

# fairvital GESUNDLEBEN EN SERVICE STATE OF THE PROPERTY OF THE

Das große Fairvital Gesundheits-Journal





















Bäume leuchtend,

Bäume blendend.

Überall das Süße spendend,

In dem Ganzen sich bewegend,

Alt- und junges Herz erregend -

Solch ein Fest ist uns bescheret,

Mancher Gaben Schmuck verehret;

Staunend schaun wir auf und nieder,

Hin und her und immer wieder.

- Johann Wolfgang von Goethe -





#### Safran Extrakt 30mg

#### Safran – das kostbare Gewürz

- ergiebige Packung für 3 Monate
- standardisierter Safran-Extrakt mit 2% Safranal
- mit den B-Vitaminen Pantothensäure (B5), B6 und B12











Nettofüllmenge: 90 Kapseln/27g

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

#### Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

ArtNr. 77509		
Menge	Preis	
1	je 18,95 € (701,85 €/kg)	
ab 2	je 17,95 € (664,81 €/kg)	
ab 4	je 16,95 € (627,78 €/kg)	
ab 6	<b>je 15,95 €</b> (590,74 €/kg)	

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

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

#### **GESUNDLEBEN**

#### Der Winter kann kommen!

Im Dezember 2022



Simone Pohl Fairvital Kundenservice

Liebe Leserin, lieber Leser,

der prachtvolle Herbst weicht dem gemütlichen Winter. Die Winterzeit ist prädestiniert, es sich zuhause richtig schön zu machen. Freuen Sie sich über **leckere**, **herzhafte Rezepte** mit Haselnüssen ab Seite 8.

Genießen Sie außerdem wohlige Auszeiten in der Badewanne. Erfahren Sie, wie Sie ganz einfach Ihre **Badezusätze selbst machen** können. Ab Seite 22 finden Sie hierzu nützliche Tipps.

Während der Adventszeit steigt natürlich die Vorfreunde auf Weihnachten. Das Verpacken der Geschenke macht gerade jetzt besonders viel Spaß! Für die Weihnachtsgeschenke Ihrer Lieben finden Sie hierfür in dieser GESUNDLEBEN Ausgabe einige hübsche Geschenkaufkleber.

Für ein **optimales Küchenmanagement** haben wir für Sie einige Tipps zusammengestellt. So bleibt Ihre Küche auch während des Plätzchenbackens wunderbar organsiert.

Freuen Sie sich auf viele kurzweilige Lesemomente mit dem Fairvital GESUNDLEBEN Journal und nehmen Sie an unserem Gewinnspiel teil! Es winkt ein **100 Euro Kundenguthaben!** 

Frohe Weihnachten und ein gutes, gesundes Jahr 2023 wünscht Ihnen

Ihre



P.S. Sparen Sie bares Geld! Melden Sie sich zum Newsletter an und sichern Sie sich viele Rabatte!



QR-Code scannen

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

Unsere Versandkartons bestehen zu 80 % aus Recyclingmaterialien.

Um ihre Stabilität zu gewährleisten, wird 20 % Frischfaser aus Bruch- und Durchforstungshölzer nachhaltiger Wälder beigefügt. Der Leim besteht aus natürlicher Mais-, Weizenoder Kartoffelstärke.



#### BIOLOGISCH ABBAUBARE LUFTPOLSTERKISSEN

Um Ihre Nahrungsergänzungsmittel sicher zu transportieren, sind wir auf Luftpolsterkissen angewiesen. Unsere Luftpolster sind nachhaltig, weil sie ein geringes Eigengewicht besitzen und nur sehr wenig Material benötigen.

Sie bestehen zu fast 100 % aus Luft und sind zudem biologisch abbaubar. Der recycelte Kunststoff wird bei Anwe-

senheit von Feuchtigkeit, Mikroorganismen und Sauerstoff innerhalb von 12 bis 14 Monaten vollständig abgebaut und hinterlässt keine toxischen Rückstände.

# FAIRVITAL LIEFERSCHEINE, RECHNUNGEN UND KORRESPONDENZ AUF RECYCLING-PAPIER

Recycling- statt Frischfaserpapier schont das Klima und den Regenwald. Jede Faser kann bis zu siebenmal benutzt werden. Deshalb werden weniger Bäume gefällt und weniger Abfall produziert. Für die Papierherstellung werden 100% weniger Holz, 72% weniger Energie und 83% weniger Wasser verbraucht sowie 53% weniger C02 freigesetzt.

### WIR PRODUZIEREN CO2 NEUTRAL MIT GRÜNEM STROM!



Wir leben Nachhaltigkeit - auch in der Produktion. Hier nutzen wir den Ökostrom von Rhein Energie. Dieser ist zertifiziert und 100 % grün. Somit leisten wir auch in diesem Bereich einen großen Beitrag für unsere Umwelt.

#### Inhalt







#### Ernährung

- 6 Serie "Was steckt drin?", Teil 10: Haselnüsse
- 8 Herzhafte Rezepte mit Haselnüssen
- 10 Ernährungstipps bei Osteoporose
- 16 Serie "Andere Länder, andere Essgewohnheiten", Teil 10: Alaska

#### Wissenwertes

18 Serie "Tipps & Tricks für den Alltag", Teil 1

#### Winter

- 20 Vögel im Winter füttern Ja oder nein?
- 22 Winterzeit ist Badezeit
- 24 Knisterwetter Warum man im Winter öfter eine gewischt bekommt
- 26 So überstehen Pflanzen den Winter

#### Gesundheit

- 30 Gehirnjogging
- 32 Dehnungsstreifen Was tun?
- 34 Serie: "Der menschliche Körper", Teil 10: Die Hand

#### Alltags-Tipps

- 36 Heißluftfritteuse vs. Backofen
- 40 6 Stauraum-Tipps für die Küche

#### Tierwelten

42 Serie "Tierwelten", Teil 1
Wale - Erstaunliches über
die bemerkenswerten
Bewohner der Ozeane

#### Beauty

- 60 Schönere Haut durch einen Jade-Roller?
- 62 Hausmittel gegen Besenreiser
- 64 Brüchigen Fingernägeln vorbeugen

#### Produkt-Tipps

- 14 Aminosäuren für die Körperfunktionen
- 28 Vitamine zum Wohlfühlen
- 38 Aktuelle Top-Seller
- 58 Vitalstoffe für die Verdauung

#### **Psyche**

- 46 Warum ein Ehrenamt glücklich machen kann
- 48 Wie die Mondphasen unser Leben beeinflussen

#### Lifestyle

- 52 Die schönsten Zugstrecken Europas
- 56 Gewinnspiel

#### Fairvital intern

- 3 Nachhaltigkeit –Go Green
- 50 Fragen & Antworten mit Fairvital
- 66 Wissenschaftlicher Beirat

#### Kennen Sie unseren Fairvital Blog?

Kennen Sie schon unseren Fairvital-Blog? Entdecken Sie regelmäßig spannende Themen rund um Gesundheit, Natur und Lifestyle!





QR-Code scannen





Vitamin C ist wasserlöslich und wird im Organismus für zahlreiche Prozesse verwendet.

- für eine normale Funktion des Immunsystems
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- gut für das Nervensystem







Nettofüllmenge: 180 Kapseln/135g

**Verzehrempfehlung:** Erwachsene täglich 3-4 Kapseln auf die Mahlzeiten verteilt mit viel Wasser.

#### Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

ArtNr. 51018		
Menge	Preis	
1	je 26,95 € (199,63 €/kg)	
ab 2	je 25,45 € (188,52 €/kg)	
ab 4	je 23,95 € (177,41 €/kg)	
ab 6	<b>je 22,45 €</b> (166,30 €/kg)	

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

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



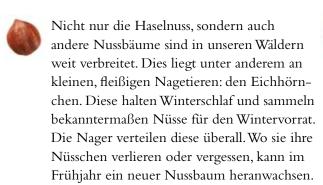
#### Gesund und lecker:

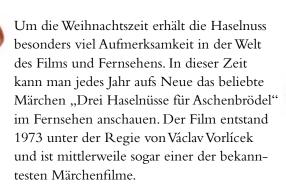
#### Das steckt drin!

In der Haselnuss steckt viel Gesundes. Durch ihre Nährwerte ist die Haselnuss ein optimaler Nährstoff-Lieferant und eine reiche Ballaststoff- sowie Proteinquelle.



#### Fakten über Haselnüsse







Was viele nicht wissen: Die Blätter des Haselnussbaums sind vielseitig einsetzbar und ungiftig. So kann man sie beispielsweise trocknen und zu Tee aufbrühen. Man sollte jedoch beim Sammeln der Blätter beachten, dass man keine Haselnussblätter mit Löchern oder angefressenem Rand verwendet, sondern nur heile Blätter. Durch das Blanchieren sind die Blätter des Haselnussstrauchs auch, ähnlich wie Weinblätter, zum Kochen verwendbar. Sie können mit unterschiedlichsten Füllungen angerichtet werden.



Die Haselnuss ist weit verbreitet. Nicht nur in Kleinasien, sondern vor allem in Europa fühlt die Pflanze sich heimisch. Im Norden ist es zwar nicht zu kalt für sie, doch fühlt sie sich im Süden am wohlsten, und dort gedeiht sie bestens. Es lässt sich also feststellen, dass sie nicht wirklich anspruchsvoll ist.



Haselnüsse werden häufig zum Backen verwendet. Doch auch als Zutat fürs Kochen werden sie immer beliebter. Sie lassen sich ausgezeichnet in viele Rezepte integrieren.



Ernährung | Herzhafte Rezepte mit Haselnüssen

#### Köstliches Haselnuss-Schweinekotelett

#### **Zutaten (4 Portionen):**

- > 6 Esslöffel gemahlene Haselnüsse
- > 12 Esslöffel Semmelbrösel
- > 12 Esslöffel Mehl
- > 2 Eier
- > 4 Esslöffel Milch (3,5 % Fett)
- > Salz
- > 4 Schweinekotelettes
- > Pfeffer
- > 4 Esslöffel Butter

Die gemahlenen Haselnüsse zusammen mit den Semmelbröseln in einer Schüssel mischen. Das Mehl mit einem Ei in einen tiefen Teller geben und vermengen. In einem weiteren tiefen Teller das zweite Ei mit Salz und Pfeffer verguirlen. Die Schweinekoteletts vom Fett an den Rändern befreien. Beide Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in dem Teller mit Mehl wenden. Anschließend durch die Milch-Ei-Mixtur ziehen und mit dem Haselnuss-Semmelbrösel-Gemisch panieren.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Koteletts beidseitig goldgelb backen. Danach auf ein Küchenpapier legen, damit das überschüssige Fett abgenommen wird.

Die Koteletts in eine Auflaufform legen und bei 180 Grad Oberund Unterhitze für 10 Minuten fertig garen.

#### Haselnussbrot

Für ca. 1 kg

- > 350 g Roggenvollkornmehl
- > 350 g Weizenmehl (Type 550)
- > 2 Teelöffel Salz
- > 30 g frische Hefe
- > 150 g Haselnusskerne

Roggen- und Weizenmehl zusammen mit Salz vermischen. Die Hefe mit 400 ml Wasser verrühren.

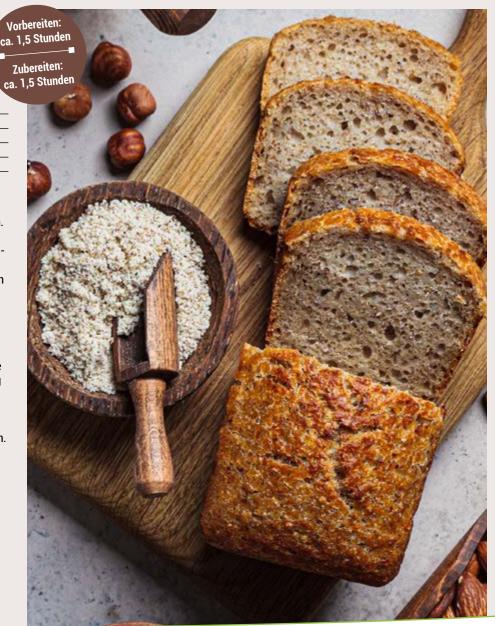
Die Hefemischung mit der Mehlmixtur verkneten und den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen. Ruhezeit ca. 1 Stunde.

75 g Haselnüsse in der Mitte durchschneiden und beiseitestellen. 2 Esslöffel für später aufbewahren. Restliche halbierte und ganze Haselnüsse mit dem gegangenen Teig verkneten.

Eine Kastenform (1,5 Liter) fetten und den Teig hineingeben. Obenauf die halbierten Haselnüsse streuen, die beiseite gelegt wurden. Das Ganze nun 45 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 210 Grad vorheizen und auf der mittleren Schiene ca. 50 Minuten backen.

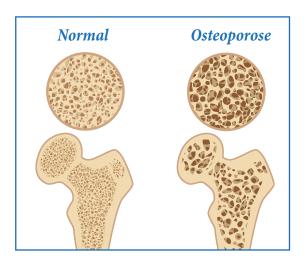






#### Wissenswertes zur Osteoporose

Osteoporose wird auch Knochenschwund genannt und betrifft in Deutschland mehr als sechs Millionen Menschen. Diese Erkrankung bewirkt, dass sich die Knochendichte verringert und somit die Knochen immer brüchiger werden. Wenn die Knochendichte einen bestimmten Wert unterschreitet, spricht man von Osteoporose.



Die sich verringernde Knochendichte hat ihre Tücken. Das Risiko für Knochenbrüche steigt. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, da der Abbau der Knochenmasse früher einsetzt als bei Männern.

#### Ernährung bei Knochenschwund

Der Grundstein für eine gesunde Knochenstruktur wird bereits in der Jugend gelegt. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den Nährstoffen, insbesondere Calcium und Phosphor, ist hierbei entscheidend. Zudem ist es wichtig, dass die Nahrung auch genügend Vitamin D enthält, da dieser Stoff die Aufnahme von Calcium in den Knochen fördert.

Auch wenn es einige Ausnahmen gibt, sollten Sie sich, wenn Sie betroffen sind, in der Regel an folgende Ernährungsrichtlinien halten, um Ihre Osteoporose zu verbessern:

• Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst, Vollkornprodukten, fettarmem Fleisch und Proteinen.

- Reduzieren Sie Ihren Koffein- und Alkoholkonsum. Zu viel Koffein kann die Aufnahme von Calcium im Darm reduzieren. Alkohol kann die Knochen schwächen und das Risiko für Stürze erhöhen.
- Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüßte Flüssigkeiten, um Dehydration vorzubeugen.
- Bewegen Sie sich regelmäßig, um Ihre Knochen stark und gesund zu halten.



Vor allem im Alter ist eine ausgewogene Ernährung wichtig, um Osteoporose vorzubeugen oder deren Fortschreiten zu verlangsamen. Calcium sollte weiterhin regelmäßig aufgenommen werden, allerdings in Form von Nahrungsergänzungsmitteln oder Lebensmitteln mit hohem Calciumgehalt (Beispiele haben wir rechts für Sie zusammengefasst), da Calcium ein essenzieller Mikronährstoff ist, den der Körper nicht selbst produzieren kann.

#### Empfohlene Lebensmittel bei Osteoporose



Käse, Milch, Joghurt und alle weiteren Milchprodukte sind reich an Calcium und somit sehr empfehlenswert



Nüsse und Samen haben einen hohen Anteil an Calcium und können entweder genascht oder anderen Speisen zugeführt werden. Geben Sie einfach auf Ihren

nächsten Salat etwas gerösteten Sesam als Topping obenauf.



Auch grünes Gemüse ist eine gute Quelle für den Mineralstoff. Vor allem Brokkoli hat einen hohen Anteil an Calcium. Brokkoli hat außerdem einen geringen Oxalat-

Gehalt, was die Calcium-Aufnahme im Körper begünstigt.



Augen auf bei der Wahl des richtigen Mineralwassers. Es kann hohe Mengen an Calcium enthalten. Die Bezeichnung calciumreich erhält es ab einem Gehalt

von 150 mg pro Liter.

#### Diese Lebensmittel sollten Sie bei Osteoporose nur sparsam verwenden



Sämtliche Getreidekleie, ob aus Weizen, Roggen oder Gerste, enthält Phytinsäure. Diese Säure sorgt dafür, dass Calcium im Körper nur schlecht aufgenommen werden kann.



Kochsalz ist ein Calciumräuber. Das Natrium, das in den meisten Kochsalzen vorhanden ist, verstärkt die Ausscheidung von Calcium aus unserem Körper.



Am besten, man verzichtet auf Alkohol, wenn eine Osteoporose-Diagnose vorliegt. Mehr als 30 Milligramm reinen Alkohol täglich hat einen stark negativen Ein-

fluss auf die Knochen. Diese Menge ist beispielsweise in einem 0,25 ml Glas Wein oder einem halben Liter Bier enthalten.



Fertigprodukte sind häufig reich an Phosphat. Dieses hemmt die Calcium-Aufnahme im Darm. Fast-Food, Chips, Limonaden und Hefe sollten deswegen sehr

selten konsumiert werden.



#### Symptome der Osteoporose

Häufig wird eine Osteoporose nicht bemerkt. Sie schreitet langsam fort und man spürt zunächst keine Schmerzen. Erst im weiteren Verlauf werden einige Anzeichen sichtbar.

Beispielsweise können Veränderungen an der Wirbelsäule auftreten, die als leichte Krümmung wahrgenommen werden. Der Körper sinkt sozusagen in sich zusammen und wird kleiner. Die aufrechte Haltung schwindet und der Mensch bewegt sich immer mehr in gebückter Haltung. Ein regelrechter "Buckel" kann dadurch entstehen. Ursächlich hierfür sind kleine Brüche an den Wirbeln.

