fairvital
Bioaktive Vitalstoffe

GESUNDLEBEN

Nr. 02/2022

Das große Fairvital Gesundheits-Journal

HAAR-AUSFALL

Ursachen und Lösungen

Seite 60

Ab Seite 18

KÖSTLICHE REZEPTE

mit Erdbeeren

Der grüne Super-Tee:

MATCHA

Seite 6

10 TIPPS für einen erfrischenden SOMMER

Ab Seite 26

Weitersagen lohnt sich!

Freunde werben – Guthaben sichern

Mann und Frau, alt und jung, Sportbegeisterte und Abnehmwillige:
Bei Fairvital findet jeder seine ganz individuelle Ergänzung für eine ausgewogene Ernährung.
Über 400 hochwertige, bioaktive Produkte in sinnvoll abgestimmter Dosierung.
Erzählen Sie Ihren Freunden davon!

Ihre Empfehlung zahlt sich aus.

20 € Guthaben für Sie – 20% Rabatt für Ihre Freunde!

So einfach geht's:

- Begeistern Sie Ihre Freunde vom **hochwertigen, vielseitigen Produktangebot** bei Fairvital.
- Geben Sie Ihren Freunden Ihre Kundennummer weiter. **Sie ist bares Geld wert!**
- **Ihre Freundin oder Ihr Freund gibt bei der Erstbestellung Ihre Kundennummer an.**
  Online: Einfach an der Kasse in das entsprechende Feld eintragen.
  Telefonisch: Kundennummer der Mitarbeiterin oder dem Mitarbeiter an der Bestellhotline durchgeben.
- Sie erhalten Ihre **20 € Gutschrift** direkt auf Ihr Kundenkonto gutgeschrieben. Prämien für mehrere Freundschaftswerbungen werden automatisch summiert. Mit Ihrer nächsten eigenen Bestellung wird das Guthaben automatisch vom Rechnungsbetrag abgezogen.
  Ist dieser geringer, so bleibt ein Restguthaben stehen.
- Der Neukunde erhält bei seiner **Erstbestellung 20% Rabatt.**
  Der Betrag wird automatisch vom Rechnungsbetrag abgezogen.

100% Geld-zurück-Garantie – auch für Neukunden. Weitersagen!

Dieses Angebot gilt für alle Katalogartikel. Ausgeschlossen sind Gratisprodukte. Gilt nur für Empfehlungen von Fairvital-Kunden an Nicht-Fairvital-Kunden, die NICHT im gleichen Haushalt leben. Keine Barauszahlung. **Gilt nicht für Wiederverkäufer und Mitglieder des Fairvital-Partnernetzes**.

GESUNDLEBEN

Ab in die Sonne!

Simone Pohl
Fairvital Kundenservice

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Sommer ist in vollem Gange und hat noch reichlich Sonnenschein und eine Menge Spaß im Gepäck. Da kommen erfrischende Getränke doch gerade richtig!

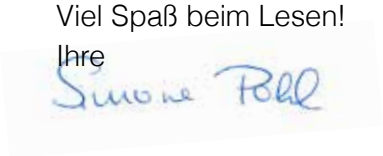
Ab Seite 24 finden Sie kreative Rezeptideen für **leckere Sommerdrinks,** die Sie unbedingt kennenlernen müssen. Von Beeren über Ingwer-Minze bis Zitrusfrüchte – da ist für jeden Geschmack garantiert was dabei. **Apropos Beeren:** Wussten Sie eigentlich, dass die Erdbeere gar keine Beerenfrucht ist? Erfahren Sie auf Seite 16 alles über die beliebte Leckerei.

Wenn Sie Ihren Drink lieber am Strand genießen, dann **auf nach Italien!** Ab Seite 56 zeigen wir Ihnen die schönsten Strandorte im Land der Zitronen. Bereisen Sie echte Alternativen zum Massentourismus, an denen Sie sich wunderbar erholen können.

Wir haben Ihre Reiselust geweckt? Lesen Sie auf Seite 22 **nützliche Hygiene-Tipps** für Ihren nächsten **Urlaub.**

Und nun genießen Sie entspannte Momente bei belebenden Drinks, viel Sonnenschein und Ihrer neuesten Ausgabe GESUNDLEBEN.

Viel Spaß beim Lesen!
Ihre



Simone Pohl

PS: Besuchen Sie uns online! Auf www.fairvital.com finden Sie großartige Vitalstoffe für einen perfekten Sommer.

OPC 600mg mit Acerola

Mit Vitamin C aus Acerola

- **hochdosiert**
- synergetische Kombination
- qualitativ und **natürlich**

Nettofüllmenge: 90 Kapseln/80g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 1 Kapsel 1/2 Stunde vor oder nach einer Mahlzeit mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 89509

Menge	Preis
1	je 23,95 € (299,37 €/kg)
ab 2	je 22,95 € (286,87 €/kg)
ab 4	je 21,95 € (274,37 €/kg)
ab 6	**je 20,95 €** (261,88 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

VEGAN GLUTENFREI LACTOSEFREI

Zu Wirkungen, die diesem Produkt zugeschrieben werden, oder zu Anwendungsgebieten, die auf dieses Produkt zutreffen, dürfen wir aus rechtlichen Gründen keine Angaben machen.

Inhalt

Ernährung

6 Der grüne Super-Tee: Matcha

8 Nahrung und Arznei im Zusammenspiel

10 Serie „Andere Länder, andere Essgewohnheiten“, Teil 8: Indien

16 Serie „Was steckt drin?“, Teil 8: Erdbeeren

18 Rezepte mit Erdbeeren

20 Alte Getreidesorten

Sommer

22 Hygiene-Tipps auf Reisen

24 5 erfrischende Drinks

26 10 Tipps für den Sommer

Gesundheit

30 Hühneraugen

32 Serie „Der menschliche Körper“, Teil 8: Die Zunge

Alltagstipps

34 Auto Lifehacks

36 Lärmbeseitigung in der Wohnung

40 Tipps und Tricks beim Wäschewaschen

Produkt-Tipps

14 Beliebte Sonnenvitamine

28 Vitalstoffe für den Sport

38 Aktuelle Topseller

58 Unsere Neuheiten

67 Starke Kombi – Ester C Komplex

68 Hyaluronsäure mit Vitamin C

Psyche

42 Panikattacken

46 Essen als Seelentröster

48 Das gesunde Selbstbewusstsein

Lifestyle

52 So erholt man sich am besten

56 Traumhafte Orte in Italien

Beauty

60 Haarausfall – Ursachen und Lösungen

62 Rizinusöl

64 Tattooentfernung

Fairvital intern

2 Freunde werben Freunde

5 Der Fairvital Blog

50 Nachhaltigkeit – Go Green

66 Expertenwissen

Kennen Sie unseren Fairvital Blog?

Entdecken Sie regelmäßig spannende Themen rund um die Gesundheit, Natur, das alltägliche Leben und leckere Rezepte. Wie wäre es mit dem Thema „Die Schattenseiten des Sommers"?

QR-Code scannen

Man Power Plus

Mit Zink für einen normalen Testosteronspiegel

Immer mehr **Männer** gehen mit der Zeit und **achten auf ihre Gesundheit.** So nehmen bereits heute in Mitteleuropa circa 30% der Männer Nahrungsergänzungsmittel ein, um ihre Gesundheit zu unterstützen. Selbst ist der Mann - auch bei Vitalstoffen!

- **extra Männer-Formel**
- prima **Kombination** von **L-Arginin, Zink und Selen**
- 90 Tabletten für 3 Monate

Nettofüllmenge: 90 Tabletten /162g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 1 Tablette zu einer Mahlzeit mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 53409

Menge	Preis	
1	je 17,95 €	(110,80 €/kg)
ab 2	je 16,95 €	(104,63 €/kg)
ab 4	je 15,95 €	(98,46 €/kg)
ab 6	**je 14,95 €**	(92,28 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

VEGAN · FRUCTOSEFREI · GLUTENFREI · LACTOSEFREI

Zu Wirkungen, die diesem Produkt zugeschrieben werden, oder zu Anwendungsgebieten, die auf dieses Produkt zutreffen, dürfen wir aus rechtlichen Gründen keine Angaben machen.

Der grüne Super-Tee: Matcha

Als beliebter Kaffeeersatz ist das grüne Super-Getränk in aller Munde – Matcha! Dabei überzeugt das Trend-Getränk neben seiner besonderen Herstellung mit zahlreichen positiven Eigenschaften. Das wussten bereits die buddhistischen Mönche vor 800 Jahren. Doch was ist Matcha eigentlich und was ist der Unterschied zum klassischen Grüntee? Wir haben die Antwort!

Was ist Matcha?

Immer wieder wird diskutiert, was Matcha eigentlich ist. Ein eigener Tee oder Grüntee? Für alle, die es nicht wussten: Matcha ist ein gemahlener Grüntee! Er stammt wie auch der Grün-, Weiß-, Schwarz-, Gelb- und Oolong Tee von ein und derselben Grüntee-Pflanze ab – Camellia Sinensis. Allerdings werden diese Teesorten durch ihren Anbau- und Herstellungsprozess unterschieden.

Wussten Sie…?
Die Erntezeit von Matcha findet jährlich immer nur in den Monaten April und Mai statt! Es handelt sich um die sogenannte „First Flush Ernte" direkt nach dem Monsun-Regen.

Während der klassische Grüntee ohne Fermentation lediglich geröstet oder gedämpft wird, werden beim Matcha die Blätter bereits vor der Ernte ausgewählt. Etwa vier Wochen vor der Ernte werden die Teefelder mit einem schwarzen Maschendrahtnetz bedeckt. Durch die Beschattung steigt der Chlorophyllgehalt in den Blättern. So erhalten die Blätter neben dem besonderen Geschmack einen satteren und dunkleren Grünton. Zusätzlich wächst der Gehalt an wertvollen Antioxidantien. Das macht Matcha nährstoffreicher als andere Teesorten.

Weißtee & Co.

Wie zuvor erwähnt, unterscheiden sich die genannten Teesorten vor allem durch ihren Anbau- und Herstellungsprozess.

Grüntee wird nach dem Welken **geröstet oder gedämpft** und **nicht fermentiert.** Haupt-Produktionsländer sind China, Japan, Indonesien, Tibet, Nepal und Taiwan. Die bekanntesten Sorten: Sencha, Matcha, Shincha, Bancha und Gyokuro.

Beim **Weißtee** werden nur die jungen Triebe verwendet und deren **Blattränder zu 2 % fermentiert.** Haupt-Exporteure sind China und Taiwan. Die qualitativ hochwertigsten sind Bai Hao Yin Zhen (Silbernadel) und Pai Mu Tan (Weiße Pfingstrose).

Bei der Produktion von **Gelbtee** werden auch nur die jungen Triebe verwendet. Die Blätter werden sehr schwach zu nur **20 % fermentiert.** Produktionsländer sind China und Taiwan. Eine verbreitete Sorte: Meng Ding Huang Ya (Göttertee).

Eine in Europa weitverbreitete Teesorte ist der **Schwarztee.** Er wird bis zu drei Stunden fermentiert, etwa über 30 %. Produziert wird diese Sorte in Sri Lanka, Indien, Japan, China, Türkei, Iran u. v. m. Die meisten kennen Darjeeling, Ceylon und Assam.

Beim **Oolong Tee** wird der Fermentationsprozess mittendrin abgebrochen, also halbfermentiert. Ein **grüner Oolong Tee** ist bis zu **45 %** und ein **schwarzer Oolong Tee** bis zu **70 % fermentiert.** Produktionsländer sind China, Indien, Malaysia, Kenia u. v. m.

Rezeptidee:

Matcharinha

Vergessen Sie Eiskaffee, Milkshakes, Bier & Co! Mit unserem Matcha-Drink genießen Sie den heißen Sommer erfrischt und voller Energie.

Zutaten:
- 1 TL Matcha-Pulver
- 1 EL warmes Wasser
- 240 ml kaltes Wasser (still oder spritzig)
- 2 Bio Limetten
- 50g Kokosblütenzucker zum Süßen
- Eiswürfel

Zubereitung:
Pressen Sie eine Limette in einen Shaker bzw. ein Mixglas. Entfernen Sie je nach Belieben die Limettenkerne. Geben Sie die Eiswürfel und den Kokosblütenzucker hinzu. Gießen Sie das Gemisch mit Wasser auf.

Rühren Sie das Matcha-Pulver separat mit etwas heißem Wasser an. So kann es sich besser auflösen und hinterlässt keine ungewollten Puderrückstände. Danach geben Sie den Matchatee zu den restlichen Zutaten hinzu. Anschließend shaken Sie alles gut durch und füllen Ihr Trinkglas mit dem erfrischenden Matcharinha. Zum Abschluss schneiden Sie die andere Limette in Scheiben und garnieren Ihr Getränk. Je nach Vorliebe können Sie auch Minzzweige hinzufügen.

Tipp:
Für eine schöne Schaumkrone verwenden Sie einen Standmixer.

Ursprünge und Inhaltsstoffe

Die Teesorte Matcha hat in der TCM, der **Traditionellen Chinesischen Medizin,** eine große Bedeutung. Matcha ist auch ein fester Bestandteil der klassischen japanischen Teezeremonien, da er den Geist beflügeln soll. Jedoch gibt es hierzu noch keine wissenschaftlichen Belege. Dennoch wandten die buddhistischen Zen-Mönche den Tee über 800 Jahre an.

Zusätzlich lassen sich im Power-Tee interessante Bestandteile nachweisen, welche den Körper positiv ansprechen sollen. Beispielsweise hat Matcha einen **hohen Anteil an Catechinen.** Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die zu den Flavonoiden zählen. Ein weiteres Highlight der Teesorte sind die natürlich enthaltenen **Carotine.**

Die satte grüne Farbe erhält Matcha von seinem hohen Anteil an **Chlorophyll.** Des Weiteren sind viele essenzielle Mineralstoffe wie **Eisen, Calcium und Kalium** enthalten sowie **Aminosäuren** und, nicht zu vergessen, der **wertvolle Anteil an Antioxidantien.**

Eisen-Komplex 25mg
Essenzielles Spurenelement

- zweiwertige, gut resorbierbare **Eisenverbindungen**
- trägt zur normalen Bildung von **roten Blutkörperchen** und **Hämoglobin** bei

ab € 14,95
90 Kapseln

Nettofüllmenge: 90 Kapseln/47g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 1 Kapsel mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 96109

Menge	Preis
1	je 14,95 € (318,09 €/kg)
ab 2	je 14,45 € (307,45 €/kg)
ab 4	je 13,95 € (296,81 €/kg)
ab 6	**je 13,45 €** (286,17 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

VEGAN · FRUCTOSEFREI · GLUTENFREI · LACTOSEFREI

Zu Wirkungen, die diesem Produkt zugeschrieben werden, oder zu Anwendungsgebieten, die auf dieses Produkt zutreffen, dürfen wir aus rechtlichen Gründen keine Angaben machen.

Nahrung und Arznei im Zusammenspiel:

VORSICHT WECHSELWIRKUNG

Bei Arznei- und Nahrungsmitteln ist es oft wie in Beziehungen zwischen Menschen: Mal versteht man sich prächtig, mal kracht es ein bisschen. So können Medikamente bei falscher Ernährung kontraproduktiv wirken. Doch was sind Wechselwirkungen und wann werden sie für den Menschen gefährlich?

Wenn Mediziner von Wechselwirkungen sprechen, dann meinen sie die gegenseitige Beeinflussung zweier oder mehrerer aufgenommener Stoffe im menschlichen Körper. Dabei kann es sich sowohl um die Reaktionen zwischen zwei Medikamenten als auch um das Zusammenspiel zwischen Medikament und Nahrung handeln. Im letzten Fall können Nahrungsmittel bestimmte Medikamente so beeinflussen, dass ihre Wirkung abnimmt oder gar verstärkt wird. Denn Nahrung und Arznei bestehen aus unterschiedlichen Stoffen, die im menschlichen Körper gerne miteinander interagieren. Sie gehen chemische Reaktionen ein und können in Kombination dann dafür sorgen, dass der Heilungsprozess von Krankheiten nicht wie gewünscht abläuft.

Achtung:

Wechselwirkungen können für den Körper gefährlich werden und sind deshalb im Beipackzettel von Medikamenten angegeben. Lesen Sie sich stets alle Informationen aufmerksam durch, wenn Sie ein neues Medikament einnehmen. Aber nicht jeder Mensch reagiert gleichermaßen auf dieselben Medikamente! Daher: Bei Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie zuerst Ihren Hausarzt oder Apotheker, bevor Sie auf bestimmte Lebensmittel verzichten.

Wenn die Uhr Mahlzeit schlägt

Der richtige Zeitpunkt für die Einnahme von Medikamenten ist nicht nur für die erfolgreiche Behandlung von Krankheiten wichtig. Manchmal lassen sich Wechselwirkungen auch trotz problematischer Lebensmittel vermeiden, wenn genügend Zeit zwischen der Nahrungsaufnahme und der Einnahme von Medikamenten verstreicht. Dieser zeitliche Abstand variiert je nach Lebensmittel und Wirkstoff jedoch deutlich. Hier empfehlt sich immer ein Anruf bei der Arztpraxis, um abzuwägen, ob und wann eine Einnahme unschädlich ist. So müssen Langzeit-Patienten nicht permanent auf ihre Leibgerichte verzichten.

Diese Wechselwirkungen müssen Sie kennen

Ob es nun zu einer Unter- oder Überdosierung von Wirkstoffen kommt, entscheidet letzten Endes die Kombination. Hier eine kleine Auswahl von Wechselwirkungen, die für den menschlichen Körper gefährlich werden können.

Milch

Das in der Milch enthaltene Calcium zieht gewisse Wirkstoffe förmlich an. Dadurch gelangen sie nicht an die gewünschte Stelle, sondern werden gemeinsam mit der Milch wieder ausgeschieden. Einige Schilddrüsenhormone und Antibiotika sollten daher nur eingenommen werden, wenn seit mehreren Stunden nicht zur Milch gegriffen wurde. Doch nicht nur Milchprodukte enthalten viel Calcium: Oftmals werden Medikamente mit calciumreichem Mineralwasser runtergespült. Um eine unerwünschte Komplexbildung zu vermeiden, sollte daher Leitungswasser verwendet werden.

Grapefruit

Die Vitaminbombe ist ebenfalls prominenter Auslöser von Wechselwirkungen. Die Grapefruit versorgt den Körper zwar mit reichlich Vitamin C, sie hemmt aber auch spezielle Enzyme über mehrere Tage. Werden nun Arzneimittel eingenommen, die in der Leber mithilfe dieser Enzyme wieder abgebaut werden sollen, bekommt der Körper Schwierigkeiten. Die Medikamente wirken stärker, länger und können so zur Gefahr werden. Bislang sind rund 50 Wirkstoffe bekannt, die nicht mit der Grapefruit harmonieren. Zu ihnen zählen auch einige Blutdruckmittel und Gerinnungshemmer. Deshalb sollte die Grapefruit in Kombination mit Medikamenten nur mit Vorsicht genossen werden.

Alkohol

Auch wenn er streng genommen kein Nahrungsmittel ist – wer Medikamente einnimmt, sollte auf Alkohol verzichten. Er erhöht die Wirkung von Medikamenten wie Schlafmitteln und Antidepressiva um ein Vielfaches. Das liegt daran, dass sowohl der Alkohol als auch das Mittel in der Leber abgebaut werden. Da diese vom Alkohol stärker beansprucht wird, ignoriert sie das Medikament für einen Moment. Herz-Kreislauf-Probleme oder Magenblutungen können Folgen dieser Kombination sein. Außerdem ist eine erhöhte Einschränkung der motorischen Fähigkeiten eine weitverbreitete Wechselwirkung. Insbesondere im Straßenverkehr oder beim Bedienen schwerer Maschinen kann es durch die verstärkte Benommenheit zu gefährlichen Unfällen kommen.

Fettige Nahrung

Burger & Co sind nicht nur ungesund, sie beanspruchen auch die Leber länger als gesunde Lebensmittel. Während die Leber nämlich mit dem Abbau fettiger Nahrung beschäftigt ist, können sich unter anderem Blutdrucksenker an ihr vorbeischleichen. Dadurch kommen sie leichter an die gewünschte Stelle im Körper und wirken entsprechend stärker.

Kaffee, schwarzer und grüner Tee

Bei Medikamenten gegen Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen sollte auf Kaffee und bestimmte Teesorten verzichtet werden. Die in ihnen enthaltenen Gerbstoffe können dazu führen, dass die Wirkung von beispielsweise Antidepressiva um ein Vielfaches sinkt und der Therapieerfolg somit ausbleibt. Des Weiteren beeinträchtigen Gerbstoffe die Aufnahme von Eisen. Im Vergleich zu den Gerbstoffen wirkt das in Kaffee enthaltene Koffein bei manchen Medikamenten auch gegenläufig: Die Wirkung von Arzneimitteln gegen Asthma oder chronische Bronchitis etwa kann durch Koffein verstärkt werden.

