

vital

**BEWUSST LEBEN,
NACHHALTIG
GENIEßEN**



**Besser auf
auf andere
wirken**

**16
einfache
Tricks**

**Macht Kälte
wirklich krank?**

Und Hühnersuppe
gesund? Die Wahrheit
über Erkältungen



**Sofort-Hilfe bei
Haarproblemen**



**Reisetipps für
Romantikerinnen**



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

Sieben Tage gegen Bauchfett

Die neuen Rezepte: Eine Woche lang gesünder essen



**Frisch, leicht
und super lecker**

Unkomplizierte
Gerichte aus der
Asia-Küche

**Die große
Krebs-Sprechstunde**

Deutschlands Top-Experten
geben ihre wichtigsten
Empfehlungen

WEIL DIE SCHÖNSTEN GESCHENKE SELBST- GEMACHT SIND:

Gestalten Sie echte Briefmarken mit eigenen Fotos!

Sie möchten Ihren Lieben dieses Jahr zu Weihnachten etwas ganz Persönliches schenken? Am liebsten etwas Selbstgemachtes, das absolut einzigartig ist und Riesenspaß auslöst? Ein Geschenk, das sich einfach, schnell und ganz nach Ihren Wünschen online gestalten lässt – und obendrein noch einen praktischen Nutzen hat?

Dann kommt hier die perfekte Geschenkidee für Sie: Gestalten Sie echte Briefmarken mit eigenen Fotos oder anderen Wunschmotiven – und begeistern Sie Ihre Lieben mit Ihren kreativen Ideen! Für Ihren persönlichen Markenbogen mit 18 selbst gestalteten Briefmarken stehen verschiedene Hintergrund-Designs zur Auswahl – und schon nach 2 bis 5 Werktagen ab Bestellung ist der Markenbogen bei Ihnen.

Schenken Sie Ihren Lieben Freude! Gestalten und bestellen Sie individuelle Briefmarken auf

deutschepost.de/freude

BriefMarke
Individuell

Ein Produkt der Deutschen Post



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.

Leichter leben

Irgendeine Baustelle hat man ja eigentlich immer. Mal sehen die Haare aus wie Kopfsalat, mal verzweifelt man am immer enger werdenden Hosenbund und dann biegt auch schon die erste Erkältung der Saison um die Ecke. Jeden lieben Tag verhagelt uns irgendein neues – oder altes! – Problemchen die Laine. Dabei könnte unser Leben so schön sein, wenn nur endlich ... Ja, was denn? Wenn nur endlich alle Probleme gelöst wären? Darauf sollten wir besser nicht warten. Stattdessen sollten wir lieber lernen, unsere Probleme in der richtigen Schublade abzuliegen. Schublade 1: Kann man sofort was dran machen. Schublade 2: Kann man – erst mal – nix dran machen. Typische Schublade-2-Probleme sind das Wetter und die Politik. Typische Schublade-1-Probleme finden Sie mitsamt ihrer Lösung in dieser Ausgabe von **vital**. Zum Beispiel: schnelle Hilfe, wenn die Haare mal nicht liegen. Gesunde Rezepte, die Bauchfett abbauen. Wirksame Tipps bei Schnupfen und Husten. Kleine Tricks, die uns sofort sympathischer wirken lassen. Wichtiges Wissen, wenn die Zähne weißer werden sollen. Von Schublade-1-Problemen darf man sich das Leben nicht verschatten lassen. Denn für die gibt es ganz praktische Lösungen – und die finden Sie in Ihrer **vital**. Viel Freude beim Lesen und Leben wünscht Ihnen Ihre

Beatrix Kruse

Das lieben wir jetzt

- 6 **Großer Auftritt** Bühne frei für das rosa Pampasgras
- 8 **Magazin** Tipps und News, die das Leben schöner machen
- 10 **Kreativ** Ein stylisches Mobilé mit den Schätzen des Herbstes

Beauty & Wellness

- 12 **Bad Hair Day?** Schnelle Hilfe, wenn die Haare mal nicht liegen
- 20 **Beauty-News** Macht Lippenpflege wirklich süchtig?
- 22 **Vergessene Stellen** Fersen und Knie haben mehr Pflege verdient
- 26 **Abendritual** Die fünf Schritte der perfekten Beauty-Routine

Psychologie & Beziehung

- 30 **Besser wirken** Einfache Tipps, die sofort sympathischer machen
- 36 **Schwierige Gespräche** Wie es gelingt, Konflikte mutig zu lösen

Medizin & Gesundheit

- 42 **Erkältungsmythen** Machen kalte Füße wirklich krank?
- 48 **Medizin-News** Adaptogene können in Stressphasen unterstützen
- 50 **Was mir geholfen hat** Miriam ist im Dauereinsatz für ihr Kind
- 54 **Wie wirkt eigentlich...** die ayurvedische Wurzel Ashwagandha?
- 56 **Dossier Krebs** Wie man sich schützen kann, was heute möglich ist
- 66 **RSV-Infekt** Ein Risiko für ältere Herzpatienten

- 68 **Kolumne** Clarissa Corrêa da Silva über die Benachteiligung von Frauen
- 70 **Zahnaufhellung** Wie ein schönes Weiß gelingt – ohne Schäden
- 74 **Gesundheits-News** Stress und Sorgen rauben vielen den Schlaf

Food & Genuss

- 78 **Asiatisch genießen** Probieren Sie mal das Steckrüben-Curry!
- 88 **Held aus der Küche** Kürbis ist extrem vielseitig und super gesund
- 90 **7 Tage gegen Bauchfett** Morgens, mittags und abends stoffwechselloptimiert essen: alle Rezepte für eine ganze Woche
- 122 **Meine süße Sünde** Gruselige Geistertorte für Halloween