Häufig wird Osteoporose erst dann erkannt, wenn sich Knochenbrüche häufen. Diese können auch bei minderer Belastung auftreten, nicht nur bei schweren Stürzen oder größeren Unfällen. Nicht selten kommen Brüche sogar bei einfachen Alltagsbelastungen wie z. B. beim Heben eines Getränkekastens vor.



#### Risikofaktoren sind

- weibliches Geschlecht
- Untergewicht
- vorangegangene Knochenbrüche
- Vitamin-D- oder Calcium-Mangel
- zu wenig Bewegung
- genetische Vorbelastung
- rauchen
- Alkohol
- Kortison



# ÜBERBLICK

#### Verzehrempfehlung bei Osteoporose



Backwaren und Beilagen: Brot, Nudeln, polierter Reis



Gemüse: Kohlsorten, Salate, Pilze, Gurken, Zucchini, Hülsenfrüchte



Obst: Beeren, Kiwi, Mango, Feigen, Orangen



Milchprodukte und Eier: Käse, Joghurt, Quark, Sahne





Fisch und Meeresfrüchte: Garnelen, Muscheln, Barsch, Hering, Kabeljau



Nüsse und Samen: Kerne, Hasel- und Walnüsse, Sesamsamen, Leinsamen, Mohn



Fette & Öle:

Ghee, Butter, Butterschmalz, Sesamöl, Kürbiskernöl, Leinöl, Walnussöl



Getränke: Calciumreiches Wasser, Obstsäfte, Sojadrinks



#### **Knochenvital**

#### 12 Knochenvitalstoffe in Kombination

- essenzielle **Mineralstoffe** für die Knochen
- · Vitamin D für den Knochenstoffwechsel
- mit L-Prolin, Vitamin K2 und D3









Nettofüllmenge: 90 Kapseln/93g

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

#### Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

ArtNr. 56809				
Men	ge Pr	eis		
1	je	26,95€	(289,78 €/kg)	
ab 2	je	25,45€	(273,66 €/kg)	
ab 4	je	23,95€	(257,53 €/kg)	
ab 6	je	22,45€	(241,40 €/kg)	

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

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

#### Aminosäuren für die Körperfunktionen

#### Ohne Aminosäuren keine Protein

Starten Sie richtig in den Tag mit unseren Aminosäuren: Diese sind gerade für Sportler heutzutage nicht mehr wegzudenken.



L-Arginin Pulver 400g

#### Zur Ergänzung des körpereigenen Argininspiegels

- gut löslich in kalten Flüssigkeiten
- · 100% pures Argininhydrochlorid
- · frei von Aromastoffen
- · mit eigenen Zutaten flexibel aromatisierbar











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

ArtNr. 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	<b>je 16,95 €</b> (42,38 €/kg)	
Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid		



BCAA 1:4:1 1kg

#### **BCAA** für Sportler

- · Energiequelle für den Stoffwechsel
- · wird direkt im Muskel verstoffwechselt
- · Valin, Leucin und Isoleucin im optimalen Verhältnis 1:4:1











Nettofüllmenge: 1000g

Verzehrempfehlung: Erwachsene verzehren täglich 2 gestrichene Messlöffel (18g) je nach Belieben in ca. 180ml Wasser, Milch oder Fruchtsaft eingerührt.

#### Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

A	ArtNr. 69710		
Menge	Preis		
1	je 38,00 €	(38,00 €/kg)	
ab 2	je 36,50€	(36,50 €/kg)	
ab 4	je 35,00 €	(35,00 €/kg)	
ab 6	je 33,50€	(33,50 €/kg)	
Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid			



L-Lysin 1000mg

#### Verfügt über eine exzellente Bioverfügbarkeit

- · essentielle Aminosäure
- · dient dem Aufbau von körpereigenen Proteinen
- · Lysin ist wichtiger Teil von Strukturproteinen
- gut verträglich











Nettofüllmenge: 90 Tabletten/113g

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

#### Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

	ArtNr. 54109	
Menge	Preis	
1	je 19,95 € (176,55 €/kg)	
ab 2	je 18,95 € (167,70 €/kg)	
ab 4	je 17,95 € (158,85 €/kg)	
ab 6	<b>je 16,95 €</b> (150,00 €/kg)	
		_

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid



**Das Must-Have** für jeden Sportler

- unterstützt den Muskelaufbau
- · reines Creatinmonohydrat
- beliebt bei intensiver körperlicher Belastung



**Glycin Pulver 500g** 

#### **Baustein von** Strukturproteinen

- · einfach zu dosieren
- · Reinsubstanz ohne Zusatzstoffe
- geeignet als Zuckerersatz



L-Methionin 500mg

#### Baustein vieler Eiweiße

- kann vom Körper nicht selbst produziert werden
- · liefert dem Körper Schwefel
- · Vorstufe von Cystein und Taurin





Nettofüllmenge: 400g



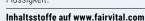




Nettofüllmenge: 500g

**Q**20

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 1 gestrichenen Teelöffel (3g) gemischt mit einer kalten Flüssigkeit.



ArtNr. 91950			
Menge	Pre	eis	
1	je	9,95€	(19,90 €/kg)
ab 2	je	9,70€	(19,40 €/kg)
ab 4	je	9,45€	(18,90 €/kg)
ab 6	je	9,20€	(18,40 €/kg)
Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid			











Nettofüllmenge: 90 Kapseln/70g

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

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

	ArtNr. 80109		
Menge	Preis		
1	je 21,95€ (3°	13,57 €/kg)	
ab 2	je 20,95€ (2	99,29 €/kg)	
ab 4	je 19,95€ (2	85,00 €/kg)	
ab 6	<b>je 18,95 €</b> (2	70,71€/kg)	

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid









Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 1 Messlöffel gemischt mit Saft und innerhalb von 10 Minuten nach dem Mischen verzehren.

#### Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

ArtNr. 98740			
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	<b>je 16,95 €</b> (42,38 €/kg)		

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

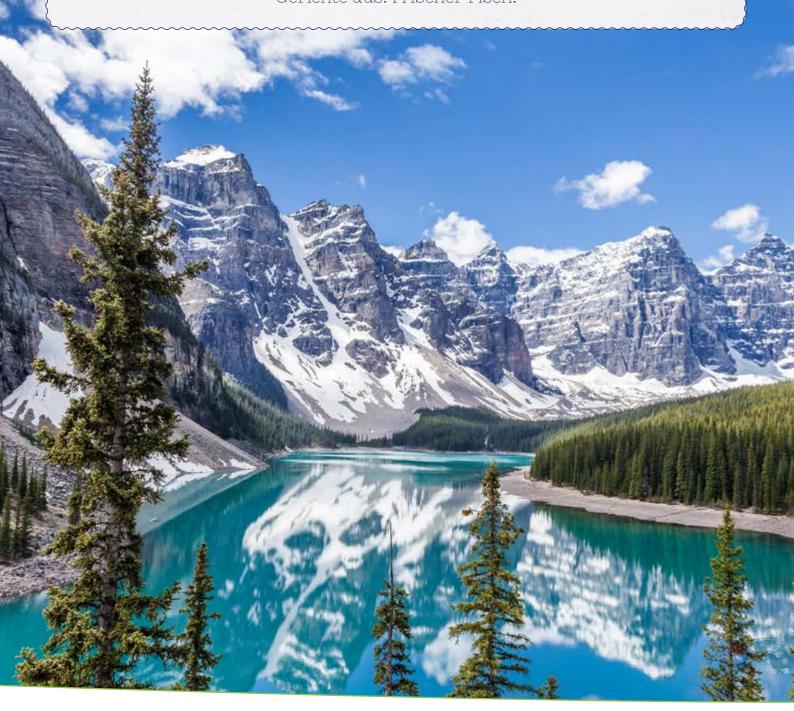


Teil 10:

#### Andere Länder, andere Essgewohnheiten:

# ALASKA

Herrliche Seen, Gletscher, weitläufige Waldgebiete – Alaska punktet landschaftlich auf ganzer Linie mit seiner unglaublichen Vielfalt. Doch wie sieht es mit der Kulinarik aus? Sicherlich erwartet man hier viele Gerichte mit Fisch. Und genau das macht die meisten alaskischen Gerichte aus: Frischer Fisch.



#### **Alaskas Kulinarik**

Die Einwohner Alaskas haben sich inzwischen mit der typischen amerikanischen Küche angefreundet. Insofern finden wir in Alaska viele amerikanische Gerichte wie Steaks, Burger & Co. Doch in Alaska gibt es natürlich auch die landestypischen Speisen, die hauptsächlich aus verschiedenen Fischzubereitungen bestehen.

#### **Fisch**

Fisch steht hier ganz hoch im Kurs. Er ist beliebt bei Jung und Alt und wird geräuchert, gebraten, gekocht oder frittiert sehr gern gegessen. Als Beilage wird häufig deftiges Sauerteigbrot gereicht. Silber- und Königslachs ist hierzulande relativ unbekannt. Diese Lachsart wird jedoch in Alaska bevorzugt in Gerichten verarbeitet und steht ganz oben auf der Speisekarte. Ebenso beliebt wie der Lachs ist auch der Heilbutt. Er wird gleichermaßen in verschiedenen Zubereitungsvarianten angeboten.

#### Krabben

Sehr bekannt und köstlich sind auch die Alaska Königs- oder Monsterkrabben. Der Name ist hier Programm, denn diese Meeresbewohner werden bis zu gigantische 10 kg schwer. Das Fleisch hat ein leicht süßliches Aroma und wird auch in Suppen verarbeitet.





#### Eintöpfe

Nicht zu verachten sind auch die deftigen Eintöpfe, die besonders von den Einheimischen geschätzt werden. Der Bekannteste ist der Daegu Jjigae, der mit Seelachs und verschiedenen Gemüsearten zubereitet wird.

#### **Steaks**

Neben den Leckereien aus dem Meer sind auch Steaks eine Köstlichkeit, die in Alaska in jedem Restaurant angeboten wird. Die gegrillten Delikatessen landen immer wieder gerne auf den Tellern der Alaskaner.

#### Vegetarisches in Alaska

Doch auch Vegetarier und Veganer kommen in Alaska auf ihre Kosten. Das Land bietet viele Sonnentage im Jahr und schafft somit gute Bedingungen für die Landwirtschaft. Trotz niedriger Temperaturen gedeihen hier viele Gemüsesorten, Pilze und Beeren. Das Klima und die vielen Sonnentage lassen manche Gemüsearten gigantische Ausmaße annehmen. So sind manche Kohlköpfe dort rund 35 kg schwer.

#### Wildtiere in Alaska

Verschiedene Wildtiere wie Elche, Rentiere, Wapitihirsche und Karibus sind in Alaska zuhause. Die Einheimischen verwenden gern ihr Fleisch in Eintöpfen, für Steaks, Würste oder Braten.

#### **Alaskisches Rezept:**

ALASKA-SEELACHSFILET



#### **Zutaten für 4 Portionen:**

- · 800 g Alaska Seelachsfilets
- 2 Bio-Zitronen
- · Salz, Pfeffer
- Zitronensaft
- 3 Knoblauchzehen
- Thymian, Rosmarin

#### **Zubereitung:**

- 1. Waschen Sie die Filets gründlich und salzen Sie diese.
- **2.** Beträufeln Sie die Filetstücke mit Zitronensaft.
- **3.** Würzen Sie den Fisch mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin.
- **4.** Schälen und schneiden Sie die Knoblauchzehen in kleine Stückchen.
- **5.** Schneiden Sie die Zitronen in Scheiben.
- **6.** Wickeln Sie die Filetstücke zusammen mit mehreren Scheiben Zitrone und dem Knoblauch in Alufolie ein. Jedes Filetstück sollte einzeln "verpackt" sein.
- **7.** Legen Sie die Alupäckchen auf ein Backblech.
- **8.** Platzieren Sie darunter ein weiteres Blech zum Auffangen der austretenden Flüssigkeit.
- **9.** Wählen Sie 200 Grad Oberund Unterhitze und garen Sie den Fisch 35 Minuten lang.

Servieren Sie den Fisch mit Pellkartoffeln oder Sauerteigbrot! ► Wussten Sie, dass...?

# TIPPS & REUE SER STATE OF THE SERVICE OF THE SERVIC

FÜR DEN ALLTAG

Überall im Netz finden sich immer wieder interessante Tipps und Tricks, die das Leben erleichtern. Erfahren Sie hier 5 interessante und nützliche Kniffe, die Sie wunderbar in Ihren Alltag einbauen können.



▶ Wer kennt ihn nicht, den Rat, mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser am Tag zu trinken? Doch viele Menschen tun sich schwer, diese Mengen Wasser zu konsumieren.

- Dies gelingt leichter, wenn Sie Wasser ohne Kohlensäure trinken.
   Stilles Wasser bläht den Magen wesentlich weniger auf, und es entsteht kein Völlegefühl.
- Schenken Sie sich außerdem Wasser immer in Ihr Liebensglas ein. Falls Sie keines haben, kaufen Sie sich ganz speziell ein solches Trink-Gefäß. Eines, das Sie einfach mögen.
- Pimpen Sie Ihr Wasser mit Zitronen- oder Limonenscheiben auf.
   Mit Fruchtscheiben oder einem Spritzer Zitronensaft schmeckt das Wasser wesentlich besser und frischer.
- Schenken Sie sich immer wieder nach, wenn das Glas leer ist.
   Stellen Sie sich alle 1 bis 1,5 Stunden einen Timer und lassen Sie sich durch das Klingeln daran erinnern, das Glas leer zu trinken.

► Immer wieder diese übelriechende Nässe in der Mülltonne – doch was kann man dagegen tun?

Legen Sie regelmäßig mehrere Lagen Zeitungspapier unten in die Tonne. Das Papier saugt die Feuchtigkeit auf und weniger Gerüche entstehen. Gegen den Mief in der Mülltonne hilft außerdem Kaffeeoder Natronpulver. Geben Sie dies einfach immer mal wieder auf die Lagen Zeitungspapier.





#### ▶ Batterien prüfen

Voll oder leer? Das ist hier die Frage. Ob Batterien leer sind, können Sie ganz einfach erkennen. Lassen Sie die Batterie aus geringer Höhe auf einen harten Untergrund fallen. Eine volle Batterie springt nur ein oder zwei Mal hoch und fällt anschließend um. Eine leere Batterie hüpft mehrfach ähnlich wie ein Gummiball hin und her und kippt dann zur Seite.

► Kerzen anzünden, ohne sich zu verbrennen

Kerzen sind in der Weihnachtszeit nicht wegzudenken, aber oft fehlt
das passende, lange
Feuerzeug, damit man
sich nicht die Finger
verbrennt. Hier können
Sie wunderbar eine
ungekochte Spaghettinudel anzünden und
diese als Verlängerung
benutzen! Das Anzünden der Kerzen gelingt
hiermit auch in tiefen,
schmalen Gefäßen.





#### ► Lästig, dieses Warten, bis der Nagellack endlich trocken ist!

Mit einer einfachen Methode funktioniert dies ganz schnell! Tauchen Sie Ihre frisch lackierten Nägel einfach 10 - 15 Sekunden in Eiswasser! Innerhalb dieser kurzen Zeit ist der Nagellack einwandfrei trocken und ausgehärtet.



#### Katzenkralle Pulver mit Vitamin C Katzenkralle kombiniert mit Vitamin C

- Vitamin C für Immunsystem, Haut und Gelenkknorpel
- ohne Geschmacks- und Aromastoffe
- · Schutz der Zellen mit Vitamin C
- · mit praktischem Messlöffel











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

ArtNr. 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	<b>je 21,95 €</b> (87,80 €/kg)		

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

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



Im Winter finden Vögel weniger Futter. Aus diesem Grund machen sich viele Menschen Gedanken darüber, ob sie Vögel füttern sollen oder nicht. Das Thema ist heikel, die Meinungen über Sinn und Unsinn gehen weit auseinander.

ögel fressen im Winter u.a. Insekten und Samen. Witterungsbedingt sind vor allem Insekten bei kalten Temperaturen wesentlich seltener. Damit die Vögel gut versorgt sind, möchten viele Vogelfreunde einen Beitrag zur Artenerhaltung leisten. Ein paar Körnchen Vogelfutter ins Häuschen und einen Meisenknödel an der Veranda aufhängen was kann daran so schlimm sein? Schließlich freut dies Mensch und Tier. Die Vögel werden angelockt und können wunderbar beobachtet werden.

Klar ist jedoch, dass gerade einmal ein Bruchteil der Vögel, welche unterwegs sind, überhaupt an das Futterhäuschen kommen.

Doch auch Fressfeinde ruft die Fütterung auf den Plan. Sie merken schnell, wo sich die Vögel aufhalten und stellen ihnen nach. Manche Forscher vermuten, dass gerade durch die Fütterung der Singvögel größere Raubvögel angelockt werden und somit die kleinen Piepmatze in Gefahr geraten.

Jäger wie der Sperber oder der Merlin nutzen oft Futterstellen. um sich den einen oder anderen Gartenvogel zu greifen.

Vogelfutter ist auch bei Nagern beliebt. Eichhörnchen beispielsweise bedienen sich ebenfalls gerne am reichhaltigen KnabberBuffet. In manchen Gebieten der USA sind Eichhörnchen zu einer wahren Plage geworden. Das Füttern der Vögel hat somit Auswirkungen, die zunächst nicht bedacht werden.

Im Rahmen verschiedener Forschungsprojekte konnte bis heute nicht wirklich geklärt werden, ob es nun gut oder schlecht für die Vogelwelt ist, die Piepmätze im Winter zu füttern. Wahrscheinlich halten sich die Vor- und Nachteile die Waage.

Wichtig ist jedoch, dass ausgewiesenes Vogelfutter gefüttert wird und keine Essensreste oder Brot. Dies kann den gefiederten Freunden schaden.

