manchen Ökosystemen der Kollaps. Vor allem die Ozeane erstickten in Plastikabfall. Laut neuesten Studien des Alfred-Wegener-Instituts ist sogar die Arktis bereits belastet. Angesichts von rund 23 Millionen Tonnen Kunststoffmüll, die nach Angaben der Forscher jährlich allein in den Meeren landen, war das offenbar nur eine Frage der Zeit. Um eine bessere Vorstellung zu bekommen: Umgerechnet landen pro Minute davon zwei Lastwagenladungen im Wasser.

Viel zu viele Kunststoffe landen in der Natur

Zustände kommen diese Massen auch, weil vornehmlich in den ärmsten, bevölkerungsreichen Teilen der Welt weder Müllmanagement noch Entsorgungskonzepte existieren. Also gelangen Abfälle in Natur und Umwelt, einiges spülen Flussläufe dann in die Ozeane. Ein Thema mit schwerwiegenden Konsequenzen, im Großen wie im Kleinen: Täglich verenden ungezählte Tiere qualvoll, weil sie sich im Müll verfangen oder Plastikteile mit Nahrung verwechseln. Wie sich

zudem die Flut von Mikro- und Nanoplastik auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit auswirkt, ist noch unklar. Als gesichert gilt jedoch: Diese feinstzerriebenen Kunststoffteilchen lassen sich mittlerweile auch in der Luft nachweisen.

Aus Alt mach Neu: Plastikrecycling als Chance

Initiativen, die sich dem Kampf gegen den Müll widmen, sind daher wichtiger denn je. Einen wegweisenden Ansatz verfolgt die Organisation „Plastics for Change“. Die von der Kosmetikmarke Garnier unterstützte Aktionsgemeinschaft baut in Indien Verwertungszentren für Kunststoffabfall auf, um ihn als wertvolle Rohstoffquelle zu nutzen. Arbeiterinnen und Arbeiter sammeln Plastikmüll, sortieren ihn und bringen ihn wieder zurück in den Kreislauf. In den Fabriken wird recyclingfähiges Plastik wiederaufbereitet, die sogenannten Rezyklate werden an Firmen verkauft, die daraus neue Umverpackungen herstellen. Neben dem Umweltaspekt kann sich auch die sozialwirtschaftliche Komponente sehen lassen. Denn das Konzept bildet eine nachhaltige Existenzgrundlage für Menschen in den Regionen, die von der Müllverschmutzung am stärksten betroffen sind.

Dream- Teams



1 + 1 = 2. Manchmal ergibt eins plus eins aber auch drei. Oder vier. Wenn nämlich **zwei Wirkstoffe gemeinsam** stärker wirken als beide einzeln zusammengenommen. Und selbst wenn sie sich nur unterstützen oder ergänzen, die Gesundheit profitiert davon. Einige Beispiele dieser Gruppenerfolge

REDAKTION: ANDREA BERNING

Marien- distel

Heilmittel schon seit der Antike, mit dornigen Hüllblättern



FOTOS: STOCK-ADOBE.COM /
GREATSTOCKIMAGES / RUCKSZIO

**Arti-
schocke**
Vor der Blüte
ein etwa faust-
großes Knospen-
gemüse

Heilpflanzenextrakte sind eine komplexe Sache. Denn es handelt sich dabei immer um ein sogenanntes Vielstoffgemisch mit viel mehr Inhaltsstoffen, als wir denken. In Thymian beispielsweise sollen nach heutigem Wissensstand bis zu 1500 verschiedene Stoffe wirken, vielleicht sogar mehr. „Der Mix an sich ergibt erst die Wirksamkeit“, betont Apothekerin Dr. Jutta Doebel, „nicht eine einzelne Substanz darin.“ Klug kombiniert können diese Mischungen teilweise sogar noch mehr bringen als einzeln. „Sie unterstützen sich untereinander und wirken dann insgesamt breiter.“

Auch der Organismus funktioniert in einem ausgesprochen komplexen Zusammenspiel unzähliger Komponenten. Kein Wunder, wenn dann auch hier mal ein Teil bremst oder dort mal etwas schiebt. Außerdem bringt jeder Mensch seine individuelle Situation, seinen persönlichen Bedarf mit. Nach dem Gießkannenprinzip von allen guten Stoffen möglichst viel aufzunehmen kann deshalb nicht funktionieren. Ausnahme: „Bei B-Vitaminen empfiehlt es sich, sie als Komplex zu nehmen, weil sich im Vitamin-B-Stoffwechsel alles gegenseitig bedingt“, sagt die Expertin. Bei Spurenelementen wie Eisen, Zink oder Selen kann dagegen schon ein Zuviel von einem der Stoffe die anderen hemmen.