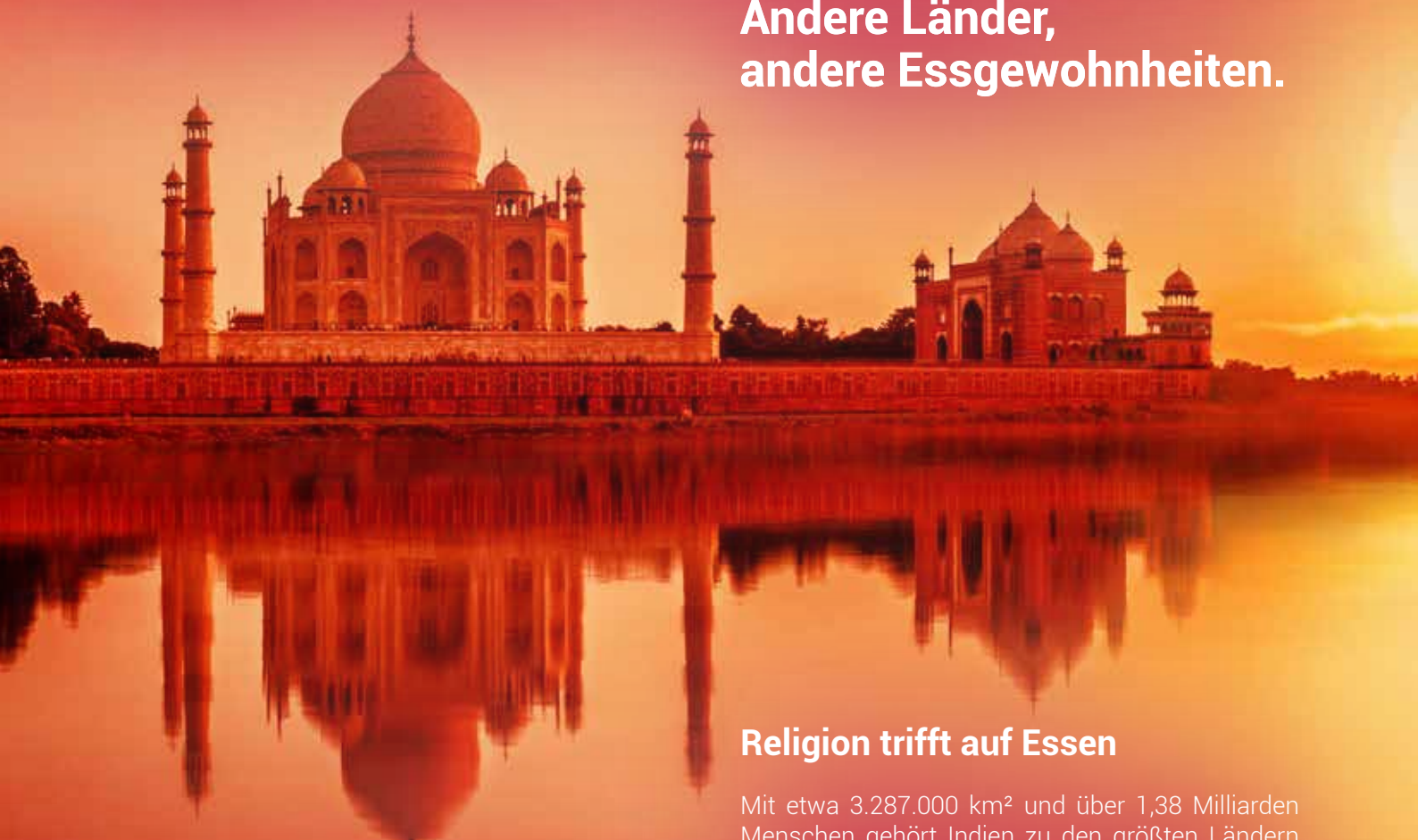
Ballaststofflieferanten

Ballaststoffe sind wichtig für den Körper, denn sie helfen bei der Verdauung und sorgen für eine gesunde Darmflora. Das liegt hauptsächlich daran, dass die unverdauten Faserstoffe in der Lage sind, ungesunde Stoffe im Darm an sich zu binden. Im Falle von Arzneimitteln ist dies leider ebenfalls so. Getreide, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse können Wirkstoffe von Medikamenten wie Schmerzmittel oder Antidepressiva anziehen und ihren Effekt hemmen.

Teil 8:

DER GESCHMACK INDIENS

Andere Länder, andere Essgewohnheiten.



Die farbenfrohe Welt der indischen Gewürze erfüllt die Luft mit aromatischem Duft und sorgt im Mund für wahre Geschmacksexplosionen. Ob scharfes Chili, fruchtiger Ingwer oder frische Minze: Indisches Essen ist so facettenreich wie das Land selbst.

Religion trifft auf Essen

Mit etwa 3.287.000 km² und über 1,38 Milliarden Menschen gehört Indien zu den größten Ländern der Welt. Seit eh und je prägten unzählige Einwanderer das südasiatische Land. Vor allem die Kolonialherrschaften beeinflussten Indien mit ihren kulinarischen Mitbringseln und ihren unterschiedlichsten Religionen.

So brachten die Veden den Hinduismus mit dem Verzicht auf Fleisch, speziell Rindfleisch, mit. Die Engländer den Teekult und die Mogul-Kaiser den Islam mit dem Verzicht auf Schweinefleisch. Vielleicht aus Respekt zu den unterschiedlichen Religionen sind die meisten indischen Speisen fleischlos.

Speisevielfalt von Nord nach Süd

Die Esskultur könnte kaum differenzierter sein. Während die Gerichte in Nordindien gerne frittiert werden, genießen die Inder des Südens ihr Essen um einiges fettarmer. Wie in allen asiatischen Ländern ist und bleibt Reis das Hauptnahrungsmittel Nummer eins! Besonders beliebt sind Reispfannkuchen oder gekochte Reisriegel.

Weitere Hauptbestandteile der indischen Küche sind Linsen, Kartoffeln, Brot, Gemüse sowie frische Kräuter und Gewürze.

Aufgrund der Religionsvielfalt und der Armut bedient sich die indische Küche eher seltener an Fleischware. Erlaubt ist jedoch das Fleisch vom Huhn, Lamm oder von der Ziege.

WUSSTEN Sie, dass...

... in Indien seit 2014 die erste vegetarische Stadt der Welt liegt? Die Veggi-Stadt Palitana befindet sich im indischen Bundesstaat Gujarat und hat rund 65.000 Einwohner.

Gesund und lecker!

Durch die Veden (Sanskrit veda, „Wissen, heilige Lehre") gelang der ayurvedische Ansatz in die indische Kultur. So ist der Grundgedanke beim Essen, dass Lebensmittel nicht einfach dem Körper dienen, sondern auch der Seele guttun. Deshalb werden in Indien viele Heilkräuter und aromatische Gewürze verwendet.

Gewürze gelten im Hinduismus allgemeinhin als gesundheitsfördernd und sind Bestandteil der traditionellen Heilkunst Indiens.

Vor allem die vermehrte vegetarische Ernährung könnte förderlich für die Gesundheit sein. Proteine werden überwiegend aus eiweißhaltigen Hülsenfrüchten gewonnen. Diese bilden die Grundlage für zahlreiche Speisen wie das Curry Dal.

AROMATISCH, FRUCHTIG & SCHARF:

Die WÜRZKRAFT Indiens

Die indische Küche ist das Aushängeschild für Würze. Sie ist so vielfältig wie bunt und sorgt für faszinierende Geschmacksexplosionen – lassen Sie sich überraschen!

Naan Brot mit Raita

Das fladenartige Brot ist ein absoluter Klassiker der indischen Kultur. Naan wird gerne mit verschiedensten Dips wie Raita und warmen Mahlzeiten serviert.

Zutaten für 4 Portionen

Naan:
100 ml Milch
1 bis 2 EL Öl
2 TL Trockenhefe
1 TL Zucker
½ TL Salz
300 g Mehl
75 g Joghurt
1 Ei
Etwas Mehl und Fett für die Verarbeitung

Raita:
300 g Joghurt
1 Bauerngurke
2 Lauchzwiebeln
1 EL gehackte Minze
Gewürze zum Abschmecken:
Salz, Pfeffer, Zucker, Kreuzkümmelpulver, Chiliflocken

Zubereitung

Für das Naanbrot erwärmen Sie die Milch bis diese lauwarm ist. Geben Sie anschließend die restlichen Zutaten hinzu und verkneten Sie alles zu einem glatten Teig. Lassen Sie den Teig etwa eine bis zwei Stunden an einem warmen Ort gehen. Bestäuben Sie Ihre Arbeitsfläche mit etwas Mehl und kneten Sie den Teig drei Minuten durch. Danach formen Sie den Teig in sechs gleich große Kugeln. Decken Sie die Teigkugeln erneut ab und lassen Sie diese etwa 15 Minuten gehen. Rollen Sie die Teigbälle zu einzelnen Fladen aus. Abschließend erhitzen Sie etwas Fett in einer Pfanne. Backen Sie die Fladen von beiden Seiten aus.

Für den Raita-Dipp rühren Sie den Joghurt cremig. Danach schälen Sie die Bauerngurke, entkernen diese und raspeln sie in den Joghurt. Waschen Sie die Lauchzwiebeln und Minze. Hacken Sie das Gemüse in feine Stücke und mischen Sie es anschließend unter den Joghurt. Schmecken Sie Ihren Raita-Dipp abschließend nach Belieben mit den Gewürzen ab.

Dal Curry

Dal ist ein Gericht, das vorwiegend aus Hülsenfrüchten wie Kichererbsen, Linsen oder Erbsen besteht. Das würzige Curry teilt sich die Herkunft mit der indischen wie auch der pakistanischen Kultur.

Zutaten für 4 Portionen

Für das Dal:
250 g rote Linsen, gewaschen
1,5 TL Kurkumapulver
1 bis 2 TL Öl
2 TL Salz

Für das Tadka:
1 Gemüsezwiebel
30 g Ingwer
1 grüne Chili
1/4 Bund Koriander
1 bis 2 TL Kreuzkümmelsamen
2 TL Rohrohrzucker
150 g gehackte Dosentomaten
2 EL Rapsöl

Zubereitung

Geben Sie alle Dal-Zutaten mit 600 ml Wasser in einen Topf. Lassen Sie den Inhalt etwa 20 Minuten ohne Deckel köcheln. Hin und wieder umrühren.

Für das Tadka:
Hacken Sie jeweils die Zwiebel, den Chili und den Koriander fein. Waschen und reiben Sie den Ingwer. Danach geben Sie das Öl in eine heiße Pfanne. Braten Sie den Kreuzkümmel kurz an und geben Sie Ingwer und Chili hinzu. Rösten Sie die Gewürzpaste etwa eine Minute, so können sich die Aromen entfalten. Geben Sie die Zwiebel zur Gewürzpaste. Lassen Sie die Paste fünf Minuten schmoren. Anschließend geben Sie die restlichen Zutaten hinzu und lassen die Tadkamasse weitere fünf Minuten bei niedriger Hitze garen.
Das Umrühren nicht vergessen.

Abschließend die Tadkamasse ins Dal unterrühren. Schmeckt wunderbar zu Reis oder Naan.

Shatavari 400mg
Traditionell aus dem Ayurveda

- **beliebt bei Frauen**
- 1600mg Shatavari Pulver pro Tagesverzehr
- **leichte Einnahme**

Nettofüllmenge: 180 Kapseln/140g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 2 x 2 Kapseln auf die Mahlzeiten verteilt mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 94518

Menge	Preis
1	je 27,95 € (199,64 €/kg)
ab 2	je 26,45 € (188,93 €/kg)
ab 4	je 24,95 € (178,21 €/kg)
ab 6	**je 23,45 €** (167,50 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

VEGAN · FRUCTOSEFREI · GLUTENFREI · LACTOSEFREI

Zu Wirkungen, die diesem Produkt zugeschrieben werden, oder zu Anwendungsgebieten, die auf dieses Produkt zutreffen, dürfen wir aus rechtlichen Gründen keine Angaben machen.

Beliebte Sonnenvitamine

Mit Nahrungsergänzungsmitteln in den Sommer

Gerade im Sommer verliert unser Körper beim Schwitzen wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Eisen. Zusätzlich steht die Haut beim Kampf gegen die Hitze und UV-Strahlung stetig unter Stress. Um den Körper im Sommer tatkräftig zu unterstützen, haben wir Ihnen die beliebtesten Sonnenvitamine zusammengestellt.

Beta Carotin 15mg natürlich

Vorstufe von Vitamin A

Der Körper ist in der Lage, das bekannteste Carotinoid bei Bedarf in Vitamin A umzuwandeln. Vitamin A hat eine wichtige **Funktion bei der Zellspezialisierung,** unterstützt den **normalen Eisenstoffwechsel** und die Erhaltung normaler **Haut.**

- leicht zu schluckende Softgels
- **besitzt Provitamin A-Wirkung**

ab € **14,45**
90 Softgels

Nettofüllmenge: 90 Softgels/36g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 1 Softgel zu einer Mahlzeit mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 84309

Menge	Preis
1	je 15,95 € (443,06 €/kg)
ab 2	je 15,45 € (429,17 €/kg)
ab 4	je 14,95 € (415,28 €/kg)
ab 6	**je 14,45 €** (401,39 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

Salbei Extrakt 475mg

Reich an ätherischen Ölen

Bereits die Römer nutzten das Kraut als Gesundheits- und Gewürzpflanze. Wegen seiner **wertvollen ätherischen Öle** ist der Pflanzenstoff äußerst beliebt bei Heilpraktikern. Besonders interessant sind die **enthaltenen Flavonoide, Bitterstoffe und Triterpene.**

- **4-fach konzentrierter Extrakt**
- enthält Echten Salbei-Extrakt (Salvia officinalis)

ab € **16,95**
90 Kapseln

Nettofüllmenge: 90 Kapseln/57g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 3 Kapseln auf die Mahlzeiten verteilt mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 63309

Menge	Preis
1	je 19,95 € (350,00 €/kg)
ab 2	je 18,95 € (332,46 €/kg)
ab 4	je 17,95 € (314,91 €/kg)
ab 6	**je 16,95 €** (297,37 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

Magnesiumcitrat

Unterstützt das Elektrolytgleichgewicht

Magnesium ist wichtig für die Gesundheit, da es **für mehr als 300 biochemische Reaktionen im Körper notwendig** ist. Es ist das viertgrößte Mineral im Körper. Über 50% findet sich in gebundener Form in unseren Knochen.

- für den **normalen Energiestoffwechsel**
- fördert den Erhalt normaler Knochen und Zähne

Nettofüllmenge: 120 Kapseln/110g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 4 Kapseln auf die Mahlzeiten verteilt mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 94012

Menge	Preis
1	je 24,50 € (222,73 €/kg)
ab 2	je 23,50 € (213,64 €/kg)
ab 4	je 22,50 € (204,55 €/kg)
ab 6	**je 21,50 €** (195,45 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

Basenpulver

Für den Säure-Basen-Haushalt

Das Basenpulver **mit Zitronengeschmack** enthält das Multitalent Zink und **viele weitere Mineralstoffe.** Neben zahlreichen Aufgaben wie der **Unterstützung des Immunsystems** trägt es auch dazu bei, dass die Säure-Basen-Balance ausgeglichen ist.

- **hohe Bioverfügbarkeit**
- **fördert** den normalen **Fettsäurestoffwechsel**
- trägt zum **Erhalt normaler Haut, Haare** und **Nägel** bei

ab € **14,95**
250g Pulver

VEGAN
GLUTENFREI
LACTOSEFREI

Nettofüllmenge: 250g Pulver

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 2 Messlöffel (7g) gemischt mit einer kalten Flüssigkeit.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 53925

Menge	Preis	
1	je 17,95 €	(71,80 €/kg)
ab 2	je 16,95 €	(67,80 €/kg)
ab 4	je 15,95 €	(63,80 €/kg)
ab 6	**je 14,95 €**	(59,80 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

Papaya Enzym

Mit natürlichem Papaya-Aroma

Die Papaya ist **reich an Biovitalstoffen** wie **Vitamin C, Beta-Carotin und Mineralien.** Sie besitzt als wichtigen Bestandteil Papain, ein eiweißspaltendes Enzym. Der Papaya Enzym-Komplex von Fairvital enthält zudem Amylase, Protease und **natürliches Papaya-Aroma.**

- **praktischer Verzehr** durch Kautabletten

ab € **12,45**
100 Kautabletten

VEGAN
GLUTENFREI
LACTOSEFREI

Nettofüllmenge: 100 Kautabletten/52g

Verzehrempfehlung: Erwachsene kauen oder lutschen täglich 3 Tabletten nach den Mahlzeiten.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 72610

Menge	Preis	
1	je 13,95 €	(268,27 €/kg)
ab 2	je 13,45 €	(258,65 €/kg)
ab 4	je 12,95 €	(249,04 €/kg)
ab 6	**je 12,45 €**	(239,42 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

Roter Panax Ginseng Extrakt

Seit 5.000 Jahren bewährt

Ginseng ist seit **über 5.000 Jahren Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin** (TCM). Das liegt vor allem an den wertvollen Ginsenosiden der asiatischen Wurzel. Hierbei handelt es sich um Substanzen, die zur Gruppe der **sekundären Pflanzenstoffe** gehören.

- **standardisiert auf 20% Ginsenoside**

TOP SELLER

VEGAN
FRUCTOSEFREI
GLUTENFREI
LACTOSEFREI

Nettofüllmenge: 90 Kapseln/50g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 1 Kapsel zu einer Mahlzeit mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 95909

Menge	Preis	
1	je 27,95 €	(559,00 €/kg)
ab 2	je 26,45 €	(529,00 €/kg)
ab 4	je 24,95 €	(499,00 €/kg)
ab 6	**je 23,45 €**	(469,00 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

Teil 8:

Erd-beeren

Sommerzeit ist Erdbeerzeit! Hierbei lädt eine Vielzahl an Rezepten zum Schlemmen und genießen ein. Ob auf Kuchen, in Getränken, als Püree oder pur – die kleinen, roten Dinger schmecken einfach himmlisch! Dabei sind die runden Genussbomben nicht nur lecker, sondern auch äußerst kalorienarm. Erdbeeren bestehen zu 90% aus Wasser, reichlich Mineralstoffen und Vitaminen. Solange sie nicht mit Sahne und Zucker verzehrt werden, gelten sie als ideales „Schlankobst“ und leisten einen wertvollen Beitrag zur gesunden Ernährung.

Doch woher kommen Erdbeeren eigentlich? Wie viele Sorten gibt es? Und was bedeutet klimakterisch? Das alles erfahren Sie in unserer Serie: Was steckt drin! Viel Spaß beim Entdecken.

Schon gewusst...?

Erdbeeren sind gar keine Beeren, sondern wie auch die Brombeere und Himbeere Sammelnussfrüchte. Die eigentlichen Früchte der Erdbeere sind die kleinen gelben Nüsschen an der Oberfläche. Davon besitzt die Erdbeere rund 200 Stück und benötigt sie für die Fortpflanzung. Das rote, aromatische Fruchtfleisch ist der Blütenboden und hält die Erdbeere zusammen.

Gesund und lecker:

Das steckt drin!

Erdbeeren sind lecker, kalorienarm und liefern sogar mehr Vitamin C als Orangen. Zudem können sie ein normales Immunsystem fördern.

0,5 g Fett

65 mg Folsäure

62 mg Vitamin C

24 mg Calcium

5,5 g Kohlenhydrate

15 mg Magnesium

147 mg Kalium

32 kcal

Durchschnittliche Angaben (gerundet) pro 100 g Erdbeeren

Fakten über die Erdbeere

Bereits in der Steinzeit dienten Erdbeeren als Nahrungsmittel. In ihrer Urform kommt die Erdbeerpflanze aus den gemäßigten Zonen der Nordhalbkugel wie die europäische Walderdbeere. Die klassische Gartenerdbeere, die heute am weitesten verbreitet ist, entstand aus einer Kreuzung der amerikanischen Scharlach-Erdbeere und der Chili-Erdbeere. Dies geschah etwa vor 200 Jahren.

Heutzutage gibt es weit über 600 verschiedene Erdbeersorten. Eine spezielle Besonderheit: Die weiße Ananas-Erdbeere. Ihr Aroma ist süß-säuerlich und erinnert mehr an eine Ananas. Die weiße Erdbeere hat einen maximalen Durchmesser von zwei Zentimetern. Somit ist sie wesentlich kleiner als die normale rote Erdbeere mit einem Mindestdurchmesser von drei Zentimetern. Die Ananas-Erdbeere hat, anders als die rote, weißes Fruchtfleisch mit roten Kernen.

Statistisch isst jeder Deutsch rund 3,7 Kg Erdbeeren*. Das sind etwa sechs bis sieben 500 g Schälchen des beliebten Snacks.

Viele Menschen wissen gar nicht, dass die Erdbeere nicht klimakterisch ist. Das bedeutet, sie reift nach der Ernte nicht nach! Klimakterische Früchte wie die Banane reifen nach ihrer Ernte weiter. Vermeiden Sie beim Einkauf also die unreifen Erdbeeren. Sie werden weder süßer noch aromatischer.

Um das leckere Aroma von Erdbeeren zu bewahren, achten Sie auf eine optimale Lagerung. Am besten im Kühlschrank bei sieben bis zehn Grad. Dadurch bleiben sie bis zu zwei Tage haltbar. Aber noch viel wichtiger: Waschen Sie Erdbeeren nie vor! Sie sind äußerst anfällig für Fäule und sollten nur kurz vor dem direkten Verzehr gewaschen werden.

*https://de.statista.com/statistik/daten/studie/643203/umfrage/pro-kopf-konsum-von-erdbeeren-in-deutschland/)

Rezepte mit Erdbeeren

Erfrischend!

Basilikum-Rucolasalat an Erdbeeren

Zutaten:

- 500 g Erdbeeren
- 300 g Rucola
- ½ Bund Basilikum
- 50 g Pecorino oder Parmesan
- 5 EL Walnusskerne
- 50 g Blütenhonig
- 5 EL Balsamico Bianco
- 8 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Arbeitszeit: ca. 20 min.
Gesamtzeit: ca. 20 min.

Zubereitung:
Waschen Sie den Rucola, das Basilikum und die Erdbeeren mit kaltem Wasser. Befreien Sie die Erdbeeren von ihren Stielen. Zupfen Sie den Rucola und das Basilikum. Als nächstes vierteln Sie die Erdbeeren und hobeln den Käse. Danach bereiten Sie aus den restlichen Zutaten eine Vinaigrette zu. Abschließend geben Sie alles in eine Salatschüssel und verrühren den Inhalt.

Süßer Genuss!

Himmlischer Vanille-Erdbeerkuchen

Arbeitszeit: ca. 30 min.
Gesamtzeit: mehrere Stunden

Zutaten:

Für den Teig
- 130 g Butter, flüssig
- 130 g Zucker, fein
- 2 Eier
- 1 TL Vanillepaste
- 130 g Mehl, gesiebt
- 1 TL Backpulver
- etwas Mehl und Fett für die Form

Für die Füllung
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- 500 ml Milch
- 2 EL Zucker
- 500 g Erdbeeren
- 1 Pck. roter Tortenguss
- 2 EL Zucker für den Guss
- 1/4 l Wasser

Zubereitung:

1 Bereiten Sie den Vanillepudding wie auf der Verpackung vorgegeben mit der Milch und den zwei EL Zucker zu. Lassen Sie den Pudding einige Stunden abkühlen.

2 Waschen, halbieren und zuckern Sie die Erdbeeren. Stellen Sie die Erdbeeren für später zur Seite.

3 In einer Schüssel rühren Sie die Butter mit 130 g Zucker, der Vanillepaste und den Eiern cremig. Mischen Sie das Mehl mit dem Backpulver und rühren Sie den Mehlmix unter den Teig.