Hygiene im Vogelhäu deswegen häufig das Futter,

Ein wichtiges Argument gegen die Fütterung im Häuschen ist die Hygiene. Ein Vogelhäuschen kann nicht wirklich rein gehalten werden. Es wird ständig von unzähligen Besuchern frequentiert. So breiten sich schnell Viren, Parasiten und Bakterien aus. Krankheiten können sich sehr schnell übertragen. Wechseln Sie

lassen Sie dies nicht längere Zeit im Häuschen liegen. Wischen Sie nach Möglichkeit das Häuschen einmal pro Tag mit einem feuchten Lappen aus. Verwenden Sie aber keine Reinigungsmittel. Auch die im Sommer aufgehängten Vogeltränken sind wahre Salmonellen-Brutstätten.

#### Auswirkungen nach dem Winter

Nach dem Winter beginnt der Frühling und somit die Brutzeit. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass manche Vogelarten, die im Winter gefüttert wurden, kleinere Jungvögel bekommen. Dies könnte daran liegen, dass auch schwache Tiere den Winter überleben und kleinere Nachkommen haben. Ob dies tatsächlich in Verbindung mit dem Füttern gebracht werden kann, ist nicht sicher. Wahrscheinlich gibt es weitere Faktoren, die bei dieser Studie eine Rolle gespielt haben. Mehr Brutpaare gibt es nicht, da sind sich die Wissenschaftler einig. Dies hängt auch damit zusammen, dass der Nistraum begrenzt ist.

#### Beobachten Sie die Umgebung

Wenn Sie sich entschieden haben, im Winter Vögel zu füttern, haben Sie immer auch ein Auge auf die Umgebung. Finden Sie tote Vögel unweit der Futterstelle, so kann dies ein Indiz dafür sein, dass der Vogel entweder an einer Krankheit verstorben oder einem Räuber zum Opfer gefallen ist. Beides kann in Zusammenhang mit einer Futterstation stehen. Kommt dies öfter vor, sollte die Fütterung unterlassen werden.

#### Wenn füttern, dann richtig

Achten Sie beim Futter auf Ausgewogenheit. Es sollte genügend Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate enthalten.

Ideal sind Haferflocken und Streufutter. Amseln, Rotkehlchen und Goldammern mögen dies besonders. Doch auch sogenannte Energieblöcke, die neben Fett auch Sämereien, getrocknete Insekten und Beeren enthalten, werden gern angenommen. Diese werden bevorzugt von Rotkehlchen, Amseln, Staren, Meisen, Schwanzmeisen, Heckenbraunellen und Feldsperlingen verspeist.



# Winterzeit ist BADEZEIT

Bei einer Wassertemperatur von 36-38 Grad Celsius entspannen Sie am besten

Ein warmes und wohltuendes Bad in der Winterzeit – das ist doch genau das Richtige, um sich vom Alltag zu erholen! Für ein perfektes Entspannungsfeeling können Sie sich Ihren Badezusatz ganz einfach selbst machen. Wählen Sie unter unzähligen Düften genau die Nuance aus, die Sie am liebsten mögen! Einige Beispiele finden Sie hier!



## ezepte **BADEZUSATZ SELBER MACHEN**



**Grünem Tee** 



Der Grüne Tee hat eine besondere Schutzwirkung auf die Zellen. Außerdem ist Grüner Tee gut für die Regeneration der Haut und belebt Körper und Geist.

So geht's: 10 - 12 Teebeutel mit ins Badewasser geben.



#### Das Milch & **Honig Bad**



Schon zu Zeiten Cleopatras wusste man diese pflegende Kombination zu schätzen. Milch und Honig hüllt Sie außerdem in einen wohltuenden Duft ein und sorgt für eine zarte Haut.

So geht's: 1 Liter Milch erwärmen (3,5 % Fett), mit 100ml Honig mischen. Die Mixtur dem Badewasser hinzufügen.



#### Das Erkältungs



lich Gliederschmerzen? Ein Erkältungsbad kann helfen, diese Beschwerden zu lindern.

So geht's: 10 Tropfen Eukalyptus-Öl mit 10 Esslöffeln Milch (3,5 % Fett) mischen und dem . Badewasser zugeben.



#### Das Zimtbad für



Schwung und kann wunderbar als Badezusatz verwendet werden. Der Geruch ist angenehm und erinnert an gemütliche Winterabende.

So geht's: 4 Zimtstangen zuerst in die Badewanne legen und das warme Wasser darüber einlaufen lassen.



#### Ätherische Öle fürs Badewasser



Nahezu jedes ätherische Öl eignet sich auch als Zugabe beim Baden. Wählen Sie Ihren Favoriten aus und geben Sie davon einige Tropfen ins Badewasser.

#### Wirkungsweisen der ätherischen Öle:

#### Lavendel:

entspannend, schmerzlindernd und stimmungsaufhellend



#### Thymian:

antibakteriell und belebend

#### **Eukalyptus:**

belebend, antibakteriell, erfrischend

#### Melisse:

beruhigend und ausgleichend

#### Zitrone:

erfrischend und stimmungsauf-



#### Zusätzliche Entspannungsmöglichkeiten beim Baden

Baden ist grundsätzlich angenehm und wirkt wie ein Kurzurlaub im anstrengenden Alltag. Beim Baden können Sie einfach mal die Seele baumeln lassen. Noch wirkungsvoller wird dies, wenn Sie zusätzlich weitere Entspannungsfaktoren einbauen.

Nehmen Sie sich ein Buch zur Hand. Selten ist man ungestörter als in der Badewanne. Genießen Sie die Wellnesszeit mit einer ansprechenden Lektüre.

Hören Sie Musik. Gönnen Sie sich zusätzlich zum Baden harmonische Klänge zum Wohlfühlen und spüren Sie, wie sich eine innere Ruhe einstellt.

Schaffen Sie ein Wohlfühlambiente. Kerzen und gedimmtes Licht verhelfen zu einer Atmosphäre, die Sie entschleunigen lässt. Gerade in der Winterzeit bewirkt ein heimeliges Ambiente, vor allem auch beim Baden, Beruhigung pur.

Legen Sie sich während der Badezeit eine pflegende Gesichtsmaske auf. So können Sie zusätzlich etwas für Ihre Gesichtshaut tun! Je nachdem, welches Produkt Sie nutzen, kann dies zusätzlich entspannend sein. Besonders angenehm sind Masken mit Kamille, Melisse und Lavendel.

#### Die Haut nach dem Baden pflegen!

Nach dem Baden ist die Haut bereit für weitere Pflege. Ein einfaches Peeling kann helfen, sie von Schüppchen zu befreien. Nach dem Peeling ist die Haut sehr aufnahmefähig für nährende Cremes. Nutzen Sie hier fettreiche und feuchtigkeitsintensive Produkte.



Jeder kennt es: Wenn die Außentemperaturen sinken und die Winterkälte sich bemerkbar macht, werden kleine Stromschläge häufiger. Erfahren Sie mehr über das kuriose Kälte-Phänomen und was Sie dagegen tun können.



#### Das Knisterwetter-Phänomen

Eigentlich wollten Sie nur die Tür öffnen, und zack! Schon ist es passiert, Sie bekommen einen elektrischen Schlag, der sich gewaschen hat. Dies kann, vor allem auch bei Kindern, einen ganz schönen Schrecken auslösen. Doch nicht nur beim Anfassen metallischer Gegenstände können diese elektrischen Entladungen auftreten.



#### Das können Sie gegen Stromschläge tun

**Eincremen:** Da trockene Haut mit ein Faktor ist, dass Stromschläge häufig auftreten, können Sie die Haut immer wieder eincremen. Achten Sie darauf, dass gerade im Winter Ihre Haut gut mit Feuchtigkeit versorgt ist.

Vermeiden Sie synthetische Fasern: Tragen Sie lieber Baumwolle oder Wolle. Dieses Fasern laden sich weniger stark auf und es kommt somit zu schwächeren Stromschlägen. Außerdem erleben Sie diese auch seltener.

Tragen Sie Schuhe mit Ledersohle: Zugegeben, in der heutigen Zeit, wo hauptsächlich Sneaker angesagt sind, wird dies schwierig. Wer hat schon Schuhe mit Le-

dersohlen und trägt diese regelmäßig? Doch es kann sich lohnen, denn die Aufladung ist hiermit wesentlich geringer. So können Sie vorbeugen und die lästigen Stromschläge vermeiden.

Sorgen Sie für eine höhere Luftfeuchtigkeit: Gerade in Räumen, in denen geheizt wird, sinkt oft die Luftfeuchtigkeit rapide. Praktisch sind kleine Wasserbehälter, die am Heizkörper angebracht werden. Füllen Sie diese immer wieder nach. Auch feuchte Handtücher über der Heizung können zusätzlich für ein besseres Raumklima sorgen. Doch achten Sie darauf, dass es nicht zu feucht in den Zimmern wird. Dies kann Schimmel begünstigen.



Auch bei Berührungen zwischen Menschen kann es immer wieder sprichwörtlich so richtig knistern. Ein einfacher Handschlag oder sogar ein Kuss kann einen kleinen elektrischen Schlag auslösen.

#### Die Luftfeuchtigkeit ist ausschlaggebend

Warum dies passiert, hat physikalische Gründe. Bei Kälte und Trockenheit sinkt die Leitfähigkeit der Luft. Der Körper lädt sich im Laufe des Tages immer wieder auf. Dies geschieht durch Reibung, beispielsweise durchs Gehen oder bei anderen Bewegungen.

Begünstigt wird das Aufladen durch synthetische Kleidung, Gummisohlen und trockene Haut. Menschen mit trockener Haut sind somit häufiger betroffen. Eine Entladung des Körpers erfolgt normalerweise regelmäßig unbemerkt durch die Luft. Dies passiert problemlos, wenn sich die Luftfeuchtigkeit auf einem normalen Level – also zwischen 40 und 50 % befindet. Sinkt die Luftfeuchtigkeit, ist die Wahrscheinlichkeit für einen Stromschlag wesentlich höher.

Im Dunkeln lassen sich bei der Entladung sogar kleine Blitze sehen.



#### Sind die Stromschläge gefährlich?

Definitiv: Nein. Die kleinen Funken haben zwar eine Spannung von bis zu 35.000 Volt, sind aber nicht gesundheitsschädlich oder gefährlich. Der Körper kann mit dem kurzen Schlag gut umgehen, auch wenn die knisternde Erfahrung unangenehm ist. Die gute Nachricht: Man kann auch aktiv etwas gegen die unerfreulichen Stromschläge tun!









Der Winter ist für alle Lebewesen eine Herausforderung. Pflanzen und Tiere sind gleichermaßen oftmals extremen Temperaturen ausgesetzt. Sie sind aber auch Meister der Anpassung. Wie gerade Pflanzen den kalten Winter überstehen und welche Tricks sie auf Lager haben, erfahren Sie hier.

Pflanzen, mit Ausnahme von Kübelpflanzen, können nicht einfach umziehen. Ihre Wurzeln sind fest verankert. Sie sind darauf angewiesen, dass sie tatsächlich nur solchen Temperaturen ausgesetzt sind, die sie auch vertragen. Sie können sich ihren Standort nicht aussuchen und bleiben ihr Leben lang an Ort und Stelle.

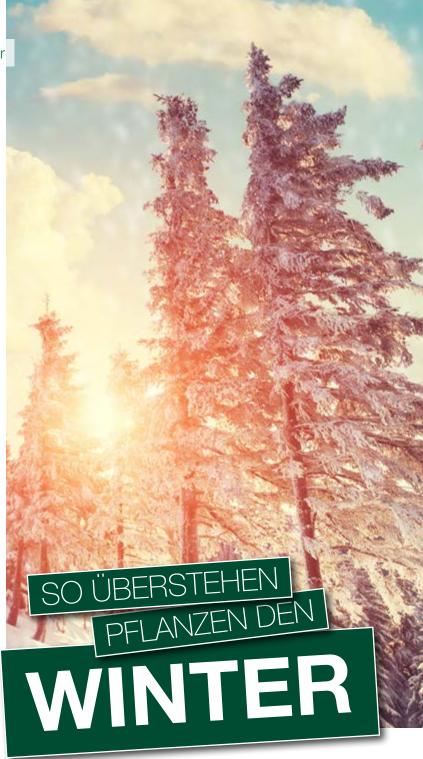
#### Manche Pflanzen produzieren Frostschutz

In der Antarktis gibt es Moose und Gräser, die selbst Temperaturen von minus 80 Grad Celsius trotzen können. Beispielsweise bewegen sich Blaualgen bei minus 15 Grad Celsius in verschiedenen Salzseen. Sie halten sogar noch mehr aus. Erst ab minus 20 Grad Celsius wird es kritisch. Sie begeben sich dann in eine Froststarre, bei der ihr Stoffwechsel extrem heruntergefahren wird.

Doch wie schaffen diese Pflanzen das? Das Geheimnis liegt in einem selbst produzierten Frostschutzmittel. Dieses können die Pflanzen einsetzen, um zu überleben. Gebildet wird es in den Zellen durch die im Sommer gespeicherte Energie aus Wasser und Mineralstoffen. Das Wasser und die Mineralien werden in Aminosäuren und Zucker umgewandelt. So entsteht eine Schutzlösung gegen Frost.

Allerdings benötigen die Pflanzen eine ge-

wisse Zeit, um diese
Frostschutzlösung
zu produzieren.
Mindestens 24
Stunden sollten zwischen



Produktion und Bedarf liegen. Gibt es einen plötzlichen Kälteeinbruch, so kann das für die Pflanzen tödlich sein.

#### Winterschlaf unter der Erde

Viele Pflanzen, wie Blumen oder Gräser, überwintern unter der Erdoberfläche. Während die Blüten und Blätter längst abgestorben sind, verweilen die Wurzeln und Knollen in der Erde und warten auf wärmere Temperaturen zum Wiedererwachen. Während der kalten Jahreszeit überleben die Knollen häufig unter Schichten von Laub und Reisig

oder unter der Schneedecke. Schneit es, so bildet der Schnee einen Schutz vor noch kälteren Temperaturen. Außerdem taut er oft in Bodennähe, sodass die Pflanzen auch mit Wasser versorgt werden.

Blumen sammeln im Sommer Energie, die sie anschließend in ihren Knollen und Wurzeln speichern können. Diese sichert im Winter ihr Überleben.

#### Schneeglöckchen sind Blüh-Vorreiter

Die ersten Blüher – sogar schon durch die Schneedecke hindurch – sind Schneeglöckchen. Ihre zarten, grünen Blätter treiben sogar schon im Februar, wenn der Winter noch in vollem Gange ist. Während der Kälte verbringen Schneeglöckchen ihren Winterschlaf unter der Erde. Doch schon bei geringer Sonneneinstrahlung vergessen die hübschen Blümchen die Kälte und bahnen sich beharrlich ihren Weg an die Erdoberfläche.

#### Der Rasen als Überlebenskünstler

Der Rasen überlebt den Winter am besten, wenn der letzte Schnitt ca. im November erfolgt. Mähen Sie den Rasen, wenn er noch trocken ist. Wichtig ist auch, die Halme nicht kürzer als 4 cm zu schneiden, um das Gras nicht unnötig zu schwächen. Entfernen Sie den Rasenschnitt sorgfältig und lassen Sie ihn nicht auf der Fläche liegen. So vermeiden Sie die Entstehung verschiedener Pilze.

#### Bäume haben ihre eigene Strategie

Laubbäume werfen im
Herbst ihre Blätter ab.
Die gespeicherte Energie, welche durch die
Blätter im Sommer produziert wurde, wird in
den Stamm und in die
Wurzeln gezogen. Dort
wird sie für den Winter gespeichert, damit der Baum
gut überleben kann.
Nadelbäume hingegen bleiben grün.



Die Nadeln werden nicht abgeworfen, da sie als Wasserspeicher dienen.

#### Pflanzen im Garten überwintern

Blumen und Gräsern im Garten können Sie eine wärmende Schicht am Erdboden bereiten. Laub und Rindenmulch eignet sich hierfür besonders gut. Bei Sträuchern schützt eine wärmende Hülle, beispielsweise ein Jutesack oder ein Vlies, vor Minustemperaturen. So überstehen sie auch harte Winter und sind gegen den Kältestress gut gewappnet.

Hinweis: Ältere Sträucher sind meist resistenter als junge Pflanzen. Deswegen sollte auf Jungpflanzen besonders geachtet werden.

Kübelpflanzen sollten Sie an einen kühlen und trockenen Ort stellen. Viele halten keine Minusgrade aus und sollten bereits im November vor der Kälte in Sicherheit gebracht werden. Gießen Sie die Pflanzen weiterhin, aber mäßig. Achten Sie unbedingt auf die Art der Pflanze. Manche mediterrane Arten benötigen einen hellen Standort. Eine Garage oder der Keller ist in diesem Fall ungeeignet.



Spürbares Wohlbefinden schon nach wenigen Tagen.

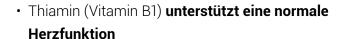
Von Paul M. am 27.07.2022



#### **Olea Active Complex**

# Multivitamin mit Pflanzenextrakten

Wertvolle Inhaltstoffe wie Traubenkern-, Olivenblatt-, Schisandra-, Granatapfel-Extrakt und mehr liegen diesem **hochwertigen Produkt** zugrunde. Die in den Olea Active Complex Kapseln enthaltenen Pflanzenextrakte liegen in standardisierter Form vor.