Verwandte Wirkweisen lassen sich gut kombinieren

Ja, es ist kompliziert. Aber nicht unmöglich. „Wichtig ist nur, dass die Bestandteile sich vom Wirkprinzip her nicht widersprechen“, so Dr. Doebel. „Möchte jemand etwas Pflanzliches gegen Unruhe am Abend, bringt es nichts, beruhigende Komponenten wie Melisse, Baldrian oder Hopfen parallel zu anregendem Mate oder koffeinhaltigen Colagetränken zu nehmen.“ Leuchtet ein, so hebelte die eine Wirkung die andere aus.



Dr. Jutta Doebel
Die Apothekerin, Ernährungs- und Diätberaterin bildet als Fachreferentin medizinisches Personal aus und weiter. Sie führt eine Apotheke in Erfstadt

Hopfen

Die Schlingstaude liefert seit dem 9. Jahrhundert Bierwürze

Bei innerer Unruhe helfen pflanzliche Arzneien – ohne Gewöhnungseffekt

Verbesserte Aufnahme

Nichts gegen Werkzeuge, die den Job erleichtern – auch im menschlichen Körper wirken solche **Hilfsgemeinschaften**

Eisen + Vitamin C Obwohl das Spurenelement Eisen nur in geringer Konzentration im Körper vorkommt, spielt es eine wichtige Rolle, v. a. im Energiehaushalt der Zellen. Bis zu 30 Prozent der Menschen weltweit weisen eine Unterversorgung auf, vor allem Frauen und Ältere. Der Körper tut sich allerdings schwer damit, Eisen aufzunehmen. Das gelingt besser, wenn Sie das Präparat statt mit Wasser mit Orangensaft einnehmen, weil Vitamin C die Aufspaltung unterstützt (oder z. B. „Eisen Verla plus“ mit Vitamin C, in Apotheken).

Kalzium + Vitamin D₃ + Vitamin K₂ + Magnesium Für starke Knochen brauchen wir Kalzium. Auch bei der Behandlung einer bestehenden Osteoporose bekommen Betroffene diesen Mineralstoff – doch immer zusammen mit Vitamin D₃, weil dieses erst ermöglicht, Kalzium aus dem Darm überhaupt aufzunehmen und ins Knochengewebe einbauen

zu können. Zudem aktiviert Vitamin K₂ ein bestimmtes Protein, das Kalzium in Knochen und Zähne schleust. Die Rolle von Magnesium gerät dabei oft ins Hintertreffen, aber im Zusammenspiel von Kalzium und Vitamin D₃ dient Magnesium als entscheidender Biofaktor (z. B. in „Cefavit D₃ K₂ Mg“, in Apotheken).

Kurkuma + Piperin

Ein Stoff, der die Aufnahme einer Substanz im Organismus (Bioverfügbarkeit) verbessert, heißt auch Co-Faktor. Bei dem stark entzündungshemmenden Kurkuma-Wirkstoff Curcumin wäre dies das aus schwarzem Pfeffer gewonnene Piperin. Es erhöht die Bioverfügbarkeit von Curcumin um ein Zigfaches, wie Studien belegen.

Magnesium + Schüßler-Salz Nr. 7 Liefert die Ernährung nicht ausreichend Magnesium oder besteht erhöhter Bedarf, greifen viele zu Nahrungsergänzungsmitteln. Eine organische Magnesiumverbindung wie Magnesi-

umcitrat kann der Organismus besser aufnehmen. Wer zusätzlich das Schüßler-Salz Nr. 7, Magnesium phosphoricum D6, einnimmt (z. B. von DHU, in Apotheken), nutzt die aufschließende Wirkung des Magnesiumphosphats, und es kommt mehr Magnesium in den Zellen an.

Mikronährstoffe + basische Mineralstoffe

Fordernde Lebensphasen kosten Energiereserven. Die Folge: Konzentrations- und Leistungsschwäche, Erschöpfung. Gleichzeitig bringt Stress den Säure-Basen-Haushalt durcheinander. Um nun zu alter Kraft zurückzufinden, braucht der Körper Vitalstoffe. Dabei dienen basische Mineralstoffe, indem sie die Säure-Basen-Balance wiederherstellen, als wichtige Mitspieler im Energiestoffwechsel (kombiniert z. B. in „Basica Energie“, in Apotheken).



