fairvital
Bioaktive Vitalstoffe

GESUNDLEBEN

Nr. 02/2023

Das große Fairvital Gesundheits-Journal

PRODUKT-TIPPS!

UNSERE **NEUHEITEN** FÜR DEN SOMMER
I SEITE 28

URLAUB

MIT HUND – WAS GILT ES ZU BEACHTEN?
I SEITE 24

SELBST-REFLEXION

DER SCHLÜSSEL ZU PERSÖNLICHEM WACHSTUM
I SEITE 42

INKLUSIVE GROSSEM **SOMMER-GEWINNSPIEL** MIT 41 GEWINN-CHANCEN

Serie Teil 12

ANDERE LÄNDER, ANDERE ESSGEWOHNHEITEN **I SEITE 10**:

HAWAII

KULTUR, REZEPTE UVM.

Seite 8

DIE BESTEN REZEPTE UND GRILL-TIPPS

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 1 15.06.23 11:00

FREUNDE WERBEN!

Jetzt 20 € Guthaben sichern!

Mann und Frau, alt und jung, Sportbegeisterte und Abnehmwillige: Bei Fairvital findet jeder seine ganz persönliche, individuelle Ergänzung für eine ausgewogene Ernährung.
Erzählen Sie Ihren Freunden davon!

Begeistern Sie Ihre Freunde, Kollegen, Nachbarn und Bekannten von den hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln von Fairvital!

So einfach geht's:

- Senden oder mailen Sie Ihren Freunden den **Freunde-werben-Link**. Diesen finden Sie in Ihrem Fairvital-Kundenkonto im persönlichen Bereich unter dem Punkt **Freunde werben**.
- Bestellt einer Ihrer Freunde über Ihren Link erhält er **20 % Sofort-Rabatt**. Sie bekommen nach Kaufabschluss und einer Überprüfungszeit eine **E-Mail** von Fairvital mit Ihrem **20 € Gutschein** zugesendet.

20 €
Guthaben für Sie!

20 %
Rabatt für Ihre Freunde!

24-monatige Geld-zurück-Garantie – auch für Neukunden*! Weitersagen!

Gerne können Sie sich eine genaue Erklärung auch in unserem Video im Internet auf www.fairvital.com anschauen!

QR-Code scannen

Dieses Angebot gilt für alle Katalogartikel. Ausgeschlossen sind Gratisprodukte. Gilt nur für Empfehlungen von Fairvital-Kunden an Nicht-Fairvital-Kunden, die NICHT im gleichen Haushalt leben. Nicht kombinierbar mit anderen Gutschein-Codes oder hinterlegten Kundenrabatten. Keine Barauszahlung möglich. **Nur für Endverbraucher. Keine gewerbliche Nutzung.**

*Gilt nur für Privatkunden innerhalb der EU. Leerpackungen sind von der Geld-Zurück-Garantie ausgenommen!

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 2 15.06.23 11:00

GESUNDLEBEN

Genießen Sie den Sommer fit und aktiv!

Simone Pohl
Fairvital Kundenservice

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Sommer ist in vollem Gange und das Leben spielt sich endlich wieder draußen ab! **Heißersehnte Urlaube** stehen kurz bevor und versprechen die perfekte Entspannung!
Nun steht wieder die Frage im Raum: Berge oder Strand? Damit Sie sich nicht entscheiden müssen, finden Sie auf den Seiten 22 und 23 **traumhafte Inseln,** die beides bieten!

Gesellige Grillabende dürfen im Sommer natürlich nicht zu kurz kommen. Auf den Seiten 8 und 9 finden Sie die besten Tipps und Tricks für ein **kulinarisches Grillvergnügen.**
Ab Seite 10 wird die Serie: „Andere Länder, andere Essgewohnheiten“ fortgesetzt. Dieses Mal dreht sich alles rund um das **Paradies Hawaii.** Erfahren Sie interessante Fakten über die Inselkette und holen Sie sich mit beliebten Gerichten ein Stück Hawaii nach Hause.

Lassen Sie zudem schlechte Angewohnheiten mit den kalten Tagen zurück und starten Sie frisch durch! **Selbstreflektion** kann hierbei sehr hilfreich sein, worüber Sie ab Seite 42 ausführlich informiert werden.

Genießen Sie bei viel Sonnenschein mit erfrischenden Rezepten Ihre neueste Ausgabe GESUNDLEBEN.

Gute Unterhaltung und eine Menge Inspiration wünscht Ihnen Ihre

Simone Pohl
Fairvital Kundenservice

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

Vitamin K2 200µg mit D3 10000 I.E.

Vitamin K2 MK-7 aus Natto

- **sinnvolle Kombination**
- für **feste Knochen**
- **unterstützt** die normale **Blutgerinnung**
- fördert das Immunsystem

ab € **18,95**
90 Kapseln

FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

Nettofüllmenge: 90 Kapseln/33g

Verzehrempfehlung: Erwachsene alle zehn Tage 1 Kapsel zu einer Mahlzeit mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 75609

Menge	Preis
bis 1	je 21,95 € (665,15 €/kg)
bis 3	je 20,95 € (634,85 €/kg)
bis 5	je 19,95 € (604,55 €/kg)
ab 6	**je 18,95 €** (574,24 €/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.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 3 15.06.23 11:01

Inhalt

Ernährung

6 Warum haben wir im Sommer weniger Hunger?

8 Die besten Rezepte und Grill-Tipps: Grillen im Sommer

10 Serie: „Andere Länder, andere Essgewohnheiten“, Teil 12: Hawaii

14 Intervallfasten

18 Serie: „Was steckt drin?“, Teil 12: Wassermelone

20 Rezepte mit Wassermelone

Sommer

22 Trauminseln – Hier müssen Sie sich nicht zwischen Bergen und Strand entscheiden

24 Urlaub mit Hund – Was gilt es zu beachten?

26 Bauernregeln für den Sommer

Gesundheit

30 Serie: „Der menschliche Körper“, Teil 12: Die Mandeln

32 Cannabis im Faktencheck – Rauschgift auf Rezept?

Alltagstipps

34 5 Tipps für Hygiene im Bad

36 Prokrastination – Aufschieberitis besiegen

40 Entspannungstechniken und Stressmanagement

Psyche

42 Selbstreflexion – Der Schlüssel zu persönlichem Wachstum

46 Schüchtern? 6 Tipps gegen Schüchternheit

Lifestyle

50 Carsharing – Wie funktioniert das?

52 Blumen-Dekoideen

Tiere

56 Serie: „Tierwelten“, Teil 3: Zebras – Die Verwandten unserer Pferde

Beauty

60 6 Tipps für die richtige Maniküre

62 Sommer-Tages-Make-up – Der perfekte Look für heiße Tage

64 Warum ist der LSF so wichtig für unsere Haut?

Produkt-Tipps

16 Was wir im Sommer brauchen

28 Unsere Neuheiten für den Sommer 2023

38 Vitaminzauber für das Wohlbefinden

Fairvital intern

2 Freunde werben

48 Fragen & Antworten mit Fairvital

58 Nachhaltigkeit – Go Green

59 Recycling: Fairvital-Dosen

66 Expertenwissen

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 4 15.06.23 11:01

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

Safran Extrakt 30mg

Kostbarkeit aus der Krokusblüte

In diesem Nahrungsergänzungsmittel von Fairvital wird der Safran-Extrakt durch die B-Vitamine Pantothensäure (B5), B6 und B12 sinnvoll ergänzt. Alle drei Vitamine tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei und können Müdigkeit sowie Ermüdung entgegenwirken.

- standardisierter Safran-Extrakt mit **2% Safranal**
- **ergiebige Packung** für 3 Monate
- mit Pantothensäure, Vitamin B6 und Vitamin B12

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

Nettofüllmenge: 90 Kapseln/27g

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

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 77509

Menge	Preis	
bis 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	**je 15,95 €**	(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.

www.fairvital.com

Warum haben wir im Sommer weniger HUNGER?

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 6 15.06.23 11:01

Hallo Sommer! Tschüss Kälte! Und tschüss Hunger. Doch warum ist das so? Ist das normal? Wir haben die Antworten für Sie.

Sehnsüchtig wurde er erwartet – nun ist der Sommer endlich da! Die Temperaturen steigen und uns zieht es in die Natur, in Richtung Abenteuer. Lange Abende im Freien mit Freunden lösen die verregneten kalten Abende unter Kuscheldecken ab.
Mit Urlauben an Strand und Meer nehmen wir eine Auszeit aus dem routinierten Arbeitsleben. Auch von unserem gewohnten Essverhalten nehmen wir eine Auszeit. Doch wie kommt das?

Durch die vielen Unternehmungen, spontanen Pläne und vielfältigen Aktivitäten kommt bei vielen eines zu kurz: das Kochen. Die wenigsten möchten lange hinter dem Herd stehen, wenn die Sonne nach draußen lockt. Ganz anders sieht es im Winter aus. Mit warmem, schwerem Essen machen wir es uns drinnen im Warmen gemütlich und sehen das Kochen als Freizeitbeschäftigung. Die Wärme des Ofens wirkt einladend und es ist genug Zeit, um aufwendige Backrezepte auszuprobieren. Doch Zeit ist nicht der einzige Faktor für unser verändertes Hungergefühl.

UNSERE KÖRPERTEMPERATUR

In den 1990ern fanden Wissenschaftler in einer Studie einen interessanten Aspekt, welcher Einfluss auf unser Hungergefühl und unsere Nahrungspräferenzen im Sommer hat: die Thermoregulation unserer Körpertemperatur. Der Körper eines gesunden Menschen funktioniert am besten, wenn er eine Temperatur von 37 ° C im Inneren besitzt. Je nach Person variiert die individuelle Körpertemperatur leicht um diesen Wert. Um diese Wärme zu erzeugen, wandelt unser Körper zu sich genommene Nahrungsmittel in Energie um. Ist es im Sommer draußen warm, hat unser Körper also weniger Arbeit, selbst die nötige Körpertemperatur zu erzeugen. Es wird weniger Nahrung für die Energie zum Wärmen benötigt. Daher besteht die Annahme, dass im Sommer das Hungergefühl nachlässt.

DER DURST

Eis, kalte Smoothies und Fruchtsalate klingen im Sommer verlockend. Wir bevorzugen im Sommer Nahrung, welche abkühlt und erfrischt, aber vor allem gut hydriert.

An heißen Tagen sollte man 2 bis 3 Liter Wasser zu sich nehmen, um nicht zu dehydrieren. Wir schwitzen das ganze Jahr über, aber vermehrt durch hohe Temperaturen im Sommer. Der Körper scheidet dabei Flüssigkeit und Mineralstoffe aus. Männer schwitzen im Durchschnitt mehr als Frauen und große, schwere Menschen mehr als kleine, dünne.

Durch sportliche Aktivitäten, welche im Sommer wieder super möglich sind, wie beispielsweise Fahrradfahren, Schwimmen und Wanderungen, erhöht sich das Bedürfnis nach Flüssigkeiten.
Hilfreiche Flüssigkeitslieferanten sind neben Mineralwasser und Tee auch Nahrungsmittel wie Obst und Gemüse. Wassermelonen zum Beispiel enthalten ca. 93% Wasser. Gurken und Kopfsalat haben einen Wassergehalt von etwa 95%.

> **Kaltes, fruchtiges und wasserhaltiges ist im Sommer angesagt!**

Ein weiterer Grund für ein vermindertes Hungergefühl im Sommer ist also der höhere Konsum von Flüssigkeiten, welche den Magen füllen. Vermehrtes Trinken senkt so den Appetit.

UNSER FAZIT

Es ist völlig normal, dass, wenn die Temperaturen steigen, unser Hungergefühl sinkt. Viele Faktoren spielen hier zusammen. In jedem Fall ist nicht nur im Sommer darauf zu achten, sich gesund zu ernähren und ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Es gibt viele leckere Rezepte, welche sich als kleiner Snack zwischendurch genießen lassen, eine Erfrischung bieten und genug Energie für großartige Sommertage liefern. Und das Beste: Sie können sich daran auf einer Grillparty mit Freuden ausprobieren. So lässt sich das Essen mit sozialen Aktivitäten verbinden und macht doppelt Spaß. Seien Sie kreativ!