- · Folsäure für eine gute Funktion der Zellteilung
- Vitamin B2 gegen oxidativen Stress und zur Erhaltung normaler roter Blutkörperchen
- Biotin zur Unterstützung des normalen Energiestoffwechsels
- Die Vitamine B6, B9 und B12 für einen normalen Homocystein-Stoffwechsel









Nettofüllmenge: 90 Kapseln/70g

**Verzehrempfehlung:** Erwachsene täglich morgens und mittags je 1 Kapsel mit viel Wasser

Olea Active

Complex

#### Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

ArtNr. 94309		
Menge	Preis	
1	je 23,95 € (342,14 €/kg)	
ab 2	je 22,95 € (327,86 €/kg)	
ab 4	je 21,95 € (313,57 €/kg)	
ab 6	<b>je 20,95 €</b> (299,29 €/kg)	

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

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





#### Wir sind immer wieder begeistert von der Qualität von Fairvital!

Von Martin und Sabine S. am 25.08.2022



Nutzen Sie die Kraft der Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren und Pflanzen. Die in Ultra Man 50 Plus enthaltenen Vitalstoffe fördern das Wohlbefinden und wirken sich proteinbildend aus. Die verschiedenen Inhaltsstoffe sind sowohl für Männer als auch für Frauen geeignet und unterstützen Energie und Vitalität.

- optimal für die Männergesundheit
- mit Selen für eine normale Spermabildung
- Zink für einen normalen Testosteronspiegel
- · Antioxidantien für den Zellschutz



Nettofüllmenge: 60 Tabletten/102g

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

#### Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

ArtNr. 74806		
Menge	Preis	
1	je 23,95 € (234,80 €/kg)	
ab 2	je 22,95 € (225,00 €/kg)	
ab 4	je 21,95 € (215,20 €/kg)	
ab 6	<b>je 20,95 €</b> (205,39 €/kg)	

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

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



# GEHIRNJOGGING

Damit nicht nur der Körper, sondern auch der Geist fit bleibt, soll dieser mit verschiedenen Denkaufgaben trainiert werden. Starten Sie schon morgens mit einem anspruchsvollen Sudoku-Rätsel durch und testen Sie Ihr Können!

## mit Sudoku-Rätsel

Unser Gehirn ist hochgradig komplex: Unzählige Synapsen sind mit Milliarden Nervenzellen vernetzt und ermöglichen so unser Denken und Handeln. Das Gehirn kann sich tatsächlich ähnlich wie Muskeln weiterentwickeln. Unabhängig vom Alter. Geistig aktiv zu bleiben, ist somit ein wichtiges Ziel.

4	8	7	3		9		6	1
		3	8	6	7	2	4	9
	2		1	5	4	7	8	3
	4	5	2	9			1	6
8		1		4			2	7
2	9	6				8	5	4
3					2	1		5
	5						7	2
9	7	2			6			8



#### So einfach geht's

Füllen Sie die Kästchen mit den fehlenden Zahlen von 1-9. Jede Zahl darf nur einmal im 9er Kästchen, vertikal und horizontal vorkommen. Jede Spalte und jeder Block muss folglich zum Schluss jede Zahl von 1-9 enthalten.

#### Viel Spaß!

## Wussten Sie, dass...

... ein durch Routine ermüdetes Gehirn wieder auf Trab gebracht werden kann? Selbst im höheren Lebensalter ist dies möglich. Je früher der Beginn, desto besser!



#### Lösung:

8	3	Þ	9	L	9	2	L	6
2	L	9	3	8	6	Þ	9	ŀ
S	6	ŀ	2	L	Þ	8	9	3
Þ	9	8	ŀ	3	7	9	6	2
7	2	6	g	Þ	9	ŀ	3	8
9	ŀ	ε	8	6	2	9	Þ	L
ε	8	L	7	g	ŀ	6	2	9
6	Þ	2	L	9	8	3	ŀ	S
ŀ	9	g	6	2	3	L	8	Þ



#### Hyaluronsäure 500 mg

#### Hochdosierte Hyaluronsäure-Tabletten mit Zink

- gute Bioverfügbarkeit
- · langer Vorrat
- · hochdosiert











Nettofüllmenge: 90 Tabletten/82g

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

#### Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

ArtNr. 53809					
Menge	Preis				
1	je 26,95 € (328,66 ŧ	€/kg)			
ab 2	je 25,45 € (310,37 €	E/kg)			
ab 4	je 23,95 € (292,07	€/kg)			
ab 6	je <b>22,45</b> € (273,78 €	E/kg)			

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

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



#### Dehnungsstreifen aus medizinischer Sicht

Striae Distensae – so lautet der Fachbegriff der Streifen. Sie treten häufig an Armen, Beinen oder am Bauch auf. Reißt die Unterhaut, durch Wachstum oder Gewichtszunahme, so bildet sich Narbengewebe. Dies wird in Form von Dehnungsstreifen sichtbar. Am häufigsten passiert das in der Schwangerschaft. Durch das Bauchwachstum wird die Unterhaut so stark beansprucht, dass sie reißt. Ein schwaches Bindegewebe und der veränderte Hormonhaushalt in der Schwangerschaft begünstigen diesen Vorgang. Doch: Die Geweberisse kommen nicht nur bei Frauen vor. Auch Männer sind davon betroffen.

#### Was hilft?

Vorneweg: Cremes oder Lotionen sind kein Allheilmittel für Dehnungsstreifen. Die Streifen können grundsätzlich nicht "geheilt" werden, da sie keine Krankheit darstellen. Vielmehr sind die Striae Distensae eine kosmetische Angelegenheit. Oftmals verblassen die Streifen im Laufe der Jahre und sind dadurch weniger auffällig. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Dehnungssteifen zu lindern, wenn sie Betroffene sehr stören. Nachstehend erhalten Sie einen kleinen Überblick über die gängigsten Methoden. Doch auch dies sind keine Wundermittel, es wird lediglich eine Verbesserung erreicht. Ein völliges Entfernen ist nicht möglich.

#### Lasermethode

Laser können die Kollagenbildung anregen und somit die Haut glätten. Dadurch werden Dehnungsstreifen gemildert.

#### Mesotherapie für eine glattere Haut

Die Mesotherapie führt zu einem strafferen Hautbild. Bei dieser Therapie wird eine minimale Dosis lymphzirkulierender Medikamente direkt in die untere Hautschicht injiziert. Die Medikamente bewirken eine bessere Blutzirkulation und entschlacken das Gewebe. So werden Dehnungssteifen recht unauffällig.

#### Chemisches Peeling mit Trichloressigsäure-Lösung

Das Peeling funktioniert wie gewohnt, allerdings dringt diese Lösung tiefer als andere Peelings in die Haut ein. Dort wird die Bildung von Kollagen und Elastin angeregt. Dies soll Hautschäden entgegenwirken.

#### 4 LDM – Die lokale dynamische Mikromassage

LDM ist eine Technologie, welche sich auf Ultraschallwellen stützt. Hierzu werden schnell wechselnde Frequenzen eingesetzt, welche starke Druckschwankungen auslösen. Diese – auf einem kleinen Bereich angewandt - bewirkt neue Kollagenbildung. Außerdem wird Kollagenabbau verhindert und eine Straffung der Haut erreicht.

#### Welche Methode ist geeignet?

Ob und welche Therapie die beste für die jeweiligen Dehnungsstreifen ist, kann pauschal nicht beantwortet werden. Dies hängt vom Alter und der Ausprägung der Striae Distensae ab. Grundsätzlich ist eine Beratung durch einen Dermatologen nötig. Er kann die Haut analysieren und Sie über verschiedene Möglichkeiten aufklären. Die Kosten werden im Regelfall nicht von der Krankenkasse übernommen.

#### **Beugen Sie vor!**

Wenn Sie noch keine Dehnungsstreifen haben, können Sie einiges tun, um vorzubeugen, sodass erst gar keine entstehen. Wichtig ist, eine gute Durchblutung zu erreichen. Dies funktioniert besonders gut mit:

- Wechselbädern oder wechselwarmen Duschen
- Sport
- Einfachen Massagen gefährdeter oder betroffener Bereiche

Außerdem ist eine ausgewogene Ernährung auch hier hilfreich, um die Zellfunktionen positiv zu beeinflussen. Vor allem Vitamin A, welches in Leber, Karotten und Butter enthalten ist, kann dazu beitragen.



Teil 10:

## Die Hand

Die Hand ist sehr feingliedrig aufgebaut und fasziniert mit ihrer Perfektion. Wir benötigen sie für extrem viele Aufgaben, ohne sie wäre der Alltag äußerst erschwert. Unser wichtiges Greifwerkzeug besteht aus insgesamt 27 Knochen und wird durch 2 Hauptschlagadern mit Blut versorgt. Die Hand ist jedoch nicht nur Greifwerkzeug, sie kann tasten, tragen, packen und noch vieles mehr!



#### **Aufbau und Funktion**

27 Einzelknochen bilden das Gesamtkonstrukt der Hand:

- 8 Handwurzelknochen
- 5 Mittelhandknochen
- 14 Fingerknochen

Diese Knochen sind mit Gelenken und Kapseln miteinander verbunden.

#### Die drei Einzelbereiche

#### Handwurzel mit Handgelenk

Das Handgelenk mit der Handwurzel ist sehr flexibel. Es kann in alle Richtungen gedreht und nach oben und unten abgewinkelt werden. Diese Funktion ermöglicht eine Vielzahl an Bewegungen.

Die Handwurzelknochen an sich sind hingegen relativ unbeweglich. Durch Bänder werden sie fest zusammengehalten. Das Kahnbein und das Mondbein bilden zusammen mit der Speiche das Handgelenk. Insgesamt gibt es zwei Reihen Handwurzelknochen, jeweils vier in einer Reihe. Kahnbein und Mondbein liegen zusammen mit dem Dreieckbein und dem Erbsenbein in dem unterarmnahen Bereich (promixale Reihe). Trapezbein, Trapezoidbein, Kopfbein und Hakenbein liegen in der anderen Reihe Richtung Handfläche (distale Reihe).

#### Mittelhand

Direkt nach der zweiten Reihe der Handwurzelknochen schließen die Mittelhandknochen an. Durch Gelenke sind diese miteinander verbunden.

#### Finger

Die fünf Finger der Hand sind in der Lage, sehr präzise Bewegungen auszuführen. Außerdem sind sie Meister im Tasten. Denken wir beispielsweise an Menschen, die in ihrer Sehleistung stark beeinträchtigt sind. Diese können allein mit dem Tasten die Brailleschrift entziffern, und somit lesen. Finger sind äußerst flexibel und bilden den beweglichsten Bereich der Hand.

Sie bestehen aus mehreren Knochen – in der Regel aus drei – Ausnahme bildet hier nur der Daumen mit zwei Gliedern. Gelenke komplettieren jeden Finger und ermöglichen die gewandten Einsätze im Alltagsgeschehen. Als Einziger der Finger besitzt der Daumen ein Sattelgelenk und macht somit auch sämtliche Drehungen möglich.

#### Überblick der wichtigsten Bestandteile der Hand

#### 1 Fingergelenk

Die Fingergelenke verbinden die einzelnen Fingerglieder miteinander.

#### 2 Fingergrundgelenk

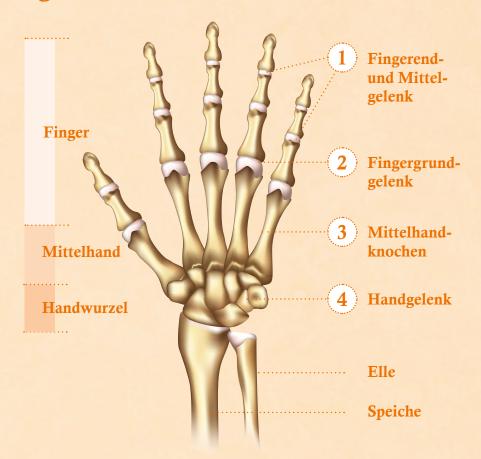
Die Fingergrundgelenke sind die Verbindungsstücke zwischen den Mittelhandknochen und den Richtung Handteller liegenden Fingergliedern.

#### 3 Mittelhandknochen

Fünf strahlenförmige Röhrenknochen bilden die Basis der Mittelhand. Aufgrund ihrer Flexibilität ermöglichen sie der Hand das Greifen.

#### 4 Handgelenk

Dieses Gelenk befindet sich zwischen dem Unterarm und der proximalen Handwurzel. Die proximale Handwurzel besteht aus Kahnbein, Mondbein, Dreieckbein und dem Erbsenbein. Das Handgelenk ermöglicht das An- und Abwinkeln der Hand.





# Die Hand wird häufig in Redensarten verwendet.

#### Beispiele:





# "Im Handumdrehen"

,Aus erster Hand"

**"** "Die Beine in die Hand nehmen"





# Heißluftfritteuse vs. Backofen

– die Geräte unter der Lupe

Tiefkühl-Pommes werden sehr häufig im Backofen zubereitet, wenn keine Fritteuse zur Verfügung steht. Schließlich spart man außerdem noch viel Fett und somit Kalorien. Doch das Ergebnis ist nicht immer überzeugend. Pommes werden im Backofen oft labberig und somit nicht wirklich lecker. Geht das nicht besser in der Heißluftfritteuse? Die Unterschiede sowie Vor- und Nachteile erfahren Sie hier!



#### So funktionieren die Geräte

#### Backofen

Der Backofen wird mittels einer Spirale betrieben, die sich stark erhitzt. Sie liegt im hinteren Bereich des Garraums und verteilt mithilfe eines Ventilators die heiße Luft. Je nach Programm kann sich die Verteilung der Heißluft auch verändern und somit die Garzeit verlängern.

#### Heißluftfritteuse

Die Heizspirale ist bei den Airfryern oben im Gerät verbaut. Auch hier sorgt ein Ventilator für eine schnelle Zirkulation. Diese erfolgt mit einem höheren Tempo, als dies im Backofen der Fall ist.

Hinweis: Sie können in der Heißluftfritteuse alle Gerichte zubereiten, die auch im Backofen möglich sind.



#### **Der Essens-**Check

#### Worin schmeckt das Essen

Erfahrungswerte zeigen, dass Gerichte aus der Heißluftfritteuse besser schmecken. Vor allem Pommes, Kroketten & Co. werden knuspriger. Auch bei Hähnchenschlegel und Kuchen macht die Heißluftfritteuse das Rennen. Lediglich bei Gemüse hat der Backofen die Nase vorn.

Prinzipiell können Sie davon ausgehen, dass bei Speisen, die gebraten oder frittiert werden sollen, die Heißluftfritteuse siegt. Der Hauptgrund ist, dass die erhitzte Luft wesentlich schneller zirkuliert als im Backofen.



#### Wie lange dauert die Zubereitung?

Die Zubereitungszeit in der Heißluftfritteuse ist geringer als beim Backofen. Das liegt daran, dass die Aufheizzeit aufgrund des kleineren Garraums weitaus geringer ist als im Backofen. Somit entfällt bei der Heißluftfritteuse auch das Vorheizen. Hier spart man auch eine Menge Strom und somit Geld.

#### Tiefkühl-Pommes

Heißluftfritteuse: 20 Minuten Backofen: 45 Minuten

#### Rührkuchen

Heißluftfritteuse: 30 Minuten Backofen: 50 Minuten

#### Hähnchenschenkel

Heißluftfritteuse: 20-25 Minuten Backofen: 40 Minuten

#### Aufläufe

Heißluftfritteuse: 20 Minuten Backofen: 30 Minuten

#### Tiefkühlgemüse überbacken

Heißluftfritteuse: 25 Minuten Backofen: 35 Minuten



### Kosten für Strom und Anschaffung

Bei der Heißluftfritteuse gibt es sehr günstige Modelle, die um die 40 Euro kosten. Die Preisspanne erstreckt sich von 100 - 150 Euro für Mittelklasse-Varianten bis hin zu Premium-Geräten für 250 - 300 Euro. Ausstattung und Größe sind ausschlaggebend für den Preis. Teurere Geräte verfügen meist über Display-Anzeigen und unauffällige Bedienbereiche, während günstigere Ausführungen oft größere Knöpfe zur Einstellung besitzen.

Backöfen sind erheblich teurer in der Anschaffung, allerdings können Sie hier viel größere Mengen zubereiten. Je nach Ausstattung können Sie für einen Backofen 300 Euro bis hin zu 5000 Euro ausgeben. Ein Backofen gehört prinzipiell zur Grundausstattung einer Küche. Eine Heißluftfritteuse ist ein Zusatzgerät. Die Stromkosten sind beim Backofen höher als bei der Heißluftfritteuse.

#### Fassungsvermögen

Wie bereits erwähnt, liegt hier der Backofen ganz klar vorn. Der Garraum fasst ca. 60-80 Liter und kann mit mehreren Blechen gleichzeitig bestückt werden. So können verschiedene Speisen gleichzeitig zubereitet werden, wie z. B. Gemüse und Pommes oder Aufläufe und Kroketten.

Die Heißluftfritteuse fasst je nach Modell bis zu 7 Liter. Eine 4-köpfige Familie stößt hier schnell an ihre Grenzen. Das simultane Zubereiten von verschiedenen Speisen ist zwar auch möglich, aber nur mit Platzeinbußen. Manche Airfryer haben Trennelemente, mit denen der Garraum abgeteilt werden kann. Außerdem kann auch ein Gitter eingesetzt werden. So ist eine parallele Zubereitung von 2 verschiedenen Speisen möglich. Beispiel: Sie können oben auf das Gitter Steaks legen und im unteren Bereich Gemüse garen.