4 Heizen Sie den Backofen vor. Parallel fetten Sie eine Springform und bestäuben diese mit Mehl. Füllen Sie den Teig hinein. Auf der mittleren Schiene backen Sie diesen etwa 20 Minuten bei 180 °C Ober-/Unterhitze aus. Lassen Sie den Teig anschließend abkühlen.

5 Verteilen Sie die Puddingcreme auf dem Kuchenboden. Trennen Sie die eingezuckerten Erdbeeren von dem entstandenen Erdbeersud und dekorieren Sie den Kuchen mit ihnen. Verdünnen Sie den Erdbeersud mit Wasser und bereiten Sie damit den Tortenguss nach Packungsanleitung zu. Verteilen Sie den heißen Tortenguss von der Mitte aus auf dem Erdbeerkuchen.

Ohne Eismaschine oder Einfrieren!

Erdbeereis

Zutaten:
- 300 g Erdbeeren, TK
- 1 EL Vanillepaste
- 2 EL Puderzucker
- 250 ml Sahne

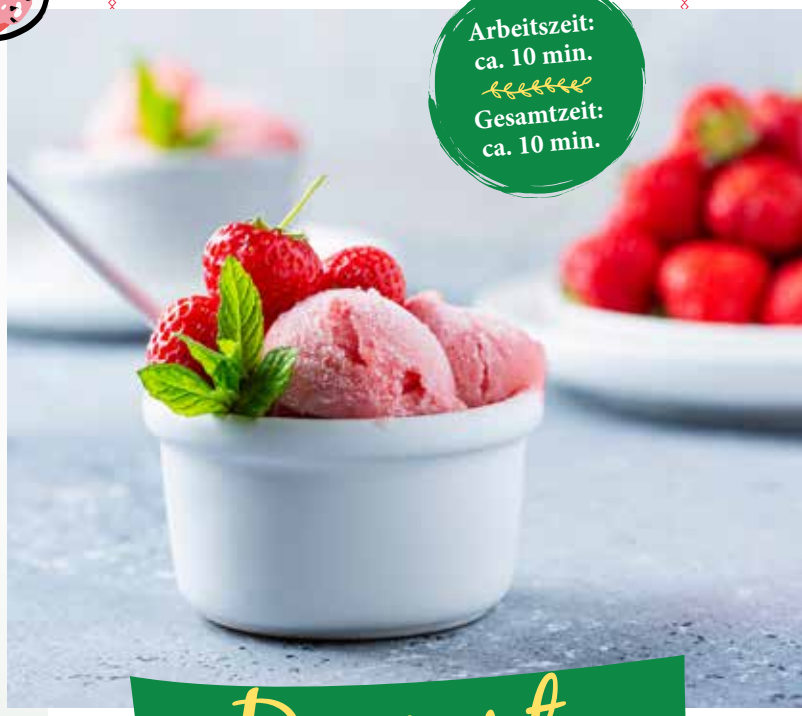
Zubereitung:

1 Pürieren Sie die Erdbeeren mit der Sahne. Anschließend geben Sie die restlichen Zutaten hinzu und mixen die Eismasse noch einmal durch.

2 Servieren Sie das Erdbeereis sofort. Ansonsten stellen Sie die Eismasse gut verpackt in den Gefrierschrank.

Tipp:
Verfeinern Sie Ihr Eis mit anderen TK-Früchten. Wer es vegan möchte, ersetzt die Sahne durch den Saft von zwei Limetten und erhält ein feines Sorbet.

Arbeitszeit: ca. 10 min.
Gesamtzeit: ca. 10 min.



Dessert

Zauberhaftes Sommer-Dessert: Richten Sie eine Handvoll süße Erdbeeren mit einem EL Magerquark, einer Sahnehaube und zwei TL Zucker an. **Bon Appétit!**

SCHMACKHAFT UND BEKÖMMLICH URGETREIDE

Ob Brot, Kuchen oder Nudeln – Deutschland verbraucht jährlich rund 42,9 Tonnen Getreide. Das stellte 2021 das Bundesinformationszentrum für Landwirtschaft (BZL) fest. Kein Wunder, denn moderne Getreidesorten wie Weizen und Dinkel gehören zu den wichtigsten Lebensmitteln vieler Menschen. Doch kennen Sie auch die Urgetreide? Wir stellen Ihnen 6 klassische Sorten vor:

MEHRKORN ODER VOLLKORN

Immer wieder taucht die Frage auf, was gesünder ist: Mehrkorn oder Vollkorn? Die Antwort ist ganz klar Vollkorn. Zwar klingt Mehrkorn super gesund, bedeutet jedoch nur, dass mehrere Getreidesorten gemeinsam verwendet wurden. Die Pflanzen werden vor ihrer Verarbeitung meist raffiniert. Das heißt, sie werden von Keim und Kleie befreit, wodurch sie ihre weiße Farbe erhalten und den Großteil an Nährstoffen verlieren. Wie beispielsweise beim Weißmehl.

Beim Vollkorn werden alle nährstoffreichen Inhalte wie Samen, Endosperm und Kleie verarbeitet. Dadurch ist es wesentlich nahrhafter. Auch bringen Vollkornprodukte eine nette Abwechslung auf den Speiseplan. Also greifen Sie gerne öfter zu der nährstoffreicheren Variante.

HAFER

Was viele nicht wissen: Das beliebte Fitnesskorn zählt zu den gesündesten Getreidearten. Aktuell wird es mengenmäßig vermehrt als Tierfutter eingesetzt und als Frühstücksbrei bei einer bewussten Ernährung ergänzend verzehrt.

Hafer ist nährstoffreicher als alle Getreidearten und zeitgleich glutenarm. Durch seinen hohen Anteil an hochwertigem Eiweiß, vielen Ballaststoffen, Vitaminen wie B1, K und E, nimmt Hafer eine Sonderstellung bei einer gesunden Ernährung ein. Zusätzlich enthält das Urgetreide reichlich Mineralstoffe wie Calcium, Eisen, Magnesium, Kupfer und auch Zink.

Das Getreide ist fettreicher als viele andere Getreidegattungen. Es hat ein günstiges Verhältnis zwischen mehrfach ungesättigter Linolsäure und einfach ungesättigter Ölsäure. Auch ist Hafer ein guter Energielieferant. Gerade deshalb ist er eine großartige Nahrungsquelle für aktive Menschen.

DINKEL

Zur Familie der Weizens gehörend, war Dinkel jahrhundertelang in Europa beliebt. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde er dann durch den Weichweizen verdrängt. Das lag daran, dass Dinkel mehr Aufwand und Fläche beim Anbau braucht. Das macht ihn weniger effizient für viele Landwirte. Durch seinen aromatischen Geschmack und hohen Eiweißanteil ist das Getreide jedoch wieder im Kommen.

AMARANTH

Die Pflanze gehört zur Gattung der Fuchsschwanzgewächse. Wie auch Buchweizen und Quinoa ist Amaranth ein Pseudogetreide. Amaranth ist eine der ältesten von Menschen kultivierten Pflanzen und war für die Azteken und Inkas ein Grundnahrungsmittel. Deshalb wird er auch gerne als Korn der Inkas bezeichnet. Sein Eiweißgehalt ist sehr hoch, er ist reich an Mineral- und Ballaststoffen und enthält wertvolle Fettsäuren. Daher die häufige Verwendung in Müslis.

WALDSTAUDEN-KORN

Es wird auch Johannisroggen genannt und ist anders als Dinkel und Amaranth recht unbekannt. Doch erleben alte Getreidesorten wie Waldstaudenkorn eine Renaissance. Immer mehr Konsumenten denken um und möchten Altes neu entdecken. Das Waldstaudenkorn ist eine robuste Getreidesorte. Es braucht weder Dünger noch Pflanzenschutz. Das aus dem Vorderen Orient stammende Getreide ist eng mit dem Roggen verwandt und bereits über 7.000 Jahre alt.

EMMER

Das Getreide spielte lange Zeit eine wichtige Rolle in Europa. Es ist mit dem Weizen verwandt und galt in der Jungsteinzeit sogar als eine der Hauptgetreidesorten. Da er nicht so vielfältig verarbeitbar ist, geriet Emmer immer mehr in Vergessenheit. Das Getreide wird auch Zweikorn genannt und kann zwischen schwarzem, weißem und rotem Emmer unterschieden werden.

Geschmacklich ist Emmer intensiver als Weizen oder Dinkel und eignet sich hervorragend für die Brotzubereitung.

GRÜNKERN

Grünkern ist ein unreifer, in sogenannter Milchreife geernteter Dinkel. Nach diesem Prozess wird er über Buchenholzfeuer getrocknet und erhält sein nussartiges und leicht rauchiges Aroma. Er enthält viele B-Vitamine und wird daher gerne als Nervennahrung bezeichnet. Ein weiterer Pluspunkt: Grünkern hat eine hohe Dichte an Magnesium und Phosphor.

GEWUSST...?

Von der Steinzeit bis in die Antike waren Urkörner weit verbreitet und geschätzt. Im Mittelalter gerieten sie jedoch in Vergessenheit, da ihr Ertrag deutlich geringer ausfiel als bei heutigen Sorten wie Weizen. Der raffinierte Weizen ist schlichtweg besser für das Geschäft von Produzenten. Deshalb konnte er das Urgetreide verdrängen. Doch das gesunde Urgetreide ist wieder stark im Kommen und erfährt eine hohe Nachfrage.

Goldhirse

Reich an Mineralstoffen

- **10-fach konzentrierter Goldhirse-Extrakt**
- mit Pantothensäure für einen **normalen Energiestoffwechsel**
- kombiniert mit **L-Cystein**

Nettofüllmenge: 90 Kapseln/38g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 3 Kapseln auf die Mahlzeiten verteilt mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 63509

Menge	Preis	
1	je 17,95 €	(472,37 €/kg)
ab 2	je 16,95 €	(446,05 €/kg)
ab 4	je 15,95 €	(419,74 €/kg)
ab 6	**je 14,95 €**	(393,42 €/kg)

Ohne Siliciumdioxid

VEGAN · FRUCTOSEFREI · GLUTENFREI · LACTOSEFREI

Zu Wirkungen, die diesem Produkt zugeschrieben werden, oder zu Anwendungsgebieten, die auf dieses Produkt zutreffen, dürfen wir aus rechtlichen Gründen keine Angaben machen.

7 HYGIENE-Tipps auf Reisen

Neben unzählig stornierten Traumreisen stellten die letzten zwei Jahre so manche Urlaubspläne auch ganz allgemein auf den Kopf. Um in 2022 den langersehnten Urlaub möglichst ansteckungsfrei zu genießen, gilt es, die Hygiene in den Vordergrund zu stellen. Denn nicht selten leiden Touristen im Ausland an den Folgen von niedrigen Hygienestandards und hohen Temperaturen.

Doch keine Sorge: Mit unseren 7 Hygiene-Tipps zeigen Sie „Montezumas Rache“ und Co die kalte Schulter.

Leitungswasser ist tabu!

In vielen Ländern ist sauberes Trinkwasser keine Selbstverständlichkeit. Um im Urlaubsglück nicht mit Diarrhö von Wolke 7 zu fallen, vermeiden Sie Leitungswasser. Greifen Sie lieber auf industriell abgefüllte Wasserflaschen zurück – auch beim Zähneputzen!

Hände waschen nicht vergessen!

Im Urlaub stehen Ausflüge ganz weit vorn auf der Tagesordnung. Dabei kommen Reisende mit vielen Menschen und allen erdenklichen Gegenständen in Kontakt. Und die Bakterien? Lauern bereits hinter dem nächsten Geldautomaten, an Lichtschaltern aber auch an Türklinken und im Hotel. Um die Infektionsgefahr zu reduzieren, ist regelmäßiges Händewaschen besonders wichtig!

Unser Tipp: Machen Sie Feuchttücher und Desinfektionsmittel zu Ihren ständigen Wegbegleitern. Vergessen Sie auch die Handcreme nicht!

ABKÜHLEN STATT SCHWITZEN

Bakterien fühlen sich auf warmen und verschwitzten Körperstellen pudelwohl. Diese sind bei Temperaturen jenseits von 30 Grad kaum zu vermeiden. Daher empfehlen wir leichte Kleidung aus Naturfasern, um im Urlaubsparadies den Schweißbakterien zu entkommen. Zusätzlich raten wir bei Erfrischungsduschen zu lauwarmem Wasser. Kaltes Wasser regt den Stoffwechsel an und fördert den Schweißtrieb.

MUST-HAVE: Reiseapotheke

Trotz weißer Puderstrände und herrlicher Temperaturen: Erleiden wir auf unserer Traumreise körperliche Beschwerden, hat sie sich schnell ausgeträumt. Da die gesundheitliche Versorgung in vielen Ländern zu wünschen übrig lässt, richten Sie sich vorab eine kleine Reiseapotheke mit wichtigen Medikamenten gegen Durchfall, Kopfschmerzen und Co ein.

AUF DEM WC

Von allen Urlaubern gefürchtet: die Toiletten. Aus unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken, sind sie ein Merkmal des Wohlstands. Da Reichtum alles andere als selbstverständlich ist, gibt es in vielen Ländern aber nur Plumpsklos. Tipp: Nehmen Sie für lange Reisen immer Feuchttücher und Toilettenpapier mit.

Montezumas Rache

Diarrhö, in Ägypten auch „Fluch des Pharao“, Südasien „Delhi-Bauch“ und Mittelamerika „Montezumas Rache“ genannt, macht den langersehnten Urlaub im Nu zunichte. Um Erkrankungen wie Magen-Darm-Infekte zu umgehen, halten Sie sich an das alte Sprichwort: **„Kochen, durchbraten, schälen oder lieber bleiben lassen!“**

★★★★★

Praktisch für Unterwegs!

Von Suzanne M. am 16.05.2022

Ingwer 300mg mit Vitamin E

Magenfreundlicher Reisebegleiter

- mit **Vitamin E** zum Schutz vor Oxidation
- reich an **ätherischen Ölen**

ab € **15,95**
180 Kapseln

Nettofüllmenge: 180 Kapseln/93g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich morgens und abends je eine Kapsel mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 92618

Menge	Preis	
1	je 18,95 €	(203,76 €/kg)
ab 2	je 17,95 €	(193,01 €/kg)
ab 4	je 16,95 €	(182,26 €/kg)
ab 6	**je 15,95 €**	(171,51 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

VEGAN · FRUCTOSEFREI · GLUTENFREI · LACTOSEFREI

Zu Wirkungen, die diesem Produkt zugeschrieben werden, oder zu Anwendungsgebieten, die auf dieses Produkt zutreffen, dürfen wir aus rechtlichen Gründen keine Angaben machen.

5 ERFRISCHENDE Drinks FÜR DEN SOMMER

Fresh Mingwer

Zutaten:
- 2 frische Minzzweige
- 1 Stück Bio-Ingwer nach Belieben
- 200 ml Ginger Ale
- Eiswürfel

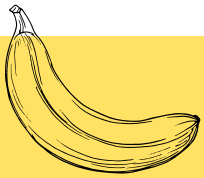
So geht's:
Waschen Sie die Minze und den Ingwer. Zupfen Sie die Minze in grobe Stücke und geben Sie diese in ein Trinkglas (250 ml). Reiben Sie den Ingwer samt Schale nach Belieben in das Glas. Anschließend kommen die Eiswürfel hinzu. Füllen Sie das Glas zum Schluss mit Ginger Ale auf.

Beeren-Smoothie

Zutaten:
- 50 g Joghurt
- 1 EL Honig oder Agavendicksaft
- 75 g Himbeeren
- 75 g Heidelbeeren
- 200 ml Sojamilch

So geht's:
Pürieren Sie alle Zutaten in einem Standmixer zu einem cremigen Smoothie. Schmecken Sie den Beeren-Smoothie nach Belieben mit Honig oder einer veganen Alternative ab. Übrigens: der Smoothie schmeckt auch mit veganem Joghurt ganz wunderbar!

Bananen-Eiskaffee



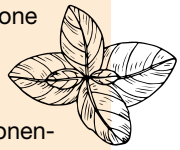
Zutaten:
- 1/2 Banane (reif)
- 1 Tasse Kaffee
- 100 ml Hafermilch
- 2 TL Haselnusssirup oder Honig
- Eiswürfel

So geht's:
Schneiden Sie die geschälte Banane mit einem Messer in daumengroße Stücke. Geben Sie anschließend alle weiteren Zutaten in einen Standmixer und pürieren Sie alles zu einem leckeren Bananen-Kaffee-Shake.

Tipp:
Brühen Sie den Kaffee bereits am Vortag auf. Nach dem Abkühlen stellen Sie den Kaffee über Nacht im Kühlschrank kalt. Zusätzlich schälen Sie bereits die Banane und frieren diese im Eisfach ein.

Zitronenmelisse-Drink

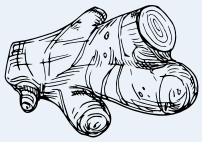
Zutaten:
- 250 ml Sprudelwasser
- 4 Zweige Zitronenmelisse
- 1 Scheibe Bio-Zitrone
- Eiswürfel



So geht's:
Waschen Sie die Zitronenmelisse. Geben Sie das Kraut mit einer Zitronenscheibe in ein Glas. Füllen Sie das Glas nach Belieben mit Eiswürfeln und Sprudelwasser auf.

„Auf Ihre Gesundheit!"

Rhabarber-Ingwer-Drink



Zutaten:
- 100 g Rhabarber
- 1 Stück Bio-Ingwer
- 2 EL Zucker
- 20 ml Sprudelwasser
- 1/2 Bio-Limette

So geht's:
Waschen Sie Rhabarber und Ingwer gründlich. Entfernen Sie die Enden der Rhabarberstange. Schneiden Sie sowohl den Ingwer als auch das Rhabarbergemüse in feine Würfel und die Limette in Scheiben.

Geben Sie, bis auf die Limettenscheiben, alle Zutaten in einen Kochtopf. Erhitzen Sie die Zutaten auf mittlerer Stufe. Nachdem das Gemisch etwa 15 Minuten geköchelt hat, stellen Sie den Herd ab. Lassen Sie die Rhabarbermasse über 20 Minuten auskühlen.

Separieren Sie mithilfe eines Siebs den Fruchtsaft von der Fruchtmasse. Füllen Sie den Saft mit Sprudelwasser auf. Geben Sie die Limettenscheiben mit dem Fruchtsaft in ein Glas mit Eiswürfeln und fertig ist Ihr erfrischender Sommer-Drink!

Alternativ können Sie auch Sekt statt Sprudelwasser nutzen.

10 TIPPS FÜR DEN Sommer

Auch dieses Jahr sprengen die hitzigen Temperaturen mit über 30 Grad die Thermometernadel. Nun heißt es: viel trinken, die Wohnung abdunkeln und regelmäßige Erfrischungsduschen! Doch Hitzemuffel aufgepasst, wir haben 10 weitere Tipps für einen angenehmen Sommer.

1 AB IN DEN KÜHLSCHRANK

Damit sind natürlich nicht Sie gemeint, sondern Ihr Pyjama! Verstauen Sie ihn in einem Plastikbeutel. Legen Sie ihn anschließend etwa drei Stunden vor dem Schlafengehen in den Kühlschrank. Vor dem Schlummergang ziehen Sie Ihre Schlafwäsche an und genießen eine coole Nacht.

2 LEICHTE UND LAUWARME GERICHTE

Durch ausgiebiges Kochen heizt die Wohnung auf. Deshalb greifen Sie lieber auf lauwarme Nudelsalate und leichte mediterrane Kost zurück. Denn schwere Mahlzeiten wenden viel Energie für die Verdauung auf. Das erhitzt wiederum den Körper. Und wenn Sie heiß kochen, dann bitte nur mit der Abzugshaube. So wird die heiße Kochluft abtransportiert.

3 OFFLINE FÜR DIE ERFRISCHUNG

Elektronische Geräte wie Computer und Fernseher produzieren auch im Stand-by-Modus eine Menge Wärme. Deshalb schalten Sie alle Geräte, die nicht in Gebrauch sind, aus. Gehen Sie gerne auch öfter offline. Das kühlt ab und macht den Kopf frei!

4 LUFTBEFEUCHTER GEGEN TROCKENLUFT

Bei Hitze greifen viele Menschen auf Ventilatoren und Klimaanlagen zurück. Leider bringen diese Geräte den Körper wieder zum Wärmeregulieren und heizen ihn auf. Zusätzlich trocknen sie die Luft aus. Deshalb greifen sie lieber auf Luftbefeuchter zurück.

5 OPTIMALES STOSSLÜFTEN

Nutzen Sie die frühen Morgen- und späten Abendstunden zum Lüften. Zu diesen Zeiten herrscht eine angenehm frische Luft. Öffnen Sie hierzu alle Fenster, Türen und Schranktüren, um einen Durchzug zu erzeugen. Denn auch Schränke speichern heiße Luft. Bei Sonnenstand verzichten Sie hingegen besser aufs Lüften.

6 LOCKERE UND LEICHTE KLEIDUNG

Im Sommer gibt es nichts besseres als lockere Kleidung aus Baumwolle oder Leinen. Diese Stoffe sind besonders atmungsaktiv. Sie nehmen Feuchtigkeit gut auf und leiten diese genauso schnell wieder ab. Das kann unangenehme Schweißausbrüche verringern. Bei langen Haaren hat ein Zopf eine angenehm kühlende Wirkung. So werden Nacken und Stirn besser belüftet.

7 WOLL-TEPPICH ADÉ!

So schön ein Teppich auch sein mag: Nach dem Winter gehören Woll-Teppich, Wollpullover und Co. in den Keller! Warum? Teppiche speichern viel Wärme und geben diese jedoch nur langsam wieder ab. Ist die Hitze einmal in der Wohnung, wird sie unerträglich und nimmt nur schwer ab. Nackte Fußböden können viel besser abkühlen.

8 SPORT AM MORGEN GEGEN HITZESORGEN

Die Morgenstunden bieten jede Menge frische Luft, niedrige Ozonwerte und erträgliche Temperaturen. Zudem sorgen Sporteinheiten in der prallen Sonne für gefährliche Hitzeschläge. Bevorzugen Sie generell im Sommer Schattenplätze für Sportsessions und tragen Sie eine Kappe.