Baldrian

In den Wurzeln der hübsch blühenden Pflanze steckt die Heilwirkung

Ergänzende Wirkung

Doppelt hält besser – nach diesem Prinzip addiert sich **die geballte Kraft** verschiedener Substanzen gemeinsam am Ziel

Hopfen + Baldrian Beide Pflanzen (s. Foto S. 30/31) zielen auf verschiedene Andockstellen ab, die den Schlaf-wach-Rhythmus steuern. Dabei binden die Inhaltsstoffe des Hopfens offenbar an die Melatonin-Rezeptoren, was die Schlafbereitschaft fördert – wie das körpereigene Schlafhormon Melatonin. Baldrian enthält sogenannte Schlafligane. Diese Substanzen setzen die gleichen Mechanismen in Gang wie der natürliche Müdemacher Adenosin. Somit unterstützen sich die zwei Wirkprinzipien in idealer Weise (z. B. in „Alluna“, in Apotheken).

Artischocke + Mariendistel Für Verdauung und Stoffwechsel arbeiten zwei Heilpflanzen aus der Familie der Korbblütler (Foto siehe S. 29) Hand in Hand. Die schon im alten Ägypten von Heilkundigen verwendeten Arti-

schockenblätter regen die Leber an, Gallensekret zu bilden, das die Fettverdauung ermöglicht. Die sekundären Pflanzenstoffe aus den Früchten der Mariendistel schützen die Leberzellen, was das gesamte Organ stärkt und seine Entgiftungsfunktion stützt. So gewährleisten beide Heilpflanzen im Team eine reibungslosere Verdauung (z. B. in „Artischocke-Mariendistel Kombi-Kapseln“ von Doppelherz system, in Apotheken).

Isoflavone + B-Vitamine Frauen in den Wechseljahren können wegen der hormonellen Umstellung unter Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Stimmungsschwankungen oder Schlafstörungen leiden. Isoflavone aus Soja und Rotklee entfalten im Körper eine östrogenähnliche Wirkung, sie heißen deshalb auch Phytoöstrogene. B-Vitamine, insbesondere B₆, beteiligen sich an der Regulierung der Hormontätigkeit und unterstützen somit die Aktivität der Isoflavone (z. B. in

„Trivital meno“, in Apotheken), zusätzlich mit Vitalpilzen, die in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) während der Menopause zum Einsatz kommen.

Lärche + Kiefer Eingewachsene Härchen nach der Rasur, eitrige Pickelchen oder Abszesse sehen nicht schön aus und können richtig schmerzen. Der antibakterielle Effekt des aus Kiefernharz gewonnenen Terpentinöls dämmt die Entzündung ein. Kommt nun noch Lärchenterpentin hinzu, der tritt bei verletzter Rinde des Nadelbaums aus, beschleunigt seine durchblutungsfördernde, desinfizierende Wirkung den Eiterabbau. In sogenannten Zugsalben bewährt sich dieser angenehm duftende Mix seit Langem (z. B. in „Ilon Salbe classic“, in Apotheken).

Lärche
Einzigster heimischer Nadelbaum, der im Herbst die Nadeln abwirft





Kiefer

Die Witterung formt das Nadelholzwachstum mitunter zu bizarren Formen

Verstärkende Wirkung

Einzeln schon super, aber im Team noch mal eine Schippe besser: wo sich Synergieeffekte ergeben

Pfefferminz- + Kümmelöl

Bei funktionellen Verdauungsstörungen wie Dyspepsie und Reizdarmsyndrom bringen die ätherischen Öle der beiden Pflanzen gleich mehrere der verschiedenen Symptome zum Verschwinden: Krämpfe, Blähungen, Völlegefühl, Bauchschmerzen. Pfefferminzöl übernimmt dabei die Aufgabe, die glatte Magendarm-Muskulatur zu entspannen, was krampflösend und schmerzlindernd wirkt. Kümmelöl hemmt das Wachstum gasbildender Bakterien und lässt Schäume im Nahrungsbrei zusammenfallen. Das bekämpft Blä-

hungen. Bei einer viszeralen Hypersensitivität (Schmerzüberempfindlichkeit im Bauchraum), die typischerweise häufig beim Reizdarm auftritt, ergibt das sogar einen synergetischen Effekt, wie Studien belegen. Wichtig: Nur in verkapselter Form werden die Wirkstoffe erst an ihrem Ziel freigesetzt, also nach der Dünndarmpassage (z. B. in „Carmenthin“, in Apotheken).