#### Vor- und Nachteile



#### Heißluftfritteuse:

#### Vorteile:

- + Geringer Stromverbrauch
- + Günstiger
- + Weniger Platzbedarf
- + Speisen gelingen besser
- + Niedrige Anschaffungskosten
- + Einfache Reinigung
- + Schnellere Zubereitung
- + Garkörbe sind meistens Spülmaschinengeeignet

#### Nachteile:

- Garraum-Volumen reicht nicht für größere Mengen
- Nimmt zusätzlichen Platz in der Küche ein

#### Backofen:

#### Vorteile:

- + Großes Platzangebot
- + Langlebiger
- + Mehr Funktionen, wie z.B. Grill und Ober- und Unterhitze

#### Nachteile:

- Aufwendigere Reinigung
- Kostenintensiver

Fazit

Für einen Singlehaushalt oder Haushalt bis 2
Personen ist eine Heißluftfritteuse eine super Wahl!
Hier können Speisen schnell und stromsparend
zubereitet werden und sie schmecken sogar noch
besser als im Backofen zubereitete Gerichte.
Für Mehrpersonenhaushalte ist jedoch der
Backofen unverzichtbar. Hier gelingen größere

Mengen komplett auf einmal. Als zusätzliches Gerät ist dennoch eine Heißluftfritteuse zu empfehlen, da manchmal auch in Haushalten mit mehreren Personen kleinere Mengen benötigt werden. Beispielsweise kann dann jeder nach Lust und Laune sich einmal eine Portion Pommes zum Snacken zwischendurch gönnen.

#### **Aktuelle Top-Seller**

#### Gutes für Ihr Wohlbefinden!

Profitieren Sie von mehr Wohlbefinden mit einer Rundum-Versorgung Ihres Körpers durch die Einnahme hochwertiger Vitalstoffe.



Huperzin A 200µg

#### Aus Bärlapp-Extrakt

- standardisierter Lycopodium Serratum Extrakt
- ergiebige Packung für 3 Monate
- nur 1 Kapsel täglich











Nettofüllmenge: 90 Kapseln/29g

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

#### Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

ArtNr. 64909		
Menge	Preis	
1	je 32,95 € (1.13	36,21 €/kg)
ab 2	je 31,45 € (1.0	84,48 €/kg)
ab 4	je 29,95 € (1.0	32,76 €/kg)
ab 6	<b>je 28,45 €</b> (981	I,03 €/kg)
Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid		



Zinkcitrat mit 50mg Zink

#### **Gute Bioverfügbarkeit**

- unterstützt die Erhaltung der normalen Sehkraft
- · fördert einen normalen Vitamin A Stoffwechsel
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei











Nettofüllmenge: 90 Kapseln/37g

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

#### Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

ArtNr. 64309		
Menge	Preis	
1	je 16,95€	(458,11 €/kg)
ab 2	je 15,95€	(431,08 €/kg)
ab 4	je 14,95€	(404,05 €/kg)
ab 6	je 13,95€	(377,03 €/kg)
Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid		



**OPC 600mg mit Acerola** 

#### Mit natürlichem Vitamin C

- · hochdosiert
- OPC verstärkt die Wirkung von Vitamin C
- förderlich für den Zellschutz
- · beliebtes Antioxidans









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

ArtNr. 89509		
Menge	Preis	
1	je 23,95 € (299,38 €/kg)	
ab 2	je 22,95 € (286,88 €/kg)	
ab 4	je 21,95 € (274,38 €/kg)	
ab 6	je 20,95 € (261,88 €/kg)	

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid



#### 5 einzigartike Aktivstoffe

- Glucosamin, Chondroitin, MSM, Hyaluronsäure und Astaxanthin
- · handliche Monatspackung
- synergetische Kombination









Nettofüllmenge: 90 Kapseln/89g

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

#### Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

ArtNr. 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		



Selen 200µg

#### Für Haare und Fingernägel

- hochdosierte 200µg Selen pro Tablette
- · organische Verbindung
- · optimale Bioverfügbarkeit
- fördert die Schilddrüsenfunktion
- · Schutz für die Zellen











Nettofüllmenge: 90 Tabletten/36g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 1 Tablette mit viel Wasser.

#### Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

ArtNr. 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	<b>je 14,95 €</b> (415,28 €/kg)	
Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid		



**Quercetin 500mg** 

#### Sekundäre Pflanzenstoffe

- · hochdosiertes Flavonoid
- aus der Knospe des Baums Sophora japonica
- für 90 Tage
- · nur 1 Kapsel täglich











Nettofüllmenge: 90 Kapseln/76g

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

#### Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

ArtNr. 87709		
Menge	Preis	
1	je 24,95€	(328,29 €/kg)
ab 2	je 23,95€	(315,13 €/kg)
ab 4	je 22,95 €	(301,97 €/kg)
ab 6	je 21,95€	(288,82 €/kg)
-		

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

## Stauraum-Tipps für Ihre Kiiche

Kleine Küche, große Herausforderung. In der Küche benötigt man viel Platz für Lebensmittel, Geschirr, Vorräte und mehr. Leider gibt nicht jede Küche den benötigten Stauraum her. Deshalb haben wir für Sie 6 Tipps für eine bessere Unterbringung verschiedener Lebensmittel und Utensilien zusammengestellt. Erfahren Sie hier, wie Sie den vorhandenen Platz optimal nutzen können, um möglichst viel Stauraum zu gewinnen.



Viele haben in ihren Küchen nebeneinanderstehende Küchenschränke bei denen der Platz alles andere als ausgeschöpft ist. Eine Schublade jedoch bietet mehr nutzbaren Platz dadurch, dass Sie Gegenstände stapeln können und die Schubladen auch herausziehbar sind. Dieser Platzvorteil kann auch bei allen Ihren Küchenschränken

erzielt werden. Ein Umbau zu Schubladen wäre zu aufwändig und zu teuer, jedoch gibt es einen anderen Trick. Durch ausziehbare Fächer in Ihren Schränken lassen sich auch die hinteren Bereiche der Küchenschränke nutzbar machen.

#### Erhöhungen schaffen

Oft wird in Küchenschränken nicht der ganze Platz voll ausgenutzt. Der Schrank steht zwar voll, jedoch ist nach oben hin noch Platz. Hierbei macht es Sinn, Erhöhungen zu schaffen. Dadurch gewinnt man eine neue Ebene dazu, auf die weitere Dinge gestellt werden können. Dieser Trick kann auch auf der Arbeitsfläche angewandt werden, um beispielsweise Küchengeräte unterzubringen.





#### Dinge an die Decke hängen

Auch die Decke kann als echter Platz-Gewinn dienen. Mit Haken, die Sie an der Decke befestigen, können Sie Körbe oder Behälter an einer Schnur herunterhängen lassen. Dort kann zum Beispiel Obst und Gemüse untergebracht werden, und es ist zudem auch noch schön anzusehen.



Magnete können sich in der Küche als sehr nützlich erweisen. Es gibt magnetische Regale, die an den Kühlschrank gehängt werden,

gehängt werden, um zusätzlich Gegenstände unterzubringen. Es kann aber auch mit klebbaren Magnetstreifen gearbeitet werden, die an unterschiedlichsten Utensilien befestigt werden. So können Sie beispielsweise Ihre Gewürze mit den Magnetstreifen bekleben und haben sie dadurch immer schnell griffbereit am Kühlschrank hängen.



#### Türinnensetten nicht vergessen!

In Küchenschränken werden oft die Schrankinnentüren als Nutzungsbereich vergessen. Diese können nämlich auch verwendet werden, um Utensilien unterzubringen. Es gibt geschickte Vorrichtungen, die man an der Türinnenseite einhaken oder mit einem Klebestreifen befestigen kann. Gerade in dem Schrank unter der Spüle ist dieser Bereich prädestiniert, um beispielsweise Putzmittel, Lappen und Schwämme unterzubringen. Auch Gewürze können so sehr einfach und platzsparend aufbewahrt werden.

#### Spülbecken mit Brett abdecken

Besonders in kleinen Küchen ist der Platz zum Kochen auf den Arbeitsflächen oft eher beschränkt. Man kann sich nicht ausbreiten und eine zusätzliche Ablagegelegenheit wird benötigt. Für dieses Problem gibt es einen super Trick: Durch maßgeschneiderte Schneidebretter kann man ganz einfach das Spülbecken abdecken und so die erweiterte Arbeitsfläche nutzen.





#### Oregano-Öl 150mg 10-fach konzentriert

- äquivalent zu 1500 mg frischem Oregano
- · enthält 90 mg Carvacrol pro Softgel
- angenehme Einnahme









Nettofüllmenge: 90 Softgels/22g

**Verzehrempfehlung:** Erwachsene täglich 1-2 Softgels auf die Mahlzeiten verteilt mit viel Wasser.

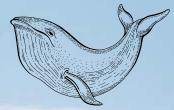
#### Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

ArtNr. 78609		
Menge	Preis	
1	je 21,95 € (997,73 €/kg)	
ab 2	je 20,95 € (952,27 €/kg)	
ab 4	je 19,95 € (906,82 €/kg)	
ab 6	<b>je 18,95 €</b> (861,36 €/kg)	

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

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





ERSTAUNLICHES ÜBER DIE BEMERKENSWERTEN BEWOHNER DER OZEANE



90 verschiedene Arten von Walen und Delfinen versetzen uns ins Staunen. Diese sehr sozialen Tiere leben häufig in außergewöhnlich komplexen Konstellationen.



#### Man unterscheidet Bartenwale und Zahnwale

Delfine zählen zu den Zahnwalen, sie fressen hauptsächlich Fisch und Kalmare, aber auch Krebstiere. Auch Pottwale, Orcas, Belugas und Narwale gehören zu den Zahnwalen. Die meisten Großwale wie Blauwale oder Finnwale werden hingegen den Bartenwalen zugeordnet. Sie haben keine Zähne, sondern sogenannte Barten: Keratinplatten, die aus dem Oberkiefer wachsen. Damit filtern sie ihre Beute, zum Beispiel Kleinfische oder Krill, aus dem Wasser. Zahnwale sind wesentlich aktivere Räuber. Delfine, Orcas, Pottwale und Belugas wie auch Narwale sind wahre Meister darin, ihre Beute zu erjagen. Sie haben einige Strategien entwickelt, um so effizient wie möglich an Beute zu kommen. Häufig agieren sie in Verbänden und haben unterschiedliche Rollenverteilungen. Beispielweise legt ein Wal aus der Gruppe ein Luftblasennetz um einen Fisch-Schwarm und die anderen treiben die Fische von unten nach oben. Ist der Schwarm erst einmal an der Wasseroberfläche, ist es ein Leichtes für die Delfine, diese einzusammeln.

#### Flussdelfine - die seltene Art

Flussdelfine sind inzwischen selten geworden. Leider gibt es laut WWF nur noch sechs Arten. Die meisten sind jedoch stark gefährdet oder vom Aussterben bedroht. In Südamerika und Asien finden wir noch einige Vertreter ihrer Art. Obwohl der Name vermuten lässt, dass diese Tiere in Flüssen leben, ist dies nicht der Fall.

Sie halten sich hauptsächlich im Meer, aber teilweise auch in der Nähe von Flussmündungen auf. Umweltzerstörung und Verschmutzung der Meere haben ihren Lebensraum stark eingeschränkt. Außerdem sind Flussdelfine sehr empfindlich und reagieren stark auf belastetes Wasser und den Klimawandel.

#### Wale und Delfine sind familienorientiert

Familie wird bei Walen und Delfinen großgeschrieben. Neugeborene werden sofort in den Familienverband mit aufgenommen und unterstützt. Immer wieder wurde beobachtet, wie neugeborene Babys von anderen Familienmitgliedern zur Wasseroberfläche begleitet wurden, um ihren ersten Atemzug zu tun. Die Babys müssen das Auftauchen erst lernen und werden hierzu von den anderen Walen angeleitet. Jungtiere weichen der Mutter meist nicht von der Seite. Die Mutter beschützt sie vor Angreifern und stillt es - ähnlich wie auch Säugetiere an Land.

Die jungen Wale und Delfine lernen in der Gruppe jagen und verschiedene Verhaltensweisen, die ihr Überleben sichern. Sie haben das Jagen in der Gruppe nahezu perfektioniert, sodass auch schwächere und ältere Familienmitglieder versorgt sind. Dieses Wissen wird über Generationen hinweg immer wieder weitergegeben. Viele der Tiere bleiben ihr Leben lang im selben Familienverband. Lediglich männliche Artgenossen bilden eine Ausnahme und durchstreifen auch auf eigene Faust die Ozeane.

#### Die Intelligenz der Wale und Delfine

Wale und Delfine gelten als überaus intelligent. Nicht zuletzt wurde diese Annahme immer wieder durch verschiedene Filme und Serien bestärkt.

Auch wenn diese Wasserbewohner viele außergewöhnliche Verhaltensweisen zeigen, ist das noch kein Indiz dafür, dass sie intelligenter sind als andere Tiere. Ihre Gehirne sind zwar sehr groß, aber sie sind weniger vernetzt und haben einen einfacheren Aufbau. Dennoch haben sie faszinierende Jagdstrategien entwickelt und können ihr Wissen an den Nachwuchs weitergeben. Somit können Jungtiere schnell von den Eltern oder anderen Gruppenmitgliedern lernen.

#### DIE KOMPLEXE Sprache der Wale

Wale sind sehr kommunikativ.
Sie unterhalten sich stetig in ihrer eigenen Sprache, um sich innerhalb ihres Clans zu verständigen. Viele komplexe Laute – darunter Klicklaute wie auch Gesänge – gehören zu ihrem Repertoire. Bei Bedrohungen werden Warnlaute ausgestoßen. Diese helfen, die Gruppe vor Gefahren zu schützen. Die Verständigung ist sogar über viele Tausende von Kilometern möglich.

Delfine zählen als sehr verspielte Tiere und lassen sich einfach dressieren. Es entsteht schnell der Eindruck, dass sie tatsächlich Spaß an Aufgaben haben und gern "mitarbeiten". In freier Wildbahn wurden häufig Delfine beobachtet, die beispielsweise "Fangen" spielten, oder sich Wettrennen mit Booten lieferten.

# DIE BEKANNTESTEN ARTEN



#### BLAUWAL

Der Blauwal ist das größte und schwerste derzeit lebende Tier. Aufgrund des Walfangs wurde die Population leider stark reduziert. Man geht davon aus, dass nur noch 10.000 bis 25.000 Blauwale die Meere durchkreuzen. Der Blauwal ernährt sich von Plankton, Krill und kleinen Fischen, und verputzt täglich bis zu acht Tonnen davon. Blauwale sind wahre Schwimmprofis und erreichen eine Geschwindigkeit von bis zu 30 km/h.

Der lange und schmale Körper des Blauwals lässt es schon vermuten: Er ist besonders geschickt unter Wasser unterwegs. Seine Haut ist blassblau bis grau, die fleckig bis marmoriert wirkt. Die Unterseite des Wals ist heller und reicht von hellblau bis zu weiß.

#### Das Leben der Blauwale

Blauwale können bis zu 100 Jahre alt werden. Alle drei Jahre bringen die Weibchen nach 12 Monaten ein Junges zur Welt. Während sie in den wärmeren Gewässern ihre Jungen zur Welt bringen, sind sie ansonsten eher in kühleren Gefilden unterwegs. Dort suchen sie nach Nahrung, denn Polregionen sind besonders reich an Krill und Plankton.



#### BELUGA

Belugawale werden auch Weißwale genannt und gehören zu den Gründelwalen. Ihr Lebensraum bewegt sich zwischen arktischen und subarktischen Gewässern. Sie werden bis zu 50 Jahre alt und erreichen eine Körpergröße von 4,2 Metern. Belugawale sind sehr kommunikativ und sozial, sie leben in Gruppen von bis zu 50 Tieren zusammen.

Belugawale lieben es, in großen Gruppen die Meere unsicher zu machen. Oftmals bilden sich Allianzen, die aus männlichen oder weiblichen Tieren mit ihren Jungen bestehen. Sie ernähren sich von vielen verschiedenen Fischarten wie Hering, Lachs, Makrelen und vielen mehr.

#### Das harte Los der Belugas

Belugas sind leider sehr bedroht. Sie werden durch Bejagung, Meeresverschmutzung und Unterwasserlärm immer weiter dezimiert. Außerdem geraten immer wieder viele Chemikalien ins Meer, die die Gesundheit der Belugas zerstören. Unterwasserlärm wirkt sich sehr negativ auf die Tiere aus. Er stört ihre Orientierung und Kommunikation.



#### BUCKELWAL

Der Buckelwal ist ein eher ruhigerer Vertreter seiner Art. Gemessen an anderen Walen hat er überaus große Flipper. Flipper werden die vorderen Gliedmaßen der Wale genannt. Das Maul eines Buckelwals kann über drei Meter breit sein und wirkt sehr wuchtig.

#### Die Gesänge der Buckelwale

Buckelwale sind bekannt dafür, regelrechte Lieder unter Wasser anzustimmen. Diese Songs können bis zu 20 Minuten dauern und richtige Botschaften enthalten. Forscher haben herausgefunden, dass die Lieder aus verschiedene Strophen bestehen.

#### Buckelwale jagen mit System

Buckelwale haben eine gute Taktik entwickelt, um sich Fische und Krill zu sichern. Sie schwimmen kreisförmig um die Schwärme herum und stoßen dabei Luftblasen aus. Diese bilden eine Art Netz rings um den Schwarm und schließt die Beutetiere darin ein. So können sie von den Buckelwalen mit Leichtigkeit eingefangen werden.

# AUF EINEN BLICK:





#### Tümmler

Der Tümmler gehört zu den intelligentesten Lebewesen unseres Planeten. Er erkennt sogar sich selbst im Spiegel und kann Artgenossen neue Fähigkeiten vermitteln. Der Tümmler ist der Meeresbewohner, den Sie sich als typischen Delfin vorstellen. Er ist grau und hat eine Maulpartie, die an ein Lächeln erinnert. Der Tümmler ist ein stark familienorientiertes Tier. Er entwickelt starke Bindungen und sogar Einfühlungsvermögen.