9 IN DER RICHTIGEN TEMPERATUR TRINKEN

Zu kalte Getränke kurbeln zwar unseren Stoffwechsel an, bauen aber zeitgleich Wärme auf. Der Organismus muss das eiskalte Erfrischungsgetränk nämlich erst einmal auf eine für den Körper angenehme Temperatur von 36,7 Grad aufheizen. Das wiederum erzeugt innerliche Hitze und bringt uns ordentlich ins Schwitzen. Übrigens kann kaltes Wasser zu Migräne und Bauchschmerzen führen.

10 ERFRISCHENDE FUSSBÄDER

An heißen Tagen kommen erfrischende Fußbäder genau gelegen. Gönnen Sie sich ein Fußbad in Zimmertemperatur mit frischer Zitrone und Minze. Der frische Zitrusduft wirkt wahre Wunder und belebt den Geist.

★★★★★

Nehme vor jeder sportlichen Aktivität 2 Kapseln Creatin ein – TOP!

Von Erwin B. am 27.02.2022

ab € **16**95
120 Kapseln

Creatin 700mg

Beliebt bei Sportlern

Creatin ist eine körpereigene Substanz, die in der Leber, den Nieren und in der Bauchspeicheldrüse hergestellt wird. Zu den **Grundbausteinen** gehören die **Aminosäuren Arginin, Glycin und Methionin.** In Nahrungsmitteln kommt Creatin vor allem in Fleisch und Fisch vor.

Creatin ist ein wasserlöslicher Stoff. Daher geht beim Zubereiten von Lebensmitteln eine Menge davon verloren. Eine qualitativ hochwertige Creatin-Quelle sind die Creatin-Kapseln von Fairvital.

- hochdosiert mit 3,5g Creatin pro Tagesverzehr
- liegt als Creatin-Monohydrat vor
- **leichte Dosierung**

Nettofüllmenge: 120 Kapseln /96g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 5 Kapseln vor dem Sport oder einer anderen körperlichen Aktivität oder zu einer Mahlzeit mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 91012

Menge	Preis	
1	je 19,95 €	(207,81 €/kg)
ab 2	je 18,95 €	(197,40 €/kg)
ab 4	je 17,95 €	(186,98 €/kg)
ab 6	**je 16,95 €**	(176,56 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

VEGAN FRUCTOSEFREI GLUTENFREI LACTOSEFREI

Zu Wirkungen, die diesem Produkt zugeschrieben werden, oder zu Anwendungsgebieten, die auf dieses Produkt zutreffen, dürfen wir aus rechtlichen Gründen keine Angaben machen.

★★★★★

Das Produkt ist überwältigend und absolut empfehlenswert!

Von Sebastian S. am 26.10.2021

Cissus 250mg

Mit 20% Ketosteronen und natürlichem Calcium

Cissus Quadrangularis ist eine ganzjährige, wildwachsende, indische Pflanze aus der Familie der Weinrebengewächse (Vitaceae). Seit Jahrhunderten ist **Cissus Quadrangularis** (indisch: Asthisamharaka) ein **fester Bestandteil der traditionellen indischen Gesundheitskunde.**

Die Kletterpflanze ist laut phytochemischen Analysen **reich an Ascorbinsäure, Carotin, Phytosterolen und Calcium.** Auch ß-Sitosterin, δ-Amyrin und δ-Amyrone sind in der Pflanze zu finden.

- standardisierter Cissus-Extrakt
- mit Calcium für Knochen, Muskeln und Zähne

Nettofüllmenge: 90 Kapseln/68g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 3 Kapseln auf die Mahlzeiten verteilt mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 97909

Menge	Preis	
1	je 21,95 €	(322,79 €/kg)
ab 2	je 20,95 €	(308,09 €/kg)
ab 4	je 19,95 €	(293,38 €/kg)
ab 6	**je 18,95 €**	(278,68 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

VEGAN · FRUCTOSEFREI · GLUTENFREI · LACTOSEFREI

Zu Wirkungen, die diesem Produkt zugeschrieben werden, oder zu Anwendungsgebieten, die auf dieses Produkt zutreffen, dürfen wir aus rechtlichen Gründen keine Angaben machen.

★★★★★

Ich bin wirklich begeistert von diesem Produkt und dem grandiosen Kundenservice.

Von Andrea H. am 23.02.2022

Gelenk-Aktiv Pro

5 aktive Vitalstoffe in einer Kapsel

- enthält **2,5 % natürliches Astaxanthin**
- mit **hochwertiger Hyaluronsäure,** gewonnen aus Fermentation

TOP SELLER

Nettofüllmenge: 90 Kapseln/89g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 3 Kapseln auf die Mahlzeiten verteilt mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 90309

Menge	Preis	
1	je 27,95 €	(314,04 €/kg)
ab 2	je 26,45 €	(297,19 €/kg)
ab 4	je 24,95 €	(280,34 €/kg)
ab 6	**je 23,45 €**	(263,48 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

FRUCTOSEFREI GLUTENFREI LACTOSEFREI

Zu Wirkungen, die diesem Produkt zugeschrieben werden, oder zu Anwendungsgebieten, die auf dieses Produkt zutreffen, dürfen wir aus rechtlichen Gründen keine Angaben machen.

HÜHNERAUGEN

Wussten Sie, dass etwa 80 % der Deutschen falsches Schuhwerk tragen? So untersuchte der Deutsche Fußreport insgesamt 10.400 Füße und stellte fest – Deutschland passt in keinen Schuh! Rund zwei Drittel tragen zu große Schuhe.

MIT DEM RICHTIGEN SCHUHWERK GEGEN HÜHNERAUGEN

Ob beim Sport, Feiern oder bei der Arbeit: Wenn der Schuh drückt, sind meist Hühneraugen die Ursache. Dabei sind die fiesen Dinger keine Seltenheit und eine äußerst lästige Angelegenheit. Doch was ist ein Hühnerauge genau und was hilft? Wir haben für Sie recherchiert!

Hühnerauge – was ist das?

Ein Clavus, lateinisch für Hühnerauge, entsteht in der Regel an Hautstellen, die andauernd Druck und Reibung ausgesetzt sind. Zum Beispiel durch nicht gut sitzendes und minderqualitatives Schuhwerk. Dabei sieht die Hautveränderung aus wie ovale, warzenähnliche Verhornungen mit einem Glasaugen-Kern. Daher kommt auch der Name Krähen- oder auch Hühnerauge.

Beliebte Stellen für solche Verhornungen sind die Fußballen und -sohlen, jedoch vermehrt die Zehen.

Doch weshalb schmerzen die Hühneraugen eigentlich?

Das liegt daran, dass die Hornhaut bei dauerhaftem Druck dornförmig in die Lederhaut wächst. Dabei reibt sie an den Nervenenden und ist dem Knochen ganz nahe. Das schmerzt!

Unterschiedliche Arten

- Weiches Hühnerauge (Clavus mollis): An eng stehenden Zehen.
- Clavus durus: harter Hornhautkern, verdichtet am äußeren Fuß.
- Clavus subungualis: Krähenauge unter dem Fußnagel.
- Clavus vascularis: Hühnerauge mit Blutgefäßen
- Clavus neurovascularis: Schmerzhafter Clavus, durchsetzt mit Nerven.
- Clavus neurofibrosus: großflächiges, vernarbtes Hühnerauge an den Fußballen und der -sohle.
- Clavus papillaris: Krähenauge mit weißem Rand und angesammelter Flüssigkeit.

Festlegung und Behandlung

Da es so viele unterschiedliche Arten des Hühnerauges gibt, ist es manchmal nicht ganz einfach eines zu bestimmen. Vor einer Behandlung gilt es also abzuklären, ob es sich bei der Verhornung überhaupt um ein Clavus handelt.

Zum Beispiel liegt bei einer Schwiele nur eine oberflächliche Hornhautbildung (Hyperkeratose) vor. Wiederum beim Hühnerauge reicht diese bis in die viel tiefer liegenden Hautschichten. Auch ist es manchmal recht schwer, diese Krankheiten von einer Warze, einer Virusinfektion, zu unterscheiden. Wer sich also nicht sicher ist, sucht lieber einen Arzt auf. Dennoch haben wir im Folgenden drei wirkungsvolle Tipps zur Selbsthilfe.

1. Pflaster

Heutzutage bieten uns Apotheken und Drogerien Produkte für eine schnelle Abhilfe. Darunter gibt es eine große Auswahl an Hühneraugenpflastern. Diese Pflaster enthalten eine hohe Konzentration an Salizylsäure. Das Pflaster sollte für mehrere Tage auf der betroffenen Stelle getragen werden. Dadurch fördert die Säure unter anderem den Zellerneuerungsprozess und hilft, die Druckbelastung auf der Druckstelle zu lindern. Aufgrund der hohen Konzentration an Salizylsäure sollte der Kontakt mit unbetroffenen Partien vermieden werden. **Unser Tipp:** Vaseline auf die umliegenden Hautstellen auftragen!

Für einen maximalen Erfolg sollte das Wirkstoffpflaster etwa drei bis vier Tage auf der betroffenen Problemstelle haften. Meistens löst sich das Pflaster bis dahin von selbst. Da Hühneraugenpflaster eine Polyurethan-Schicht besitzen, sind sie wasser-, schmutz- und bakterienabweisend und schützen den Heilungsprozess.

2. Tinkturen

Ein weiteres Hilfsmittel gegen die lästigen Fußprobleme sind Tinkturen. Diese Hühneraugenpräparate in Flüssigform setzen sich aus einer Kombination von Säuren zusammen wie Milch-, Salizyl- und Essigsäure. Werden diese Tinkturen tropfenweise auf das Hühnerauge aufgetragen, wirken sie wahre Wunder. Dabei muss unbedingt beachtet werden, dass vor jedem neuen Tropfen der alte in das Hühnerauge eingezogen ist und sich ein dünn haftendes Häutchen bildet. Um die umliegende Haut zu schützen, kann auch hier auf Vaseline zurückgegriffen werden.

3. Fußbad

Wer es im Kampf gegen die Krähenaugen natürlicher angehen möchte, kann auf ein Fußbad mit Teebaumöl und Ringelblumensalben zurückgreifen.

So geht´s:

Geben Sie etwa sieben Tropfen des ätherischen Öls in einen Behälter mit warmem Wasser. Baden Sie Ihre Füße mindestens zehn Minuten in dem wohltuenden Bad. Das Teebaumöl wirkt desinfizierend und hornhautlösend. Trocknen Sie anschließend Ihre Füße ordentlich ab und massieren Sie eine Schrundensalbe wie Ringelblumensalbe in Ihren Fuß ein. Das weicht die Hornhaut auf und pflegt die Füße.

Vorbeugung

Um es erst gar nicht bis zum Hühnerauge kommen zu lassen: Wie wäre es mit einem guten Schuhwerk und einer intensiven Fußpflege? Tägliches Eincremen macht die Haut geschmeidig und beugt die Entstehung neuer Hornhaut und Schwielen vor.

Teil 8:

Die Zunge

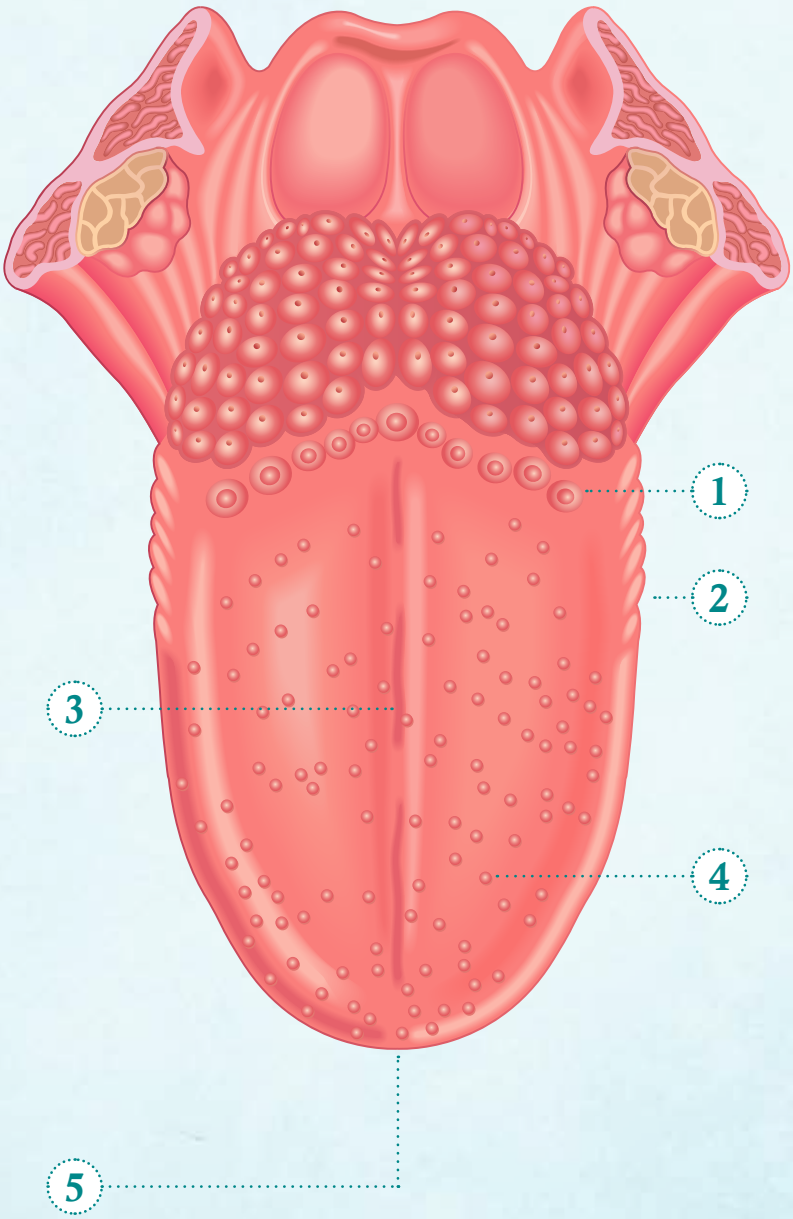
Sie ist eines der beweglichsten Sinnesorgane und ein wahres Multitalent – die Zunge. Neben Schmecken, Schlucken und Sprechen erfüllt sie weitere Funktionen wie etwa Saugen und Gestikulieren. Viele Menschen wissen nicht, dass die Zunge, auch Lingua, zudem viele Zellen der Körperabwehr enthält und somit eine wichtige Rolle für das Immunsystem spielt. Lesen Sie weiter und erlangen Sie spannendes Wissen über das Wunderwerk Zunge.

Anatomie der Zunge

Die Zunge ist ein reines Kraftpaket und besteht aus nicht weniger als acht verschiedenen Muskeln. Das erklärt auch, weshalb wir keinen Muskelkater in der Zunge verspüren: Die einzelnen Muskelfasern wechseln sich in den Bewegungen ab. Der flexible Muskel ist reichlich durchblutet und von unzähligen Nerven umgeben. Auf der Zunge befindet sich eine Bindegewebsplatte, die von einer Schleimhaut überzogen ist und so die Zungenoberfläche bildet. Die Zunge ist mit dem Mundboden verwachsen. Dabei hält das Zungenbändchen die Zunge am Mundboden fest. Ist der Mund geschlossen, füllt die Zunge die Mundhöhle fast vollständig aus. Zusätzlich ist die Zunge mit einigen Muskelsträngen und Bändern im Rachen, Kehlkopf und sogar mit der Schädelbasis verbunden. Das Zungenbändchen bildet die Verbindung zum Unterkiefer.

Besonders interessant sind die vielen Geschmacksrezeptoren der Zungenschleimhaut. Erst durch sie können wir Essen und Trinken geschmacklich wahrnehmen. Das war evolutionsgeschichtlich überlebenswichtig, da nur über den Geschmackssinn giftige von genießbaren Lebensmitteln unterschieden werden konnten.

Bestimmt ist Ihnen schon aufgefallen, dass bei vielen Geschmacksreizen automatisch auch mehr Speichel und Magensäure gebildet werden? Das geschieht, um die Verdauung einzuleiten.



Geschmackspapillen

1 Wallpapillen

Die großen Geschmackspapillen der hinteren Zungenschleimhaut heißen „Papillae vallatae“. Sie ermöglichen die Geschmackswahrnehmung (Gustation) und so manche Geschmacksexplosion beim Essen. Mit einem Durchmesser von etwa zwei bis drei Millimetern sind sie die größten Papillen der Zunge (Lingua).

2 Blätterpapillen

Die „Papillae foliatae“ sind blattförmig gefaltene Strukturen der hinteren Zungenschleimhaut. Auch sie regeln die Geschmackswahrnehmung und gehören zu den Papillae gustatoriae. Mit etwa 15-20 Einheiten bilden sie den zweitgrößten Teil der Geschmackspapillen. Mit zunehmendem Alter verändert sich die Wahrnehmung von Aromen, da die Blätterpapillen im Kindes- und Jugendalter deutlich stärker ausgeprägt sind als bei Erwachsenen. Zudem verringert sich ihre Anzahl im Alter, bis sie nur noch rudimentär vorhanden sind.

3 Zungenrinne

Die Zungenrinne liegt auf der Zungenmitte und stellt eine leichte Vertiefung da. So können Speisen und Flüssigkeiten besser aufgefangen werden.

4 Pilzpapillen

Die „Papillae fungiformes“ sind pilzförmige Strukturen der Zungenschleimhaut. Sie werden auch Pilzpapillen genannt und sind für die Geschmackswahrnehmung mitverantwortlich. Sie gehören zu den Papillae gustatoriae. Mit einer Anzahl von etwa 200-400 Einheiten stellen sie den größten Teil der Geschmackspapillen da. Diese besonderen Papillen können verschiedene Geschmacksqualitäten von süß über sauer bis hin zu salzig wahrnehmen.

5 Zungenspitze

Mit „Apex linguae“ wird in der Anatomie die Zungenspitze bezeichnet. An dieser Stelle laufen der rechte und der linke Zungenrand (Margo linguae) zusammen. Wie auch der Zungenrücken ist die Spitze der Zunge mit einer speziellen Mundschleimhaut (Mukosa) bedeckt, um diese vor mechanischen, chemischen und thermischen Einflüssen zu schützen.

NADH 20mg sublingual

Gute Bioverfügbarkeit

- **wertvolles Coenzym**
- enthält natürliches **Himbeer-Aroma**
- **perfekt für den Alltag**
- schnelle und **sichere Aufnahme**

TOP SELLER

Nettofüllmenge: 60 Tabletten/48g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 1 Tablette unter der Zunge zergehen lassen.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 94106

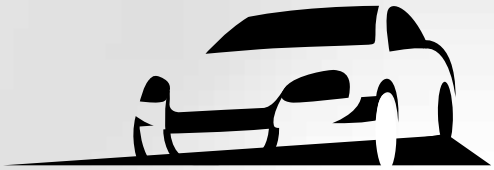
Menge	Preis
1	je 23,95 € (498,96 €/kg)
ab 2	je 22,95 € (478,12 €/kg)
ab 4	je 21,95 € (457,29 €/kg)
ab 6	**je 20,95 €** (436,46 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

VEGAN GLUTENFREI LACTOSEFREI

Zu Wirkungen, die diesem Produkt zugeschrieben werden, oder zu Anwendungsgebieten, die auf dieses Produkt zutreffen, dürfen wir aus rechtlichen Gründen keine Angaben machen.

AUTO LIFEHACKS



Wer kennt es nicht? Sie sind morgens spät dran, doch Autoscheiben und Spiegel sind beschlagen. Oder Sie fragen sich: „Auf welcher Seite befindet sich mein Tankdeckel?“. Doch das ist Geschichte! Mit unseren 9 Lifehacks rund um Ihren Vierrädler schaffen wir Abhilfe bei lästigen Auto-Wehwehchen. Und das Beste: Die Hilfsmittel sind kostengünstig und befinden sich zum Großteil bereits im Haushalt.

1

EINE HAARKUR FÜR GLANZLEISTUNG

Sie lesen richtig! Haarspülungen enthalten die spezielle Wachsform Lanolin. Bei der nächsten Autowäsche reiben Sie Ihr Fahrzeug mit einer sanften Haarspülung ein und spritzen es anschließend mit Wasser ab. Dadurch wird der Autolack wasserabweisend und erhält eine Extraportion Glanz.

2

KATZENSTREU GEGEN FEUCHTIGKEIT

Bevor Sie bei beschlagenen Autoscheiben auf klare Sicht warten müssen, greifen Sie auf Katzenstreu zurück. Das Granulat entzieht die überschüssige Feuchtigkeit aus der Luft. Das schützt die Scheiben vor dem Beschlagen. Füllen Sie hierzu eine alte Socke mit Katzenstreu. Knoten Sie die Socke ordentlich zu und platzieren Sie diese an einem unauffälligen Platz im Auto.

3

STRAHLKRAFT MIT ZAHNPASTA

Ihre Scheinwerfer sind verschmutzt? Dann schnappen Sie sich auf dem Weg ins Badezimmer gleich noch die Zahnpasta. Die enthaltenen Stoffe bringen Ihre Scheinwerfer zum Strahlen.

4

LUPENREINE SCHEIBEN

Leider hinterlässt selbst die beste Autowäsche oftmals leichte Schlieren auf dem Autofenster. Hier hilft Frostschutzkonzentrat! Spritzen Sie das Auto mit Wasser ab. Träufeln Sie das Konzentrat auf ein Mikrofasertuch und reinigen Sie die Scheiben. Das Konzentrat trocknet ohne Rückstände von selbst.

5

BYE-BYE TIERHAARE!
Wer Haustiere hat, speziell Hunde, kämpft häufig mit hartnäckigen Haaren an Bord. Hierfür gibt es einen super Trick: Sprühen Sie Ihre haarigen Sitze mit Wasser ein und fahren Sie mit einem Fensterabzieher drüber. Dieser sollte eine Gummilippe haben.

6

TANKDECKEL: LINKS ODER RECHTS?
Sie haben vergessen, auf welcher Seite sich Ihr Tankdeckel befindet? Kein Problem! Ein Blick auf die Kontrollleuchten im Tachometer (Display) erspart Ihnen die Suche. Denn der kleine Pfeil neben dem Tanksymbol zeigt Ihnen, auf welcher Seite Ihr Tankdeckel ist.

7

NOTFALL FLASCHENÖFFNER
Sie möchten sich an einem heißen Sommertag ein erfrischendes Softgetränk gönnen? Nur blöd, dass die Flasche einen Kronkorken besitzt. Kein Problem! Öffnen Sie Ihre Flasche mit der Gurtschnalle und verzichten Sie auf kaputte Zähne! Achtung: Zu häufige Anwendungen führen zu Beschädigungen.