Ibuprofen + Lysin Genau genommen handelt es sich bei dieser Kombination um eine Wirkbeschleunigung, die Betroffene aber als stärkere, bessere Wirkung wahrnehmen. Die Aminosäure Lysin sorgt dafür, dass sich der Arzneistoff Ibuprofen – ein Schmerzmittel aus →

Welche Stoffe besser nicht kombiniert werden sollten? Bitte umblättern! →

Ciclopoli

gegen Nagelpilz

Starker Auftritt gegen Nagelpilz



NEU
auch mit **extra-breitem Griff**



Die Nr. 1 gegen Nagelpilz*

- Wasserlöslicher Lack
- Ciclopoli® Tiefwirk-Effekt

Einfach anzuwenden
Wirkt stark und unsichtbar

ciclopoli.de

Ciclopoli® gegen Nagelpilz
Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. **Anwendungsgebiete:** Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. **Warnhinweis:** Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Oktober 2021. Polichem SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Scholtzstraße 3, D-21465 Reinbek; info@almirall.de. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

* Nach verkauften Packungen und Umsatz, IQVIA Apotheken-Abverkaufdaten 2021

almirall

Zeigt Nahrungsergänzung keine Wirkung, kann ein Blutbild darüber Aufschluss geben, ob und welche Gründe dafür vorliegen

der Gruppe der nichtsteroidalen Antirheumatika – rasch im Magen auflöst, somit schneller in der Blutbahn ankommt und seine schmerzlindernden Effekte entfalten kann (z. B. „Ibu-Lysin“, in Apotheken).

Ciclopirox + HPCH Bei der Nagelpilzbehandlung kommt es darauf an, dass die antimykotische, fungizide, also pilzabtötende Substanz Ciclopirox in ausreichender Dosis in den Nagel eindringen kann. Das gelingt, indem

Sie die Oberfläche mit einer Feile aufräuen. Diese muss danach allerdings entsorgt werden, um eine erneute Ansteckung zu verhindern. Der Zusatz HPCH (Hydroxypropylchitosan) in wasserlöslichen Lacken schleust den Wirkstoff tief in den Nagel bis hin zum Nagelbett, der dann von zwei Seiten, äußerlich wie innerlich, wirken kann (z. B. in „Ciclopoli“, in Apotheken).

Ganz persönliche Mischung

Natürlich, ganzheitlich – und dabei total modern: Über ein Baukastensystem können Sie online in wenigen Klicks eine individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Arznei aus über 100 Heilpflanzen und Wirkstoffen konfigurieren. Bei der spagyrischen Herstellung werden Heilpflanzen durch Hefegärung in ihre Bestandteile zerlegt und destilliert. Die Rückführung der zu Asche ver-

arbeiteten pflanzlichen Rückstände macht somit auch die Mineralsalzqualitäten der Heilpflanzen nutzbar. Ob Schlaf, Stress, Kopfschmerz, Sodbrennen oder typisches Frauenleiden, das speziell für Sie zusammengestellte Spray wird nach Ausfüllen eines kurzen digitalen Fragebogens in einer zertifizierten Apotheke eigenhändig gemischt.



Monatsration
Essenzen aus biozertifiziertem Heilpflanzenanbau: 30 ml kosten 29,99 Euro, zimplynatural.de

Der gegenteilige Effekt

Bei den vielen sinnvollen Kombinationen finden sich auch einige wenige Stoffe, die besser **Abstand voneinander halten** sollten, weil sie sich gegenseitig behindern



Zink - Eisen

Hoch dosiertes Zink kann den Eisenstoffwechsel behindern. Gleichzeitig hemmt Eisen die Zinkaufnahme in den Organismus. Daher stets mit zwei Stunden Zeitabstand einnehmen.



Selen - Vitamin C

Selen-Präparate dürfen nicht mit Vitamin-C-haltigen Speisen oder Getränken eingenommen werden, weil das Vitamin das Spurenelement in eine unverdauliche Form umwandelt.



Gesundheit erfahren.

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

Deutsche Homöopathie-Union – DHU Arzneimittel GmbH & Co. KG

Homöopathie – Gesundheit ganz persönlich

Homöopathie hilft mir dabei, meine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und mein gesundes Gleichgewicht wieder herzustellen.