#### Die Lieblingsmahlzeiten der Tümmler

Je nachdem, wo der Tümmler unterwegs ist, ernährt er sich besonders gern von Lachs, Tintenfischen und Krustentieren. Tümmler kauen die Beute nicht, sondern schlucken sie im Ganzen hinunter. Oftmals werden Fische von den Tümmlern in die Luft geworfen und aufgefangen. Dies mutet wie ein kleines Spiel an, dient aber dem Zweck, dass der Fisch in einem besseren Winkel im Maul landet. So kann der Tümmler ihn einfacher schlucken.



#### **ORCA**

Der Orca - oder auch Schwertwal genannt - mutet besonders hübsch aufgrund seiner attraktiven Zeichnung an. Die charakteristische Farbkombination aus Schwarz und Weiß macht ihn unverwechselbar. Er ist der größte Vertreter der Delfine und ein Meister der Jagd. Orcas koordinieren ihre Jagdstrategien und verfeinern diese mit viel Raffinesse, um möglichst reichlich Beute zu machen. Auch Orcas leben in Familienverbänden und sind hochintelligent und kommunikativ.

#### Orca, Schwertwal oder Killerwal?

Der Orca wurde häufig als Killerwal bezeichnet. Wahrscheinlich bekam der Schwertwal diesen Spitznamen wegen seiner ausgeklügelten Jagdtechnik und seines Jagderfolgs. Seine Beute hat selten eine Chance, sodass der Wal als regelrechter "Killer" gilt. Menschen gegenüber ist er hingegen aufgeschlossen und freundlich. Der eigentliche Name des Orcas ist "Schwertwal". Aufgrund der wissenschaftlichen Bezeichnung Orcinus orca wird der Schwertwal auch Orca genannt.



#### **SCHWEINSWAL**

Der Schweinswal lebt in Familiengruppen zusammen und wird bis zu 1,80 Metern lang. Optisch fällt der Schweinswal durch seine gedrungene Form und eine kurze Schnauze auf.

Leider ist auch er stark bedroht, zum einen durch Stellnetze, die für den Fischfang platziert werden, und zum anderen aufgrund des zunehmenden Lärms im Meer. Der Lärm stört die Wahrnehmung der Schweinswale unter Wasser, was zur Desorientierung führt.

Der Schweinswal hat einen großen Appetit und ist nicht wählerisch. Sämtliche kleinere Fischarten, die in der Nord- und Ostsee vorkommen, stehen auf seinem Speiseplan.

#### Das Leben der Schweinswale

Der Schweinswal hat eine Lebenserwartung von ca. 10 bis 12 Jahren und wird mit etwa 3 Jahren geschlechtsreif. Die Weibchen bringen nach einer Tragzeit von 10 bis 11 Monaten ein Kalb zur Welt und paaren sich danach relativ schnell erneut.



Ehrenamtliche Mitarbeiter sind immens wichtig. Viele Organisationen könnten ohne Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren, ihre Vorhaben nicht umsetzen. Es gibt sehr viele Vorteile, die durch ein Ehrenamt entstehen. Diese und noch viele weitere Aspekte werden hier beleuchtet.

#### Ehrenamt – was versteht man genau darunter?

Ein Ehrenamt ist eine Tätigkeit, die freiwillig und ohne Entlohnung ausgeübt wird. Das heißt, es erfolgt keine Bezahlung in Form von finanzieller Vergütung. Die Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren, sind sehr vielfältig. Nahezu alle Vereine oder Organisationen bieten Menschen an, an deren Zielen mitzuwirken.

Auch spontane ehrenamtliche Einsätze sind möglich. Beispielsweise bei Flutkatastrophen, Erdbeben oder in der Flüchtlingshilfe.

#### Das Ehrenamt als Plus in unserer Gesellschaft

Ehrenämter sind von großer Relevanz in der Gesellschaft. Sie fördern den Gemeinschaftsgedanken und stärken soziale Bindungen und Werte. Vor allem in den letzten Jahren ist sehr deutlich geworden, wie wichtig der ehrenamtliche Bereich in der Bevölkerung ist. Es gibt viele Beispiele für ein gutes Miteinander, welches vor allem durch freiwillige Helfer zustande gekommen ist. Sei es bei den Flutkatastrophen, die es schon mehrfach in Deutschland gab, oder bei der Flüchtlingsintegration. Auch das Thema Nachbarschaftshilfe wurde in

den letzten Jahren immer präsenter, als es darum ging, Covid-19 Betroffene während ihrer Isolationszeit zu versorgen.

#### Warum uns Ehrenämter Freude bereiten

Nicht nur anderen, auch uns selbst können Ehrenämter sehr viel Freude machen. Hier können wir uns Bereichen widmen, die in anderer Form, z.B. beruflich, nie möglich wären. Vielleicht können wir auch unsere Talente hier viel besser einsetzen als im Job und wir tun gleichzeitig etwas Gutes. Wir wachsen oft über uns selbst hinaus und sammeln zusätzlich viele neue Erfahrungen. Wir lernen unsere Stärken und Schwächen besser kennen und erweitern unsere Kommunikationsfähigkeiten. Unser Selbstbewusstsein steigt und wir entwickeln uns persönlich signifikant weiter. Es werden neue Kontakte geknüpft, aus welchen sogar langjährige Freundschaften entstehen können. Die Vorteile eines Ehrenamtes sind unerschöpflich und gerade Menschen mit viel Freizeit ist anzuraten, sich einer freiwilligen Herzensangelegenheit zu widmen. Sogar depressiv verstimmte Menschen können durch ein Ehrenamt wieder Auftrieb durch die neue Aufgabe bekommen.

#### Die Auswahl des Ehrenamts

Wer ein Ehrenamt für sich ins Auge fasst, sollte sich im Vorfeld einige Gedanken machen.

- Wo liegen meine Interessen und kann ich vielleicht sogar Hobby und Ehrenamt miteinander verbinden?
- In welchen Bereichen möchte ich tätig sein und wie viel Zeit kann ich investieren?
- Kann ich mit schwierigen Situationen wie Leid und Krankheit umgehen?
- Welche Anlaufstellen habe ich und wer unterstützt mich bei meinen Fragen?

Diese Fragestellungen kommen mit Sicherheit auf und sollten zunächst einmal beantwortet werden, bevor in ein Ehrenamt gestartet wird. Sprechen Sie Organisationen oder Vereine an und erkundigen Sie sich dort, wie ein Ehrenamt aussehen kann. In der Regel finden Sie hier einige Ansprechpartner, die sich Ihrem Anliegen gern annehmen. Vielleicht haben Sie aber auch im Bekanntenkreis schon einige Menschen, die ein Ehrenamt bekleiden? Wenden Sie sich doch einfach an sie und schließen Sie sich dort direkt an. Nirgendwo ist der Einstieg leichter als dort, wo sich bereits Bekannte engagieren.

#### Beispiele verschiedener ehrenamtlicher Tätigkeiten

Es gibt unzählige Möglichkeiten, sich freiwillig einzubringen. Ein paar Ideen sind hier aufgeführt:

- Tierheim
- Telefonseelsorge
- Behindertenhilfe
- Seniorenbetreuung
- Kindersitting
- Flüchtlingshilfe
- Mitarbeit bei Feuerwehr, THW (Technisches Hilfswerk)
- Tafel

#### Versicherung im Ehrenamt

Ehrenamtliche Tätigkeiten bergen auch oft ein gewisses Risiko. Wie sieht es mit der Versicherung aus? Grundsätzlich müssen Sie hier selbst für eine Versicherung sorgen. Hier ist eine Haftpflichtversicherung sinnvoll. Passiert Ihnen etwas, so greift die reguläre Krankenversicherung. In manchen Fällen sind Sie aber auch durch den Verein oder die Organisation abgesichert. Bevor Sie ein Ehrenamt beginnen, sollten Sie diesen Punkt ansprechen und für Klarheit sorgen.





#### Acetyl-L-Carnitin 750mg Moderne Form von L-Carnitin

- hochdosiert
- für 120 Tage
- optimale Bioverfügbarkeit











Nettofüllmenge: 120 Kapseln/109g

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

#### Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

ArtNr. 52812		
Menge	Preis	
1	je 26,45€	(242,66 €/kg)
ab 2	je 24,95€	(228,90 €/kg)
ab 4	je 23,45 €	(215,14 €/kg)
ab 6	je 21,95€	(201,38 €/kg)

Ohne Siliciumdioxid

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



#### Melatonin 1,5mg Melatonin zum Schlafen

- · fördert das Einschlafen
- · lindert den Jetlag
- hochdosiert











Nettofüllmenge: 60 Kapseln/20g

**Verzehrempfehlung:** Zum Einschlafen: Erwachsene 1 Kapsel täglich kurz vor dem Schlafengehen mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

ArtNr. 52706		
Menge	Preis	
1	je 13,95 € (697,50 €/kg)	
ab 2	je 13,45 € (672,50 €/kg)	
ab 4	je 12,95 € (647,50 €/kg)	
ab 6	ie 12.45 € (622.50 €/kg)	

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

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



die Einwirkungen des Mondes sein. Das könnte an dem künstlichen

Licht liegen, dem Sie vermehrt ausgesetzt sind.

# DER ZYKLUS DES MONDES IN KULTURELLER SICHTWEISE

#### 1. Neumond

Bei Neumond steht der Mond zwischen Erde und Sonne. Für das menschliche Auge ist er in dieser Phase nicht sichtbar, denn wir sehen nur die dunkle Seite des Mondes. Lediglich ein kleiner Teil des Sonnenlichts wird von der Tagseite der Erde auf die ansonsten dunkle Mondoberfläche reflektiert. Der Neumond steht für Neubeginn in allen Bereichen und für eine positive Energie. Der Körper kann in dieser Zeit auftanken und der Mensch neue Pläne schmieden und sich der Zukunftsplanung widmen. Viele Personen sind in dieser Zeit besonders kreativ und machen sich viele Gedanken über die kommenden Wochen und Monate. So entstehen oftmals ganz neue Zukunftsperspektiven oder eine Neuorientierung in der Lebensplanung. Nutzen Sie den Neumond, um alte Dinge hinter sich zu lassen und Neues zu starten!

#### 2. Zunehmender Mond

Nach dem Neumond nimmt der Mond immer weiter zu. Wir sehen am Himmel eine Sichel. die sich immer weiter ausdehnt. Im weiteren Verlauf wird diese zum Halbmond und letztendlich zum Vollmond. In dieser Phase ist der Körper angeblich besonders empfänglich für Vitamine, Mineralstoffe und andere Nährstoffe. Ähnlich wie der Mond, baut sich auch der Körper neu auf. Viele Menschen verspüren in dieser Zeit einen gesteigerten Tatendrang und setzen ihre neu gesteckten Ziele um. Kurz bevor der Vollmond eintritt flaut diese Motivation ein wenig ab. Dies ist jedoch kein Grund zur Besorgnis. Wenn Sie sich zum Ende des zunehmenden Mondes schlapper fühlen, nutzen Sie die nächste Mondphase, um zur Ruhe zu kommen. Die Vollmondphase ist prädestiniert dafür.

#### 3. Vollmond

Der Vollmond gilt als Höhepunkt der Mondphase. Hier machen sich besonders viele Emotionen bemerkbar. Viele Menschen schlafen schlecht, denken vermehrt nach oder verlieben sich. Durch den Vollmond können besonders viele romantische Gefühle ausgelöst werden. Interessierte nehmen sich in diesen Nächten Zeit, um den Himmelskörper genauer zu betrachten und bewundern ihn in voller Pracht. Wünsche und das Leben an sich werden in dieser Zeit oft mehrfach durchdacht. Der Vollmond soll außerdem unsere körperliche Leistungsfähigkeit in den Ruhemodus versetzen. Somit können wir uns in dieser Phase mehr Zeit für uns selbst nehmen. Vielleicht finden wir auch Muße, ein Buch zu lesen oder einen Podcast zu hören. Diese Mondphase ist ideal dafür.

#### 4. Abnehmender Mond

Wenn der Vollmond langsam zurückgeht, beginnt die Phase des abnehmenden Mondes. Der Mensch hat in dieser Zeit oft noch mehr das Bedürfnis der Ruhe und zieht sich mehr zurück. Neue Projekte oder Ideen stehen hinten an und eine gewisse Besinnlichkeit macht sich bemerkbar. Wenn Sie entschlacken oder an Gewicht verlieren möchten, wird die abnehmende Mondphase von manchen als ideal hierfür angesehen. Auch zum Entgiften kann diese Phase ein optimaler Start sein. Doch auch für verschiedene Veränderungen im Alltagsleben ist diese Mondphase geeignet. Fangen Sie diese in der abnehmenden Mondphase an, sind solche Vorhaben oft besonders erfolgreich. Der abnehmende Mond endet im Neumond. Hier beginnt der Zyklus von Neuem.



#### Für Sie notiert:

# Ihre Fragen an die Fachberatung und den Kundenservice von Fairvital

Ihr Wohlbefinden liegt uns am Herzen. Für Ihre Fragen rund um das Fairvital-Sortiment zu Inhaltsstoffen, Zusammensetzungen und Verzehrempfehlungen stehen Ihnen der Fairvital Kundenservice und die Fachberatung zur Seite.

Einige der interessantesten Fragen, die uns gestellt wurden, stellen wir Ihnen heute vor:







"Ich habe mich für Ihren Newsletter angemeldet. Wie komme ich jetzt an den dafür versprochenen Rabatt?"

Im Zusammenhang mit der Registrierung zum Newsletter haben wir Ihnen per E-Mail einen Gutscheincode zugesandt. Diesen tragen Sie bitte im Onlineshop www.fairvital.com an der Kasse kurz vor dem Abschluss der Bestellung ein. Dafür gibt es ein spezielles Feld, welches deutlich erkennbar ist. Sie haben keinen Vorteilscode per E-Mail erhalten? Schauen sie bitte in Ihrem Spam-Ordner nach. Sollten Sie die E-Mail mit dem Gutschein versehentlich gelöscht haben, teilen Sie uns Ihre Bestellwünsche bitte telefonisch oder per E-Mail mit. Gerne kümmern wir uns dann darum.

"Der Boden Ihrer Versandkartons ist durch die Faltung nicht komplett geschlossen: man könnte also durchaus durch den Schlitz ins Paket greifen. Wäre es möglich, dass Sie die Pakete zusätzlich durch Klebeband absichern?"

Klebeband auch an der Unterseite des Bodens anzubringen, ist schwierig, da es sich um einen Automatik-Boden handelt. Das Band hält dort nicht aufgrund der Unebenheit und wenn es nicht wirklich komplett am Karton haftet, verklebt es sich gern mit anderen Dingen, was den DHL-Mitarbeitern gar nicht gefällt. Damit sich der Boden nicht nach innen stülpt, sind unsere Waren im Inneren des Paketes stets mit Luftkissen abgepolstert. Dass etwas im Paket gefehlt hat, kam bisher nur in absoluten Einzelfällen vor. Eine eventuelle Fehlmenge erstatten wir selbstverständlich.

"Ich würde Ihre Produkte gerne über eBay bestellen. Kann ich dort auch per Überweisung zahlen?"

Die Zahlung per Überweisung ist auf eBay leider nicht möglich. Zahlungseingänge werden bei uns immer automatisch verbucht und Ebay-Käufe können aufgrund dieser Automatik leider nicht zugeordnet werden. Wir danken Ihnen für Ihr diesbezügliches Verständnis!

"Was genau kann ich mir unter Ihrer Zufriedenheitsgarantie vorstellen?"

Bei Fairvital bestellen Sie ohne Risiko. Unsere Zufriedenheitsgarantie gewährt Ihnen für unsere Nahrungsergänzungsmittel ein Rückgaberecht\* innerhalb von 24 Monaten ab Kaufdatum – auch für bereits angebrochenen Packungen, sofern diese nicht vollständig oder nahezu vollständig aufgebraucht sind.

Sollten Sie einmal etwas zurücksenden wollen, rufen Sie uns bitte an und fordern einen Retourenschein an oder schreiben Sie uns eine E-Mail. Der Retourenschein ermöglicht Ihnen die portofreie Rücksendung. Wir erstatten Ihnen nach Eingang der Retoure den Kaufpreis.

"Ich habe Ihre Infopost zu den Aktionen zu spät erhalten und nun sind einige Gutscheine schon nicht mehr gültig. Können Sie in diesem Fall eine Ausnahme machen? Ich würde sehr gerne noch zu den genannten Konditionen der bereits abgelaufenen Gutscheine bestellen."

Wir bedauern es sehr, dass Ihnen die Post zu spät zugegangen ist. Gerne können Sie uns in diesem Fall Ihre Bestellung per E-Mail übermitteln. Wir erfassen diese dann mit dem entsprechenden Vorteilscode für Sie.



Die Fairvital Kundenberaterin Simone Pohl und ihr Service-Team beraten und helfen.

#### Fachberatung:

① +31-43 74 105-69 @ beratung@fairvital.com

**Kundenservice:** 

+31-43 74 104-49 @ info@fairvital.com



#### **Fachberatung**

"In Ihrem Produkt Knochenvital sind sowohl Zink als auch Kupfer enthalten. Ich habe mal gelesen, dass man diese beiden Mineralstoffe nicht zusammen einnehmen sollte. Was kann passieren, wenn beides in einem Produkt ist?"

In Bezug auf die gleichzeitige Zufuhr von Zink und Kupfer bestehen keine Bedenken, sofern nur physiologische Mengen verzehrt werden, wie sie in unserem Nahrungsergänzungsmittel vorliegen. Erst bei dauerhaften Zinksupplementierungen über 50 mg täglich kann es zu Beeinträchtigungen der Kupferaufnahme kommen. In diesem Fall wäre es tatsächlich besser, einen zeitlichen Abstand bei der Einnahme einzuhalten, um die Bioverfügbarkeit des Kupfers nicht herabzusetzen. Hohe Kupfermengen hingegen stören die Resorption von Zink nicht.