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 7 15.06.23 11:01

Die besten Rezepte und Grill-Tipps:

Grillen im Sommer

Endlich scheint die Sonne und die Temperaturen steigen – die Grillsaison ist eröffnet! Was gibt es Schöneres, als zusammen mit der Familie und mit Freunden Grillpartys zu veranstalten? Damit das kulinarische Fest gelingt, haben wir einige Tipps und Tricks für Sie gesammelt.

TIPPS & TRICKS

› FLEISCH

Gut gegrillt werden können Rindfleisch, Schweinefleisch sowie Lammfleisch, Geflügel und Wild. Hierbei müssen zwei Faktoren beachtet werden. Zum einen der Fettanteil des Fleisches und die Temperatur des Grills. Ist der Fettanteil des Fleisches höher, dann darf die anfängliche Temperatur auch höher sein. Bei magerem Fleisch mit geringerem Fettanteil sollten niedrigere Temperaturen bevorzugt werden. Andernfalls wird es trocken und zäh. Nach dem Angrillen sollte das Fleischstück am besten an den Rand des Grills gelegt werden, damit es richtig durchziehen kann.

› FISCH

Beim Fisch können Sie nach Belieben und Geschmack entscheiden. Es gibt nur wenige Fischarten, die sich nicht für den Grill eignen. Besonders gut schmecken Lachs, Forelle, Dorade, Saibling, Makrele und Aal vom Grill. Bei der Auswahl des Stücks gilt das gleiche Prinzip wie beim Fleisch. Fisch mit erhöhtem Fettanteil hat gegrillt einen zarten Biss. Da Fisch schnell auseinanderfällt, grillen Sie ihn am besten mit seiner Haut.

› GEMÜSE

Röstaromen verleihen Gemüse beim Grillen das besondere Etwas. Gut gewürzt und mariniert schmeckt es hervorragend als Beilage. Feste Gemüsesorten wie Auberginen, Zucchini, Paprika und Zwiebeln eignen sich optimal. Auch Champignons lassen sich gut grillen. Spießen Sie diese am besten auf Holzspieße, damit sie nicht durch das Grillrost fallen.

› BEILAGEN

Reichen Sie zum Grillen vielfältige Beilagen, die Ihren Gästen schmecken. Vegetarier, Veganer und Fleischliebhaber sollten alle ihre Freude daran haben. Mit einer kleinen Auswahl an Salaten, frischem Brot, Gemüse und gekochten Kartoffeln machen Sie alles richtig!

› MARINADEN, SAUCEN UND DIPS

Marinaden verfeinern jedes Grillgut, ob Fisch, Fleisch oder Gemüse. Öle, Joghurt, Buttermilch, gemahlene Kräuter und unterschiedliche Gewürze sorgen für intensive Aromen.
Natürlich gehören auch Klassiker wie Ketchup, BBQ-Sauce und Knoblauchsauce zum Grillen dazu. Frischen Kräuterquark und Zaziki können sie einfach zu Hause selbst zubereiten. Mit leckeren Zutaten und individueller Note machen diese Saucen einiges her und übertreffen geschmacklich die Supermarktwaren.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 8 15.06.23 11:01

› HAUSGEMACHTE MARINADE

Zutaten für 2 Portionen:

- 3 EL Olivenöl
- 2 Schuss Worcestersauce
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 TL Paprikapulver
- 2 TL Thymian
- 1 TL Rosmarin
- ½ TL Pfeffer (schwarz), gemahlen
- 1 TL Oregano
- ½ Zitrone
- Meersalz

Zubereitung:

Für die Marinade den Knoblauch schälen und zusammen mit dem Thymian, Rosmarin, Oregano und dem Meersalz in einem Mörser zerreiben. Die Zitrone auspressen. Alle Zutaten miteinander vermengen.

Anschließend können Sie mit der Marinade 2-3 Stücke Fleisch einreiben. Für einen intensiven Geschmack lassen Sie das Fleisch über Nacht in einer abgedeckten Schüssel im Kühlschrank durchziehen.

› GEMÜSESPIESSE

Zutaten für 2 Portionen:

- 500 g buntes Gemüse (z.B. Paprika, Zucchini, Champignons, Zwiebel, Tomaten)
- 2 EL Olivenöl
- Kräuter nach Belieben (z.B. Oregano, Thymian, Rosmarin)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und die Champignons säubern. Alles anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Alles nach Belieben auf Grillspieße aufspießen und mit Olivenöl einpinseln. So halten aufgestreute Kräuter und Gewürze optimal.

Die Spieße einige Minuten grillen und darauf achten, dass die Kräuter nicht verbrennen.

› DILL-LACHS

Zutaten für 2 Portionen:

- ½ Bund Dill, frisch, gehackt
- 3 EL Öl (neutrales)
- Meersalz
- Pfeffer (schwarz oder weiß), frisch gemahlen
- 2 Lachssteaks, mit Haut (je ca. 190 g)
- 1 Limette

Zubereitung:

Aus Dill, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten. Dann die Lachssteaks damit auf beiden Seiten einreiben. Den Fisch ungefähr 5 Minuten lang pro Seite auf den Grill legen. Die Limette auspressen. Wenn der Lachs fertig gegrillt ist, mit Limettensaft beträufeln.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 9 15.06.23 11:01

Teil 12:

Andere Länder, andere Essgewohnheiten:

HAWAII

SURFEN, SONNE UND STRAND!

Aloha ist mehr als nur ein Gruß auf Hawaii. Es verkörpert Liebe, Harmonie und Gastfreundschaft. Mit seinem tiefen spirituellen Sinn verbindet Aloha Menschen auf den Inseln und rund um die Welt.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 10 15.06.23 11:01

Hawaii, das Inselparadies im Zentralpazifik, ist bekannt für seine atemberaubenden Landschaften, endlosen Strände und reiche Kultur. Jedes Jahr zieht es millionen von Besuchern aus der ganzen Welt an, die die Schönheit und den Charme dieser Inselkette erleben wollen. Von der faszinierenden Geschichte bis zu den vielfältigen Freizeitmöglichkeiten bietet Hawaii eine unvergessliche Reiseerfahrung.
Makellose Strände, reine Luft, klares Meer, eine strahlende Sonne, ab und zu ein Regenschauer. Hinzu kommt noch eine einzigartige Tier- und Pflanzenwelt in einer atemberaubenden Naturkulisse. Wer Glück hat, wird sogar Zeuge eines Vulkanausbruches oder entdeckt einen gewaltigen Regenbogen. Hawaii hält alles, was es verspricht – und toppt es sogar noch.

Bedeutung des Blumenkranzes

Der Blumenkranz, auch bekannt als "Lei", hat eine tiefe symbolische Bedeutung in der hawaiischen Kultur. Er ist ein wichtiges Element der hawaiischen Traditionen und repräsentiert Liebe, Respekt und Gastfreundschaft. Der Lei wird aus frischen Blumen, Blättern, Muscheln oder anderen natürlichen Materialien hergestellt.

Er wird bei verschiedenen Anlässen wie Hochzeiten, Abschlussfeiern oder religiösen Zeremonien getragen und dient als Symbol der Verbundenheit.
Das Überreichen eines Leis drückt Wertschätzung und Freude aus. Es ist eine Geste der Gastfreundschaft und des Willkommens. Durch das Annehmen des Leis zeigt man Respekt und Dankbarkeit. Es ist eine Art, den Geist von Aloha, der bedingungslosen Güte und Harmonie, zu teilen.
Die Wahl der Blumen im Lei hat ebenfalls eine Bedeutung. Jede Blume symbolisiert unterschiedliche Eigenschaften wie Schönheit, Sanftheit oder Liebe.
Die Herstellung eines Leis erfordert handwerkliches Geschick und Geduld, was ihn zu einem einzigartigen und persönlichen Geschenk macht.

Der Lei bringt Menschen zusammen, schafft Verbindungen und teilt positive Energien. Er ist ist ein lebendiges Stück hawaiischer Tradition, das die Schönheit der Inseln und die Herzlichkeit ihrer Bewohner verkörpert.

Geschichte

Die Geschichte Hawaiis reicht weit zurück in die Vergangenheit. Die ersten Siedler waren polynesische Seefahrer, die die Inseln vor über tausend Jahren erreichten. James Cook, ein britischer Entdecker, erreichte Hawaii im Jahr 1778 und leitete die Einflüsse der westlichen Welt ein. Im 19. Jahrhundert wurde Hawaii zum Königreich unter König Kamehameha dem Großen und später zur Republik. Schließlich wurde Hawaii im Jahr 1959 der 50. Bundesstaat der Vereinigten Staaten.

Einwohner

Hawaii beheimatet mit 1.360.000 Bewohnern eine vielfältige Bevölkerung mit einer Mischung aus polynesischen, asiatischen, europäischen und amerikanischen Einflüssen. Die Menschen auf Hawaii sind bekannt für ihre Gastfreundschaft und ihr entspanntes Lebensgefühl, das als "aloha spirit" bezeichnet wird.

Ausflüge auf Hawaii

Hawaii bietet zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten für Besucher. Daher lohnt es sich ein Auto zu mieten, um alles entdecken zu können. Auf Big Island kann man den Volcanoes National Park erkunden und die faszinierende Aktivität des Kilauea-Vulkans beobachten. Oahu lockt mit der lebendigen Hauptstadt Honolulu, dem berühmten Waikiki Beach und historischen Stätten wie dem Pearl Harbor Memorial. Auf Kauai kann man die unberührte Natur und die beeindruckenden Klippen der Na Pali-Küste erkunden.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 11 15.06.23 11:01

Beliebte Gerichte von Hawaii

Das paradiesische Hawaii hat für Gourmets einiges zu bieten. Die kulinarische Szene kombiniert Tradition mit globalen Einflüssen sowie heimische Zutaten mit jenen, die über Jahrhunderte hinweg auf die Inseln gelangten. Lassen Sie sich von dieser vielfältigen und aromatischen Küche begeistern!

Ahi Poke

Zutaten für 2 Portionen:

360 g	Thunfisch (Gelbflossen-Thun), Sashimiqualität
200 g	Sushi Reis
1,5 EL	Sesamöl
2	Frühlingszwiebeln
2	EL Sojasauce
1	Avocado
2	EL Sesam
1	TL geriebener Ingwer
etwas	Meersalz und Pfeffer

Zubereitung:
Den Reis nach Packungsangaben zubereiten. Den Thunfisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Sesamöl, Sojasauce und Ingwer miteinander verrühren und den Thunfisch damit mariniert 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Avocado und Frühlingszwiebeln schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Reis, Gemüse und Thunfisch auf zwei Bowls verteilen.

Tipp
Alternativ zum Frühstücksfleisch können auch Tofu, Hühnchenfleisch oder frittierte Shrimps verwendet werden.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 12 15.06.23 11:01

Tipp

Nach Belieben mit kleingeschnittenem, frischem Gemüse und anderen Leckereien toppen.

Saimin

Zutaten für 4 Portionen:

400 g	Saimin-Nudeln
1 Liter	Dashi (jap. Suppenbrühe)
100 g	Kamaboko, geschnitten
220 g	gegrillter kantonesischer Schweinebraten (char sui)
1 EL	frischer Ingwer, gerieben
200 g	gehackter, frischer Spinat
4	geschnittene Frühlingszwiebeln
200 g	gewürfeltes Frühstücksfleisch
4	Rühreier
2 TL	Sojasauce

Toppings nach Wahl:

- Linguica Wurst, in Scheiben
- Gebackene Schinkenscheiben
- Karotten, in Scheiben geschnitten
- Pak Choy
- Grüne Erbsen
- Gekochte Babygarnelen

Zubereitung:

In einem Topf Wasser mit dem Dashi aufkochen und den Schweinebraten in mundgerechte Stücke schneiden. Bis auf das Rührei und die Frühlingszwiebeln alle Zutaten geschnitten in die Brühe geben und kochen lassen, bis sie gar sind. Währenddessen die Nudeln nach Packungsangaben kochen und anschließend abgetropft auf 4 Schüsseln verteilen.
Nun kann die Brühe mit den Zutaten darauf verteilt und das Rührei hinzugefügt werden. Am Ende die Saimin-Schale mit Sojasauce abschmecken, mit frischen Frühlingszwiebeln garnieren und das Ganze genießen.