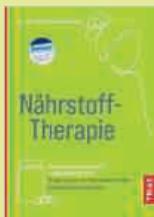
Ihr Apotheker, Heilpraktiker und Arzt beraten Sie gerne.



hom_im1_22_EV_1/3

dhu-globuli.de

Buch-Tipp



GRUNDLEGENDE

Wer in die Welt der Orthomolekularen Medizin einsteigen möchte, erfährt alles von Autorin Dr. Helena Orfanos-Boeckel. „Nährstoff-Therapie“ • Trias • 352 Seiten • 24,99 Euro



vital: Der Gesundheits-Expertentalk

Möchten Sie mehr über die faszinierenden Heilkräfte von Pflanzenextrakten wissen? Ab dem 9.7. geht es bei uns um Phytotherapie. **Alle 14 Tage samstags eine neue Folge!**

Mit Vorsicht zu genießen

Nehmen Sie Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel ein, können **manche Lebensmittel** ungewollte Interaktionen bewirken. Worauf Sie achten sollten

REDAKTION: ANDREA BERNING

Grapefruit

Weil die Zitrusfrucht den Abbau verschiedener Arzneimittel über den Leberstoffwechsel hemmt, steigt deren Konzentration im Blut an. Das kann bei Immun-, Blutdruck- und Cholesterinsenken schwere Nebenwirkungen auslösen.

Grünes Gemüse

Der hohe Gehalt von Vitamin K in Brokkoli, Rosenkohl oder Spinat kann die Wirkung von Gerinnungshemmern abschwächen. Kleinere, kontinuierliche Mengen des gesunden Gemüses machen aber meist keine Probleme.

Ballaststoffe

Essen Sie regelmäßig Weizen- oder Haferkleie,

Floh- oder Leinsamen, verringern die Pflanzenfasern die Resorption vieler Arzneimittel. Daher besser einen ein- bis zweistündigen Abstand einhalten.

Milch und Milchprodukte

Im Magen können kalziumreiche Lebensmittel (auch einige Mineralwässer) mit diversen Wirkstoffen schwer lösliche Verbindungen bilden. Der Körper kann sie dann schlechter aufnehmen, die Mittel wirken schwächer als gewünscht, z. B. Antibiotika, Osteoporose- oder Schilddrüsen-Mittel.

Kaffee und Tee

Die enthaltenen Gerbstoffe können Arzneistoffe binden und so die Auf-

nahme im Darm behindern. Bei Eisentabletten oder bestimmten Antidepressiva ist das der Fall.

Fetthaltiges Essen

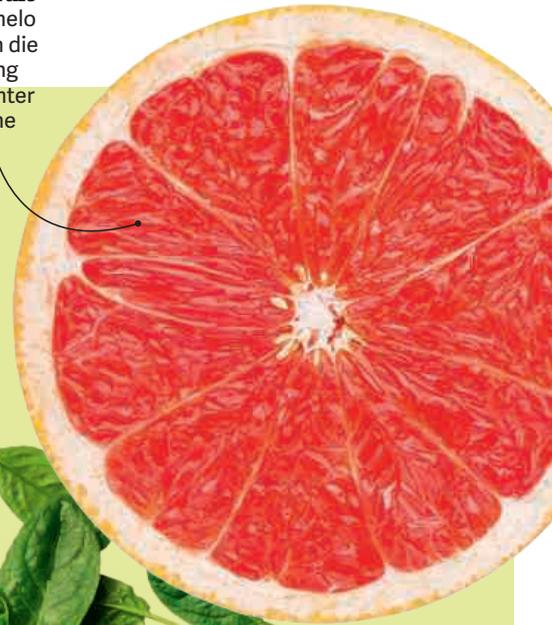
Die Verdauung reichhaltiger, fetter Gerichte dauert und beschäftigt die Leber lange. Dann entgehen Medikamente wie etwa Betablocker oder Blutdrucksenker der Filterwirkung dieses Organs und

können dadurch eine intensivere Wirkung als gewollt entfalten.

Lakritz

Wer viel starkes Lakritz isst (mehr als 200 mg Glycyrrhizin/100 g), riskiert Veränderungen im Mineralstoffwechsel: Der Natriumspiegel steigt an, Kaliumwerte fallen ab – umso mehr, wenn Sie entwässernde Mittel einnehmen.