"Bei Betain sollen mehr als 4 g den Cholesterinspiegel erhöhen. Kann sich der Cholesterinspiegel senken, wenn man die angegebene Menge nicht überschreitet?"

Betain kann den Gesamtcholesterinspiegel erhöhen, was sich vor allem bei höheren Dosierungen bemerkbar macht. Von einem cholesterinsenkenden Effekt bei Nicht-Überschreitung der 4 Gramm ist jedoch nicht auszugehen. Wenn Medikamente eingenommen werden müssen, die den Cholesterinspiegel senken, bei Übergewicht, Herzerkrankungen oder einem erhöhten Risiko für eine Herzerkrankung, sollten Nahrungsergänzungsmittel mit Betain daher am besten nicht ohne Rücksprache mit dem behandelnden Arzt verwendet werden.

"Ich habe eine Frage zum Artikel Jod 150µg. Warum wird dieser Artikel als "hochdosiert" angepriesen, wenn es nur 150 Mikrogramm sind? Die einmalige Dosis für einen Erwachsenen zum Schutz vor atomarer Strahlung beträgt 130 Milligramm, was 866 dieser Tabletten bedeuten würde!"

Das liegt an der unterschiedlichen Kategorie der Produkte und dem völlig anderen Anwendungsbereich. Wir verkaufen Nahrungsergänzungsmittel, die, wie der Name schon sagt, zur Ergänzung der täglichen Ernährung gedacht sind. Sie sind entsprechend dosiert und dienen lediglich der Grundversorgung mit diesem Spurenelement, um die davon abhängigen physiologischen Funktionen im menschlichen Körper zu gewährleisten. In diesem Zusammenhang können unsere Tabletten dennoch als hochdosiert angesehen werden, da sie 100 % des Tagesbedarfs decken. Im Gegensatz dazu sind Tabletten zur Blockierung der Schilddrüse mit Jod im Falle eines nuklearen Unfalls Notfall-Arzneimittel, die Jod in Megadosen enthalten. Sie sind daher in der Regel nur bei speziellen Ausgabestellen für den Katastrophenfall, Ärzten oder in Apotheken erhältlich und sollten auch nur nach Rücksprache mit einem Arzt oder bei einem entsprechenden offiziellen Aufruf an die Bevölkerung eingenommen werden. Nur diese Produkte als "hochdosiert" zu bezeichnen, entspricht nicht der gängigen Praxis und würde auch wenig Sinn machen, da die Einnahme von Jod bei einem Atomunfall ein extremer Sonderfall ist. Sie haben dennoch recht mit Ihrer Berechnung und Ihrer prinzipiellen Einschätzung: Unser Produkt wäre für einen solchen Zweck nicht geeignet und wird von uns auch nicht dafür empfohlen.









Schottland
WEST HIGH-

## LAND RAILWAY

Diese Bahnfahrt durch die herrliche Landschaft Schottlands begeistert! Sie erleben hier besondere Momente, die Sie nie vergessen werden!

Starten Sie in Glasgow mit dem West Highland Railway und besichtigen Sie vor Reiseantritt diese tolle Stadt mit ihren Sehenswürdigkeiten. Sobald Sie im Zug sitzen, geht es westwärts Richtung Oban, Schottlands "Hauptstadt des Fischs" ist umgeben von überwältigenden Küstenstrichen. Im Hafen der Stadt herrscht reges Treiben, denn hier befindet sich ein Dreh- und Angelpunkt verschiedener Fähren, die zu den Inseln der Hebriden übersetzen.

Danach fährt die Bahn weiter nach Fort William. Fort William liegt in einem atemberaubenden Landstrich gespickt mit Sandstränden und erhabenen Bergen.

Die letzte Strecke führt nach Mallaig. Dieser Ort ist für seinen Fischereihafen bekannt, und es lohnt sich, dort ein paar Stunden zu verbringen. Mallaig ist ein malerisches Fischerdorf am Ende der Highlands. Mit den vielen Fährverbindungen, die hier starten, können Sie Ihre Reise zu den Inseln Muck, Eigg oder Rùm fortsetzen!

# Schweden LIDKÖPING-

Auf dieser Strecke kommen Schweden-Fans voll auf ihre Kosten! Die ca. 50 minütige Zugfahrt führt Sie um den größten See Schwedens - den Vänern - herum und fährt weiter nach Nordosten. Hier befährt der Zug die Hochebene Kinnekulle,

**MARIESTAD** 

die einen unvergleichlichen Blick auf den See bietet.

Diese Bahnstrecke wurde im Jahr 2018 zur schönsten Strecke Schwedens gekürt.





# Morweger BERGENBAHN

Reisen Sie quer durch Norwegen von Oslo nach Bergen mit der legendären Panoramabahn. Die Bergenstrecke gehört zu den sehenswertesten Bahnstrecken der Welt.

Beeindruckende Küstengebiete mit imposanten Klippen wie auch grüne Wälder und blaue Seen sind nicht nur etwas fürs Auge, sondern auch für die Seele. Hier kommen Sie der ursprünglichen Natur Norwegens richtig nahe.

In Bergen verbringen Sie eine kurzweilige Zeit inmitten einer belebten Umgebung. Bergen ist die zweitgrößte Stadt in Norwegen und besticht mit Charme und urbanem Flair.

# DERRY - COLERAINE

Diese Zugstrecke wird als eine der schönsten überhaupt beschrieben. Der bekannte Reiseschriftsteller Michael Palin war seinerzeit bereits von ihr begeistert. In der Woche befahren über 100 Züge diese Strecke. Die Fahrt dauert etwa 40 Minuten.

Beginnen Sie in der mystischen Stadt Derry-Londonderry Ihre Reise. Bummeln Sie durch die Gassen der belebten Stadt und staunen Sie über die imposante Stadtmauer. Derry-Londonderry ist die einzige Stadt, die noch komplett von einer Stadt-

mauer umgeben ist.

Sandstrände und Felsen faszinieren auf dieser Tour den Fahrgast gleichermaßen. Immer wieder tauchen malerische Buchten und beeindruckende, stark abfallende Klippen auf. Kurz vor Coleraine geht es über den River Ban, nachdem der Zug an Loch Foyle, dem Mündungsgebiet des River Foyle, vorbeigefahren ist.

Steigen Sie in Coleraine aus und besuchen Sie dort den Mussenden Tempel, die University of Ulster oder Mount Sandel.





# GOLDENPASS

## LINE

Die GoldenPass Line, eine Zugstrecke zwischen Luzern und Montreux, ist bei Zugreisenden sehr beliebt. Wer gern mit dem Zug unterwegs ist und eine lange Strecke nicht scheut, ist hier genau richtig. In etwa 5 Stunden befahren Sie knappe 200 Kilometer in drei unterschiedlichen Zügen.

Die GoldenPass Line verkehrt täglich und schlängelt sich vorbei an Pilatus, Jungfraujoch und neun Seen, unter anderem dem Genfersee. Das Bilderbuch-Ambiente, welches sich Ihnen hier bietet, ist beispiellos. Die grandiosen Panorama-Ansichten aus den Zugabteilen heraus gewähren eine Rundumsicht auf die herrlichen Berge.

Reisen Sie weiter mit dem Luzern-Interlaken Express der Zentralbahn und erleben Sie atemberaubende Aussichten auf den Alpnacher-, Sarner- und Lungernsee. Anschließend geht es den Brünigpass hinauf und wieder hinunter bis Meiringen.

In Interlaken steigen Sie in den BLS RegioExpress. Dieser führt Sie entlang am Thunersee, durch das Simmental hindurch bis nach Zweisim-

Die letzte Etappe legen Sie im MOB Panoramic zurück. Genießen Sie wundervolle Momente über Gstaad bis nach Montreux. Die Panoramafenster des Zugs lassen Sie in ein besonderes Ambiente und Fahrerlebnis eintauchen.

Tipp: Für Fans der Nostalgiebahnen ist der Golden-Pass Classic die richtige Wahl. Diese Züge wurden den eleganten Belle-Époque-Zügen nachempfunden.



#### Ingwer 300mg mit Vitamin E

#### Gesundes Gewürz mit **langer Tradition**

- · magenfreundlich
- · mit ätherischen Ölen
- qut für die Verdauung











Nettofüllmenge: 180 Kapseln/93g

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

#### Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

ArtNr. 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	<b>je 15,95 €</b> (171,51 €/kg)	

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

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



W W



# RATSEL SAPASS

für eine gemütliche Adventszeit

Die gemütlichen Tage halten Einzug. Entspannen Sie mit einem tollen Weihnachtsrätsel, bei dem Sie ein sattes Kundenguthaben gewinnen können!

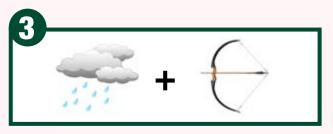


Wussten Sie, dass Rätsel nicht nur zur Ruhe verhelfen, sondern auch das Gehirn trainieren?

## Finden Sie's heraus?











Lösung Bild 3: Regenbogen Lösung Bild 4: Freizeit **Lösung Bild 1**: Regenwurm



PHSU SQLKV S O **VUTCLOXSUALOK** CUHEELTFRWB UWYKSM C P Q O X N N N A W P P O T G Q P G N CZQGS F ZHGZLTMCHST IQFPTGE VKDLH SSDXAZPAUGM TEKZRNGUIPA HGAB BHDUHSK F S T A I R A M O D M B M M H C V ENC IERE **HBHAYURENT** NQSZM NGYJ GRJEHOEWFDOAJDKSRHFH BPNBXPERN T K W IQJ PPEZQNSKLUMC EERECKRI HJNRCWAOGJEGNEGNI C D O Z L A W B S L C P S K G M M O T R M J M E P D B R U L T U X D W W R E S M SNLIEDERAPEFORZKS  $z \circ v$ CRQHLATPJXWD WFESOJHCMPL NAWBKKK

Lösungswort: \_\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

#### Jetzt gewinnen:

Wir verlosen unter allen richtigen Einsendungen:

#### 1 x 100 € Kundenguthaben

2 x 50 € Kundenguthaben 10 x 20 € Kundenguthaben 25 x 10 € Kundenguthaben

#### So geht's

Senden Sie uns eine Postkarte mit dem Lösungswort und Ihrer Adresse an Fairvital B.V., Eurode Park 1-39, NL-6461 KB Kerkrade. Teilnahmebedingungen: Teilnahmebereichtigt sind alle Personen ab 18 Jahren. Einsendeschluss: 28.12.2022. Die Gewinner werden per Auslosung bestimmt und schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Datenschutz: Die Daten der Teilnehmer verwenden wir, um das Gewinnspiel durchführen zu können. Rechtsgrundlage ist Art. 6 Abs. 1 b) DSGVO. Die zugesandten Daten der Gewinner werden vier Wochen nach Einsendeschluss gelöscht. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich.

#### So einfach geht's:

Finden Sie im Buchstabenzirkel die 17 untenstehenden Begriffe, die mit Weihnachten in Verbindung stehen.

Die ausgesparten Buchstaben in die richtige Reihenfolge gebracht, ergeben das Lösungswort!

Viel Vergnügen beim Suchen und Finden!

**Nikolaus** 

**Jesus** 

Hirt n

Mar a

**Josef** 

**Braten** 

Stern

Bethlehe\_

**Krippe** 

Weihnachten

Stal\_

Geschenke

dvent

Gebaeck

Kerzen

Chr\_stbaum

Kamin\_euer



#### Vitalstoffe für jeden Tag

#### Fit im Alltag - Wohlbefinden stärken

Starten Sie mit einem guten und sicheren Gefühl in den Tag und profitieren Sie von unseren Nahrungsergänzungsmitteln.



**Laktase Enzym** 

#### Mit angenehmem Pfefferminz-Aroma

- · hochdosiert
- 4500 FCC pro Kautablette
- unterstützt die Verdauung von Milchzucker (Laktose) im Darm









Nettofüllmenge: 90 Tabletten/27g

**Verzehrempfehlung:** Erwachsene 1 Kautablette unmittelbar vor (aber nicht auf nüchternen Magen) oder während des Verzehrs von milchzuckerhaltigen Produkten kauen.

#### Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

ArtNr. 51109		
Menge	Preis	
1	je 13,95 € (516,67 €/kg)	
ab 2	je 13,45 € (498,15 €/kg)	
ab 4	je 12,95 € (479,63 €/kg)	
ab 6	<b>je 12,45 €</b> (461,11 €/kg)	

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid



**Betain HCL 650mg** 

#### Tipp bei proteinreicher Ernährung

- · Quelle für Salzsäure
- trägt zum normalen Stoffwechsel von Homocystein bei (ab 1,5 g Betain täglicher Aufnahme)











Nettofüllmenge: 120 Kapseln/110g

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

#### Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

ArtNr. 66312		
Menge	Preis	
1	je 21,95 € (199,55 €/kg)	
ab 2	je 20,95€ (190,45€/kg)	
ab 4	je 19,95€ (181,36€/kg)	
ab 6	<b>je 18,95 €</b> (172,27 €/kg)	

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid



FairEnzym Plus

#### Beliebter Enzym-Komplex

- in DRCaps für eine zeitverzögerte Freisetzung
- kleine Kapseln, einfach zu schlucken
- auf Basis von Rutosid, Bromelain, Trypsin und Chymotrypsin









Nettofüllmenge: 100 DRCaps®/59g

**Verzehrempfehlung:** Erwachsene täglich 1 x 3 oder 2 x 3 DRcaps® 30 bis 60 Minuten vor oder 90 Minuten nach einer Mahlzeit mit viel Wasser.

#### Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

ArtNr. 70110			
Menge	Preis		
1	je 38,95 € (660,17 €/kg)		
ab 2	je 37,45 € (634,75 €/kg)		
ab 4	je 35,95 € (609,32 €/kg)		
ab 6	<b>je 34,45 €</b> (583,90 €/kg)		
		_	

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid





Apfelpektin 500mg

#### Natürlicher Ballaststoff

- · mit Vitamin C und Calcium
- · reich an natürlichem Pektin











Nettofüllmenge: 100 Tabletten/118g

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

#### Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

ArtNr. 74010			
Menge	Preis		
1	je 11,95 € (101,27 €/kg)		
ab 2	je 11,45 € (97,03 €/kg)		
ab 4	je 10,95 € (92,80 €/kg)		
ab 6	<b>je 10,45 €</b> (88,56 €/kg)		

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid



Löwenzahnwurzel-Extrakt 500mg

#### Quelle für Bitterstoffe

- hochdosiert mit 500mg pro Kapsel
- 10:1 Extrakt, entspricht 5g Löwenzahnwurzel pro Kapsel
- enthält aktive Substanzen in konzentrierter Form











Nettofüllmenge: 90 Kapseln/68g

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

#### Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

ArtNr. 74709			
Menge	Preis		
1	je 18,95 € (278,68 €/kg)		
ab 2	je 17,95 € (263,97 €/kg)		
ab 4	je 16,95 € (249,26 €/kg)		
ab 6	<b>je 15,95 €</b> (234,56 €/kg)		

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid



**Artischocke Plus** 

#### Mit Brennnessel und Wacholderbeere

- · wohltuende Kombination traditioneller Pflanzen
- · mit Artischocke, Brennnessel und Wacholder
- · enthält Bitterstoffe











Nettofüllmenge: 90 Kapseln/73g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 3 Kapseln 1/2 Stunde vor den Mahlzeiten mit viel Wasser

#### Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Menge	Preis	
1	je 23,95 € (328,08	€/kg)
ab 2	je 22,95€ (314,38€	€/kg)
ab 4	je 21,95€ (300,68	€/kg)
ab 6	je 20,95 € (286,99 €	€/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid



Die in Asien schon seit langer Zeit verwendeten Heilsteine sind die Grundlage des Produkts. Der Jade-Roller besteht aus jeweils zwei Walzen, die aus Heilsteinen, wie Jade, Bergkristall, Amethyst oder Rosenquarz angefertigt werden. Sie werden in eine walzenartige Form gebracht und in einen Griff eingearbeitet. In manche Steine werden auch Rillen und Noppen oder eine andere Struktur eingefräst. Die beiden Walzen sind unterschiedlich groß. Die Größere wird innerhalb der Gesichtsfläche angewandt, die Kleinere im Bereich rund um die Augen.

#### DAS SOLL DER JADE-ROLLER BEWIRKEN

- Durchblutung fördern: Das Auf und Ab des Rollers auf der Haut fördert die Durchblutung. Das kann zu einem frischeren Aussehen der Haut beitragen.
- Den Stoffwechsel anregen: Die Rollbewegungen regen den Stoffwechsel an. So können Giftstoffe

schneller aus der Haut gelöst und im Körper abtransportiert werden. Dieser Prozess verbessert das gesamte Hautbild.

- Wirkt entspannend: Durch das Rollen setzt nach und nach eine Art Entspannung ein. Der Stresspegel sinkt und man kann besser einschlafen. Diese Entspannung wirkt sich auch positiv auf die Haut aus.
- Bessere Pflege: Besonders nach dem Eincremen hilft ein Jade-Roller, das Pflegeprodukt besser in die Haut einzuarbeiten. Durch die Rollbewegung wird die Creme oder Lotion besser verteilt und leichter von der Haut aufgenommen.
- Schwellungen lindern: Vor allem Schwellungen rund um die Augen können mit der Rollbewegung gelindert werden. Das Rollen mit einem kühlen Stein verhilft zu einem frischeren Aussehen.
- Kopfschmerzen reduzieren: Auch bei Migräne oder Spannungskopfschmerzen kommt dieser Roller zum

Einsatz. Der Druck und die Steinmassage bewirkt bei vielen Menschen eine Schmerzlinderung.