Musubi

Zutaten für 8 Stücke:

360 g	gekochter Sushi Reis
2 Blatt	Nori-Algen Blätter
280 g	Frühstücksfleisch
40 ml	Sojasauce
40 ml	Austernsauce
80 g	Zucker

Zubereitung:

Das Frühstücksfleisch in 8-10 Scheiben schneiden. Sojasauce, Austernsauce und Zucker vermischen und darin das Frühstücksfleisch 15 Minuten lang marinieren.
Das marinierte Fleisch nun auf beiden Seiten knusprig anbraten. Mit je 2 EL Reis kleine Pattys formen und das Fleisch darauflegen. Die Nori-Algen Blätter in Streifen schneiden und den Patty mit je einem Streifen umwickeln.

"E`ai kaua!"

("Guten Appetit" auf Hawaiianisch)

Omega-3-Kapseln aus 1000mg Fischöl
Mit EPA und DHA

- **hochdosiert mit 1000mg Fischöl** pro Softgel
- **540mg EPA und 360mg DHA** pro Tagesdosis von 3 Softgels
- **mit Vitamin E** zum Schutz vor Oxidation

ab € **14,95**
90 Softgels

FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

Nettofüllmenge: 90 Softgels/123g

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

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 87509

Menge	Preis
bis 1	je 17,95 € (145,93 €/kg)
bis 3	je 16,95 € (137,80 €/kg)
bis 5	je 15,95 € (129,67 €/kg)
ab 6	**je 14,95 €** (121,54 €/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.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 13 15.06.23 11:01

Intervall-fasten

Eine gesunde und schonende Art der Gewichtsreduktion und das ohne Jo-Jo Effekt? Mit Intervallfasten soll es möglich sein, gesund abzunehmen und das Gewicht zu halten. Doch sind die längeren Pausen zwischen den Mahlzeiten wirklich so effektiv?

!

Das Wichtigste zusammengefasst

- Nicht der Verzicht, sondern eine gute Planung steht im Vordergrund.
- Fastenzeiten legen Sie in einem bestimmten Rhythmus selbst fest.
- Die Einhaltung der Fastenintervalle erfordert Selbstdisziplin, die es sich aufzubringen lohnt.
- Wasser oder ungesüßter Tee helfen Hungerlöcher zu überbrücken.
- Spaziergänge nach den Mahlzeiten helfen der Verdauung.

Was ist Intervallfasten und wie funktioniert es?

Intervallfasten, auch intermittierendes Fasten genannt, ist eine periodische Reduktion der Nahrungsaufnahme. Den Rhythmus des Fastens legen Sie dabei so fest, wie es Ihnen am günstigsten erscheint. In den Zeiträumen des Fastens essen Sie überhaupt nichts, in den übrigen Zeiten ernähren Sie sich wie gewohnt. Bei den herkömmlichen Modellen fastet jemand, der Gewicht reduzieren möchte, über einen bestimmten Zeitraum hinweg kontinuierlich. Dies empfindet der Fastende oft als Einschränkung und es besteht die Gefahr, dass nach einer gewissen Zeit Heißhungerattacken auftreten. Die Folge ist vielfach ein Jo-Jo-Effekt.

Ein großer Unterschied zu anderen Diäten ist, dass beim intermittierenden Fasten keineswegs der Verzicht im Vordergrund steht, sondern Sie mit einer gewissen Selbstdisziplin einem rhythmischen Ernährungsplan folgen. Etabliert sich der neu festgelegte Plan der Nahrungsaufnahme, kann dies zu einer langfristigen Änderung der Gewohnheiten führen. Damit ist das eigentliche Ziel, die Essgewohnheiten langfristig umzustellen, erreicht, wodurch Sie das Wunschgewicht halten. In Phasen außerhalb der Fastenperioden essen Sie, was Sie wollen und müssen auf nichts verzichten.

Die unterschiedlichen Arten des intermittierenden Fastens

Wie Sie die Fastenzeiträume einteilen, stimmen Sie mit dem eigenen Lebensrhythmus ab. Wichtig ist, dass Ihnen der Verzicht auf Nahrung zu bestimmten Zeiten nicht als Einschnitt und Belastung erscheint. Die Fastenzeiten müssen im Alltag praktikabel sein und sollen die Teilnahme an sozialen Aktivitäten nicht einschränken. Je besser Sie Zeiten des Nahrungsverzichts in Ihren Alltag integrieren, umso wahrscheinlicher ist ein Erfolg des temporären Fastens. Denkbar sind beispielsweise folgende Verteilungen der Fastenperioden:

5:2-Diät

Hierbei isst man an fünf Tagen in der Woche normal und reduziert die Kalorienzufuhr an zwei Tagen auf etwa 500-600 Kalorien pro Tag. Die Fastentage sollten nicht aufeinanderfolgen.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 14 15.06.23 11:01

16:8-Methode

Zwischen der letzten Mahlzeit des Vortages und der ersten Mahlzeit des Tages liegen 16 Stunden. Man hat acht Stunden, in denen man essen darf. Während der restlichen Zeit des Tages nehmen Sie nur Flüssigkeit, vorzugsweise Wasser und ungesüßten Tee zu sich. Auch wenn bei dieser Methode prinzipiell alles erlaubt ist, sollte man natürlich dennoch bevorzugt auf gesunde Lebensmittel zurückgreifen und auf eine gewisse Vielfalt und Abwechselung bei der Mahlzeitengestaltung achten.

Alternierendes Fasten

Beim alternierenden Fasten wechseln normale Tage und Fastentage einander ab. Das bedeutet, Sie essen an einem Tag wie gewohnt und verzichten am folgenden Tag komplett auf Nahrung.

Mit Disziplin und guter Planung zum Wunschgewicht

Es kann eine gewisse Zeit dauern, bis sich der neue Modus der Nahrungsaufnahme und der Fastenperioden etabliert. Solange das Intervallfasten ungewohnt ist, kann es Überwindung kosten, die Fastenzeiten konsequent einzuhalten. Jedoch lohnt es sich, eine ausreichende Willensstärke für das konsequente Fasten zu festgelegten Zeiten aufzubringen. Während die meisten Fastenden sich nach einer Eingewöhnungszeit gut auf den neuen Rhythmus einstellen, gibt es einen geringen Prozentsatz von Menschen, die damit gar nicht zurechtkommen. Für diese Personengruppe ist das intermittierende Fasten nicht zu empfehlen. Sinnvoll ist das Fasten in Intervallen nur, wenn Sie es aus Überzeugung konsequent durchziehen.

Welche Effekte erzielen Sie mit dem Fasten in Intervallen?

Dass Intervallfasten eine gesunde Form des Abnehmens sein kann, gilt mittlerweile als erwiesen. Es hat darüber hinaus jedoch noch weitere positive Effekte auf den Organismus. Es gibt Wissenschaftler, die einen Vergleich des heutigen Intervallfastens mit Hungerperioden ziehen, die Menschen in der Steinzeit gezwungenermaßen durchstehen mussten, wenn sie zeitweise nicht genügend Nahrung fanden.
Sie vertreten die Meinung, dass...

- unser Überangebot an Nahrungmitteln ungünstige Auswirkungen habe.
- in Hungerperioden Menschen vielfach agiler seien und bessere Gedächtnisleistungen erbrächten.
- zeitweises Hungern der Entstehung von Zivilisationskrankheiten vorbeuge.

Das intermittierende Fasten kann sich günstig auf Stoffwechselvorgänge auswirken. Die bezieht sich nicht alleine auf den Abbau von Körperfett. Bei einer Erkrankung an Typ-2-Diabetes kann eine Erhöhung der Insulinsensitivität eintreten, was einer Verschlimmerung des Krankheitsbildes entgegenwirken kann.
Diabetiker sollten dennoch nur nach ärztlicher Befürwortung fasten und auch beim Vorliegen anderer Erkrankungen ist es sinnvoll, eine entsprechende Ernährungsumstellung vorsichtshalber vorab mit dem behandelnden Arzt zu besprechen.

Beispielhafter Essensplan für die 16:8-Methode

Beim Zusammenstellen Ihres Tagesplans sollten Sie Ihre persönlichen Vorlieben berücksichtigen. Wenn es Ihnen schwerfällt, auf das Frühstück zu verzichten, können Sie versuchen, die erste Mahlzeit etwas herauszuzögern und das Abendessen frühzeitig einzunehmen. Sind Sie jedoch eher kein Frühstücksesser, können Sie direkt mit dem Mittagessen starten und dementsprechend spät das Abendessen einplanen.
Die folgenden Rezepte und Zeiten dienen lediglich als Vorschlag und können nach Belieben ausgetauscht und angepasst werden.

Vor 12:30 Uhr
Ungesüßte Getränke wie schwarzer Kaffee, schwarzer Tee, Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees

Um 12:30 Uhr
Curry oder eine schnelle Pasta

Um 15 Uhr – Snack
Obst mit Joghurt

Gegen 17 Uhr – Snack
Gemüsesticks mit Dip

Um 20 Uhr
Ofengemüse oder ein Salat

Ein wichtiger Tipp:
Hören Sie auf Ihren Körper! Sie müssen nicht unbedingt vier Mahlzeiten einplanen. Wenn Ihnen drei Mahlzeiten ausreichen, ist das vollkommen in Ordnung. Die Zeiten des Essensfensters können Sie flexibel legen. Wichtig ist, eine längere Essenspause von 16 Stunden einzuhalten.

Pflanzlicher Ballaststoff
Glucomannan 500mg

- kann die **Gewichtsabnahme** unterstützen (bei 3g täglich)
- für einen **gesunden Cholesterinspiegel** (bei 4g täglich)

ab € 21,95
180 Kapseln

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

Nettofüllmenge: 180 Kapseln/122g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 6 Kapseln auf die Mahlzeiten verteilt mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 74618

Menge	Preis
bis 1	je 24,95 € (204,51 €/kg)
bis 3	je 23,95 € (196,31 €/kg)
bis 5	je 22,95 € (188,11 €/kg)
ab 6	**je 21,95 €** (179,92 €/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.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 15 15.06.23 11:01

★★★★★

Ich nehme das Calcium-Magnesium Citrat mittlerweile seit mehreren Wochen und kann es nur empfehlen! Die Verträglichkeit ist sehr gut.

Kundenbewertung am 30.05.2023

Calcium-Magnesium Citrat

Für starke Knochen und eine entspannte Muskulatur

Calcium und Magnesium gehören zu den sogenannten essentiellen Mineralstoffen, die absolut notwendig sind, um die Funktionen des Organismus aufrechtzuerhalten. Sie besitzen eine Vielzahl wichtiger Eigenschaften, die große Bedeutung für reibungslose Abläufe im menschlichen Stoffwechsel haben.

Sowohl Calciumcitrat als auch Magnesiumcitrat besitzen eine hohe Bioverfügbarkeit, das heißt, sie werden vom Körper aufgrund der organischen Verbindung leicht aufgenommen und sind gut verträglich.
Da Magnesiumcitrat auch als Baustein im Körper vorkommt, ist es sehr schnell aktiv und sehr gut verträglich.

- kann zu einem **ausgeglichenen Elektrolyt-Haushalt** beitragen
- in organischer Form **gut bioverfügbar**

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

Nettofüllmenge: 180 Kapseln/160g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 6 Kapseln auf die Mahlzeiten verteilt mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 68018

Menge	Preis	
bis 1	je 28,95 €	(180,94 €/kg)
bis 3	je 27,45 €	(171,56 €/kg)
bis 5	je 25,95 €	(162,19 €/kg)
ab 6	**je 24,45 €**	(152,81 €/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.

★★★★★

Bin sehr zufrieden. Seit ich diese Tabletten nehme habe ich tatsächlich weniger Appetit und weniger Lust auf Süßes.

Kundenbewertung am 02.06.2023

System Six

19 wertvolle Inhaltsstoffe

System Six von Fairvital ist eine sinnvolle, bioaktive Zusammenstellung zur Unterstützung des Stoffwechsels und des Grundumsatzes des Körpers.

Jod unterstützt einen normalen Energiestoffwechsel und eine normale Produktion von Schilddrüsenhormonen und trägt gemeinsam mit Selen zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei.