8

FELGEN VS. BACKPULVER
Für besonders saubere Felgen geht es in die Küche. Mischen Sie Backpulver mit etwas Spülmittel und warmem Wasser.
Reiben Sie Ihre Felgen mit der Glanzpaste ein und staunen Sie!

9

SITZHEIZUNG ALS WÄRMESTATION
Sie haben sich etwas Leckeres zum Abholen bestellt und möchten es warmhalten? Dann kommt Ihnen eine Sitzheizung zugute. Schalten Sie die Sitzheizung des Beifahrers an, legen Sie eine Serviette auf den Sitz und die verpackte Speise darauf. So halten Sie Ihr Essen bis zu Hause warm.

LÄRM-BESEITIGUNG IN DER WOHNUNG

6 Tipps

Niemand mag Krach – vor allem dann nicht, wenn wir zu Hause einen Gang zurückschalten wollen. Wird die Quelle des Übels gefunden, lässt sich der Lärm jedoch meist dämpfen.

Sie kommen erschöpft nach Hause und wünschen sich nur etwas Ruhe in Ihren eigenen vier Wänden. Doch ständig reißen Sie laute Geräusche aus Ihren ruhigen Momenten. Sei es der Schleudergang der Waschmaschine, grölende Jugendliche auf dem Gehweg oder die Nachbarn beim Staubsaugen.

Die Lärmquellen können so vielseitig sein wie die Lösungen Ihrer Probleme. Finden Sie zunächst heraus, wo der störende Lärm entsteht. Kennen Sie die Ursache, helfen Ihnen unsere 6 Tipps zur Lärmbeseitigung sicherlich weiter!

Das Problem mit dem Nachhall

Sie kennen es: Kirchen, noch nicht bezogene Wohnungen oder Häuser – in großen Räumen ohne viel Schnickschnack kommt es oft zu einem störenden Nachhall. Dieser entsteht durch die Reflexion der Geräusche von den glatten Flächen eines Raumes.

Um diesen störenden Nachhall zu dämpfen, hauchen Sie Ihrem Zuhause etwas Leben ein. Vorhänge, Teppiche, Polstermöbel und Kissen können da schon einen Beitrag leisten. Denn je mehr unebene Flächen, desto geringer die Geräuschkulisse.

Hält sich das Problem hartnäckiger als gedacht, müssen Sie tiefer in die Trickkiste greifen. Teppichböden mit Akustik-Rücken können den Nachhall weiter reduzieren.

Belebend und nützlich – Akustikbilder

Schwere Möbel, Teppiche und Vorhänge sind nichts für Sie?

Probieren Sie es doch mal mit Akustikbildern! Sie sind schön anzusehen und praktisch zugleich. Durch ihre offenporige Oberfläche geraten sie bei Lärm in Schwingungen. Der Schall selbst wandert über das ganze Bild, bis er vollständig absorbiert wird.

Die Auswahl an Akustikbildern ist mittlerweile riesengroß. Wählen Sie das Bild, das Ihnen nicht nur den Lärm vom Hals hält, sondern auch in andere Welten entführt. Wenn Sie das passende Bild nicht gefunden haben, können Sie mit einem Bausatz selbst kreativ werden.

Baufehler

Wenn weder Sie noch Ihr Nachbar etwas für den Lärm können, sind oftmals Baufehler die Übeltäter. Da lässt es sich auch mit größter Rücksicht nicht vermeiden, dass nervige Geräusche in die Wohnung dringen.
Der Grund: Der Schall sucht sich seinen Weg – egal wie schwer dieser sein mag. Liegen beispielsweise die Steckdosen zweier Wohnungen direkt gegenüber, hat es der Lärm besonders leicht. Hier empfiehlt es sich, das Loch zu schließen und die Steckdose woanders unterzubringen.
Bauliche Fehler sind ärgerlich, aber nicht zwangsläufig Ihre Schuld. Als Mieter haben Sie unter Umständen Anspruch auf Mietminderung, wenn das Problem erkannt wird, der Vermieter jedoch nichts dagegen unternimmt.

Möbel geschickt platzieren

Sind Ihre Wände extrem hellhörig, wurde möglicherweise an Beton gespart. Der Schall von nebenan – egal ob Waschmaschine oder laute Musik – lässt sich mithilfe schwerer Möbel dennoch gut eindämmen. Platzieren Sie Bücherregale, Vitrinen oder Kleiderschränke an die Wand, die Sie als Schwachstelle vermuten.
Bringt das alles nichts? Klingeln Sie doch mal bei Ihren Nachbarn und fragen Sie freundlich nach. Vielleicht lässt sich der Fernseher, die Musikboxen oder die Waschmaschine von der Wand abrücken. Gegenseitige Rücksichtnahme kann Ihnen viel Lärm und nächtliche Klingelattacken ersparen!

Doppelt hält besser

Sind es die Nachbarn über Ihnen, die Sie in Ihrer Ruhe stören? Dann sind Abhangdecken

vielleicht genau das, wonach Sie suchen. Die leichte Konstruktion wird an die ursprüngliche Zimmerdecke gehängt und dient als zusätzliche Schalldämmung.
Damit das Ganze funktioniert, werden Abhangdecken auf Federbügeln angebracht. Das sichert die nötige Flexibilität. Denn trifft der Schall von oben auf die Abhangdecke, gerät diese in Schwingungen. So verlieren die Geräusche an Energie und werden absorbiert.
Abhangdecken können Sie auch selbst einbauen. Ein weiterer Vorteil: Bei genügend Platz zwischen Ihren beiden Decken bietet sich viel Stauraum für lästige Kabel und Leitungen!

Fenster– das schwächste Glied in der Kette

So schön große Fensterflächen auch sind, so anfällig sind sie für äußerlichen Lärm. Insbesondere dann, wenn Sie in der Nähe von Flughäfen, Bahnhöfen, Studentenwohnheimen oder viel befahrenen Straßen wohnen.
Fenster gelten als größte Schwachstelle des Lärmschutzes. Dabei geht es aber nicht unbedingt um den Rahmen. Die Bauart des Fensters ist entscheidend. Spezielle Schallschutzfenster können da helfen. Sie bestehen aus mehreren Glasschichten, die jeweils eine unterschiedliche Dicke haben. Dabei befindet sich die dickste Scheibe meist außen und schützt uns vor Geräuschen in tiefen Frequenzbereichen. Für den Lärm aus dem hohen Frequenzbereich ist die innere, dünnere Scheibe verantwortlich. Damit lässt sich die Lautstärke um bis zu 50 Dezibel reduzieren. Auch der Abstand zwischen den Scheiben ist ausschlaggebend für eine erfolgreiche Schalldämmung. Je breiter der Raum, desto mehr Platz für die Schwingungen. Diese übertragen sich dann nicht so leicht auf die innere Scheibe. Aber Vorsicht: Ist zwischen den Scheiben zu viel Platz, kann dieser den Wärmeschutz mindern!

Aktuelle Topseller

Entdecken Sie unsere meistverkauften Produkte

Ob Vitamine, Mineralstoffe oder andere Nährstoffe: Die hochwertigen Nahrungsergänzungsmittel von Fairvital entstehen aus den besten Rohstoffen in unserem Werk in Deutschland. Wir haben Ihnen unsere beliebtesten Topseller zusammengestellt:

B-Komplex 50

Mit acht B-Vitaminen

Der sogenannte Vitamin B-Komplex wird **aus acht B-Vitaminen gebildet.** Zu diesen zählen: Vitamin B1 (Thiamin), Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin B3 (Niacin), Vitamin B5 (Pantothensäure), Vitamin B6 (Pyridoxin), Vitamin B7 (Biotin), Vitamin B9 (Folsäure) und Vitamin B12 (Cobalamin).

- mit Cholin und Inositol
- für ein **normales Nervensystem**
- **prima bioverfügbar**

Nettofüllmenge: 90 Kapseln/54g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 1 Kapsel zu einer Mahlzeit mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 67909

Menge	Preis
1	je 21,95 € (406,48 €/kg)
ab 2	je 20,95 € (387,96 €/kg)
ab 4	je 19,95 € (369,45 €/kg)
ab 6	**je 18,95 €** (350,93 €/kg)

Ohne Siliciumdioxid

Colloidales Silber 1100ppm

Aus nicht-ionischem Silber

Silber wird **bereits seit Jahrtausenden** in der **traditionellen Gesundheitskunde** eingesetzt. Adlige Familien bewahrten Vorräte in Silbertruhen auf und aßen und tranken ausschließlich von silbernen Tafeln. Auch die alten Ägypter wussten um die Qualitäten des Silbers.

- **echtes Colloidales Silber** (kolloidales Silber)
- enthält **keine Silberionen**

Nettofüllmenge: 30ml

Anwendungsempfehlung: Bei äußerlicher Anwendung mehrmals täglich auf die betreffende Stelle auftragen.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 68203

Menge	Preis
1	je 21,95 € (731,67 €/l)
ab 2	je 20,95 € (698,33 €/l)
ab 4	je 19,95 € (665,00 €/l)
ab 6	**je 18,95 €** (631,67 €/l)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

Selen 200µg

Gegen oxidativen Stress

Das Spurenelement Selen ist **für unsere Zellgesundheit wichtig.** Es trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Zusätzlich **unterstützt** Selen die normale **Funktion des Immunsystems,** eine reguläre **Schilddrüsenfunktion** und die **Spermabildung.**

- trägt zur **Erhaltung normaler Haare** und **Nägel** bei
- aus **100% organischer Selenhefe**

Nettofüllmenge: 90 Tabletten/36g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 1 Tablette mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 80709

Menge	Preis
1	je 17,95 € (498,61 €/kg)
ab 2	je 16,95 € (470,83 €/kg)
ab 4	je 15,95 € (443,06 €/kg)
ab 6	**je 14,95 €** (415,28 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

„Ich liebe die Fairvital Produkte. Von der Auswahl über den Service bis hin zur Einnahme ist alles TOP!“

Von Derja Z-A. am 20.05.2022

Collagen 1000mg

Sinnvoll mit Vitamin C kombiniert

Das Strukturprotein ist **Hauptbestandteil des Bindegewebes.** Es kommt in Knochen, Zähnen, Knorpeln, Sehnen, Bändern und Haut vor. Das Collagen liegt in **hydrolysierter Form** vor und besitzt somit eine hohe Bioverfügbarkeit.

- kombiniert mit Vitamin C und L-Ornithin
- Tipp für **Knorpel, Zahnfleisch, Zähne** und **Haut**

Nettofüllmenge: 180 Tabletten/234g

Verzehrempfehlung: Erwachsene bis zu 2 x täglich 4 Tabletten auf leeren Magen mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 92018

Menge	Preis
1	je 29,95 € (127,99 €/kg)
ab 2	je 28,45 € (121,58 €/kg)
ab 4	je 26,95 € (115,17 €/kg)
ab 6	**je 25,45 €** (108,76 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

L-Arginin 1000mg

Proteinogene Aminosäure

L-Arginin transportiert, speichert und sondert Stickstoff ab. Es ist eine **Vorstufe von Stickstoffmonoxid (NO)**, einem **wichtigen Botenstoff** im menschlichen Organismus. Zusätzlich ist L-Arginin am **Aufbau von Proteinen** wie zum Beispiel Collagen beteiligt.

- **hochdosiert**
- 1000mg L-Arginin pro Tablette

Nettofüllmenge: 100 Tabletten/198g

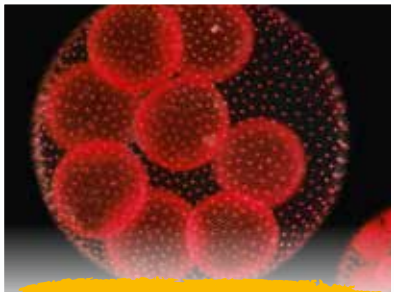
Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 1 bis 3 Tabletten auf die Mahlzeiten verteilt mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 79910

Menge	Preis
1	je 24,95 € (126,01 €/kg)
ab 2	je 23,95 € (120,96 €/kg)
ab 4	je 22,95 € (115,91 €/kg)
ab 6	**je 21,95 €** (110,86 €/kg)

Ohne Siliciumdioxid



Astaxanthin Beadlets

Mikroverkapselte Beadlets für Stabilität

Astaxanthin ist in freier Form sehr anfällig für Oxidation, daher liegt es in unserem Produkt mikroverkapselt in Beadlets vor und ist somit **besonders stabil.** Astaxanthin gilt als **das stärkste bekannte Carotinoid** der gesamten Pflanzenwelt.

- **hochdosiert** mit 15mg pro Tagesdosis von 2 Kapseln
- gewonnen aus Haematococcus pluvialis

Nettofüllmenge: 120 Kapseln/50g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 2 Kapseln auf die Mahlzeiten verteilt mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 67812

Menge	Preis
1	je 49,95 € (999,00 €/kg)
ab 2	je 48,45 € (969,00 €/kg)
ab 4	je 46,95 € (939,00 €/kg)
ab 6	**je 45,45 €** (909,00 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

WÄSCHE WASCHEN

5 hilfreiche Tipps und Tricks

Ob Waschmittel, Temperatur oder Schleudergang: Wäschewaschen ist eine Wissenschaft für sich. Dabei fällt gerade zur Sommerzeit besonders viel Wäsche an. Badebekleidung, Handtücher und T-Shirts bringen den Wäschekorb wortwörtlich zum Überlaufen.

Doch mit unseren fünf Tipps sparen Sie effizient Energie und der Waschtag vergeht wie im Nu. Und die lästigen Fleckenmonster? Die sind Geschichte!

WER DIE WASCHTEMPERATUR FÜR SEINE WÄSCHE RICHTIG WÄHLT, KANN NICHT NUR UMWELTFREUNDLICH WASCHEN, SONDERN AUCH SPAREN.

WICHTIG!
BELADEN SIE IHRE WÄSCHETROMMEL OPTIMAL. WEDER ZU VOLL NOCH ZU LEER.

Waschtemperatur senken

Beim Waschen verbraucht eine hohe Temperatur die meiste Energie und verringert die Lebensdauer der Kleidungsstücke. Dabei sind die meisten Textilien selten stark verschmutzt. Deshalb sind niedrige Waschtemperaturen sinnvoll. Für bunte Wäsche reichen 30°C aus, während für weiße Wäsche 40°C zu empfehlen sind. Übrigens reichen im Sommer für den Schleudergang 800 Umdrehungen pro Minute völlig aus.

Waschmaschine auslasten

Der Umwelt und Ihrem Geldbeutel zuliebe, beladen Sie Ihre Waschmaschine vollständig. Denn das Verhältnis von verbrauchter Energie je Kilogramm Wäsche ist entscheidend. Im Durchschnitt werden pro Waschgang etwa 0,8 kWh und über 40 Liter Wasser verbraucht. Dabei wendet eine reduzierte Waschladung von nur 3 kg mehr Energie pro Kilogramm Wäsche auf als eine ausgelastete Wäschetrommel.

Kein Vorspülen

Heutzutage sind die Waschmittelformeln gut ausgereift. Daher sind energieziehende Vorwäschen oftmals hinfällig. Verzichten Sie auf den zusätzlichen Waschgang und sparen Sie dadurch bis zu 10 % Energie ein. Im Übrigen sind die meisten Kleidungsstücke selten so stark verschmutzt, dass eine kostspielige Vorwäsche nötig ist.

Erleichtertes Bügeln

Das richtige Aufhängen der Wäsche spart nicht nur Energie, es erleichtert zusätzlich das Bügeln. Hängen Sie Blusen und Hemden zum Trocknen auf einem Kleiderbügel auf. Das minimiert die Faltenbildung, der Wäscheduft bleibt länger erhalten und ein Trockenprogramm wird eingespart.

Extra-Tipp: Hängen Sie Bügelwäsche noch leicht feucht zum Bügeln ab. Das spart Zeit, Strom und erleichtert das Bügeln.

Wäsche länger waschen

Wussten Sie, dass ein langer Waschgang mehr Energie einspart als ein kurzer? Der Stromverbrauch reduziert sich durchschnittlich um etwa 50 %. Und das Beste: Sie profitieren von einem reineren Waschergebnis! Moderne Maschinen verfügen bereits über einen Eco-Waschgang.

Panikattacken

Atemübungen gegen Angst

In stressigen Situationen kann uns schnell mal die Angst packen. Was Panikattacken sind und wie Sie mit einfachen Tricks die Oberhand gewinnen, erfahren Sie hier.

Wenn Menschen die Luft wegbleibt und in ihrer Gedankenwelt das pure Chaos entsteht, leiden sie möglicherweise an einer Panikattacke. Eine Panikattacke ist ein plötzlicher Ansturm von extremer Angst. Mal kommt sie aus dem Nichts, mal in bestimmten Situationen. Dieser Zustand dauert meist zwar nur einige Minuten an, die Betroffenen selbst sehen sich jedoch in der Ewigkeit gefangen. Während einer Panikattacke fühlt sich unser Körper massiven, teils lebensbedrohlichen Gefahren ausgesetzt. Er reagiert dementsprechend mit körperlichen und psychischen Symptomen, die wie ein Teufelskreis wirken. Denn Angst und Panik schüren oft weitere Angst und Panik.

Grundsätzlich kann es bei allen Menschen zu einer Panikattacke kommen. Jeder fünfte Erwachsene gibt an, mindestens eine Panikattacke durchlebt zu haben. Die Auslöser sind dabei unterschiedlich und oft tief in der menschlichen Psyche verankert.

Stress als Auslöser

Jeder Mensch hat ein individuelles Stressempfinden. Panikattacken können in Momenten der absoluten Ruhe entstehen, wie beispielsweise auf der Couch oder im Bett. Hauptsächlich werden sie aber in Stresssituationen ausgelöst, die nervös machen und unmittelbar bevorstehen. Menschen mit Flugangst oder Klaustrophobie geraten schnell in Panik, wenn sie ein Flugzeug oder einen Fahrstuhl betreten. Oftmals entstehen Panikattacken auch während Situationen, in denen Menschen möglicherweise überfordert werden und von denen eine Menge abhängt. Wichtige Präsentationen, Abschlussprüfungen oder eine Rede vor der gesamten Belegschaft können solche Momente sein.

Wie der Körper auf Panikattacken reagiert

Während einer Panikattacke wird durch einen Funken Angst eine Kettenreaktion im Körper ausgelöst. Dieser reagiert mit teils heftigen körperlichen und psychischen Symptomen. Das liegt daran, dass er fälschlicher-

Die Panik wegpusten: 3 Atemübungen zum Nachmachen

1 Die Zwerchfellatmung

Häufig werden Panikattacken von flacher Atmung begleitet. Hier gelangt die Atemluft in die Brust und wird schnell wieder ausgestoßen. Die Zwerchfellatmung entspannt Körper und Geist und vermittelt das Gefühl von Ruhe. Wenn uns die Panik also wieder einen Strich durch die Rechnung macht, probieren Sie es mal mit Durchatmen!

Legen Sie los:

1. Schließen Sie die Augen und legen Sie Ihre Handfläche auf den Bauch. So können Sie kontrollieren, ob Sie richtig atmen.

2. Atmen Sie tief durch die Nase ein. Spüren Sie durch die Wölbung Ihrer Bauchdecke, wie die Luft an die richtige Stelle strömt. Atmen Sie dann entspannt und vollständig durch den Mund wieder aus.

3. Wiederholen Sie diesen Vorgang. Legen Sie dazwischen kurze Pausen von ungefähr vier Sekunden ein. Dies verleiht Ihnen einen zusätzlichen Entspannungsschub.

weise annimmt, er befände sich tatsächlich in ernstzunehmender Gefahr. Durch den Angstausbruch werden Stresshormone wie Adrenalin ausgeschüttet, die den Puls zum Rasen bringen und die Muskeln anspannen. Ein komisches Gefühl in der Brust schnürt Betroffenen die Luft ab und sorgt dafür, dass sie sich wie unter Wasser fühlen. Die Panikattacke endet dann meist mit kaltem Angstschweiß und kann sogar zu Todesängsten führen.

Typische Symptome einer Panikattacke

Neben Atemnot und Herzrasen können während einer Panikattacke zahlreiche weitere Beschwerden auftreten. Viele Betroffene klagen über Übelkeit, Schwindel und Taubheitsgefühle. Aber auch Zitteranfälle und Engegefühle in Brust und Hals sind typische Symptome einer Panikattacke. Da es sich bei diesen Symptomen ebenfalls um Vorboten eines Herzinfarkts handeln könnte, empfiehlt es sich, bei Unsicherheit einen Arzt aufzusuchen.

Treten Panikattacken häufiger auf, kann es sich auch um eine Panikstörung handeln. Panikstörungen erscheinen meist in Kombination mit anderen psychischen Krankheiten wie Depressionen und drängen Betroffene, sich von anderen Menschen zu isolieren und die Außenwelt zu meiden. Auch in diesem Fall gilt: Lieber einmal zu viel zum Arzt als einmal zu wenig!

Panikattacken gehen meist von allein weg

Meist schwinden Panikattacken bereits in den ersten Minuten, in seltenen Fällen können sie auch stundenlang andauern. Für gewöhnlich halten Panikattacken jedoch maximal 30 Minuten an. Die Dauer einer Panikattacke ist dabei abhängig von der Zeit, in der sich der Mensch beruhigen kann. Sobald sich der Körper wieder auf einem entspannten Level befindet, geht die Panikattacke dann meist von allein.

Leiden Sie an Panikattacken?
Das kann helfen

Erleben Sie eine Panikattacke, holen Sie erstmal tief Luft. Der erste Schritt sollte immer sein, Ruhe zu bewahren. Machen Sie sich bewusst, dass für Ihren Körper keinerlei Gefahr besteht. Bewahren Sie einen kühlen und klaren Kopf und suchen Sie sich einen Platz zum Sitzen. Versuchen Sie zu entspan-

2 Die Vierfüßleratmung

Wenn uns die Luft wegbleibt, kann die Vierfüßleratmung den Weg für die Atmung freimachen. Alles was Sie hierfür benötigen: ein sauberes und ruhiges Plätzchen.

Legen Sie los:

1. Gehen Sie zum Vierfüßlerstand auf den Boden und stützen Sie sich mit Ellbogen und Knien ab. Dabei sollten Ober- und Unterschenkel ungefähr einen rechten Winkel ergeben, damit der Bauch frei bleibt.