Grapefruit und Pomelo hemmen die Wirkung bestimmter Enzyme



Spinat kann bei plötzlicher und einseitiger Ernährungsumstellung das Blutungsrisiko erhöhen



Unter der **vital**-Lupe:

Dieses Kribbeln

Zeit ist Gold: Die Chance, den Ausbruch von **Lippenherpes** noch zu stoppen, besteht nur in den ersten paar Stunden

REDAKTION: ANDREA BERNING



Dr. Linda Duhn
Die Fachärztin für Dermatologie und Venerologie, Allergologie, Dermatochirurgie und Dermatologische Lasermedizin praktiziert nahe Berlin (hautund laserzentrum-barnim.de)

Es passiert immer, wenn es am wenigsten passt. Kurz vor einem wichtigen Termin, im Urlaub, wenn wir gesundheitlich angeschlagen sind. Dann meldet sich ein Kribbeln, und kurze Zeit später blühen die schmerzenden Bläschen auf – Lippenherpes. Braucht kein Mensch. Betrifft aber fast alle. „Die Durchseuchung mit dem Auslöser, dem Herpes-simplex-Virus, über kleine oberflächliche Defekte der Haut als Eintrittspforte, liegt bei nahezu 100 Prozent, das heißt, wir alle tragen quasi diese Viren in uns“, erklärt die Dermatologin Dr. Linda Duhn aus Bernau. Wir können Herpes eigentlich gar nicht entgehen. Es kommt allerdings auch vor, dass Virusträger asymptomatisch bleiben und niemals Bläschen entwickeln.

Nach der Infektion bleiben die Viren ein Leben lang im Körper. „In den Gang-

lien der sensiblen Nerven“, präzisiert die Ärztin. Durch individuelle Trigger können sie wieder aktiv werden. Manche Betroffene kennen starke Sonneneinstrahlung als Auslöser (sog. „Gletscherbrand“), andere reagieren auf Ekel („Ekelbläschen“), Stress oder bei fiebrigen Infekten. „Es handelt sich allerdings nicht um eine Immunschwäche“, so Dr. Duhn.

Zur rascheren Abheilung die Bläschen austrocknen

„Will man den Ausbruch stoppen, dann muss es in den ersten paar Stunden geschehen, wenn die Viren gerade anfangen, sich zu vermehren“, betont Dr. Linda Duhn, „danach ist die Infektion da, und es lässt sich nur noch die Abheilung unterstützen.“ Das gelingt mit Zinksalbe, welche die Bläschen schneller austrocknet, als Hausmittel-Alternative nutzen manche Zahnpasta oder Heilerde. Bei schwerer Ausprägung mit häufigen Ausbrüchen können Hautärzte auch Tabletten verschreiben. „Das lindert lediglich die Beschwerden, den Ausbruch verhindern können sie nicht“, so die Expertin. „Das geht nur, wenn man schon bei den allerersten Anzeichen sofort eingreift.“

Hilfe aus dem Vulkansee

Die Alge *Spirulina platensis* liefert einen Wirkstoff, der beides schafft: heilen und vorbeugen

Klinische Studien konnten zeigen, dass die antiviralen Eigenschaften der Substanz Spiralin (z. B. in „Ilon Lippencreme HS“, mit Lichtschutzfaktor 10, in Apotheken) das Eindringen der Herpesviren in die Zelle erschweren. Das verhindert den Ausbruch um ein Dreifaches besser als die Standardtherapie mit dem chemisch-synthetischen Aciclovir. Gleichzeitig trägt die antibakterielle Wirkung dazu bei, dass die typische Krustenbildung ausbleibt, sodass der Herpes in der Folge schneller abheilen kann.

Stimmt das?

Erstaunliches, Verblüffendes, fast Vergessenes oder nie Gewusstes über unsere Lebensmittel. Diesmal steht **Sanddorn** im Mittelpunkt

Er wächst da, wo andere Urlaub machen: in den Dünen der Ostseeküste. Hierzulande ist vor allem Mecklenburg-Vorpommern bekannt für sein Vorkommen. Der sandige Boden und die vielen Sonnenstunden lassen den Sommer über an den bis zu sechs Meter hohen Sanddornsträuchern kleine Beeren heranwachsen, die es in sich haben. Wegen ihres enormen Vitamin-C-Gehaltes nennen Kenner sie auch „Zitrone des Nordens“ – dabei enthält das Wildobst rund zehnmal mehr davon als die Zitrusfrucht. Der Legende nach soll Dschingis Khan bei seinen Eroberungen stets ein Fläschchen Sanddornöl dabei gehabt haben, als Stärkungsmittel – und gegen Verletzungen. Und auch die alten Griechen wussten Sanddornbeeren zu nutzen. Sie fütterten ihre Pferde für ein besonders schön glänzendes Fell damit, was sich in dem botanischen Namen *Hippophae rhamnoides* niederschlägt – übersetzt „leuchtendes Pferd“.