- mit L-Carnitin, Garcinia Cambogia, Chrom, grünem Tee, Spirulina, Cholin, Vitamin C und mehr
- sinnvolle Kombination wertvoller Inhaltsstoffe
- unterstützt den **Energiestoffwechsel**
- für eine **normale Schilddrüsenfunktion**
- fördert einen **normalen Blutzuckerspiegel**
- **für Haut und Bindegewebe**
- trägt zum normalen **Fettstoffwechsel** bei

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

Nettofüllmenge: 120 Kapseln/98g

Verzehrempfehlung: Erwachsene 1 bis 2 Kapseln 3-mal täglich 30 Min. vor den Mahlzeiten mit viel Wasser.

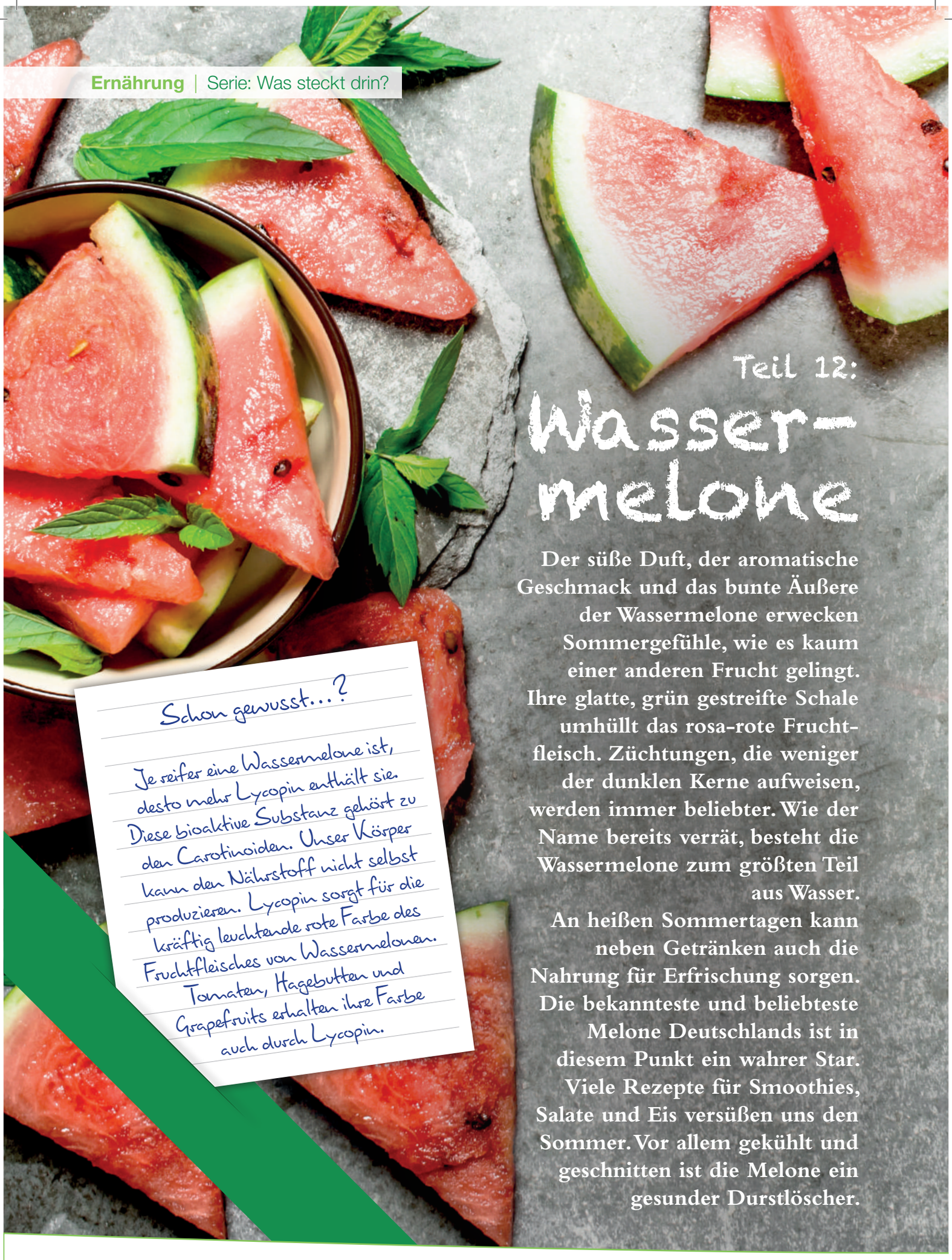
Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 87312

Menge	Preis
bis 1	je 24,95 € (254,59 €/kg)
bis 3	je 23,95 € (244,39 €/kg)
bis 5	je 22,95 € (234,18 €/kg)
ab 6	**je 21,95 €** (223,98 €/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.



Teil 12:

Wasser-melone

Der süße Duft, der aromatische Geschmack und das bunte Äußere der Wassermelone erwecken Sommergefühle, wie es kaum einer anderen Frucht gelingt. Ihre glatte, grün gestreifte Schale umhüllt das rosa-rote Fruchtfleisch. Züchtungen, die weniger der dunklen Kerne aufweisen, werden immer beliebter. Wie der Name bereits verrät, besteht die Wassermelone zum größten Teil aus Wasser.

An heißen Sommertagen kann neben Getränken auch die Nahrung für Erfrischung sorgen. Die bekannteste und beliebteste Melone Deutschlands ist in diesem Punkt ein wahrer Star. Viele Rezepte für Smoothies, Salate und Eis versüßen uns den Sommer. Vor allem gekühlt und geschnitten ist die Melone ein gesunder Durstlöscher.

Schon gewusst...?

Je reifer eine Wassermelone ist, desto mehr Lycopin enthält sie. Diese bioaktive Substanz gehört zu den Carotinoiden. Unser Körper kann den Nährstoff nicht selbst produzieren. Lycopin sorgt für die kräftig leuchtende rote Farbe des Fruchtfleisches von Wassermelonen. Tomaten, Hagebutten und Grapefruits erhalten ihre Farbe auch durch Lycopin.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 18 15.06.23 11:02

Die beliebteste Melone der Deutschen

Das steckt drin!

Wassermelone ist eine willkommene Erfrischung an heißen Sommertagen.
Mit einem hohen Wassergehalt von 93% ist sie ein richtiger Durstlöscher.

0,2 g Fett

8 g Kohlenhydrate

0,03 mg Vitamin B1

0,02 mg Vitamin B2

0,06 mg Vitamin B6

5,8 mg Vitamin C

Durchschnittliche Angaben (gerundet) pro 100 g Wassermelone

0,2 mg Eisen

6 mg Kalzium

11 mg Magnesium

0,1 mg Zink

37 kcal

Fakten über Wassermelonen

Zwar werden Wassermelonen im Volksmund als Obst bezeichnet, tatsächlich sind sie jedoch Gemüse. Wie alle Melonen, Gurken und Kürbisse zählen sie zu den sogenannten Kürbisgewächsen. Früchte, deren Pflanzen mehrere Jahre überdauern, zählen zum Obst. Die Pflanzen der Wassermelone sterben nach der Ernte ab und sind dadurch einjährig. An einer Pflanze wachsen ca. 4 Wassermelonen.

Da Wassermelonen zu über 90% aus Wasser bestehen, wenig Kalorien enthalten und wichtige Nährstoffe liefern, können sie gut beim Abnehmen behilflich sein.

Ihren Ursprung hat die Wassermelone in Zentralafrika. Heutzutage sind die Hauptanbaugebiete Italien, Ungarn, Spanien, Griechenland, die Türkei, China, die USA und Brasilien. Wassermelonen brauchen ein warmes Klima und viel Sonnenlicht zum Wachsen.

Die Schale der Wassermelone muss nicht im Müll landen. Bis auf die feste, dunkelgrüne Haut ist die Melone vollständig essbar. Die weiße Melonenschale enthält Ballaststoffe, Vitamine und Aminosäuren. So ist die Schale gesund und sättigt zusätzlich. Gerieben kann das Äußere der Melone in Salat genossen werden, püriert findet sie in Smoothies eine Verwendung.

Fruchtige Wassermelonen haben einen höheren Wasseranteil und sind somit schwerer. Ob eine Melone bereit zum Verzehr ist, erkennt man am besten beim Klopfen gegen die Schale. Erklingt dabei ein dumpfer, tiefer Klang, ist die Wassermelone reif.

Die Tsamma-Melone ist eine wilde Form der Wassermelone, welche in heißen und trockenen Gebieten wächst. Ihr hellgrünes Fruchtfleisch ist allerdings bitter und somit ungenießbar.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 19 15.06.23 11:02

Rezepte mit Wassermelone

Würzige Wassermelone angebraten oder gegrillt

Zutaten:

- **kernlose oder kernarme Wassermelone**
- **Butter**
- **Salz**
- **Pfeffer**
- **Thymian**
- **Rosmarin**
- **Paprikapulver**

Zubereitung:

1 Die Wassermelone in ca. 2,5 cm dicke Dreiecke schneiden und die grüne Schale entfernen. Große Kerne entfernen.

2 Die Scheiben mit angeschmolzener Butter einreiben.

3 Thymian und Rosmarin fein mahlen oder kleinschneiden.

4 Die Melonenscheiben mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Rosmarin und Thymian nach Belieben würzen.

5 Nun die Melone kurz auf den Grill legen oder in der Pfanne anbraten.

Tipp

Dazu passt geröstetes Weißbrot ganz wunderbar!

Wassermelonensalat

Zutaten für 2 Portionen:

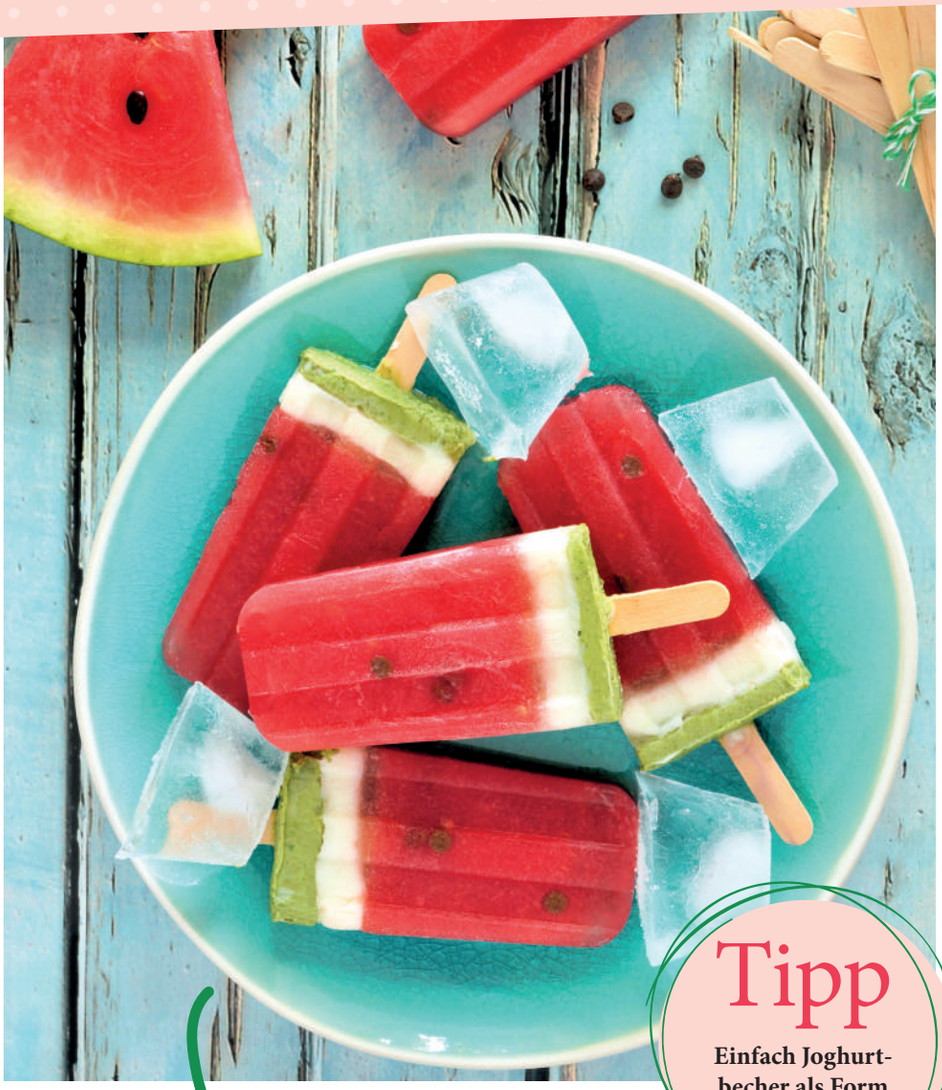
- **500 g Wassermelone**
- **3 Tomaten**
- **200 g Gurke**
- **1/2 Zwiebel**
- **100 g Feta-Käse**
- **1/2 Zitrone**
- **7 EL Olivenöl**
- **Salz und Pfeffer**
- **2 Stiele Minze**

Zubereitung:

1 Die Wassermelone, die Tomaten, die Gurke und den Fetakäse in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel kleinhacken.