2. Legen Sie Ihren Kopf auf die Hände und atmen Sie tief durch die Nase in den Bauch. Achten Sie darauf, dass sowohl Rücken als auch Nacken entspannt bleiben.

3. Atmen Sie durch den Mund wieder aus. Bremsen Sie die ausgeatmete Luft ruhig ein wenig mit den Lippen, um noch bewusster auszuatmen.

4. Versuchen Sie, ein paar Minuten so zu atmen und hören Sie erst auf, wenn Sie sich beruhigt haben. Anschließend richten Sie sich langsam wieder auf.

nen und an etwas Positives zu denken. Versuchen Sie nicht, die Panik auf Biegen und Brechen zu unterdrücken. Hierdurch kann Panik vor der Panik entstehen, was die Situation womöglich verschlimmert.

Wird es nach einer gewissen Zeit nicht besser, suchen Sie sich eine Person in der Nähe und sprechen Sie sie darauf an. Schämen Sie sich nicht für Ihre Panikattacke. Vielleicht hat Ihr Gegenüber auch schon einige hinter sich. Aufmunternde Worte unserer Mitmenschen können bereits helfen, die Situation unter Kontrolle zu bringen. Und falls niemand in der Nähe ist, nicht schlimm. Unsere drei Atemübungen helfen Ihnen sicherlich weiter!

Der vitale Lebensstil als Schlüssel zum Erfolg

Langfristig kann ein vitaler Lebensstil positiv auf Ihre Anfälligkeit für Panikattacken wirken. Verzichten Sie daher auf übermäßig viel Alkohol, Nikotin und Koffein. Diese Substanzen können für kurze Zeit zwar befriedigend wirken, doch langfristig begünstigen sie Depressionen und Panikattacken. Setzen Sie eher auf erholsamen Schlaf, gesunde Ernährung und ausreichend Sport. Wichtig ist, Routine reinzubekommen. Auch förderlich: regelmäßige Verschnaufpausen! Einzelne Smartwatches können stressreiche Momente erkennen und daran erinnern, auch mal tief durchzuatmen.

Holen Sie sich professionelle Hilfe

Eine durchlebte Panikattacke wird nicht so schnell vergessen, sie bleibt im Kopf. Als Reaktion auf Panikattacken werden dann Situationen gemieden, in denen sie ausgelöst wurden. Nicht selten sind es Momente während der Arbeit oder auf dem Weg dorthin. Deshalb: Hindern Sie Panikattacken daran, Ihr alltägliches Leben zu führen, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen. Dieser kann Sie in schwerwiegenden Fällen an Spezialisten überweisen, die dem eigentlichen Problem auf den Grund gehen.

3 Die 4-6-8-Atmung

Die 4-6-8-Atmung ist in Yogakreisen sehr bekannt und kann positiv auf Nervosität und Schlafstörungen wirken. Diese Technik erscheint auf den ersten Blick etwas komplizierter, mit ein bisschen Übung werden Sie jedoch schnell zum Profi!

Legen Sie los:

Bei dieser Atemtechnik kommt die sogenannte Vishnu Mudra-Technik zum Einsatz, die den Ablauf der 4-6-8-Atmung mit der rechten Hand begleitet. Dabei klappen Sie Zeige- und Mittelfinger nach innen und strecken Daumen, Ringfinger und den kleinen Finger aus. Während der Daumen für das rechte Nasenloch zuständig ist, kümmern sich die restlichen ausgestreckten Finger um das linke Nasenloch.

1. Setzen Sie sich hin. Schließen Sie mit Ihrem Daumen das rechte Nasenloch und atmen Sie vier Sekunden lang durch das linke Nasenloch ein.

2. Schließen Sie nun beide Nasenlöcher und halten Sie den Atem für sechs Sekunden an.

3. Lösen Sie den Daumen von Ihrem rechten Nasenloch und atmen Sie acht Sekunden lang aus, ehe Sie durch das geöffnete Nasenloch erneut vier Sekunden lang einatmen.

4. Verschließen Sie beide Nasenlöcher und halten Sie die Luft für weitere sechs Sekunden in Ihrem Körper.

5. Anschließend öffnen Sie das linke Nasenloch und atmen wie gewohnt acht Sekunden lang aus.

6. Führen Sie fünf bis zehn Wiederholungen durch, ehe Sie sich wieder entspannt Ihrem Tag widmen.

ESSEN
ALS SEELENTRÖSTER

Essen aus Langeweile

Kennen Sie diese Tage, an denen einfach alles blöd ist und Sie auf gar nichts Lust haben? Gerade dann kommen Handy, Fernseher und die Chipstüte wie gerufen! Dabei ist ein Hungergefühl gar nicht vorhanden aber der Tüteninhalt vollends im Magen. Solch ein Langeweile-Essverhalten ist weit verbreitet und frustrierend. Wer sich öfter beim Langeweile-Essen erwischt, sollte sich fragen WARUM?

- Habe ich eigentlich Hunger oder Durst?
- Gibt es nicht noch etwas im Haushalt zu erledigen?
- Versuche ich Dinge aufzuschieben und mache stattdessen nichts?
- Bin ich einfach müde und sollte schlafen gehen?
- Will ich rausgehen aber keiner hat Zeit?

Zusätzlich sollte geklärt werden, welche Funktion Essen hat und was es aktuell ersetzt. Diese Selbstreflexion kann zu einem gesünderen und bewussten Essverhalten verhelfen. Und wie wäre es mal mit einem Tapetenwechsel? Die Wohnung umgestalten, sich an neue Hobbys ran wagen, aber auch soziale Projekte fördern das Gefühl, etwas zu erreichen. Für die Chipstüte und Co ist dann erst einmal keine Zeit! Zwar ist aller Anfang schwer, jedoch ist der Schweinehund da, um überwunden zu werden.

Essen statt Nikotin

Wer seine guten Silvester-Vorsätze in die Tat umsetzt und das Qualmen sein lässt, wird oftmals mit fünf Kilos mehr belohnt. Leider ungerecht aber üblich. Dennoch heißt es: Stark bleiben! Wer den Glimmstängeln den Kampf ansagen möchte, braucht eine große Portion Ehrgeiz.

Doch warum steigen die Kilos nach der letzten Zigarette überhaupt? Schuld daran ist das Nervengift Nikotin. Wo es bislang den Appetit gezügelt hat, verlangt der Magen nach Nahrung. Zusätzlich entfalten sich die Geschmacksknospen wieder in voller Pracht und alles schmeckt viel besser als vorher. Auch fällt eine Tätigkeit weg und Hände und Mund benötigen ein neues Hobby. Leider greifen Ex-Raucher gerade dann nach der Tafel Schokolade statt dem saftigen Apfel. Der Grund dafür – Serotonin. Wo der Qualm den Körper mit kleinen Glücksmomenten versorgt hat, schreit das Belohnungssystem des Gehirns nach Ersatz. Leider machen die süßen Sünden wie Kekse und Schokolade dick.
Deshalb lautet die magische Formel:
Willensstärke + Sport + bewusste Ernährung = gesunder Körper!

Unser Tipp: Die Aminosäure L-Tryptophan ist ein absoluter Stimmungsaufheller und kann helfen, den Appetit zu zügeln.

Übrigens: Lieber ein Speckröllchen mehr, als zurück zum „Ex“.

Wenn Stress, Trauer aber auch Langeweile zunehmen, tut das meist auch der Körper. Denn wenn Gefühle Hunger leiden, greifen viele Menschen nach Essen als Ersatzbefriedigung. Dabei ist das emotionale Essverhalten keine Seltenheit. Eine Stichprobe ergab, dass rund 48 % der Deutschen unter Stress öfter essen als in normalen Zeiten. Davon greifen über 61 % zu ungesundem Essen.
Doch wieso sind Kalorien für die Seele so befriedigend? Und welche Arten von emotionalem Essen gibt es? Wir klären auf!

Essen als Suchtersatz und Seelentröster

Wie soeben festgestellt, lechzt der menschliche Körper in manchen Situationen nach Glückshormonen. Vor allem dann, wenn sich im alltäglichen Leben Unglück verbreitet und die Laune fällt. Sei es durch Stress auf der Arbeit, Liebeskummer nach einer Trennung oder die Trauer und Sorge um geliebte Menschen – der Körper sucht nach Ersatz.

Leider geraten viele Menschen dadurch in das sogenannte Frustessen. Dann wird gegessen, was das Zeug hält und oftmals über den Hunger hinaus. Anschließend verstärken das schlechte Gewissen und die Waage die emotional schwierige Situation. Jetzt heißt es: Vorausschauen! Um den Teufelskreis zu durchbrechen, müssen Alternativen für die psychischen „Fressattacken" her. Wie wäre es also damit, stattdessen mehr Zeit mit der Familie und den Freunden zu verbringen? Bei anbahnenden emotionalen Schüben einfach mal die Musik laut aufzudrehen und zu tanzen oder bei einem Spaziergang gute Laune zu tanken? Und um schwachen Momenten keine Chance zu lassen, unbedingt beim nächsten Einkauf die Süßigkeiten weglassen. Stattdessen gibt es knackiges Snackgemüse wie Karotten und Gurken oder süßes Obst.

In frustrierenden Situationen versucht der Körper etwas Schönes zu erleben und gibt uns deshalb die Anweisung, Glückshormone aufzunehmen. Deshalb muss bei den gesunden Alternativen das Genussprinzip im Vordergrund stehen.

B-12 Aktiv-Komplex 1000µg
Bioaktive Formen von Vitamin B12

- hochdosiert mit 1000µg pro Kapsel
- fördert einen **normalen Energiestoffwechsel**
- gegen Müdigkeit
- **unterstützt** einen normalen **Homocysteinspiegel**

ab € 13,95
90 Kapseln

Nettofüllmenge: 90 Kapseln/27g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 1 Kapsel zu einer Mahlzeit mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 92509

Menge	Preis
1	je 16,95 € (627,78 €/kg)
ab 2	je 15,95 € (590,74 €/kg)
ab 4	je 14,95 € (553,70 €/kg)
ab 6	**je 13,95 €** (516,67 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

VEGAN · FRUCTOSEFREI · GLUTENFREI · LACTOSEFREI

Zu Wirkungen, die diesem Produkt zugeschrieben werden, oder zu Anwendungsgebieten, die auf dieses Produkt zutreffen, dürfen wir aus rechtlichen Gründen keine Angaben machen.

DAS GESUNDE SELBSTBEWUSSTSEIN!

Sie sind beliebt, ihnen gelingt alles und sie bewahren stets einen kühlen Kopf: selbstbewusste Menschen. Sie stechen förmlich aus der Masse heraus und sind die geheimen Idole ihrer Mitmenschen. Wie ein gesundes Selbstbewusstsein entsteht und welche Vorteile daraus gewonnen werden können, das erfahren Sie hier.

Häufig kann beobachtet werden, dass es selbstbewusste Personen im Alltag einfacher haben. Ihr Selbstbewusstsein besteht dabei aus zwei Zutaten: Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Obwohl sie oftmals als Synonyme verwendet werden, bedeuten die Begriffe Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl aber keineswegs dasselbe: Das Selbstvertrauen ist die Anerkennung der eigenen Stärken und Schwächen, das Selbstwertgefühl hingegen ist die persönliche Einschätzung des eigenen Wertes. Schafft es der Mensch, beide Komponenten realistisch zu bewerten und in Einklang zu bringen, bilden sie ein gesundes Selbstbewusstsein.

Das Selbstbewusstsein ist also der Glaube an die Qualitäten, Besonderheiten, das Urteilsvermögen und den Wert von einem selbst. Denn wird der Begriff in seine Einzelteile zerlegt, bedeutet er nichts anderes als „sich selbst bewusst sein".

! DER SCHMALE GRAT ZWISCHEN SELBSTBEWUSST UND ARROGANT?

Ein Mensch kann auf Außenstehende unterschiedlich wirken – auf die einen selbstbewusst, auf die anderen arrogant. Dies liegt häufig daran, dass Außenstehende Schwierigkeiten haben, Personen auf Anhieb richtig einzuschätzen. Lernen sie sich jedoch besser kennen, sieht das Ganze anders aus. Ein gesundes Selbstbewusstsein zeichnet sich dadurch aus, dass es ehrlich ist. Denn selbstbewusste Menschen wissen ganz genau, wozu sie in der Lage sind und wozu nicht. Sie schätzen ihre Fähigkeiten und Qualitäten, aber auch ihre Schwächen und negativen Eigenschaften ehrlich und realistisch ein. So tragen sie das Gefühl von Sicherheit nach außen, das ihren Mitmenschen so imponiert.

Arrogante Menschen hingegen übertreiben mit ihrem Selbstbewusstsein. Sie verlassen bei der Selbsteinschätzung ihres Könnens meist die Realität. Folglich enttäuschen sie oftmals ihre Mitmenschen oder sich selbst. Außerdem halten Menschen mit einem ungesunden Selbstbewusstsein nicht lange durch. Sie werden früher oder später erkannt und wirken auf ihre Mitmenschen ab diesem Zeitpunkt plötzlich unsympathisch. Gründe für ein überspieltes Selbstbewusstsein können vielseitig sein: Schwere Schicksalsschläge, das Erwachsenwerden, Mobbing in der Kindheit oder auch Trennungen können ein ungesundes Selbstbewusstsein begünstigen.

DIE REISE ZU EINEM GESUNDEN SELBSTBEWUSSTSEIN IN 3 SCHRITTEN

1. Erkennen Sie sich selbst

Wer sich ein gesundes Selbstbewusstsein antrainieren möchte, der sollte sich zuerst ein paar grundlegende Fragen nach seinem eigenen Wesen stellen.

Wer bin ich?

Welche Art Mensch bin ich?

Was traue ich mir zu und wo liegen meine Grenzen?

Was will ich eigentlich?

An welchen Zielen arbeite ich? Komme ich ihnen näher oder entferne ich mich?

Bin ich mit mir selbst im Reinen?

Stellen Sie sich immer wieder diese Fragen und antworten Sie realistisch, sachlich und gelassen. Denn der erste Schritt, selbstbewusster aufzutreten, ist die ehrliche Kommunikation mit sich selbst. Sie werden merken: Bauen Sie sich ein gesundes Selbstbewusstsein auf, werden Sie jeden Tag leichter und sicherer auf diese Fragen antworten können.

2. Achten Sie auf die Kleinigkeiten

Kinder neigen oft dazu, sich Dinge und Verhaltensmuster von ihren Eltern abzuschauen. Wer nach mehr Selbstbewusstsein strebt, der sollte seinen Fokus lieber auf sich selbst richten statt auf andere. Vergleichen Sie sich nicht mit Ihren Mitmenschen. Sie wissen möglicherweise nicht, was echt an ihnen ist und was nur Schein. Achten Sie stattdessen auf Ihre Gestik und Mimik, bleiben Sie positiv und seien Sie offen für konstruktive Kritik. Sprechen Sie deutlich und halten Sie den Blickkontakt. Versuchen Sie jeden Tag aufrechter zu gehen – aber bleiben Sie immer Sie selbst.

3. Üben Sie täglich

Es gibt viele praktische Übungen, die Ihnen zu einem stärkeren Selbstbewusstsein verhelfen können. Mit einfachen und kurzen Körperhaltungsübungen können Sie Ihren hängenden Schultern schnell Lebewohl sagen:

Stehen Sie aufrecht und ziehen Sie Ihre Schultern so weit wie möglich nach hinten. Drücken Sie Ihre Brust raus und schließen Sie die Augen. Atmen Sie mehrere Male tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Fertig!

EIN GESUNDES SELBSTBEWUSSTSEIN ALS KARRIERELEITER

In der Arbeitswelt aufzusteigen bedeutet, Verantwortung zu übernehmen – auch für sich selbst. Ein gesundes Selbstbewusstsein von Führungskräften vermittelt nicht nur den Angestellten ein Gefühl von Zuverlässigkeit. Es erleichtert auch die Entscheidung, ob eine Führungsposition überhaupt eingenommen werden sollte. Denn die Frage, die sich gestellt werden muss, ist immer die gleiche: Fühle ich mich dieser Rolle gewachsen? Unsichere Menschen werden in Führungspositionen rasch unglücklich, da sie zum Spielball ihrer Mitarbeiter werden können. Auch Personen mit einem übertriebenen Selbstbewusstsein werden über kurz oder lang womöglich das Handtuch werfen. Oftmals leidet die Teamchemie unter ihrer Dominanz. Wenn Menschen „sich selbst bewusst sind", stehen jedoch alle Türen offen!

Chlorophyll mit Minzaroma

Erfrischender Geschmack

- **leckere Kautabletten**
- mit natürlichem **Pfefferminz-Aroma**

Nettofüllmenge: 100 Kautabletten/38g

Verzehrempfehlung: Erwachsene kauen oder lutschen bei Bedarf eine Tablette.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 79710

Menge	Preis
1	je 8,95 € (235,53 €/kg)
ab 2	je 8,45 € (222,37 €/kg)
ab 4	je 7,95 € (209,21 €/kg)
ab 6	**je 7,45 €** (196,05 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

VEGAN GLUTENFREI LACTOSEFREI

Zu Wirkungen, die diesem Produkt zugeschrieben werden, oder zu Anwendungsgebieten, die auf dieses Produkt zutreffen, dürfen wir aus rechtlichen Gründen keine Angaben machen.

Der Umwelt und uns selbst zuliebe!
GO GREEN
FÜR DIE ERDE, FÜR UNS!

Energieverbrauch, Autofahren, Online-Shopping: Es gibt jede Menge Möglichkeiten, etwas für den Klimaschutz zu tun. Das Gute daran: Wir bei Fairvital machen mit, denn Nachhaltigkeit ist ein Thema, was uns alle angeht.

FAIRVITAL VERSANDKARTONS: 80% RECYCLINGMATERIAL

Die von Fairvital verwendeten Versandkartons bestehen zu 80% aus Recyclingmaterialien. Um die Materialstabilität zu gewährleisten, wird 20% Frischfaser beigefügt. Die Frischfasern stammen aus Bruch- und Durchforstungshölzern nachhaltiger Wälder. Der Leim, der die Wellpappe zusammenhält, besteht aus natürlicher Mais-, Weizen- oder Kartoffelstärke.

BIOLOGISCH ABBAUBARE LUFTPOLSTERKISSEN

Im Versandhandel können wir von Fairvital oft nicht auf Polsterung oder Fixierung verzichten. Denn schließlich möchten wir Ihre Nahrungsergänzungsmittel unbeschadet transportieren, lagern und versenden.

Auf die Frage, was besser für die Umwelt ist, Polster aus Papier oder Folie, würden viele Menschen impulsiv mit Papier antworten. Doch manches ist anders, als es im ersten Augenblick scheint:

Unsere Luftpolster sind nachhaltig, weil sie ein sehr geringes Eigengewicht besitzen und zum Polstern nur sehr wenig Material benötigen. Sie bestehen zu fast 100% aus Luft.

Wir sind stolz darauf, dass unsere Luftpolsterkissen zudem umweltfreundlich und biologisch abbaubar sind. Sie bestehen aus recyceltem Kunststoff. Bei Anwesenheit von Feuchtigkeit, Mikroorganismen und Sauerstoff werden die Luftpolster innerhalb von 12 bis 14 Monaten vollständig biologisch abgebaut. Sie hinterlassen keine toxischen Rückstände.

FAIRVITAL LIEFERSCHEINE, RECHNUNGEN UND KORRESPONDENZ AUF RECYCLINGPAPIER

Recyclingpapier statt Frischfaserpapier schont das Klima, Ressourcen, Bäume und den Regenwald. Jede Faser kann bis zu siebenmal benutzt werden. Deswegen werden weniger Bäume gefällt und weniger Abfall produziert.

Wir drucken alle Fairvital Rechnungen und Lieferscheine auf Recyclingpapier. Für die Papierherstellung werden 100% weniger Holz, 72% weniger Energie, und 83% weniger Wasser verbraucht sowie 53% weniger CO_2 freigesetzt.

Mittag, 12 Uhr: Eigentlich Zeit für die wohlverdiente Pause. Doch daraus wird mal wieder nichts. Die Kinder müssen abgeholt werden, das Essen muss auf den Tisch, die Hausaufgaben besprochen werden. Wir fragen uns: Wann kommt der langersehnte Urlaub? Ist es dann endlich so weit, erkranken Arbeitnehmer oft.

Krankheit im Urlaub ist kein Zufall

Der Urlaub ist der ungünstigste Zeitpunkt, um krank zu werden. Denn die kostbare Urlaubszeit ist genau das, was unser Körper im Laufe eines zähen Jahres am dringendsten benötigt. Der Dauerstress im Alltag hält unseren Adrenalinspiegel auf einem konstant hohen Niveau. Genießen wir unseren Urlaub, fährt der Körper runter und der Adrenalinspiegel normalisiert sich. Aber die Umstellung erfolgt meist zu schnell für das Immunsystem und wir werden anfällig für Krankheiten.
Da ist es gut zu wissen, dass Sie bei nachgewiesenem Krankheitsfall Ihre Urlaubstage zurückbekommen können!

SO ERHOLT MAN SICH AM BESTEN:

TANKEN SIE NEUE KRAFT!

Unsere Welt verändert sich mit der Zeit. Sie wird schnelllebiger, dynamischer, anstrengender. Dabei darf eine Sache nicht zu kurz kommen: ausreichend Erholung für Körper und Geist!

Suchen Sie den Ausgleich

Unser Körper benötigt regelmäßige Ruhemomente. Doch damit ist nicht gemeint, dass Sie es sich in jeder freien Minute in der Hängematte gemütlich machen sollten.
Finden Sie eine Beschäftigung, die Ihnen den richtigen Ausgleich bietet. Ob Sie Ihren Körper nun mental oder körperlich beanspruchen sollten, hängt dabei von Ihrer Tätigkeit ab. Tun Sie das, was Ihnen Spaß macht und nicht permanent auf Ihrer Tagesordnung steht.

Sitzen Sie den ganzen Tag am Schreibtisch, sollten Sie nach Feierabend etwas Sport treiben. Die Bewegung ist nicht nur wichtig für einen gesunden Kreislauf. Eine anstrengende Einheit im Fitnessstudio kann helfen, runterzufahren und den Adrenalinspiegel zu reduzieren. Arbeiten Sie hingegen in der Produktion und werden jeden Tag körperlich herausgefordert, probieren Sie es morgens mit Yoga oder Stretching. Das richtet Ihren Körper neu aus und versetzt Sie womöglich in eine Welt fernab des anstrengenden Alltags. Wichtig ist, dass Sie den für Sie perfekten Weg finden – denn eine Patentlösung gibt es nicht.

