

vital

**BEWUSST LEBEN,
NACHHALTIG
GENIESSEN**



**Genussrezepte für
den Sommerabend**



**So geht optimales
Haarewaschen!**

**Wie Frauen
länger jung
bleiben**

**9
wichtige
Schlüssel**

**Sätze mit
magischer Wirkung**

**Was Sie Ihrem Partner
sagen sollten**

Sieben Tage gegen Heißhunger

**Satter, schlanker, straffer:
Eine Woche lang die Protein-Speicher füllen**



**Retreat in
der Provence**

**Yoga, Ayurveda und
die heilende Botschaft
des Lavendels**

**Bitte nicht
still leiden!**

**Von Darm bis Blase:
Der große Überblick
über Tabu-Krankheiten**



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



bike women CAMP

11.-14. Juni 2026

Fahrtechnik | Workshops
Testbikes | Yoga | Campshirt
Pizza & Pasta Party



Jetzt anmelden!

event.delius-klasing.de/bike-women-camp/



Ein Event von:



Sponsoren:



Location:





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.

Hallo Nachbarin!

Das Schöne am Sommer ist, dass wir uns öfter begegnen. Am Gartenzaun, in der Eisdiele, auf dem Bahnhof oder am Strand. Das Schlimme am Sommer ist: genau das! Überall nervige Leute, die grillen, kleckern, kreischen oder uns generell zu nahe kommen. Keine Frage, Menschen sind anstrengend. Während wir das bei unseren Liebsten notgedrungen in Kauf nehmen, haben wir mit Nachbarn, Mitreisenden oder anderen Feriengästen eher weniger Geduld. Da pochen viele schnell auf Gesetze und ihr gutes Recht. Verständlich, aber doch auch schade. Denn es geht uns viel verloren, wenn wir darauf beharren, dass uns die Welt in Ruhe lassen möge. Ob Hundegebell oder Kindergeschrei, ob Grillgeruch oder Party-Musik: Wer über das eine oder andere großzügig hinwegsehen kann, lebt entspannter und macht das Zusammenleben für alle ein Stück leichter. **Leben und leben lassen** – das ist gerade im Sommer die beste Devise. Vergnügte Sommertage, nette Nachbarn und viel Freude mit dieser **vital** wünscht Ihnen Ihre

Beatrix Kruse

vital

Das lieben wir jetzt

- 6 **Zarte Blüten** Mädesüß versüßt uns den Sommer
- 8 **Magazin** Tipps und News, die das Leben schöner machen
- 10 **Kreativ** Die eigene Marmelade schmeckt einfach am besten

- 67 **Gesundheits-News** Sanftes Training fürs Herz

- 68 **Tabu-Krankheiten** Von Darm bis Blase: Der große Überblick
- 74 **Kolumne** Clarissa Corrêa da Silva über falsche Heilversprechen

Beauty & Wellness

- 12 **Meeresschönheit** Die Beauty-Power von Salzwasser und Algen
- 20 **Beauty-News** Was hilft im Sommer bei Besenreisern?
- 22 **Wie wirkt eigentlich...** der Anti-Aging-Wirkstoff Kollagen?
- 24 **Haare waschen für Profis** Worauf es wirklich ankommt

Food & Genuss

- 78 **Der perfekte Sommerabend** Genießen mit guten Freunden
- 90 **7 Tage gegen Heißhunger** Jetzt die Proteinspeicher auffüllen: Sämtliche Rezepte für eine Woche, die satter, straffer und schlanker macht
- 122 **Meine süße Sünde** Sensationell lecker: Erdbeer-Aperol-Törtchen

Psychologie & Beziehung

- 32 **Selbstcoaching** Mehr Erfolg und Zufriedenheit in fünf Schritten
- 38 **Magische Sätze** Was Paare sich regelmäßig sagen sollten

Reise & Träume

- 106 **Die Botschaft des Lavendels** Yoga-Retreat in der Provence
- 114 **Büchermenschen** Emotionale Romane über Frauen im Weltall
- 117 **vital-Rätsel** mit Gewinnchance
- 118 **Horoskop** Die astrologischen Aussichten für Juni und Juli

Medizin & Gesundheit

- 42 **Dossier Longevity** Wie Frauen viele gesunde Jahre gewinnen können
- 52 **Medizin-News** Antioxidanzien schützen bei UV-Belastung von innen
- 54 **Yoga für die Nerven** Einfache Übungen, die den Vagusnerv stärken
- 58 **Was mir geholfen hat** Birgit lebt mit einer HPV-Infektion
- 62 **Zähneknirschen** Was den Druck aus dem Kiefer nimmt
- 66 **Hautschutz-Smoothie** Dieser Drink lindert Rötungen

Und außerdem

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

42 dossier



Länger leben, länger gesund bleiben: Es gibt einiges, das Frauen tun können, um die biologische Uhr anzuhalten.

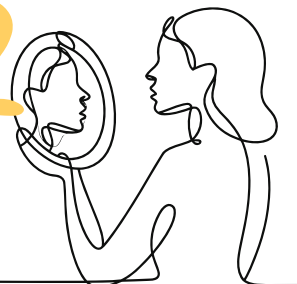


12

Beauty-Treatments
aus dem Ozean

32

Sich selbst
coachen? Ja,
das geht!



106

Zurück zu
mir – in der Provence



78

Genussrezepte für
den Sommerabend



24

Beim Haarewaschen
kann man viel falsch
machen

das lieben wir jetzt

Der Sommer steht in

Süße Pracht Überall auf den Wiesen findet man jetzt wild wachsendes Mädesüß, es duftet zart nach Mandeln, Honig und Hochsommer. In nordischen Legenden heißt es: Wo Mädesüß ist, sind die Sommerfeen ganz in der Nähe... Im Mittelalter wurde das Blümchen in Brautkränze verwoben, als Symbol für die Liebe. Es schmeckt aber auch toll, in Sirup, Limonade oder als Gelee.

voller Blüte

WENN DAS JAHR SEINE SCHÖNSTE ZEIT FEIERT UND DIE SONNE HOCH AM HIMMEL STEHT, DANN BRAUCHT ES NICHT VIEL FÜR DAS GANZ GROSSE GLÜCK. DA REICHEN SCHON EIN PAAR KLEINE BLÜTEN AM WEGESRAND