2 Alles in eine Schüssel geben und mit frischem Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer sowie mit zerkleinerter Pfefferminze abschmecken.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 20 15.06.23 11:02



Tipp

Einfach Joghurtbecher als Form verwenden!

Wassermelonen-Popsicles

Zutaten für 8 Portionen:

- **400 g kernlose oder kernarme Wassermelone**
- **Saft einer halben Zitrone**
- **120 g Naturjoghurt**
- **90 g Sahne**
- **20 g Zucker**
- **Waldmeistersirup**
- **grüne Lebensmittelfarbe**
- **Wassereis-Form, Eisstiele**

Zubereitung:

1 Das Fruchtfleisch der Wassermelone entkernen. Zusammen mit dem Zitronensaft pürieren. Die Eisförmchen mit Stil bis zur Hälfte befüllen. Nun für 4 Stunden ins Gefrierfach stellen.

2 Den Naturjoghurt mit der Sahne und dem Zucker verrühren. Das Gemisch jetzt in zwei Hälften teilen. Die eine Hälfte über das gefrorene Meloneneis gießen und das Eis danach zurück in das Gefrierfach stellen.

3 Die andere Hälfte mit Waldmeistersirup abschmecken und evtl. grüne Lebensmittelfarbe unterrühren.

4 Ist das Meloneneis mit der weißen Schicht gefroren, dann die Eisformen mit dem grünen Sahne-Joghurt-Gemisch befüllen – jedoch nicht voll bis zum Rand. Das Ganze noch einmal für 3 Stunden in das Gefrierfach stellen.

Papaya Enzym

Kombiniert mit Amylase und Protease

- natürliches **Papain**
- praktischer Verzehr als **Kautablette**
- mit **natürlichem Papaya-Aroma**

ab € 12,45
100 Kautabletten

VEGAN | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

Nettofüllmenge: 100 Kautabletten/52g

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

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 72610

Menge	Preis
bis 1	je 13,95 € (268,27 €/kg)
bis 3	je 13,45 € (258,65 €/kg)
bis 5	je 12,95 € (249,04 €/kg)
ab 6	**je 12,45 €** (239,42 €/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.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 21 15.06.23 11:02

Trauminseln

Hier müssen Sie sich nicht zwischen Bergen und Strand entscheiden

Teneriffa, Spanien

Teneriffa ist die größte der zu Spanien gehörenden kanarischen Inseln. Sie gehört zu den beliebtesten Urlaubszielen der Deutschen. Ganz zu recht, denn die Insel ist sehr vielseitig: egal ob Karnevalsfest in Santa Cruz, atemberaubende Strände mit Sand in den verschiedensten Farben, oder Vulkane. Teneriffa hat einiges zu bieten. Auch das Klima ist optimal, denn es bleibt das ganze Jahr über mild und im Sommer ist es nicht zu heiß. Das Highlight der Insel ist der ruhende Vulkan Pico del Teide, der mit seinen 3718 Metern Höhe Spaniens höchster Gipfel ist. Ein Ausflug zum Teide Nationalpark ist ein Muss für alle Besucher.

Paros, Griechenland

Paros ist eine griechische Insel zum Verlieben. Hier gibt es zahlreiche und vor allem unterschiedliche Sandstrände, Kirchen und Kapellen. Natürlich darf auch die typisch griechische Kulisse aus weißen Häusern, die mit farbenfrohen Blumen bewachsen und mit urigen Balkonen geziert sind, nicht fehlen. Hinzu kommt ein Naturschauspiel, welches weit über die Kykladen hinaus bekannt ist: das Schmetterlingstal Petaloudes. Dorthin kommen jedes Jahr im Sommer hunderte Schmetterlinge von Juni bis September und präsentieren ihre farbenfrohe Pracht. Der Agois Pantes ist der höchste Berg der Insel. Von diesem hat man bei gutem Wetter vom Gipfel aus die Sicht auf viele Kykladeninseln.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 22 15.06.23 11:02

Korsika, Frankreich

Die französische Insel im Mittelmeer bietet eine atemberaubende Kombination aus majestätischen Bergen und malerischen Stränden. Mit zerklüfteten Küsten, türkisfarbenem Wasser und weißen Sandstränden ist Korsika ein wahrer Traum. Bei den Calanques von Piana können Sie eine bizarre Felsenlandschaft entdecken, mit Bergen die senkrecht aus dem Meer ragen. In der Nähe von Porto-Vecchio gibt es karibisch anmutende Strände wie Palombaggia und Santa Giulia. Dort versteht man schnell, warum Korsika die „Insel der Schönheit" genannt wird. Fast die Hälfte der Insel gehört zu einem Park, zu dessen Wanderwegen auch der anspruchsvolle GR 20 zählt. Dieser gehört zu den schönsten Wanderwegen Europas.

Tasmanien, Australien

Diese australische Schatztruhe im Südpazifik bietet eine einzigartige Kombination aus atemberaubenden Berglandschaften und idyllischen Küstenstreifen. Der majestätische Cradle Mountain zieht mit seiner imposanten Silhouette und seinen Wanderwegen Abenteuerlustige an. Auf der anderen Seite bietet die atemberaubende Freycinet-Halbinsel weiße Sandstrände und türkisfarbene Gewässer zum Entspannen. Von den schneebedeckten Gipfeln des Mount Wellington bis zu den abgelegenen Stränden der Bay of Fires bietet Tasmanien eine unvergleichliche Vielfalt an Naturschätzen. Hier können Sie sowohl die Ruhe der Berge als auch die Entspannung am Strand erleben.

Madeira, Portugal

Eine portugiesische Insel inmitten des atlantischen Ozeans und ein Paradies für Naturliebhaber, die sowohl Berge als auch Strände genießen möchten. Mit rund 741 Quadratkilometern ist sie von der Fläche her ungefähr so groß wie Hamburg. Madeira ist bekannt für seine atemberaubende Landschaft mit steilen Klippen, üppigen Wäldern und spektakulären Gipfeln. Man kann auf Madeira beeindruckende Bergketten erkunden und den berühmten Wanderweg Levadas entdecken, der durch grüne Täler und entlang malerischer Wasserkanäle führt. Wer eine Abkühlung sucht, findet entlang der Küste von Madeira versteckte Buchten und herrliche Strände, wie den goldenen Sandstrand von Calheta. Durch den warmen Sommer und die milden Winter wird Madeira auch die "Insel des ewigen Frühlings" genannt.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 23 15.06.23 11:02

★★★★★

Für meinen Hund nur das Beste! Die Verdauung meines Vierbeiners ist viel besser geworden.

Kundenbewertung am 11.05.2023

Colostrum 500mg

Kann das Immunsystem ansprechen

- **schützt die Darmwand** und sorgt für eine **gute Verdauung**
- hat probiotische Eigenschaften
- gute Akzeptanz durch **Geflügel-Leber** und Knoblauch-Pulver

FRUCTOSE FREI

GLUTEN FREI

Nettofüllmenge: 90 Tabletten/97g

Verzehrempfehlung: Bis 10kg Körpergewicht täglich 1 Tablette. Bis 20kg Körpergewicht täglich 2 Tabletten. Ab 20kg Körpergewicht täglich 3 Tabletten. Die Tabletten entweder zum Futter geben oder als Leckerli zwischendurch.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 10609P

Menge	Preis	
bis 1	je 24,95 €	(277,22 €/kg)
bis 3	je 23,95 €	(266,11 €/kg)
bis 5	je 22,95 €	(255,00 €/kg)
ab 6	**je 21,95 €**	(243,89 €/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.

Urlaub mit Hund

Was gilt es zu beachten?

Endlich wieder in den Urlaub fahren! Da darf das treue vierbeinige Familienmitglied nicht fehlen! Doch hier gibt es einiges zu beachten. Wir verraten Ihnen, wie ein gemeinsamer Urlaub mit Hund gelingt!

Tipp

Am beliebtesten für den Urlaub mit Hund ist aus gutem Grund die Anreise mit dem Auto.

Das wichtigste zuerst: Die Reiseplanung

Am besten planen sie vorausschauend, wenn Sie vorhaben, Ihren Hund mit auf Reisen zu nehmen. Mit Haustier ändert sich bei Sachen Reisegestaltung nämlich einiges. Um unangenehme Situationen zu vermeiden und sich und Ihrem Vierbeiner einiges an Stress zu sparen, können Sie im Vorfeld einige Vorbereitungen treffen. Vor allem gilt es, sich nach den Bestimmungen zu informieren, die in dem Land der Reise herrschen.

Ein Tierarztbesuch – der Gesundheitscheck für den Hund

Vor der Reise sollten Sie Ihrem Hund einen Tierarztbesuch organisieren. Unabhängig vom Reise-

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 24 15.06.23 11:02

ziel ist es wichtig, sich über die generelle Gesundheit des Hundes zu informieren. Zudem kann der Tierarzt alle notwendigen Impfungen auffrischen. Prüfen Sie die Impfungen im EU-Ausweis Ihres Hundes! Zum Reisen muss Ihr Hund einen EU-Ausweis und einen Mikrochip besitzen. Die Schutzwirkung einer Tollwutimpfung setzt übrigens nicht direkt nach ihrer Verabreichung ein. Denken Sie also an einen rechtzeitigen Termin. Vergessen Sie außerdem nicht, die Reiseapotheke Ihres Hundes aufzufüllen. Für einige Länder sind Medikamente gegen Parasiten sinnvoll.

Die Unterkunft mit Hund

Sie sparen sich eine Menge Stress, wenn Sie abklären, ob das Hotel oder die Ferienwohnung, in der Sie übernachten wollen, hundefreundlich ist. Haben Hunde zu allen Bereichen Zutritt? Welche Bedingungen gelten hier? Sind spezielle Gegebenheiten des Hotels problematisch? Auch für den Restaurantbesuch ist es sinnvoll vorher abzuklären, ob Ihr Vierbeiner Sie hier begleiten kann.

Die Wahl des Verkehrsmittels

Die Wahl des Verkehrsmittels muss bedacht getroffen werden. Lange Autofahrten stressen Hunde sehr. Daher ist es ratsam, ca. alle drei Stunden eine Pause einzulegen und einen Spaziergang einzuplanen. Ganz wichtig: Den Hund niemals alleine im Auto lassen. Wenn die Sonne brennt und das Fahrzeug erhitzt, droht dem Hund ein Hitzschlag. Versorgen Sie Ihr Tier mit ausreichend Flüssigkeit, aber greifen Sie bei der Nahrung nur zu kleinen, gut verträglichen Mahlzeiten.

Das Fliegen mit dem Vierbeiner ist möglich. Bevor Sie einen Flug buchen, sollten Sie sich allerdings mit den Richtlinien der Fluggesellschaft auseinandersetzen. Oft müssen Hunde, die das Gewicht von 5 Kilogramm überschreiten, in einer Transportbox im Frachtraum des Flugzeugs mitfliegen. Das bedeutet eine enorme Belastung für Ihr Haustier.
Möchten Sie Ihren Urlaub mit der Deutschen Bahn antreten, können Sie kleine Hunde, welche die Größe einer Hauskatze nicht überschreiten, kostenlos in einer Transportbox mitnehmen. Für größere Hunde müssen Sie ein Ticket erwerben. Dann können Sie Ihren Vierbeiner in der zweiten Klasse angeleint mit Maulkorb mitnehmen. Informieren Sie sich jedoch nach den weiteren Bestimmungen der Deutschen Bahn, welche je nach Reiseland variieren.