FOTO: ISTOCK / KOLESNIKOVSE
ILLUSTRATION: STOCK.ADOBECOM / MARIAEPINE



ja

HAUTSCHMEICHLER

Entzündungshemmen-
des Sanddornkernöl
fördert die Wundheilung
und findet daher auch
häufig Verwendung in
Hautpflegeprodukten.

ja

GESAMTPAKET

Im Fruchtfleisch
stecken prakti-
scherweise 3–5
Prozent Öl, was
die Aufnahme
seiner fettlösli-
chen Vitamine A,
D, E und K
erleichtert.

ja

EISZEIT

Weil die dornen-
geschützten
Beeren schnell
zerplatzen, am
besten ganze
Zweige einfrieren.
So lassen sie
sich unversehrt
abschütteln.

nein

ROHKOST

Der sehr saure Ge-
schmack macht den
rohen Genuss fast
unmöglich. Besser
zu Saft, Marmelade,
Sirup verarbeiten.

ja

VITAMINBOMBE

Neben reichlich Vitamin C
und anderen Vitalstoffen
liefert Sanddorn sogar Vita-
min B₁₂, das sonst nur in
tierischen Quellen vorkommt.

KURZ NOTIERT



DA KOMMT ER HER:
Die Heimat liegt in
Nepal. Außerhalb
Asiens wächst er in
Nordwesteuropa.

DAS STECKT DRIN:
100 g enthalten
90 kcal bei 8 g Fett.

GUT ZU WISSEN: Bis
zur ersten Ernte
vergehen gut und
gerne 6–8 Jahre.



SEITE 23
**„Neem Nail &
 Cuticle Oil“ •**
Dr. Hauschka •
18 ml •
ca. 15 Euro

Das lieben wir jetzt

S. 8 Soulbottles, Tel. 030/549 05 09 80, soulbottles.de

Beauty

„SOMMERZEIT FÜR DIE HAARE“

S. 12 Alverde, Tel. 0800/365 86 33, dm.de; **Batiste**, Tel. 0800/365 86 33, dm.de; **Gisou**, Tel. 040/86 62 75 60, niche-beauty.com; **Glynt**, Tel. 04101/373 30, glynt.com.; **Hello Love**, Tel. 040/86 62 75 60, niche-beauty.com; **Kevin Murphy**, Tel. 0761/76 99 07 66, kevinmurphy.de; **Lernberger Stafsing**, Tel. 0800/690 69 05, douglas.de; **Philip B**, Tel. 0800/690 69 05, douglas.de

„BEAUTY-NEWS“

S. 18 Artdeco, Tel. 0800/390 30 90, artdeco.de; **Baobab**, Tel. +32 10 84 01 24, baobabcollection.com; **Bell Hypo Allergenic**, Tel. 0800/690 69 05, douglas.de; **Benefit**, Tel. 0800/66 48 70 35, benefitcosmetics.com; **Idun Minerals**, Tel. 0800/600 69 05, douglas.de; **John Frieda**, Tel. 0800/730 17 30, johnfrieda.com; **Licia Florio**, Tel. 0800/600 69 05, douglas.de; **Mádara**, Tel. +371 66 15 38 11, madaracosmetics.com; **Manucurist**, Tel. 030/98 28 91 11, smallable.com; **Morphe**, Tel. 04420/80 89 53 77, morphe.com; **Nails Inc**, Tel. 0800/690 69 05, douglas.de; **Physical Nation**, Tel. 0208/30 97 80, physicalnation.de

„DARAN FEILEN WIR“

S. 20 Alverde, Tel. 0800/365 86 33, dm.de; **Anny**, Tel. 08131/39 01 09, anny-cosmetics.de; **Catherine**, Tel. 05606/530 30, de-b2c.catherine.shop; **Dr. Böhm**, Tel. 0800/44 30 54,

dr-boehm.at; **Dr. Hauschka**, Tel. 0716/493 05 50 01, drhauschka.de; **Gitti**, Tel. 030/21 78 28 28, gitticonsconsciousbeauty.de; **Herzlack**, Tel. 0211/97 53 20 02, herzlack.de; **ISDIN**, Tel. 0800/76 77 62 66, rossmann.de; **Kia Charlotta**, Tel. 089/95 45 74 80, kia-charlotta.com; **Look to go**, Tel. 02161/573 88 31, look-to-go.de; **Vida Glow**, Tel. +61 02 80 71 81 59, vidaglow.com