Reise & Träume

- 104 **Romantisch reisen** Deutschlands schönste Schlösser
- 114 **Büchermenschen** Alkoholiker sind immer die anderen
- 117 **vital-Rätsel** mit Gewinnchance
- 118 **Horoskop** Die Astro-Aussichten für Oktober und November

Und außerdem

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

56
dossier



Soviel Hoffnung: Deutschlands beste Krebs-Expertinnen beantworten Fragen zu Prävention und Therapie



12

Schnelle Lösungen
für Haarprobleme

26

Beauty-Routine
für den Abend



104

Reisetipps
für Romantikerinnen



78

Unkomplizierte Rezepte
aus der Asia-Küche

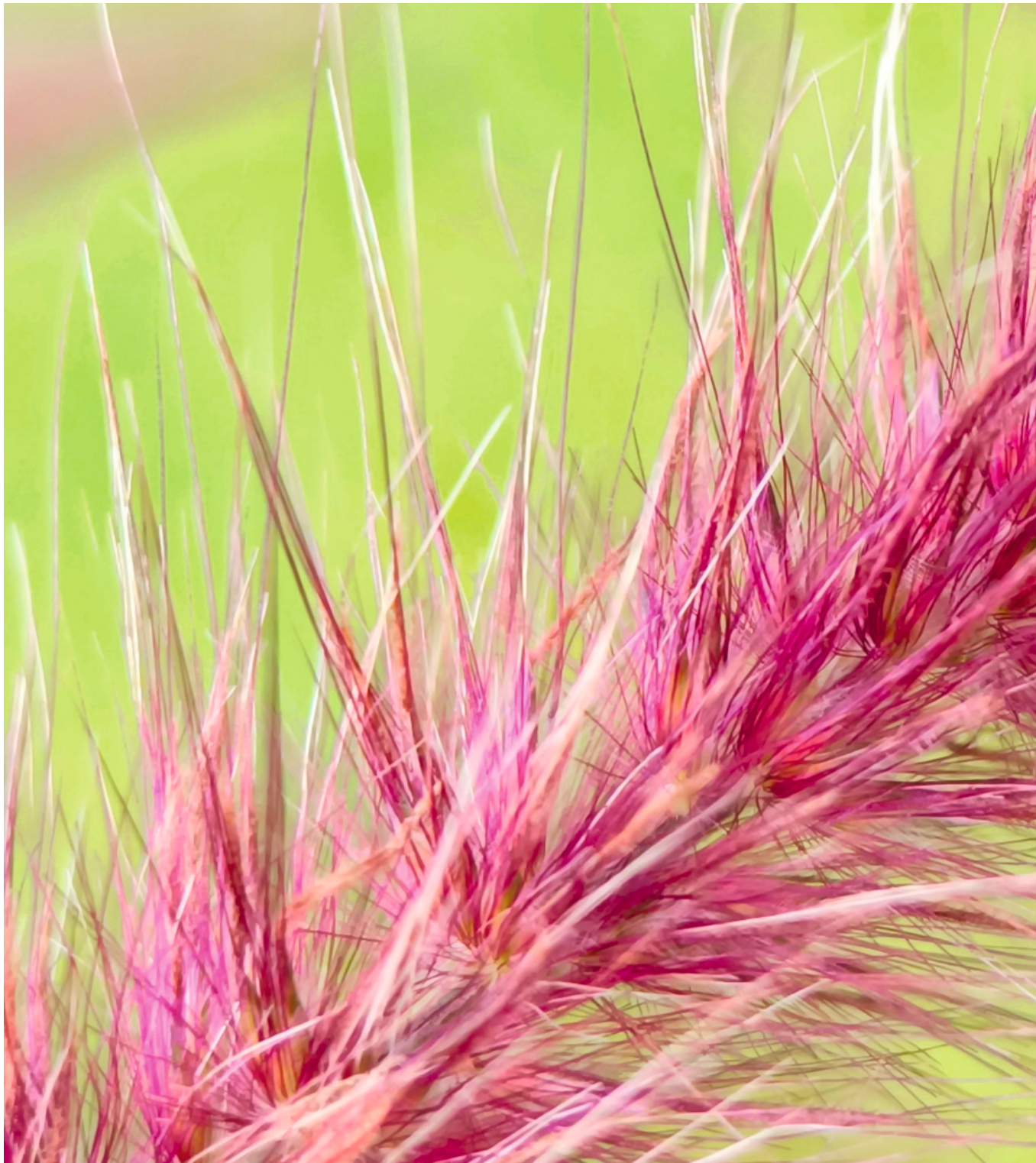


42

Die Wahrheit
über Erkältungen

das lieben wir .jetzt

Bühne frei für die



Exotin

WAS FÜR EIN HINGUCKER IM BEET: ROSA PAMPASGRAS HAT JETZT, WO ALLES ANDERE VERBLÜHT, SEINEN GANZ GROSSEN AUFTRITT. NIRGENDWO SONST KANN SICH DER HERBSTWIND SO GLAMOURÖS BEWEGEN WIE IN DIESEM GRAS

Keine Frage, diese Pflanze ist eine Diva.

Sie sieht so flauschig aus, aber ihre Blätter im unteren Bereich sind messerscharf, da kann man sich böse verletzen. Sie kommt aus der südamerikanischen Pampa. Wenn bei uns der Frost einsetzt, braucht sie daher einen Schutz. Flauschig sind übrigens nur die weiblichen Exemplare der zweigeschlechtlichen Art, männliche sind struppig bis kahl.