Bei einer Reise ist es eine gute Idee, gewohnte Dinge mitzunehmen. Mit Lieblingsfutter und -snacks fühlt sich der Hund gleich wohler. Die Lieblingsdecke, das Lieblingsspielzeug oder Lieblingsstofftier können Ihren Hund durch das Gefühl von Vertrautheit beruhigen.

Mit dem Hund auf Reisen: Verhalten am Reiseziel

Endlich am Ziel angekommen, sollten Sie Ihrem Hund eine Pause gönnen. Er sollte die Gelegenheit haben, die vielen Eindrücke des neuen Umfelds in Ruhe verarbeiten zu können.
Anstatt die ersten Tage direkt mit mehreren Aktivitäten zu starten, sollten Sie darauf achten, ob Ihr Hund sich bereits eingelebt hat oder noch Eingewöhnungszeit fordert. Erkunden Sie in seinem Tempo entspannt zusammen den Urlaubsort.

Checkliste zum Ausschneiden

Vor dem Urlaub:

- ☐ Die Einreisebestimmungen prüfen
- ☐ Das passende Transportmittel organisieren
- ☐ Vom Tierarzt Impfungen auffrischen und notwendige Medikamente verschreiben lassen
- ☐ Genehmigungen von der Unterkunft einholen
- ☐ Tierfreundliche Etappen einplanen, und gegebenenfalls Zwischenübernachtungen vorsehen
- ☐ In Fachzeitschriften nach Reisetipps für den geplanten Urlaub mit Hund suchen
- ☐ Reisezubehör, Futter, Streu kaufen

Im Gepäck:

- ☐ EU-Impfpass / Tollwut-Antikörper-Nachweis
- ☐ Versicherungsnummer / Anschrift des Haftpflichtversicherers
- ☐ Transportkorb / -box
- ☐ Maulkorb / Leine
- ☐ Wassernapf und frisches, stilles Trinkwasser
- ☐ Plastiktüten und Schaufel
- ☐ Gewohntes Futter, Leckerlis, Kauknochen, Dosenöffner
- ☐ Bürste, Kamm
- ☐ Sonnenschutz und Sonnencreme
- ☐ Lieblingsdecke, Lieblingsspielzeug
- ☐ Reiseapotheke

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 25 15.06.23 11:03

BAUERNREGELN FÜR DEN SOMMER

Bauernregeln sind in gereimter Form gefasste Sprüche. Diese sollen Vorhersagen über das Wetter für die Landwirtschaft treffen. Doch wie viel Wahrheitsgehalt steckt in diesen Lebensregeln?

Einst waren die Bauernregeln für die Landbevölkerung überlebenswichtig. Das Wetter entschied über eine gute oder schlechte Ernte. So war es ausschlaggebend, die Aussaat und Ernte zum richtigen Zeitpunkt einzuplanen. Erntete ein Bauer sein Ausgesätes nicht rechtzeitig ab und der Spätfrost kam ihm dazwischen, hatte dies schlimme Folgen für den Landwirt. Deshalb waren Bauern sehr darauf bedacht, das Wetter zu verfolgen. Die einfache Landbevölkerung war oft nicht in der Lage zu lesen oder zu schreiben. So wurden wichtige landwirtschaftliche Verhaltensweisen mündlich an die nächste Generation weitergegeben. Aus dem Grund sind die Bauernregeln auch in Reimform – um sie sich leichter merken zu können.

JULI

„Genauso wie der Juli war, wird der nächste Januar."

Wird der Juli heißer als gewöhnlich, wird der Januar des nächsten Jahres kälter. Diese Bauernregel bewahrheitet sich tatsächlich bis zu 60 % in Nord- und Süddeutschland! Im Westen und Osten Deutschlands ist die Wahrscheinlichkeit mit 70 % sogar noch höher.

„Das Wetter am Siebenschläfertag sieben Wochen bleiben mag."

Der Siebenschläfertag fällt auf den 27.06. und hat nichts mit dem gleichnamigen kleinen Nagetier zu tun. Namensgeber ist eine Legende über sieben fromme Jungen aus Ephesus, welche angeblich fast 200 Jahre lang geschlafen haben. Laut dem hundertjährigen Kalender soll das Wetter am Siebenschläfertag das Wetter für die kommenden sieben Wochen vorhersagen. Da sich um diese Tage meist das Wetter stabilisiert, stimmt diese Bauernregel oft!

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 26 15.06.23 11:03

AUGUST

„Ist es in der ersten Augustwoche heiß, bleibt der Winter lange weiß."

Pauschal lässt sich das nicht belegen. Liegt jedoch die Höchsttemperatur der ersten Augustwoche im Schnitt über 25 Grad, dann folgt oft eine überdurchschnittliche Anzahl an verschneiten Wintertagen. Generell hat die Anzahl an Schneetagen bereits erheblich abgenommen. In mittleren und tiefen Lagen gab es bei der Zahl der Schneetage seit 1961 einen Rückgang um 50-65 %.

„Hundstage hell und klar deuten auf ein gutes Jahr, werden Regen sie bereiten, kommen nicht die besten Zeiten."

Diese Bauernregel lässt sich nicht nachweisen. Als Hundstage werden im Volksmund die Tage zwischen dem 23. Juli bis zum 23. August bezeichnet. Der Stern Sirius ist Namensgeber und bestimmt mit seinem Aufgang den Beginn der Hundstage. In dieser hochsommerlichen Zeit treten meist die heißesten Tage des Jahres auf. In der Hitze bilden sich außerdem viele Gewitter.

„Wenn die Schwalben hoch am Himmel kreisen, sie weiter auf schönes Wetter hinweisen."

Diese Bauernregel ist tatsächlich wahr! Die warme Luft steigt auf und befördert Insekten wie Mücken oder Fliegen mit sich in die Höhe. Schwalben suchen sich die kleinen Tiere als Futter aus und fliegen dann bei schönem Wetter besonders hoch. Bevor es regnet, halten sich die Insekten näher am Erdboden auf.

Über Jahrzehnte hinweg entstanden viele Bauernregeln, welche das Wetter vorhersagen sollen, Handlungsempfehlungen darstellen oder religiöse Bezüge beinhalten. Einige besitzen sehr regionale Wurzeln und gelten beispielsweise nur für das Alpenvorland oder die Ostsee, wohingegen andere allgemeiner gehalten sind. Die Ankunft der Eisheiligen beispielsweise verschiebt sich je nach Region. Im Norden Deutschlands findet der Kälteeinbruch oft am 11.-13. Mai statt. Im Süden kommt die Kälte meist einen Tag später an.

Neben den modernen Wettervorhersagen hat auch der Klimawandel dazu beigetragen, dass Bauernregeln an Relevanz verloren haben. Das Ansteigen der Jahresdurchschnittstemperatur übt einen erheblichen Einfluss auf bekannte Wetterphänomene aus. So kommt es, dass viele Bauernregeln an Geltung und Verlässlichkeit verloren haben. Doch noch heute sind viele der Regeln im Umlauf, auch durch den Charme der formulierten Reimform.

Ursprünglich für Landwirte gedacht, sind nun aber noch viele der Bauernregeln für Gartenliebhaber von Nutzen. Beobachtungen im Tierreich, wie zum Beispiel bei der Bauernregel: „Wenn die Schwalben hoch am Himmel kreisen, sie weiter auf schönes Wetter hinweisen.", oder Veränderungen im Himmel wie bei diesem Reim: „Wenn Wolken und Wind sich grüßend begegnen, fängt's in Bälde an zu regnen", können noch heute kurzfristige Wetterveränderungen vorhersagen.

SEPTEMBER

„September schön in den ersten Tagen, will den ganzen Herbst ansagen."

Hier haben die Bauern eine wahre Weisheit hervorgebracht! Stabil warme erste Tage im September kündigen einen schönen Altweibersommer im Monat danach an. Die Wahrscheinlichkeit liegt sogar bei ca. 80 %.

„Donnert's im September noch, liegt der Schnee um Weihnacht hoch."

Nach Gewittern im September können wir uns leider nicht auf Schnee freuen. Diese Bauernregel stimmt nicht. Im Gegensatz zum August gewittert es im September deutlich weniger, jedoch gibt es keinen Zusammenhang zu einem schneereichen Winter.

DIE WOHL BEKANNTESTE BAUERNREGEL

„Kräht der Hahn auf dem Mist, ändert sich's Wetter – oder's bleibt, wie es ist."

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 27 15.06.23 11:03

Unsere Neuheiten für den Sommer 2023

Aktuelle Vitalstoff-Neuheiten

Wir sind stolz darauf, Ihnen unsere neuen Vitalstoffe vorzustellen, die speziell auf die Bedürfnisse Ihres Körpers abgestimmt sind. Entdecken Sie hier Neues:

Zistrosenkraut Extrakt 500mg

5-fach konzentrierter Extrakt

- entspricht **7500 mg Cistus pro Tag**
- **hoch dosiert**
- 90 Kapseln für 30 Tage

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

Nettofüllmenge: 90 Kapseln/61g

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

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 57009

Menge	Preis
bis 1	je 17,95 € (294,26 €/kg)
bis 3	je 16,95 € (277,87 €/kg)
bis 5	je 15,95 € (261,48 €/kg)
ab 6	**je 14,95 €** (245,08 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

Mutterkraut 400mg

Traditionelle Pflanze

- **hoch dosiert**
- 120 Kapseln für 120 Tage
- nur **eine Kapsel täglich**
- auch bekannt unter den Namen Falsche Kamille und Zierkamille

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

Nettofüllmenge: 120 Kapseln/86g

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

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 57412

Menge	Preis
bis 1	je 18,95 € (220,35 €/kg)
bis 3	je 17,95 € (208,72 €/kg)
bis 5	je 16,95 € (197,09 €/kg)
ab 6	**je 15,95 €** (185,47 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

Super Calcium

Zur Unterstützung der Knochen

- sinnvolle Kombination
- liefert **Calcium, Vitamin K2 und Vitamin D3**
- sichere Dosierung

FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

Nettofüllmenge: 90 Kapseln/82g

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

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 59409

Menge	Preis
bis 1	je 13,95 € (170,12 €/kg)
bis 3	je 13,45 € (164,02 €/kg)
bis 5	je 12,95 € (157,93 €/kg)
ab 6	**je 12,45 €** (151,83 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 28 15.06.23 11:03

Selen Komplex 200µg

Für Haare, Nägel und Immunsystem

- synergetische Kombination
- **hoch dosiert**
- 200 µg Selen pro Kapsel
- organisches und anorganisches Selen

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

Nettofüllmenge: 120 Kapseln/42g

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

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 55212

Menge	Preis	
bis 1	je 14,95 €	(355,95 €/kg)
bis 3	je 14,45 €	(344,05 €/kg)
bis 5	je 13,95 €	(332,14 €/kg)
ab 6	**je 13,45 €**	(320,24 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

Beta Alanin 500mg

Tipp für Sportler

- nicht-proteinogene Aminosäure
- Vorstufe von Carnosin
- **einfach zu schlucken**

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

Nettofüllmenge: 90 Kapseln/62g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich bis zu 4 mal 2 Kapseln mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 58109

Menge	Preis	
bis 1	je 13,95 €	(225,00 €/kg)
bis 3	je 13,45 €	(216,94 €/kg)
bis 5	je 12,95 €	(208,87 €/kg)
ab 6	**je 12,45 €**	(200,81 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

Ultra Woman 50 Plus

Über 50 Vitalstoffe pro Kapsel

- Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
- mit **Cranberry und D-Mannose**
- **Pflanzenextrakte, Aminosäuren** und weitere **Aktivstoffe**
- **hoch dosiert**

GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

Nettofüllmenge: 90 Kapseln/85g

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

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 56009

Menge	Preis	
bis 1	je 17,95 €	(211,18 €/kg)
bis 3	je 16,95 €	(199,41 €/kg)
bis 5	je 15,95 €	(187,65 €/kg)
ab 6	**je 14,95 €**	(175,88 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 29 15.06.23 11:03

Teil 12:

Die Mandeln

Die Mandeln (Tonsillen) befinden sich links und rechts im Rachen. Ihre Aufgabe ist es, Keime abzuwehren, die über die Atemwege, also über Mund und Nase, eindringen möchten. Die vielen weißen Blutkörperchen in den Mandeln töten die Krankheitserreger ab.