„PFLEGE-NEWS“

S. 26 Biotherm, Tel. 0211/38 55 76 30, biotherm.de; **Dove**, Tel. 0800/365 86 33, dm.de; **Eucerin**, Tel. 040/49 09 75 55, eucerin.de; **Glow Recipe**, Tel. 0800/690 69 05, douglas.de; **Neutrogena**, Tel. 08000/55 52 20 00, neutrogena.de; **Pantene Pro-V**, Tel. 0800/588 91 98, pantene.de; **Physicians Formula**, Tel. 0800/690 69 05, douglas.de; **Sebamed**, Tel. 06742/90 00, sebamed.de; **Typology**, typology.com



SEITE 26
**„Lait Corporel
 La Brume“ •**
Biotherm •
150 ml •
ca. 21 Euro

vital

Heft 08-09/2022 vom 6.7.2022

Anschrift Redaktion:
Redaktion vital
Gänsemarkt 24
20354 Hamburg

Chefredakteurin
 Carolin Streck (v. i. S. d. P.)

Textchefin
 Andrea Berning

Gesundheit/Fitness
 Andrea Berning (Ltg.),
 Kristina Kroemer

Beauty/Wellness
 Susanne Faust,
 Christiane Härtel,
 Miriam Pschirrer,
 Melanie Seltsanos (Ltg.)

Food
 Imme Bohn (Ltg.)

Report/Psychologie
 Kristina Kroemer

Volontärin Text
 Ronja Rademacher

Assistentin der Chefredaktion
 Anna Siemers
 Tel. 040/411 88 25-301

Chefin vom Dienst
 Beate Lamberti

Grafik
 Jürgen Natter

Bildredaktion
 Sophie Bänder (Vol.),
 Wolfgang Sandré (Ltg.)

**Freie Mitarbeiter/-innen
 dieser Ausgabe**
 Claudia Graf-Khounani

Schlussredaktion
 Lektornet GmbH

Verleger

Lars Joachim Rose

Geschäftsführung
 Rüdiger Dienst,
 Nicole Schumacher

Brand Director

Sarah Rothberger

Leitung Marketing

Christiane Schütte

Vertrieb durch
 MVZ GmbH & Co. KG
 85716 Unterschleißheim
 www.mzv.de

Vertriebsleitung
 Markus Klei
 Klambt-Verlag GmbH & Co. KG
 Im Neudeck 1
 67346 Speyer

Einzelheftbestellung
 Pressevertrieb Nord KG
 www.meine-zeitschrift.de
 E-Mail: einzelheftbestellung@pvn.de

**BCN Brand Community
 Network GmbH**
Geschäftsführung:
 Burkhard Großmann
Anzeigen: Es gilt die
 aktuelle Preisliste, siehe
 brand-community-network.de

**Verantwortlich für
 den Anzeigenteil:**
 Heike Schmiedeke,
 AdTech Factory GmbH,
 Hauptstraße 127,
 77652 Offenburg

VITAL erscheint monatlich in
 der Klambt Style-Verlag GmbH
 & Co. KG, Gänsemarkt 21-23,
 20354 Hamburg.
 E-Mail: redaktion@vital.de

ISSN 0507-1747

Diese Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge, Abbildungen, Entwürfe, Pläne sowie Darstellungen der Ideen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung einschl. des Nachdrucks ohne schriftliche Einwilligung des Verlags strafbar. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

Preis des Einzelhefts: 3,70 Euro.

Im Lesezirkel darf VITAL nur mit der Verlagsgenehmigung geführt werden. Der Export von VITAL und der Vertrieb im Ausland sind ebenfalls nur mit Genehmigung des Verlags statthaft.

VITAL im Abonnement bitte bestellen bei: VITAL Kundenservice,

Postfach 2840, 49018 Osnabrück

Tel. 0541/80 00 92 47

Fax. 0541/80 00 92 50

E-Mail: abo@vital.de

Abo-Shop: abo.klambt.de/vital

Der Jahres-Abo-Preis für 11 Ausgaben beträgt innerhalb Deutschlands einschl. Zustellgebühr 40,70 € (Auslandspreise auf Anfrage).

Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlags oder infolge von Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.
 Reproduktion: HanseMedia24 GmbH, Hamburg
 Druck: APPL Druck GmbH,
 Senefelder Str. 3, 86650 Wemding,
www.appl.de