Die perfekte Urlaubsdauer

Jährlich stehen uns ungefähr 30 Urlaubstage zu. Doch reicht das überhaupt? Ja! Denn laut Studien sind elf Tage optimal, um zum Höhepunkt der Entspannung zu gelangen. Leiden Sie an akuter Erschöpfung, dürfen es auch ein paar Tage mehr sein. Doch Vorsicht: Sie sollten die letzten Urlaubstage nicht ständig an Ihr sicherlich nun volles Postfach denken. Sonst sind Sie schon wieder urlaubsreif, bevor Sie in den Alltag zurückkehren.

Zusätzlich können Sie an freien Wochenenden mit Brückentagen Kurztrips buchen. So verlieren Sie meist nur einen Urlaubstag und können sich vier Tage am Stück entspannen. Eine österreichische Studie belegt nämlich, dass die positive Wirkung eines Kurzurlaubes bis zu 45 Tage anhalten kann. Zudem bleibt Ihr Arbeitsberg überschaubar.

Unser Tipp: Teilen Sie Ihren Urlaub in zwei 9-Tage-Blöcke und drei Brückentage für spontane Kurztrips auf. So bleiben genügend Urlaubstage für Weihnachten und den ein oder anderen Notfall.

Tipps zum Entspannen

Nicht nur körperlich abschalten

Viele suchen im Urlaub die Erholung, finden sie allerdings nicht. Das Handy macht einem oft einen Strich durch die Rechnung. Denn immer mehr Menschen bleiben während des Urlaubs für ihre Vorgesetzten erreichbar – ob per Mail, SMS oder Anruf. Aus Angst, nicht loslassen zu können, verzichten viele von Vornherein auf ihren Urlaub.

Dabei regelt der Paragraf 8 des Bundesurlaubsgesetzes den Sachverhalt deutlich: „Während des Urlaubs darf der Arbeitnehmer keine dem Urlaubszweck widersprechende Erwerbstätigkeit leisten.“ Schwerer gesagt als getan! Denn die meisten Menschen fühlen sich ihrem Arbeitgeber und ihren Kunden gegenüber in der Pflicht. Vor allem dann, wenn sie nach Führung und mehr Verantwortung streben. Nicht auszudenken was passiert, wenn Kunden abspringen, die Zahlen nicht stimmen oder falsch produziert wird.

Deshalb: Räumen Sie alle Zweifel vor dem Urlaubsstart aus. Richten Sie klare Anweisungen an die Kollegen, die während Ihrer Abwesenheit die Dinge für Sie regeln. Versuchen Sie dann so gut es geht, Ihr Handy im Urlaub zur Seite zu legen. Ist dies nicht möglich, werfen Sie lediglich alle zwei Tage einen kurzen Blick auf Ihr Postfach. Niemand wird es Ihnen übelnehmen, wenn Sie Ihren Urlaub auch wirklich genießen. Schließlich werden Sie gekräftigt und erholt zurückerwartet.

WENIGER KAFFEE IST MEHR

So gut Kaffee auch schmeckt, zu viel davon ist nicht gut für den Stresspegel. Denn das Koffein lässt Puls und Adrenalin steigen, was wiederum unseren Schlaf stören könnte. Deswegen gilt beim Kaffee die Devise: Nur in Maßen!

ZEIT MIT FREUNDEN UND FAMILIE

Verbringen Sie viel Zeit mit Menschen, die Ihnen guttun. Gehen Sie gemeinsam essen, shoppen oder radfahren. So kommen Sie schnell auf andere Gedanken.

Freunde können beim Stressabbau helfen!

MACHEN SIE MITTAGSSCHLAF

Bekommen Sie nachts nicht ausreichend Schlaf, dösen Sie mal mittags vor sich hin. Das hilft Ihnen, Ihren Stress abzubauen und fit und munter in die zweite Tageshälfte zu starten. Achten Sie aber unbedingt darauf, nicht zu lange zu schlafen. Sonst gleiten Sie womöglich in die Tiefschlafphase und haben es schwer, wieder in Tritt zu kommen. Schließen Sie beim Powernap die Augen für maximal 20 bis 30 Minuten – das sollte für mindestens vier Stunden Leistungsfähigkeit genügen.

EINEN TAG PUFFER

Sie kommen am Abend aus dem Urlaub zurück und möchten am nächsten Morgen gleich wieder durchstarten? Dann laufen Sie Gefahr, schnell in die Stressfalle zu tappen. Gehen Sie es gemütlich an! Verzichten Sie lieber auf einen Tag Strand als sich kopfüber wieder in die Arbeit zu stürzen. Planen Sie mindestens einen Tag Puffer ein, um sich an die Gegebenheiten zu gewöhnen und mental auf die Arbeit vorzubereiten. Sonst war der Urlaub umsonst.

FESTE ENTSPANNUNGSZEITEN

Unser Tag ist meist eng getaktet: Arbeit, Kinder, Termine, Abendessen, Rechnungen, Haushalt, Einkauf. Bis Sie mal mit Ihrer täglichen To-Do-Liste fertig sind, schauen Sie erschöpft auf die Uhr und fragen sich, wie schnell der Tag ein Ende gefunden hat. Schluss damit! Engagieren Sie einen Babysitter oder sprechen Sie sich mit Ihrem Partner ab. Planen Sie feste Zeiten, in denen Sie Ihren Freizeitaktivitäten nachgehen können. Gehen Sie montags zum Sport, mittwochs mit Freunden aus und freitags ins Kino. So bekommen Sie Ihre Entspannungszeit auch wirklich!

TREIBEN SIE SPORT

Sport ist Mord? Keinesfalls! Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil unserer täglichen Erholung. Doch was, wenn die Zeit knapp ist? Stellen Sie Ihren Wecker 30 Minuten früher als sonst und gehen Sie an der frischen Luft joggen. So tanken Sie nicht nur Sauerstoff, sondern starten wach in den Arbeitstag.

SPAZIEREN IN DER NATUR

Wenn Sie zu erschöpft für den Sport sind, gehen Sie zumindest spazieren. Suchen Sie sich eine schöne Strecke mit viel Grün und sortieren Sie Ihre Gedanken. Hören Sie dabei beruhigende Musik oder lauschen Sie den zwitschernden Vögeln.

Egal ob Yoga oder Fußball, Sport macht glücklich!

ENGAGIEREN SIE SICH EHRENAMTLICH

Letztes Jahr haben sich rund 20 Prozent der deutschen Bevölkerung ehrenamtlich engagiert. Ob Tierschutz oder Altenpflege: Es gibt heutzutage unzählige Möglichkeiten, unentgeltlich Gutes zu tun. Achten Sie aber unbedingt darauf, dass sich Ihr Ehrenamt von Ihrer eigentlichen Arbeit unterscheidet. Denn Buchhalter werden sich bei der Erstellung von Vereins-Bilanzen wohl kaum erholen können. Warum entspannt uns ehrenamtliche Arbeit eigentlich? Weil wir sie freiwillig tun!

Traumhafte Orte in ITALIEN

Sommer, Sonne, Dolce Vita – entdecken Sie mit unseren vier Geheimtipps das traumhafte Italien abseits des Massentourismus. Denn: Neben den altbewährten Inselschönheiten Sardinien, Venedig, Capri und Sizilien hat Italien viele weitere Traumorte zum Verlieben in petto. Also sagen Sie „Arrivederci" zu abgelaufenen Touristen-Hotspots und „Ciao" zu unseren vier alternativen Italienschätze!

Ponza statt Sardinien

Sie träumen von geheimnisvollen Buchten, kristallklarem Wasser und einer frischen Meeresbriese? Dann sind Sie auf Ponza genau richtig! Die bunte Insel im Tyrrhenischen Meer gehört zu den Pontinischen Inseln und ist losgelöst vom Promitrubel und von überteuerten Preisen. Stattdessen erwarten Sie hier unvergessliche Bootsausflüge an naturbelassene Buchten, Schnorchelgänge durch ein Taucherparadies und mediterrane Kulinarik vom Feinsten.

Das mediterrane Flair von Ponza lädt zu romantischen Spaziergängen entlang der typischen weißen Tuffsteinwände der Stadt ein. Unser Tipp: Reservieren Sie sich einen Tisch an der Hafenmauer des Restaurants „Bar dei Pesci"!

Garten von Ninfa

Ganz nahe an der historischen Prunkstatt Rom liegt die kleine Provinz Latina mit der mittelalterlichen Stadt Ninfa. Bekannt ist die Stadt für ihre malerischen Landschaften und den märchenhaften Garten Ninfa. Als einer der schönsten Privatparks Italiens ist Ninfa für Touristen noch recht unbekannt. Doch alle diejenigen, die bereits einen Blick auf diesen traumhaften Ort werfen konnten, schwärmen vom Paradies auf Erden.

Übrigens: Namhafte Schriftsteller wie Virginia Woolf oder Truman Capote ließen sich bereits von der idyllischen Landschaft in der Ruheoase südlich von Rom inspirieren.

Praiano statt Amalfi

Die traumhafte Stadt Amalfi ist eine der beliebtesten und teuersten Urlaubsorte Italiens. Doch wer die Küstenluft lieber ruhiger und preiswerter genießt, lässt sich in dem kleinen Fischerort Praiano nieder. Er schmiegt sich pittoresk zwischen die beiden Buchten der Urlaubsparadiese Positano und Conca dei Marini.

Die wenig bekannte Stadt Praiano liegt in der Provinz Salerno und konnte sich bis heute ihre Natürlichkeit bewahren. Ein absolutes Highlight ist die Konzertreihe „Klänge der Götter" auf dem Platz der Kirche Santa Maria a Castro und die elegante Kirche San Luca Evangelista.

Burano statt Venedig

Von Kreuzfahrtdampfern & Co geplagt, leidet die Lagunenstadt Venedig seit Jahren unter der Last ihrer Besucher. Wie wäre es also mit der schonenderen und preiswerteren Stadt Burano? Die kleine venezianische Nachbarinsel nordöstlich von Venedig ist umgeben von bunt leuchtenden Häusern. Während dieser Anblick heutzutage einfach nur ein wahrer Augenschmaus ist, waren die bunten Fassaden einst der Orientierungsanker für Fischer bei Nebel.

Das malerische Burano ist unter Kennern bekannt für seine zierlichen Strick- und Klöppelarbeiten. Aber auch die traumhaft blauen Lagunen laden zu einem ausgedehnten Aufenthalt ein.

In Italien können sich die Gäste ihre nicht ausgetrunkenen Weinflaschen wieder verkorken lassen und mitnehmen. Ganz selbstverständlich, ohne abwertende Blicke.

★★★★★

Endlich ein natürlicher Olivenblatt Extrakt mit so hohem Oleuropein-Gehalt!

Von Franco P. am 05.08.2021

Olivenblatt Extrakt 500mg

Mediterrane Pflanzenkraft

- **standardisiert auf 20% Oleuropein**
- natürlicher Vitalstoff
- leichte Einnahme

ab € 16,95
90 Kapseln

Nettofüllmenge: 90 Kapseln/70g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 1 Kapsel zu einer Mahlzeit mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 64109

Menge	Preis
1	je 19,95 € (297,76 €/kg)
ab 2	je 18,95 € (282,84 €/kg)
ab 4	je 17,95 € (267,91 €/kg)
ab 6	**je 16,95 €** (252,99 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

VEGAN · FRUCTOSEFREI · GLUTENFREI · LACTOSEFREI

Zu Wirkungen, die diesem Produkt zugeschrieben werden, oder zu Anwendungsgebieten, die auf dieses Produkt zutreffen, dürfen wir aus rechtlichen Gründen keine Angaben machen.

Aktuelle Vitalstoff-Neuheiten

Calcium Plus mit K2 & D3

Synergetische Kombination

NEU

- **mit Menachinon MK-7** und Cholecaciferol
- **sichere Dosierung** zur Ergänzung der Nahrung
- **unterstützt** die normale **Muskelfunktion**

ab € 11,45
90 Kapseln

Nettofüllmenge: 90 Kapseln/78g

Verzehrempfehlung: Erwachsene jeden zweiten Tag eine Kapsel zu einer Mahlzeit mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 56509

Menge	Preis	
1	je 12,95 €	(166,03 €/kg)
ab 2	je 12,45 €	(159,62 €/kg)
ab 4	je 11,95 €	(153,21 €/kg)
ab 6	**je 11,45 €**	(146,80 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

FRUCTOSEFREI GLUTENFREI LACTOSEFREI

Zu Wirkungen, die diesem Produkt zugeschrieben werden, oder zu Anwendungsgebieten, die auf dieses Produkt zutreffen, dürfen wir aus rechtlichen Gründen keine Angaben machen.

Weitere Neuheiten für den Alltag

L-Arginin Pulver

100% pures Argininhydrochlorid

NEU

VEGAN FRUCTOSEFREI GLUTENFREI LACTOSEFREI

ab € 16,95
400g

Nettofüllmenge: 400g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 1 Messlöffel (5ml/5g) Pulver vor dem Training gemischt mit viel Wasser oder einer anderen kalten Flüssigkeit.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 56240

Menge	Preis	
1	je 19,95 €	(49,88 €/kg)
ab 2	je 18,95 €	(47,38 €/kg)
ab 4	je 17,95 €	(44,88 €/kg)
ab 6	**je 16,95 €**	(42,38 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

Katzenkralle Pulver

Mit Vitamin C

NEU

VEGAN FRUCTOSEFREI GLUTENFREI LACTOSEFREI

Nettofüllmenge: 250g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 4 gestrichene Messlöffel (4ml/1,6g) zu einer Mahlzeit mit viel Wasser oder gemischt mit einer kalten Flüssigkeit.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 54925

Menge	Preis	
1	je 24,95 €	(99,80 €/kg)
ab 2	je 23,95 €	(95,80 €/kg)
ab 4	je 22,95 €	(91,80 €/kg)
ab 6	**je 21,95 €**	(87,80 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

Man Power Plus

Beliebt bei Männern

NEU

VEGAN FRUCTOSEFREI GLUTENFREI LACTOSEFREI

ab € 14,95
90 Tabletten

Nettofüllmenge: 90 Tabletten/162g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 1 Tablette zu einer Mahlzeit mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 53409

Menge	Preis	
1	je 17,95 €	(110,80 €/kg)
ab 2	je 16,95 €	(104,63 €/kg)
ab 4	je 15,95 €	(98,46 €/kg)
ab 6	**je 14,95 €**	(92,28 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

Mikronährstoffe für Ihr Wohlbefinden. Entwickelt und hergestellt nach orthomolekularen Grundsätzen. Alle Neuheiten auf **www.fairvital.com**

Biotin + Zink + Selen

Schönheit von innen

- zur **Erhaltung** normaler **Haut, Haare** und **Nägel**
- **schützt** die Zellen **vor oxidativem Stress**
- ergiebige Packung für 4 Monate

hochdosiert

NEU

ab € 13,45
120 Tabletten

Nettofüllmenge: 120 Tabletten/31g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 1 Tablette zu einer Mahlzeit mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 54212

Menge	Preis	
1	je 14,95 €	(482,26 €/kg)
ab 2	je 14,45 €	(466,13 €/kg)
ab 4	je 13,95 €	(450,00 €/kg)
ab 6	**je 13,45 €**	(433,87 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

VEGAN FRUCTOSEFREI GLUTENFREI LACTOSEFREI

Zu Wirkungen, die diesem Produkt zugeschrieben werden, oder zu Anwendungsgebieten, die auf dieses Produkt zutreffen, dürfen wir aus rechtlichen Gründen keine Angaben machen.

Weitere Neuheiten für den Alltag

Vitamin K2 flüssig 200µg

200µg pro 10 Tropfen

NEU

VEGAN FRUCTOSEFREI GLUTENFREI LACTOSEFREI

Nettofüllmenge: 50 ml

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 10 Tropfen entweder auf die Zunge geben oder direkt ins Essen tropfen.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 73105

Menge	Preis	
1	je 24,95 €	(499,00 €/l)
ab 2	je 23,95 €	(479,00 €/l)
ab 4	je 22,95 €	(459,00 €/l)
ab 6	**je 21,95 €**	(439,00 €/l)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

Safran Extrakt 30mg

Mit Pantothensäure, Vitamin B6 und B12

NEU

ab € 15,95
90 Kapseln

VEGAN FRUCTOSEFREI GLUTENFREI LACTOSEFREI

Nettofüllmenge: 90 Kapseln/27g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 1 Kapsel zu einer Mahlzeit mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 77509

Menge	Preis	
1	je 18,95 €	(701,85€/kg)
ab 2	je 17,95 €	(664,82 €/kg)
ab 4	je 16,95 €	(627,78 €/kg)
ab 6	**je 15,95 €**	(590,74 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

Curcuma - Ingwer - Boswellia

Mit Vitamin C für das Immunsystem

NEU

ab € 18,95
90 Kapseln

VEGAN FRUCTOSEFREI GLUTENFREI LACTOSEFREI

Nettofüllmenge: 90 Kapseln/82g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 3 Kapseln auf die Mahlzeiten verteilt mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 54009

Menge	Preis	
1	je 21,95 €	(267,68 €/kg)
ab 2	je 20,95 €	(255,49 €/kg)
ab 4	je 19,95 €	(243,29 €/kg)
ab 6	**je 18,95 €**	(231,10 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

Haar Vital
Geheim-Tipp für schöne Haare

- mit **Biotin, Kupfer und Zink**
- für die **Erhaltung** normaler **Haare und Haut**
- **unterstützt** die eigene **Haarpigmentierung**

Nettofüllmenge: 60 Tabletten/35g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 1 Tablette mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 74106

Menge	Preis	
1	je 29,95 €	(855,71 €/kg)
ab 2	je 28,45 €	(812,86 €/kg)
ab 4	je 26,95 €	(770,00 €/kg)
ab 6	**je 25,45 €**	(727,14 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

FRUCTOSEFREI LACTOSEFREI

Zu Wirkungen, die diesem Produkt zugeschrieben werden, oder zu Anwendungsgebieten, die auf dieses Produkt zutreffen, dürfen wir aus rechtlichen Gründen keine Angaben machen.

HAARAUSFALL

Ursachen und Lösungen

Täglich verlieren wir etwa 100 Haare. Das entspricht einem gesunden Haarzyklus und ist absolut normal. Dennoch verlieren viele Menschen weitaus mehr als 100 und leiden an Haarausfall. So gehen die verlorenen Haare nicht nur in den Abfluss, sondern auch an das Wohlbefinden und Selbstbewusstsein.

Rund 40 % aller Männer und 20 % aller Frauen haben mit Haarausfall zu kämpfen. Wir zeigen Ihnen, woran das liegt und was helfen kann.

Hormonell-genetischer Haarausfall

Die häufigste Form von Haarausfall ist der hormonell-genetisch bedingte Haarausfall – die androgenetische Alopezie. Hierbei verkümmern die Haarwurzeln langsam. Schuld daran ist die vererbte Empfindlichkeit der Haarwurzelzellen auf Androgene (Sexualhormone). Speziell Männer haben mehr von diesen Hormonen als Frauen und sind demnach häufiger von genetischem Haarausfall betroffen. Auch lässt mit zunehmendem Alter die Östrogenproduktion nach. Das Hormon spielt eine wichtige Rolle für den Stoffwechsel von Haut und Haarwurzeln.

Der genetische Code spielt also eine zentrale Rolle und bestimmt, wann und auf welche Art der Verlust von Haaren eintritt. Seien es Geheimratsecken oder eine Tonsur, viele Unternehmen werben mit schneller Hilfe. Doch kann dem Erbgut überhaupt entgegengewirkt werden? Und woran kann eine androgenetische Alopezie frühzeitig erkannt werden?

Anzeichen für eine androgenetische Alopezie

Vor allem während einer Schwangerschaft oder den Wechseljahren spürt die Mehrheit der Frauen einen Haarverlust. Bei Männern startet dieser bereits viel früher. Wann und wie eine androgenetischen Alopezie eintritt, kann am Beispiel von nahen Verwandten beobachtet werden. Litten bereits die Eltern an Haarausfall, liegt es nah, dass es an die Kinder vererbt wurde. Denn der Erbgang ist polygen und somit von beiden Parteien vererbbar. Um festzustellen, ob eine Haarverkümmerung eintreten wird, sollte der Haarwuchs beobachtet werden. Meist startet Haarausfall bei Männern an den sogenannten Geheimratsecken, bei Frauen wiederum am Scheitel einhergehend mit Volumenverlust. Doch was hilft?

Was kann helfen?

Nachdem die Ursache geklärt wurde, stellt sich nur noch die Frage, was hilft. Viele Unternehmen werben mit teuren Shampoos und Tinkturen, doch leider funktionieren diese in der Regel nicht. Das Problem liegt tiefer und kann höchstens mit einer bewussten Ernährung und einem stressfreien Lebensstil angegangen werden.

Weitere Ursachen für Haarausfall

Neben der androgenetische Alopezie gibt es noch viele weitere Ursachen für Haarausfall. So kann der Haarverlust auch nur von kurzer Dauer sein oder sporadisch auftreten. Wir haben vier Möglichkeiten zusammengefasst.

1. Stressbedingter Haarausfall

Eine übermäßige, andauernde psychische Belastung ist absolut toxisch für unsere Haarfollikel. Stress führt in vielen Fällen auch unmittelbar zu einer schlechten Ernährung, was sich wiederum negativ auf die Darmgesundheit auswirkt. Und ein kranker Darm kann neben Haarausfall noch viele weitere Beschwerden mit sich bringen. Deshalb gilt es, Stress strikt zu vermeiden oder abzubauen. Hierbei kann es helfen, auch mal „Nein" zu sagen oder sich eine Auszeit zu nehmen.

Unser Tipp: Büro-Yoga, Meditation und regelmäßige Spaziergänge.

2. Nährstoffmangel verkümmert die Haarwurzeln

Haarausfall ist oft das Ergebnis einer unausgewogenen Ernährung, schließlich ist eine gute Versorgung mit essenziellen Mikronährstoffen für ein gesundes Wachstum der Haare notwendig.