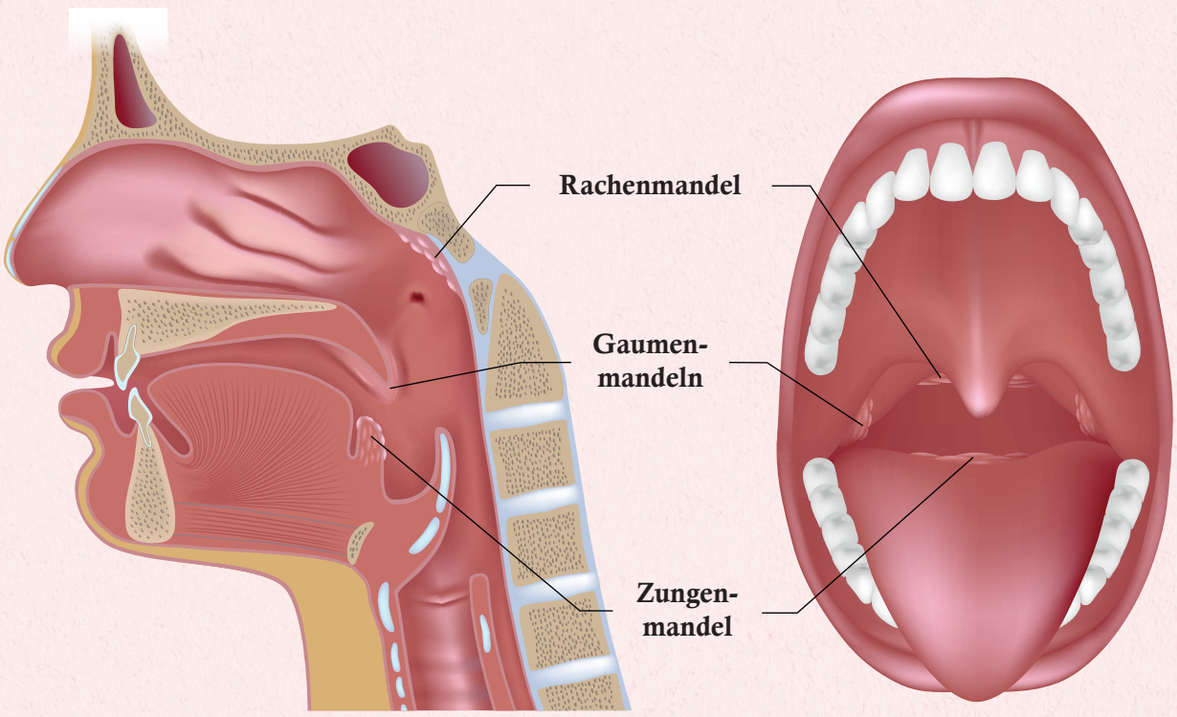
Funktion der Mandeln

Es gibt insgesamt vier Mandeln:

- zwei Gaumenmandeln (Tonsilla palatina)
- eine Rachenmandel (Tonsilla pharyngealis)
- eine Zungenmandel (Tonsilla lingualis)

Bei weit geöffnetem Mund sind ohne Hilfsmittel die beiden Gaumenmandeln sichtbar. Sie befinden sich links und rechts in der Schleimhautfalte der Gaumenbögen im Rachen.
Am Gaumendach liegt die Rachenmandel. Diese ist nur bei einer Nasenspiegelung sichtbar.

Die Zungenmandel ist sichtbar, wenn der Arzt die Zunge mit einem Spatel nach unten drückt. Sie befindet sich an der hinteren Fläche der Zunge.
Alle vier Mandeln zusammen werden als Rachenring bezeichnet. Der Name kommt daher, dass sie ringförmig die Ausgänge des Mund- und Nasenraums in den Rachen umgeben.
Die Aufgabe der Mandeln ist es, Krankheitserreger wie Bakterien und Viren abzufangen, damit sie von den Atemwegen nicht weiter in den Körper gelangen. Seitlich an der Rachenwand befinden sich Lymphbahnen, die Seitenstränge genannt werden. Nach der Entfernung der Mandeln können diese deren Aufgaben teilweise übernehmen.



160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 30 15.06.23 11:03

Wann müssen die Mandeln raus?

Als Teil des Immunsystems sollen die Mandeln uns vor Krankheiten schützen und Erreger bekämpfen. Viren und Bakterien können jedoch auch die Mandeln befallen, die sich dann entzünden. Die Beschwerden einer Mandelentzündung reichen von Halsschmerzen und Schluckbeschwerden bis zu Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Fieber und Ohrentzündungen. Leichte Mandelentzündungen können nach einer Woche von selbst verheilen. Bei einer bakteriellen Infektion wird von Ärzten oft ein Antibiotikum verschrieben. Eine Mandelentzündung durch Viren ist mit Antibiotika nicht behandelbar.

Bei regelmäßig entzündeten Mandeln kann eine Entfernung in Betracht gezogen werden. HNO-Ärzte wägen sorgfältig ab, ob eine Mandeloperation im Einzelfall sinnvoll ist. Treten in einem Jahr mehr als 6 Mandelentzündungen auf, welche mit Antibiotika behandelt werden müssen, ist die Operation oft eine Option. Werden die Gaumenmandeln entfernt, wird die Anzahl an zukünftigen Entzündungen im Rachenraum deutlich verringert. Die Entfernung der Mandeln zählt zu HNO-Routineeingriffen. Tonsillektomien werden unter Vollnarkose durchgeführt. Ein hohes Risiko bilden aber die Nachblutungen, die nach einer Operation auftreten. Zudem ist nach einer Mandeloperation ein stationärer 6-tägiger Krankenhausaufenthalt notwendig. Darüber hinaus treten starke Schmerzen beim Schlucken nach der Operation auf, wodurch das Essen und Trinken stark erschwert wird.

Mögliche Langzeitfolgen

Durch die Entfernung der Mandeln fällt deren Schutzfunktion weg, wodurch im Rachenbereich die Schleimhäute einfacher von Erregern wie Viren und Bakterien angegriffen werden können. Forscher betonen, die Entfernung der Mandeln kritisch abzuwägen. Im Fachblatt "JAMA Otolaryngology-Head & Neck Surgery" berichten Forscher von Nachteilen, die nach dem Eingriff der Mandelentfernung auftreten können. Es wird vermutet, dass das Langzeitrisiko für Krankheiten der Atemwege steigen kann, wenn im frühen Kindesalter die Gaumen- und Rachenmandeln entfernt werden. In der Studie wurden die Daten von 1,2 Millionen Dänen, die zwischen 1979 und 1999 geboren wurden, von Forschern ausgewertet. Aus der Studie ging hervor, dass Kinder, deren Gaumenmandeln vor dem 9. Geburtstag entfernt wurden, ein dreifach erhöhtes Risiko hatten, bis zum 30. Lebensjahr an Influenza, Asthma, einer Lungenentzündung oder der Lungenkrankheit COPD zu erkranken. Bei der Studie handelte es sich um eine Beobachtungsstudie, bei der die Frage nach Ursache und Wirkung erforscht wurde. Andere Gründe, warum sich die späteren Atemwegserkrankungen entwickelt hatten, wurden nicht erforscht. Beispielsweise wurde nicht berücksichtigt, ob die Eltern der Testpersonen geraucht hatten. Ob der beobachtete Zusammenhang also auf einer tatsächlichen Kausalität beruht, konnte durch die Studie nicht gezeigt werden.

Es müssen nicht immer die ganzen Mandeln entfernt werden

Nicht immer ist eine komplette Entfernung der Mandeln erforderlich. Eine Teilentfernung der Gaumenmandeln bietet einige Vorteile. "Das Blutungsrisiko sinkt bei einer Teilentfernung extrem", berichtet Jochen Windfuhr, Chefarzt der Klinik für Hals-, Nasen-, Ohren-Heilkunde. Da weniger Gewebe entfernt wird, bleibt die Wunde kleiner und es wird von deutlich weniger Schmerzen und einer schnelleren Heilung gesprochen.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 31 15.06.23 11:03

Cannabis

im Faktencheck – Rauschgift auf Rezept?

Sich Cannabis auf Rezept verschreiben zu lassen ist heute möglich. Unter bestimmten Voraussetzungen haben PatientInnen Anspruch auf getrocknete Cannabisblüten und -extrakte, als auch auf Arzneimittel mit entsprechenden Inhaltsstoffen. Eine Cannabistherapie ist jedoch nur möglich, wenn verfügbare Standardtherapien wenig Wirkung zeigen, nicht angewendet werden können oder nicht vertragen wurden. Welche Möglichkeiten gibt es noch?

Seit 2017 ist es möglich, sich in Deutschland Cannabis verschreiben zu lassen. Ganz so einfach ist es dennoch nicht. Die Begründung, dass ÄrztInnen eine solche Behandlung mit Cannabismedikamenten für sinnvoll halten, reicht nicht aus. Bevor die Therapie beginnt, muss nämlich die Krankenkasse einen Antrag auf Genehmigung bewilligen. Dieser Antrag muss von ÄrztInnen unterstützt sowie ausführlich begründet werden. Erst nach Bewilligung des Antrags durch die Krankenkasse können ÄrztInnen Cannabis als Arzneimittel verordnen.

Wie bekomme ich Cannabis auf Rezept?

Im Grunde können sich nur Menschen mit schweren Erkrankungen unter bestimmten Voraussetzungen Medikamente mit Cannabis verschreiben lassen. Eine Bedingung ist, dass alle anderen Behandlungsoptionen, welche als Standards für die Erkrankung gelten, bereits angewandt wurden. Erzielten diese Standardtherapien wenig oder keinen Erfolg, besteht die Option einer Cannabistherapie. Diese kann von der Krankenkasse übernommen werden. Eine weitere Möglichkeit, die Therapie mit Cannabis zu beginnen, besteht, wenn ÄrztInnen der Krankenkasse nachvollziehbar begründen, warum zur Verfügung stehende Standardtherapien nicht angewendet werden können. Ein anderes zulässiges Argument, das für eine Cannabistherapie spricht, ist eine schlechte Verträglichkeit der Standardtherapien.

Eine weitere wichtige Voraussetzung muss ebenfalls erfüllt werden. Die Aussicht auf positive Auswirkungen der Cannabiseinnahme auf den Krankheitsverlauf oder auf schwere Symptome der Erkrankung muss gegeben sein. Ebenfalls müssen die Verbesserungen für einen nicht weit entfernt liegenden Zeitraum erwartet werden. Für diese Beurteilung werden fundierte wissenschaftliche Daten hinzugezogen. In dem Antrag für die Krankenkasse muss zudem der bisherige Verlauf der Behandlung geschildert werden. Häufig begutachtet anschließend der medizinische Dienst die Fälle. Wenn ein Gutachten die erforderlichen Voraussetzungen für die Cannabistherapie nicht erfüllt, lehnt die Krankenkasse den Antrag auf Kostenübernahme ab.

Für welche Krankheiten kann ich Cannabis auf Rezept bekommen?

Es muss eine schwere Erkrankung vorliegen. Bei wel-

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 32 15.06.23 11:03

chen Krankheiten sind also Cannabistherapien möglich? Gesetzlich sind diese nicht festgeschrieben. Dennoch gibt es Listen mit potenziell möglichen Krankheiten. Hierbei entstehen verschiedene Vor- und Nachteile für PatientInnen. So hat beispielsweise jede Person mit schwerer Erkrankung die Möglichkeit, eine Therapie mit Cannabis zu erhalten, da keine Erkrankung ausdrücklich ausgeschlossen ist. Auf der anderen Seite ist die Beurteilung nicht eindeutig, bei wem die Cannabistherapie als abgeschlossen gilt.

Im März 2017 trat ein Gesetz in Kraft, welches die Verschreibung von Cannabis in Arzneimitteln mit Übernahme der Kosten von gesetzlichen Krankenkassen möglich machte. Bis 2022 führte das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte außerdem eine Begleiterhebung zur Anwendung von Cannabisarzneimitteln durch. Das bedeutet, dass ÄrztInnen nach dem Verschreiben einer Cannabistherapie mehrfach Fragebögen ausfüllen mussten. Die Ergebnisse sollen dazu dienen, herauszufinden, für welche Krankheiten Cannabis zur Behandlung eingesetzt wird, welche Facharztgruppen Cannabistherapien vermehrt verschreiben und wie erfolgreich die verschriebenen Cannabisprodukte im Laufe von Therapien wirken.