#### DER JADE-ROLLER GEGEN FALTEN?

Hand aufs Herz – eigentlich wissen wir, dass man Falten nicht wegmassieren kann. Das ist und bleibt so. Deswegen können wir keine Wunder erwarten. Ein Jaderoller hilft somit nur ganz bedingt gegen Falten. Vielleicht verbessert sich das Hautbild aufgrund der besseren Durchblutung. Auch die Pflegeprodukte können mit dem Jade-Roller besser eingearbeitet werden und tragen zu einer schöneren Haut bei. Gegen Falten direkt hilft der Jaderoller allerdings nicht. Nach wie vor sind die besten Möglichkeiten, Falten vorzubeugen, starke Sonneneinstrahlung zu vermeiden. Schlaf und Bewegung, wie auch eine ausgewogene Ernährung wirken sich grundsätzlich positiv auf die Haut aus. Der Roller sollte als Ergänzung zum großen Ganzen gesehen werden.

#### HAUT-ROLLER UNTER DER LUPE

#### Jade-Roller

Wussten Sie das? Jade-Roller können verschiedene Farben haben. Jade ist entweder grün, weiß oder schwarz. Die Farbe hat aber keinen Einfluss auf die Wirkung. Jade-Roller sollen entzündungshemmend und stimmungsaufhellend sein. Außerdem sollen sie das allgemeine Wohlbefinden fördern und sich heilend bei Entzündungen der Haut auswirken.

#### Bergkristall-Roller

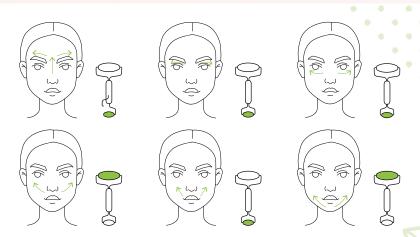
Der Bergkristall-Roller ist ein eher unbekannterer Vertreter seiner Art. Der Bergkristall an sich hat den Ruf, sich besonders beruhigend auf die Psyche auszuwirken. Der Bergkristall-Roller verbessert das Befinden bei Nervosität und Reizbarkeit. Auch wenn Sie sich überlastet und niedergeschlagen fühlen, kann der Roller ausgleichend wirken.

#### Rosenquarz-Roller

Rosenquarz ist als Heilstein der Fruchtbarkeit und Liebe bekannt. Er verhilft zu seelischer Harmonie und Ausgeglichenheit. Somit sorgt der Rosenquarz-Roller für Stressreduktion und fördert die allgemeine Entspannung. Vor allem bei Kopfschmerzen wird der Rosenquarz-Roller immer wieder gern eingesetzt. Nach einem anstrengenden Tag ist dieser Roller einfach eine Wohltat.

#### **Amethyst-Roller**

Amethysten sind violett und sehen gerade als Beauty-Produkt deswegen besonders hübsch aus. Der Heilstein an sich verspricht Verbesserung bei Akne oder verstopften Poren. Außerdem sorgen Amethyst-Roller für einen Rückgang von Schwellungen vor allem im Bereich der Augen. Bei Sonnenbrand können diese Roller – zusammen mit kühlenden After-Sun Produkten angewandt – für Linderung sorgen.



#### SO VERWENDEN SIE DEN JADE-ROLLER

- **1.** Entfernen Sie zunächst Makeup Reste im Gesicht. Hilfreich ist hier eine milde Waschlotion oder ein Gesichtswasser.
- **2.** Anschließend tragen Sie ein pflegendes Öl oder ein Serum auf das Gesicht auf. Empfehlenswert sind Produkte wie Arganöl oder Hyaluronsäure und Aloe Vera.
- **3.** Beginnen Sie nun die Gesichtsmassage mit dem Roller. Um eine stimulierende Wirkung auf das Lymphsystem zu erreichen, beachten Sie folgende Reihenfolge:

- Von der Stirn zum Ohr
- Vom oberen Lid zum Ohr
- Vom unteren Lid zum Ohr
- Von den Wangen zum Ohr
- Von den Lippen zum Ohr
- Vom Kinn zum Ohr

Diese Massage führen Sie erst auf der einen, dann auf der anderen Gesichtshälfte aus. Besonders wirkungsvoll und angenehm ist die Massage, wenn Sie jeweils zwei Mal angewandt wird

Manche Menschen beziehen den Unterkinnbereich und den Hals mit ein. Auch hier stellt sich nach der Massage ein wohliges Gefühl ein.



#### Gotu Kola Extrakt 500mg

#### 6-fach konzentriert

- mit dem wertgebendem aktiven
   Pflanzenstoff Asiaticosid
- · kombiniert mit Vitamin C und Zink
- für schöne Haut und straffes Bindegewebe
- · schützt die Zellen











Nettofüllmenge: 120 Kapseln/92g

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

#### Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

ArtNr. 51912			
Menge	Preis		
1	je 17,95 € (195,11 €/kg)		
ab 2	je 16,95€ (184,24€/kg)		
ab 4	je 15,95 € (173,37 €/kg)		
ab 6	<b>je 14,95 €</b> (162,50 €/kg)		

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

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



Besenreiser sind dunkelblaue, sehr dünne Hautvenen, die netzartig auf der Haut sichtbar sind. Diese Äderchen sind sehr unbeliebt, da sie optisch negativ auffallen. Viele Frauen verzichten deswegen auf beinfreie Kleidung im Sommer. Doch was kann man gegen die unliebsamen Krampfäderchen tun?

#### Wie entstehen Besenreiser?

Besenreiser sind eine Form von Krampfadern. Sie entstehen im Laufe des Lebens durch ein schwaches Bindegewebe. Sie sind harmlos, aber einfach unschön. Normalerweise treten Sie an den Beinen auf, können sich

Wussten Sie...?
Enge Hosen, insbesondere
Skinny Jeans wirken sich
negativ auf die Venen aus.
Sie können dazu beitragen,
dass Besenreiser entstehen,
da sie die Nerven
abklemmen.

aber auch im Gesicht zeigen. Es gibt Frauen, die eine erbliche Veranlagung dafür haben, andere hingegen bekommen diese Äderchen nicht.

#### Die Venenklappen schließen nicht

Letztendlich bilden sich Besenreiser, wenn sich Venenklappen nicht mehr komplett schließen können. So entsteht Blutstau in den Venen und der Druck erhöht sich. So leiern mit der Zeit die Venen aus und es zeigen sich Besenreiser. Rauchen und Alkoholkonsum begünstigt die Entstehung dieser kleinen Krampfadern. Ein venenfreundlich geführtes Leben kann dazu beitragen, diese winzigen Äderchen zu verhindern. Dazu gehört viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung.

#### Hausmittel gegen Besenreiser

#### 1. Apfelessig

Ein sehr beliebtes und bekanntes Hausmittel ist Apfelessig. soll die Durchblutung der Beine fördern und somit Besenreisern entgegenwirken. Es wird empfohlen, die betroffenen Stellen regelmäßig, mindestens 2 mal pro Tag, mit Apfelessig einzureiben. Der Apfelessig sollte auf der Haut verbleiben, er soll nicht abgewaschen werden.



#### 2. Ätherische Öle:

Gut für die Durchblutung sind auch ätherische Öle. Massieren Sie die Beine damit regelmäßig und tun Sie gleichzeitig Ihrer Haut etwas Gutes. Gut geeignet sind Lavendel-Öl, Pinien-Öl, Schafgarben-Öl oder Zypressen-Öl. Verwenden Sie diese jedoch nie pur, sondern immer verdünnt (z. B. mit Mandelöl).



#### 3. Unreife Tomaten und keimende Kartoffeln

Beide Lebensmittel sollen bei Besenreisern helfen. Das Interessante daran ist, dass diese Lebensmittel im unreifen Zustand giftig sind. Jedoch produzieren beide Solanin. Die keimenden Kartoffeln oder die unreifen Tomaten in Scheiben schneiden und auf die betroffenen Hautstellen auflegen. Dies sollte täglich ca. 14 Tage lang wiederholt werden.



#### 4. Rosskastanie

Rosskastanien enthalten Aescin, der Venen und Gefäße stärkt. Somit können auch Besenreiser verringert werden. Erstellen Sie einfach Ihre eigene Tinktur: Füllen Sie die weißen Blüten der Rosskastanie in ein Schraubglas und gießen Sie Alkohol mit mindestens 40 % Vol. darüber, bis die Blüten vollständig

bedeckt sind. Danach verschließen Sie das Glas und platzieren es an einem warmen, dunklen Ort. Schütteln Sie das Glas drei bis fünf Wochen lang täglich. Die Mixtur wird mit der Zeit bräunlich. Zuletzt muss die Flüssigkeit noch durch einen feinen Kaffeefilter gegossen werden und Sie haben Ihre fertige Rosskastanienblüten-Tinktur.



#### 5. Durchblutung fördern mit Spezial-Bürsten

Im Handel gibt es diverse Massagebürsten, die, wenn sie regelmäßig angewandt werden, eine bessere Durchblutung versprechen. Die Anwendung einer solchen Trockenbürste erfolgt ohne Einsatz von Cremes oder Ölen. Mit feinen Bronzeborsten aus einer Legierung von Kupfer und Zinn führen solch spezielle Bürsten zu einem besonders wohligen Kribbelgefühl auf der Haut. Schon wenige Bürstenstriche pro Tag wirken entspannend und vitalisierend zugleich und sorgen für eine verbesserte Durchblutung in den Beinen.



Auch einfache Massagebürsten helfen. Empfehlenswert sind Bürsten mit Schweineborsten oder kleinen Holznoppen.



#### Vorbeugung gegen Besenreiser

Wer noch keine Besenreiser hat, kann mit einfach Mitteln vorbeugen:

- Vermeiden Sie langes Sitzen oder Stehen.
- Verzichten Sie auf Rauchen und Alkohol.
- Stärken Sie Ihr Bindegewebe durch Sport.
- Wenden Sie Wechselduschen an.
- Massieren Sie öfter einmal die Beine.
- Tragen Sie Kompressionsstrümpfe, wenn sich langes Sitzen oder Stehen nicht vermeiden lässt





Schöne, gepflegte Nägel und Hände sind eine gern gesehene Visitenkarte. Mit einigen kleinen Hilfsmitteln können Sie problemlos brüchigen Fingernägeln vorbeugen.

#### Brüchige Nägel können auf eine Krankheit hindeuten

Splitternägel können krankheitsbedingt auftreten. Ursachen hierfür können Nagelpilz oder eine Schuppenflechte sein. Bei Verdacht konsultieren Sie auf jeden Fall Ihren Arzt. Er kann Mittel verschreiben, die diese Erkrankungen bekämpfen.

#### Ernährung – was stärkt die Nägel?

Wer von innen heraus etwas für starke Fingernägel tun möchte, kann dies mit Biotin realisieren. Dieser Vitalstoff – auch Vitamin H genannt - kann sich positiv auf Nägel, wie auch auf die Haare auswirken. Vitamin H ist in Leber, Eigelb, Nüssen, Champignons und einigen anderen Lebensmitteln enthalten. Biotin macht die Nägel langfristig widerstandsfähiger. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit Vitamin A, B und C und nehmen Sie genügend Calcium und Eisen zu sich. Auch dies fördert die Gesundheit der Nägel.

#### Wellness für die Fingernägel

Neben den bereits erwähnten Möglichkeiten, stehen weitere Optionen zur Verfügung. Gönnen Sie Ihren Händen und Nägeln doch einmal in der Woche ein wohliges Olivenöl-Bad. Hierfür benötigen Sie eine Schale mit Wasser (400 ml) und Oliven-Öl (3 Esslöffel). Geben Sie das Oliven-Öl ins erwärmte Wasser und tauchen Sie Ihre Finger für ca. 10 Minuten hinein. Das Fingerbad entspannt zusätzlich und sorgt für eine angenehme Wärme, die auch auf die Hände übergeht. Gerade im Winter, wo viele unter kalten Händen leiden, ist das warme Öl-Bad besonders empfehlenswert. Oliven-Öl wirkt außerdem pilzhemmend und fördert die Durchblutung. Anstatt Oliven-Öl können Sie auch Jojoba-Öl, Sandelholz-Öl oder Lavendel-Öl verwenden.

Gute Ergebnisse erzielt auch eine Mixtur aus 40 ml Avocado-Öl, 40 ml Mandel-Öl und 10 Tropfen Teebaum-Öl. Reiben Sie damit die Fingernägel ein und lassen das Ganze für etwa 15 Minuten einwirken. Wenden Sie diese Mischung zweimal pro Woche an. Zusätzlich können Sie Ihre Nägel immer wieder mit Zitronensaft einreiben, und ihnen somit einen zusätzlichen Vitamin-Booster gewähren. Zitronensaft hat noch einen weiteren Vorteil: Er kann gelbliche Nägel aufhellen!

# TIPP5 für gesunde Nägel

Weniger Nagellack verwenden



darunter nicht optimal atmen, was häufig zu Nagelbruch führt. Ebenso sind künstliche Nägel, vor allem Gel-Nägel, nicht gesund für die Nageloberfläche. Sie lassen keinen Sauerstoff mehr an die Hornschicht. Dadurch werden die Nägel dünner und weicher und somit auch brüchiger.

**Nagellackentferner ohne Aceton** verwenden



zu wird er nötig sein. Greifen Sie in dem Fall zu acetonfreiem Entferner auf Alkoholbasis. Dieser ist für die Oberfläche der Nägel schonender.



Lieber feilen als schneiden

Beim Kürzen der Nägel sollten sie auf Scheren und Knipser verzichten. Nutzen Sie lieber eine Nagelfeile, mit welcher

Sie die Fingernägel sanft auf die gewünschte Länge stutzen. Besonders leicht lassen sich Nägel feilen, wenn sie weich sind. Diese Elastizität können Sie erreichen. wenn Sie die Nägel vor dem Kürzen in einem warmen Wasserbad 10 Minuten einweichen.

#### Fingernägel pflegen

Im Handel gibt es unzählige Cremes und Öle, die Haut und Nägel pflegen. Sie sollen sie geschmeidiger machen und somit Trockenheit vorbeugen. Trockenheit an sich ist der Hauptgrund für Splitternägel. Hält man die Nagelhornhaut durch die Öle elastisch. ist dies bereits die halbe Miete. Verwenden Sie geeignete Cremes und Produkte aus dem Handel und

Ein großzügiges Auftragen auch über die Nägel hinaus bis in die Fingerglieder verhindert, dass Stellen vergessen werden. Waschen Sie Ihre Hände nur mit milden Lotionen.

massieren Sie diese regelmäßig in die Nägel ein. Sparen Sie auch die

Nagelhautbereiche nicht aus.



65

#### 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

Weserstr 1 a · 47506 Neukirchen-Vluvn Tel. (0049) (0)1577 39 01 967 · E-Mail: info@gesundemedizin.eu www.gesundemedizin.eu/fairvital



#### Dozent Dr. med. (Univ. Shandong) lens Mittelbach M. Med.

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

#### 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.

#### 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 nur innerhalb der EU, 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).

#### Gerne für Sie da:

+31-43 74 105-69 Fachberatung:

beratung@fairvital.com E-Mail:

Kundenservice: +31-43 74 104-49 info@fairvital.com E-Mail:

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.

#### Kontoverbindungen:

#### (D) Volksbank Mittelhessen

IBAN: DE10 5139 0000 0006 5091 77 BIC: VBMHDE5FXXX

#### (CH) Raiffeisenbank 9001 St. Gallen

IBAN: CH66 8080 8003 9020 94061 BIC: RAIFCH22XXX

#### (A) Oberbank

IBAN: AT64 1500 0003 5107 9207 BIC: OBKLAT2LXXX



www.fairvital.com



#### Kürbiskern Extrakt 500mg

#### 10-fach konzentrierter Kürbiskern-Extrakt mit Selen und Vitamin E

Fairvital Kürbiskern Extrakt ist ein mit dem Spurenelement Selen und Vitamin E sinnvoll kombiniertes, **hochkonzentriertes pflanzliches Vitalstoff-Präparat.** Es wird aus reifen und getrockneten Kürbiskernen gewonnen. Selen trägt zur Erhaltung normaler Nägel, Haare und der Spermabildung bei. Vitamin E trägt dazu bei, die Körperzellen vor oxidativen Einflüssen zu schützen.

- 10-fach konzentriert, entspricht 5000 mg Kürbiskern pro Kapsel
- · nur eine Kapsel täglich
- · mit Vitamin E und Selen







Kürbiskern Extrak

500mg



Nettofüllmenge: 90 Kapseln/70g

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

#### Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

ArtNr. 56909			
Menge	Preis		
1	je 15,95€ (227,86€/kg)		
ab 2	je 14,95 € (213,57 €/kg)		
ab 4	je 13,95 € (199,29 €/kg)		
ab 6	<b>je 12,95 €</b> (185,00 €/kg)		

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

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

#### Vitamin C 1000mg mit Hagebutte

#### Gepuffertes Vitamin C 1000mg mit Hagebutte

Wenn Sie nach einem hochdosierten Vitamin C-Präparat suchen, sind Sie bei Fairvital genau richtig! Dieses hochwertige Nahrungsergänzungsmittel enthält pro Tablette 1000 mg Vitamin C und 100 mg Hagebutten-Extrakt.

Das Vitamin C liegt in der magenfreundlichen, gepufferten Form als Calcium-L-Ascorbat vor und ist auch für Menschen mit einem empfindlichen Magen geeignet. Der Hagebutten-Extrakt (Rosa canina L.) ist 10-fach konzentriert, was pro Tablette 1 g Hagebutte entspricht.





#### **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