- Selen trägt zur Erhaltung normaler Haare und Nägel bei. Es unterstützt das Immunsystem und hat viele weitere Vorteile.
- Zink unterstützt die Erhaltung normaler Haut, Haare, Nägel, Knochen und vieles mehr.
- Biotin fördert den normalen Energiestoffwechsel und trägt zur Erhaltung normaler Haare und Haut bei.
- Kupfer wird gerne für ein normales Bindegewebe eingenommen und fördert eine normale Haar- und Hautpigmentierung. Zusätzlich trägt es zu einem normalen Eisentransport im Körper bei.

Wichtig: Falls neben dem Haarausfall auch Müdigkeit auftreten sollte, kann eine Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse vorliegen. Aber auch Bluthochdruck sollte im Fokus liegen.

Absolute Superfoods für die Haare sind Nüsse, Ölsaaten, dunkelgrünes Blattgemüse wie Spinat und Bananen.

3. Krankheitsbedingter Haarausfall

Was viele nicht wissen, in seltenen Fällen sind Autoimmunerkrankungen Grund für schütteres Haar. Beispiele wären Schilddrüsenprobleme, Essstörungen oder Blutarmut. Hierzu kann ein großes Blutbild beim Arzt Aufschluss geben.

Eine weitere Krankheit ist der kreisrunde Haarausfall, auch Alopecia Areata. Allein in Deutschland leiden um die 1,5 Millionen Menschen an Formen des entzündlichen Haarausfalls. Die Krankheit unterteilt sich nochmals in vier Arten:

- **Alopecia Areata:** Kopfhaare fallen kreisartig aus. Die restlichen Haare, Wimpern und Brauen bleiben meist erhalten.
- **Alopecia Ophiasis:** Hier fehlen die Haare kranzartig im Bereich von Ohren und Nacken.
- **Alopecia Totalis:** Die gesamte Kopfbehaarung fällt aus. Auch die Wimpern und Brauen.
- **Alopecia Universalis:** Die Behaarung am gesamten Körper fällt aus.

4. Die falsche Frisur

Zu streng gebundene Haare können die Haarwurzeln schädigen und Haarausfall begünstigen. Besser sind lockere Zöpfe und offene Haarstyles. Eine wunderbare Trend-Frisur für den Sommer sind Messy Buns. Das sind lockere Dutt-Frisuren. Absolute Haarkiller sind Top-Knots, Cornrows und streng gebundene Pferdeschwänze. Zusätzlich können zu enge Zöpfe lästige Kopfschmerzen verursachen.

Übrigens: Wer an erblich bedingtem Haarausfall leidet, fördert den Haarverlust durch strenge Zöpfe noch zusätzlich.

WAS IST RIZINUSÖL?

Das Rizinusöl stammt aus den Fruchtsamen des Rizinusbaums „Ricinus communis“. Während die Frucht knallrot ist, tragen die Samen einen bräunlichen Ton. Ursprünglich stammt der Baum aus dem Norden Afrikas. Archäologen entdeckten im ältesten erhaltenen medizinischen Text, dem altägyptischen Papyrus Ebers, Hinweise auf die Verwendung der Pflanze um 1552 v. Chr.

Ab dem 18. Jahrhundert gelang die wertvolle Pflanze erstmals nach Europa. Allerdings als Folter- und Abführmittel.

HAUT

Schon unsere Großmütter wussten: Rizinusöl ist gut für die Haut. Dafür sollen die enthaltene Rizinolsäure und das Vitamin E sorgen. Das Vitamin unterstützt die Zellen beim Schutz vor oxidativem Stress wie Umwelteinflüssen. Das kann einer vorzeitigen Hautalterung entgegenwirken. Generell weist das Öl einen hohen Pflegewert für die Haut auf und spendet viel Feuchtigkeit. Dazu tragen die essenziellen Fettsäuren bei. Auch soll der Allrounder die Produktion von Kollagen ankurbeln und bei regelmäßiger Anwendung sogar Altersflecken bekämpfen, wobei das bisher nicht wissenschaftlich erwiesen ist.

Verwendungs-Tipp

Für extra zarte Haut lassen Sie das Rizinusöl über Nacht einwirken. Dazu reinigen Sie vor dem Schlafengehen Ihre Haut mit lauwarmem Wasser. Massieren Sie anschließend das Öl in kreisenden Bewegungen in Ihre Haut ein. Klären Sie am nächsten Morgen Ihre Haut mit kaltem Wasser und genießen Sie Ihren strahlenden Teint.

HAARE

Schon die alten Ägypterinnen verwendeten neben Arganöl auch Rizinusöl für die Pflege Ihrer vollen Haare. Ob pur oder als sinnvolle Mischung in Shampoos oder Kuren – das goldene Elixier ist ein wahres Multitalent. So pflegen die enthaltenen Fettsäuren das Haar mit intensiver Feuchtigkeit. Dadurch erlangen trockene und spröde Haare einen seidigen Glanz. Das Öl kann in Verbindung mit Teebaumöl die Durchblutung der Kopfhaut anregen und Schuppen entgegenwirken.

Verwendungs-Tipp

Massieren Sie das Rizinusöl sanft in Ihre Kopfhaut ein. Lassen Sie es etwa zwei bis drei Stunden einwirken. Waschen Sie es anschließend mit lauwarmem Wasser und sulfatfreiem Shampoo aus. Sie können das Rizinusöl auch über Nacht als Kur einwirken lassen. Dazu massieren Sie das Öl ins gesamte Haar ein und flechten es anschließend zu einem Zopf. Waschen Sie am nächsten Morgen Ihre Haare gründlich mit dem sulfatfreien Shampoo.

5 TIPPS ZUR ANWENDUNG VON RIZINUSÖL

Seit Jahren gehört es zu den populärsten Beautyölen und ist DIE Beauty-Geheimwaffe – Rizinusöl. Dabei wissen viele gar nicht, wie sie mit dem wertvollen Öl umgehen sollen. Wir zeigen Ihnen, was der Allrounder alles kann!

WIE ENSTSTEHT RIZINUSÖL

Das eigentliche Rizinusöl wird aus den giftigen Fruchtsamen des Baums gewonnen. Hierzu werden die Körner nach der Ernte getrocknet, geschält und anschließend kaltgepresst. Durch die Kaltpressung bleiben die bedeutenden Inhalte erhalten, weisen eine höhere Qualität auf und verlieren die giftigen Eiweißstoffe.

Das Öl besteht aus rund 90 % Ricinolsäure, Vitamin E sowie essenziellen Fettsäuren. Abhängig von der Ernte kann es einen leichten, typischen Geruch entwickeln.

WIMPERN

Wer träumt nicht von langen, geschwungenen Wimpern? Leider bietet der Markt bisher nur überteuerte Wimpernseren ohne Erfolgsversprechen. Doch auch hier ist das preiswerte Pflanzenöl eine hilfreiche Alternative.

Verwendungs-Tipp

Tragen Sie das Öl mit einer Wimpernbürste auf Ihre Wimpern und Augenbrauen auf. Lassen Sie es etwa ein bis zwei Stunden einwirken. So werden Ihre Wimpern geschmeidiger und flexibler. Das wirkt einem Abbrechen entgegen. Waschen Sie anschließend Ihr Gesicht mit lauwarmem Wasser ab.

VERDAUUNG

Bereits im 18. Jahrhundert fand das Rizinusöl, auch Castor Oil, Verwendung im Magen-Darm-Bereich. So wurde es wegen seiner abführenden Eigenschaft als natürliches Abführmittel verschrieben und eingenommen.

Verwendungs-Tipp

Nehmen Sie bei Verstopfungen maximal zwei Esslöffel des Öls zu sich. Optimal auf leerem Magen und nach Absprache mit Ihrem Arzt. Der Abführeffekt sollte nach etwa zwei bis drei Stunden eintreten. Falls Sie es nicht pur einnehmen möchten, gibt es alternativ auch Rizinusöl in Kapselform. Nehmen Sie Rizinusöl nie dauerhaft ein, da es Darmträgheit begünstig.

NÄGEL

Wie schon für die Haare, spendet das Öl auch für die Nägel und das Nagelbett Feuchtigkeit. Dabei pflegen die Fettsäuren die eingerissene und trockene Nagelhaut.

Verwendungs-Tipp

Massieren Sie das Öl pur oder in Kombination mit einem ätherischen Öl in Ihren Nagel und Ihre Nagelhaut ein. Nach etwa einer Stunde entfernen Sie die Rückstände mit einem feuchten Handtuch.

! WICHTIG

Testen Sie das Rizinusöl vor der Anwendung auf seine Verträglichkeit. Bei innerlichen Anwendung nehmen Sie das Öl nie dauerhaft ein. Das Öl kann eine Darmträgheit begünstigen. Fragen Sie am besten vorab Ihren Arzt.

Methoden und Risiken:

TATTOO-ENTFERNUNG

**Während sich die einen ein Leben lang daran erfreuen, werden sie den anderen bereits nach kurzer Zeit lästig – Tattoos. Doch sollte das Kunstwerk nicht eigentlich für immer und ewig die Haut schmücken?
Und was hilft, wenn aus Alejandro plötzlich Peter wird?**

Hintergründe

Wie auch die Tätowierung selbst, ist eine Tattooentfernung recht kostspielig. Dennoch sollte hier nicht gespart und ein Fachmann aufgesucht werden. Denn bei der Entfernung eines Tattoos werden farbtragende Zellen zerstört. Zusätzlich funktioniert nicht jede Entfernungsmethode bei jedem Hauttyp. Selbst die Farbpigmente sind vielfältig. So lassen sich manche Pigmente schwerer abbauen als andere.

Der Forschung sei Dank und aufgrund steigender Nachfragen hat die Medizin in der Vergangenheit eine Vielzahl von Methoden entwickelt, um Tattoos schonender und effizienter zu entfernen. Während Anfang der neunziger Jahre gütegeschaltete Laser schmerzhaft waren und starke Narben hinterließen, gibt es heute wesentlich sanftere Methoden mit besseren Ergebnissen.

Die gängigsten Methoden

Laser

Bei der Laserbehandlung werden die tätowierten Hautpartien

umschlossen und zerstört. Das ermöglicht dem Immunsystem, die Farbstoffe abzubauen. Da sich recht schnell wieder neue Zellen um die Farbpigmente herumbilden, sind mehrere Lasersitzungen nötig. Erst dann können die Kunstwerke verblassen.

Die Lasermethode ist optimal für alle Arten von Tattoos. Ob farbig, groß oder klein – die passende Wellenlänge ist entscheidend. Die Laser unterscheiden sich in Pulslaser CO2-Laser und Rubin-Laser. Am besten entscheidet ein Dermatologe, welcher dieser Lichtstrahlen geeignet ist. Wichtig ist auch, dass dieser gegebenenfalls vorab über Muttermale unter den Tattoos in Kenntnis gesetzt wird.

Diathermie

Hierbei werden die Tattoos mithilfe von Strom entfernt. Die Elektrizität wird in die betroffenen Hautstellen eingeleitet und verbrennt die künstlichen Farbpigmente. Da es sich um eine innere Verbrennung handelt, erneuert sich die Haut von innen nach außen. Dadurch werden die abgestorbenen Hautzellen mitsamt den Farbpigmenten abgetragen. Der Prozess kann einige Wochen andauern und stark schmerzen. Da diese Methode noch recht jung ist, sind die Preise höher als bei alternativen Entfernungen. Vor allem ist es hier wichtig, einen Fachmann aufzusuchen, der auf diese Methode spezialisiert ist. Denn die Gefahr ist recht hoch, dass gesundes Gewebe, also nicht tätowiertes Gewebe, verbrannt wird.

Operativer Eingriff

Bei dieser radikalen Methode wird die Körperbemalung operativ herausgeschnitten. Anschließend wird die gesunde Haut gedehnt, um die Hautlücke per Naht wieder zu schließen. Aufgrund der Dehnung ist diese Art der Tattooentfernung nur bis zu einer gewissen Flächengröße möglich. Zusätzlich bestehen die Risiken einer gewöhnlichen Operation: Vollnarkose, Narbenbildung und weitere Risiken.

Waterjet-Cutting

Die tätowierte Haut wird mit stark konzentriertem Wasserstrahl aufgeschnitten und angehoben, um Farbpigmente auszuschwemmen. Mit der Zeit heilen die aufgeschnittenen Hautstellen wie bei jeder Wunde von selbst, was die Narbenbildung minimiert. Dieser hochkomplexe Eingriff erfolgt unter Vollnarkose.

Der Vorteil: Die Haut muss anschließend nicht gedehnt werden. Dennoch bestehen aufgrund der Narkose die üblichen Risiken einer Operation. Ist das Tattoo jedoch großflächig, kann auch hier ein Nähen der behandelnden Stelle von Nöten sein.

Dermabrasion

Diese Behandlungsmethode ist rein mechanisch. Dabei werden die betroffenen Hautschichten abgetragen, bis die Farbpigmente offen liegen. Est dann können die ungewollten Kunstwerke abgetragen werden. Der Nachteil: diese Methode eignet sich nicht für alle Tätowierungen. Hier kommt es auf die Tiefe, Fläche und Farbe des Schmuckstücks an. Auch benötigen die Wunden eine lange Heilungszeit. Da Sandstrahlgeräte oder manuelle Fräsen zum Einsatz kommen, ist eine örtliche Betäubung notwendig. Zwar ist diese Entfernungsmethode vergleichsweise kostengünstig, jedoch hinterlässt sie vermehrt stark ausgeprägte Narben.

Chemisches Peeling

Die Behandlung mittels chemischer Substanzen erzielt einen ähnlichen Effekt wie die Dermabrasion. Die „bemalte" Haut wird durch ein chemisches Peeling freigelegt. Anschließend kann die farbtragende Hautschicht entweder durch das Auftragen einer weiteren Lage des Peelings oder durch Dermabrasion, mit einem Wasser- oder Sandstrahl, abgetragen werden. Leider greifen die chemischen Substanzen zusätzlich die umliegenden Hautschichten an. Das ist schmerzhaft und fordert einen langwierigen Heilungsprozess. Da die Chemie neben den Tattoopigmenten auch die hauteigenen Farbpigmente angreift, verbleiben hellere Hautflächen. Die Pigmentveränderung lässt sich dann nicht mehr rückgängig machen.

Cover-ups

Wenn die Unzufriedenheit des Tattoos lediglich am Motiv liegt, kann alternativ auch ein Cover-up für neue Frische sorgen. Dabei wird das alte Tattoo mit einer Ergänzung überstochen und so ein neues Motiv kreiert. Das Schöne: Es sind keine medizinischen Kräfte und Eingriffe nötig. Wichtig ist jedoch, dass die Tattoo-Überdeckung durch einen talentierten und erfahrenen Tätowierer durchgeführt wird. Das kostet zwar etwas mehr, bringt aber einen frischen „Glow" auf die Haut. Auch sollte das Cover-up mindestens genauso gut besprochen und geplant werden wie ein gängiges Tattoo.

Wissenschaftlicher Beirat

Die Mitglieder unseres wissenschaftlichen Beirates unterstützen uns mit ihrem professionellen Know-how, ihren langjährigen Erfahrungen aus der medizinischen Praxis sowie ihrer persönlichen Leidenschaft.

Martin Michalowski

Pharmareferent, Heilpraktiker

Tätigkeitsschwerpunkte:

- Mykotherapie
- Komplexmittelheilweise
- Bachblütentherapie
- Massage
- Elemente-Lehre
- Astrologie
- Vitalstofftherapie
- Raucherentwöhnung

Akademie für Gesundheit und Leben · Kaarster Straße 148
41462 Neuss · Tel. (0049) (0)2131 596 93 49
E-Mail: info@gesundemedizin.eu · www.gesundemedizin.eu/fairvital

Dozent Dr. med. (Univ. Shandong) Jens Mittelbach M. Med.

Heilpraktiker, Doctor of Medicine (Univ. Shandong)
Master of Medicine (Univ.Guangxi)

Tätigkeitsschwerpunkte:

- Chinesische Medizin
- Komplementäre Medizin
- Naturheilverfahren

Komplementär Onkologische Schwerpunktpraxis
Bahnhofstr. 11 · 04720 Döbeln
Tel. (0049) (0)3431 606 08 31 · www.praxis-mittelbach.de

Frank Jester

Prof. h.c., Arzt, Zahnarzt und Buchautor

In einer Zeit des „Überflusses" erscheint uns ein Vitalstoffmangel erst durch klinisch manifeste Symptome. Will heißen: viel zu spät!

Gerade deshalb setzt sich Frank Jester seit einigen Jahren für die richtigen Nahrungsergänzungen ein.

Lange Straße 48 · 27318 Hoya
Tel. (0049) (0)40 29 26 29 · Mobil (0049) (0)151 745 74 000
E-Mail: info@frank-jester.com

Isa M. Albrecht

Heilpraktikerin und Psychotherapeutin

Tätigkeitsschwerpunkte:

- Blutgruppenspezifische Ernährung
- Bioresonanz-Therapieverfahren
- Orthomolekulare Medizin

Orthomed-NutriGenomics Albrecht
Bodenacherstr. 76 · CH-8121 Benglen
Tel. (0041) (0)44 9 80 04 22 · E-Mail: imal@ggaweb.ch

Fairvital Produkte – direkt vom Hersteller.

Gerne für Sie da:

Fachberatung: **+31-43 74 105-69**
E-Mail: **beratung@fairvital.com**
Kundenservice: **+31-43 74 104-49**
E-Mail: **info@fairvital.com**

Bestellen Sie ohne Risiko:

24 Monate Rückgaberecht. Ohne Wenn und Aber!

Sie genießen bei Fairvital eine **24-monatige Geld-zurück-Garantie**, auch bei angebrochener Packung (gilt nicht für Leerpackungen und nicht für gewerbliche Kunden). Bitte rufen Sie uns im Fall einer Inanspruchnahme dieser Garantie **kostenfrei** an: **00800-11 77 99 33**. Wir senden Ihnen einen Retourenschein für die portofreie Rücksendung innerhalb der EU zu.

Mit Sicherheit gute Produkte

Produktentwicklung auf aktuellem Stand der Wissenschaft
Fairvital entwickelt ständig neue Produkte in enger Zusammenarbeit mit Gesundheitsexperten wie Ärzten, Apothekern und Ernährungswissenschaftlern.

Optimierte Zusammensetzung und gute Bioverfügbarkeit
Fairvital Vitalstoffkombinationen sorgen für eine hohe Bioverfügbarkeit.

Wir verzichten auf unnötige Hilfs- und Farbstoffe. **Gluten-, lactose-, fructosefreie und vegane Produkte** sind extra gekennzeichnet. Fairvital distanziert sich klar von Genmanipulation. Alle Rohstoffe werden deshalb ständig auf Genmanipulation untersucht (Non-GMO-Scans).

Unabhängige Labors testen regelmäßig alle Produkte auf Reinheit, Inhaltsstoffe und Wirkungsweise. Fairvital und deren Rohstofflieferanten sind nach der international anerkannten Qualitätsnorm HACCP zertifiziert und folgen der Qualitätsmanagement-Praxis GMP.

www.fairvital.com

★★★★★

Ester C Komplex ist ein tolles Produkt, gut verträglich und schön hochdosiert!

Von Selina T. am 07.01.2022

Ester C Komplex

mit Citrusbioflavonoiden, Rutin, Acerola und Hagebutte

TOP SELLER

ab € 16,95
90 Tabletten

Ester C® enthält eine Mischung aus Mineral-Ascorbat (säurefrei) und Vitamin C-Metaboliten. Diese beiden Komponenten unterstützen sich gegenseitig sinnvoll und steigern die Aufnahme sowie die Verwertbarkeit des Vitamin C. Das patentierte Ester C® wird sehr **rasch über** den **Magen-Darmtrakt aufgenommen** und in die Zellen transportiert. Aufgrund der **hohen Bioverfügbarkeit** ist es sehr **schnell in der Blutbahn.**

Dieses Produkt enthält zusätzlich noch Citrusbioflavonoide, Rutin, Acerola und Hagebutten-Extrakt, welche synergetisch mit dem Ester C® zusammenarbeiten.

- **sehr gute Verträglichkeit**
- hohe Bioverfügbarkeit
- **säurefreies Vitamin C**
- besonders **magenfreundlich**

Nettofüllmenge: 90 Tabletten/144g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 1 Tablette zu einer Mahlzeit mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 86209

Menge	Preis	
1	je 19,95 €	(138,54 €/kg)
ab 2	je 18,95 €	(131,60 €/kg)
ab 4	je 17,95 €	(124,65 €/kg)
ab 6	**je 16,95 €**	(117,71€/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

VEGAN GLUTENFREI LACTOSEFREI

Zu Wirkungen, die diesem Produkt zugeschrieben werden, oder zu Anwendungsgebieten, die auf dieses Produkt zutreffen, dürfen wir aus rechtlichen Gründen keine Angaben machen.

Hyaluronsäure 400mg + Vitamin C

Unterstützt die normale Kollagenbildung

Vitalstoffpräparate mit Hyaluronsäure erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. In diesem Nahrungsergänzungsmittel von Fairvital wurde die Hyaluronsäure sinnvoll mit Vitamin C kombiniert. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Knochen, Knorpel und der Haut bei. Es trägt außerdem dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

8718309440138

TOP SELLER

Nettofüllmenge: 90 Tabletten/68g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 1 Tablette zu einer Mahlzeit mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 50209

Menge	Preis	
1	je 24,95 €	(366,91 €/kg)
ab 2	je 23,95 €	(352,20 €/kg)
ab 4	je 22,95 €	(337,50 €/kg)
ab 6	**je 21,95 €**	(322,79 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

VEGAN · FRUCTOSEFREI · GLUTENFREI · LACTOSEFREI

Zu Wirkungen, die diesem Produkt zugeschrieben werden, oder zu Anwendungsgebieten, die auf dieses Produkt zutreffen, dürfen wir aus rechtlichen Gründen keine Angaben machen.

Jetzt Fairvital online bewerten:

QR-Code scannen

fairvital
Bioaktive Vitalstoffe

Fairvital BV
Eurode-Park 1-39, NL - 6461 KB Kerkrade
Vertretungsberechtigter Gesellschafter: Manju B.V.
Registergericht: Kamer von Koophandel Zuid-Limburg, Handelsregisternummer: 14087142

Fax: 00800-11 77 99 11 gebührenfrei
Bestellhotline: 00800-11 77 99 33 gebührenfrei
E-Mail: info@fairvital.com, bestellung@fairvital.com
Kundenservice: 0031-43 74 104-49
Fachberatung: 0031-43 74 105-69

www.fairvital.com