Das Spektrum der Indikationen für verschriebene Cannabistherapien ist vielfältig. Hierzu gehört zum einen die Behandlung der Symptome von Krebserkrankungen wie Übelkeit und Erbrechen. Außerdem werden sie bei Schlaf- und Angststörungen sowie bei chronischen Schmerzen verschrieben.

Bei der Behandlung chronischer Schmerzen sollten jedoch in Abhängigkeit der Erkrankung Unterschiede bei der Effektivität berücksichtigt werden. Die positive Wirkung von Cannabismedizin bei neuropathischen Schmerzen ist wissenschaftlich gut belegt. Unter diesen Schmerzen ist die Stimulation von Schmerzrezeptoren aufgrund einer Schädigung oder Funktionsstörung des peripheren oder zentralen Nervensystems zu verstehen.
Bei Krebs beispielsweise können die chronischen Schmerzen eine Nebenwirkung der Chemotherapie-Medikamente, der Strahlentherapie oder des Tumors sein. Auch bei unterschiedlichen eigenständigen Erkrankungen wie bei HIV treten diese Schmerzen als Begleiterscheinung häufig auf. Zudem leiden Menschen bei chronischer Migräne an Nervenschmerzen. Auch bei Multipler Sklerose ist der Einsatz von Cannabis eine Option. Eine Linderung chronischer Schmerzen ist hierbei möglich, zudem können Spastik und Tremor verbessert werden.

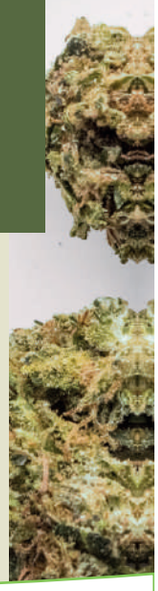
Die Behandlung muskulärer Schmerzen mit Cannabis ist hingegen weniger erfolgsversprechend. Akut- und Gewebeschmerzen sprechen schlecht auf Cannabinoide an. So sind bei Rückenschmerzen, Morbus Crohn und rheumatoider Arthritis keine eindeutigen Verbesserungen mit einer Cannabistherapie zu erwarten. Cannabisarzneimittel können bei bestimmten Krankheiten also die Lebensqualität verbessern und die Wahrnehmung von Schmerzen mindern, diese Wirkung kann jedoch nicht generalisiert werden.

Typische Einsatzgebiete für eine Cannabistherapie:

- **neuropathische Schmerzen**
- **Krebs: Schmerzen durch Tumore, Übelkeit und Erbrechen durch die Chemotherapie**
- **Spastiken durch Multiple Sklerose**
- **Anorexie (Magersucht)/ Wasting (ungewollte Gewichtsabnahme, meist im Zusammenhang mit einer AIDS-Erkrankung)**
- **HIV**
- **Schlaf- und Angststörungen**

Neuigkeiten:

Bald soll der Anbau von Cannabis für den privaten Konsum legalisiert werden. Außerdem werden Erwachsene es als Genussmittel in lizensierten Fachgeschäften erwerben können.



160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 33 15.06.23 11:03

5 Tipps für Hygiene im Bad

Ein sauberes Zuhause lädt zum Wohlfühlen ein. Besonders an einem Ort sollte man die Hygiene im Griff haben: im Badezimmer. Doch hier lauern allerlei Keim-Fallen. Mit welchen Verhaltensweisen Sie Ihr Badezimmer sauber halten können, verraten wir Ihnen hier.

Toilettendeckel geschlossen halten!

Besonders beim Spülen sollten Sie den Toilettendeckel unbedingt geschlossen halten. Die Hinterlassenschaften verschwinden nämlich nicht spurlos. Bei Spülvorgängen verteilen sich winzige Tropfen, sogenannte Aerosole, in der Raumluft. Hierbei werden die Bakterien und Keime aus der Toilette mittransportiert. Diese können sich auf allen Oberflächen im Raum absetzen und dort mehrere Tage überleben. Ein geschlossener Deckel verringert dieses Risiko deutlich.

Regelmäßiges Waschprogramm für Make-up-Utensilien

Lagern Sie Ihre Make-up-Pinsel am besten nicht im Bad, sondern lieber an einem trockenen Platz, wie im Schlafzimmer. Für mehr Hygiene waschen Sie Ihre Pinsel und Schwämmchen mit einem milden Waschgel und warmem Wasser. Utensilien für flüssiges Make-up sollten Sie alle 2 Wochen waschen.

Die Handtücher regelmäßig wechseln!

Am besten werden Handtücher alle drei Tage ausgetauscht. Handtücher, welche oft genutzt werden und daher nicht trocknen können, wie es oft in Mehrpersonenhaushalten der Fall ist, sollten täglich ausgetauscht werden. Separate Handtücher für Gesicht, Hände und Körper sind ebenfalls aus hygienischer Sicht empfehlenswert.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 34 15.06.23 11:04

An den Duschvorhang und die Klobürste denken!

Beim Putzen des Badezimmers werden diese Gegenstände oft vergessen. Duschvorhänge lassen sich meist ganz einfach in der Waschmaschine reinigen. Alle 6 Monate sollten Klobürsten ausgetauscht werden. Reinigungsbürsten aus Silikon sind eine hygienische Alternative zu den herkömmlichen. Das Material verringert die Bakterienlast durch die geringe Feuchtigkeit auf der Oberfläche.

Die Zahnbürste im Bad richtig aufbewahren!

Zahnbürsten können richtige Bakterienschleudern sein. Um dem vorzubeugen, sollte die Zahnbürste immer gut trocknen können. Hierfür bewahren Sie die Bürste nicht in geschlossenen Behältern auf. Zudem empfiehlt sich ein Wechsel der Zahnbürste alle 3 Monate. Bewahren Sie Ihre Zahnbürste auch am besten nicht zusammen mit denen von anderen auf.

★★★★★

Für mein Immunsystem! Ich möchte Krankheiten vorbeugen und mein Immunsystem unterstützen. Hierbei hilft mir der Super Quercetin Komplex.

Kundenbewertung am 02.05.2023

Super Quercetin Komplex

Mit den Antioxidantien Vitamin C und Selen

- **synergetische Kombination**
- **hoch dosiert**
- **500 mg Quercetin** pro Kapsel
- unterstützt die **normale Funktion des Immunsystems**

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

Nettofüllmenge: 90 Kapseln/84g

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

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 85409

Menge	Preis	
bis 1	je 31,95 €	(380,36 €/kg)
bis 3	je 30,45 €	(362,50 €/kg)
bis 5	je 28,95 €	(344,64 €/kg)
ab 6	**je 27,45 €**	(326,79 €/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.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 35 15.06.23 11:04

Prokrastination
– Aufschieberitis besiegen

Viele kennen es: Wichtige Dinge vor sich hinschieben, bis die Deadline immer näher rückt und die Panik einsetzt. Bis dahin beschäftigt man sich lieber mit unnötigem Kleinkram und lenkt sich selbst vom Wesentlichen ab. Das Aufschieben ist eine lästige Angewohnheit, gegen die aber vorgegangen werden kann.

Prokrastination lauert hinter jeder Ecke. Wichtige Aufgaben stehen an, aber da fällt uns ein, dass die Wohnung mal wieder gesaugt werden sollte oder dem Kleiderschrank eine neue Ordnung guttun würde. Blöd nur, dass die Zeit immer knapper wird und die aufgeschobenen Dinge trotzdem erledigt werden müssen.

Prokrastination ist ein wissenschaftlicher Begriff für ein pathologisches Aufschiebeverhalten. Oft entsteht dies, wenn man fürchtet, bei einer Aufgabe zu versagen oder kritisiert zu werden. Dies ist auch ein entscheidender Unterschied zur Faulheit. Zudem ist Prokrastination ein aktiver Prozess, wohingegen Faulheit einfach Nichtstun bedeutet.

Gefördert wird die Prokrastination auch durch falsche Prioritätensetzung und schlechte Zeiteinteilung. Stundenlang die Wohnung aufräumen ist sicher notwendig, jedoch hat die Aufgabe vom Chef mit Abgabefrist Vorrang.

Wir haben 7 Wege zusammengestellt, um Prokrastination zu überwinden.

#1 Gehen Sie der Ursache auf den Grund

Wenn Sie sich nicht dazu überwinden können, eine Aufgabe zu beginnen, liegt immer ein Grund vor. Prokrastination hat eine Ursache. Wenn Sie diese ausfindig machen, können Sie ihren körpereigenen Schutzmechanismus überwinden. Finden Sie heraus, was genau die Prioritäten im Moment sind und warum Sie diese

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 36 15.06.23 11:04

aufschieben. Wo liegt das Problem? Haben Sie zu hohe Erwarten an sich selbst? Befürchten Sie Kritik von anderen? Braucht Ihr

Körper eine Pause? Haben Sie Ihr Zeitmanagement falsch angesetzt? Nehmen Sie sich Zeit und gehen Sie den komplexen Problemen auf den Grund, die Ihre Motivation aushebeln. Vor allem sollten Sie sich nicht verurteilen. Der Versuch, sein Verhalten zu bessern, ist ein positiver erster Schritt!

#2 Räumen Sie Ablenkungen aus dem Weg

Oft liegt das Handy mit auf dem Schreibtisch, Musik läuft im Hintergrund und Nachrichten ploppen alle paar Minuten auf. Wie soll man sich so konzentrieren? Bevor Sie beginnen, die wichtigen Aufgaben in Angriff zu nehmen, machen Sie alle Störenfriede ausfindig und beseitigen Sie diese. Schalten Sie zum Beispiel das Handy ganz aus oder installieren Sie sich eine App, die Nachrichtendienste und Social Media Dienste zeitweise blockiert. Ohne Ablenkung kommen Sie viel besser und schneller ans Ziel.

#3 Starten Sie egal wo, aber starten Sie

Sobald Sie die Energie für die wichtige Aufgabe haben, fangen Sie ohne groß nachzudenken einfach an! Wenn Sie die Anfangsschwierigkeiten überwunden haben und in Schwung gekommen sind, können Sie mit einer geordneten Struktur beginnen. Starten Sie mit dem einfachen und schnellen Teil der Aufgabe, egal wo er sich in der Struktur befindet. Mit dem ersten kleinen Erfolg baut sich die Motivation auf.

#4 Zerteilen Sie große Aufgaben

Riesige, fast unüberschaubare Aufgaben wirken mächtig und anstrengend. Diese schieben wir am liebsten auf, da wir uns nicht trauen, sie zu beginnen. Ein Ende ist nicht oder nur nach großer Mühe in Sicht und wir fühlen uns überfordert. Dagegen kann man jedoch vorgehen. Teilen Sie die große Aufgabe sinnvoll in unterschiedliche, kleinere Aufgaben ein. Schritt für Schritt mit jeder Mini-Etappe kommen Sie so dem großen Ganzen näher. Machen Sie sich außerdem einen realistischen Zeitplan für jede kleine Einheit. So wird die große Aufgabe auf jeden Fall bis zur Deadline fertig!

#5 Arbeiten Sie in der passenden Umgebung

Sie wissen selbst, in welchem Umfeld Sie am besten arbeiten können. Ein Büro, in dem ständig Menschen telefonieren, rein- und rauslaufen und einem womöglich noch mehr Aufgaben auf den Schreibtisch legen, ist kein passender Ort, um eine herausfordernde Aufgabe anzugehen. Ziehen Sie sich lieber zurück, um in Ruhe arbeiten zu können.

#6 Freuen Sie sich über kleine Erfolge

Jeder kleine Erfolg fördert die Motivation und macht glücklich. Deshalb sollten Sie sich erreichte Aufgaben und bereits erfolgreich überwundene Etappen vor Augen führen. To-Do-Listen sind hier eine wunderbare Möglichkeit. Kleinschrittig können sie gemeisterte Teilaufgaben einer großen Aufgabe abhaken und sehen, wie weit Sie schon gekommen sind. Wichtig ist, dass die To-Do-Liste realistisch aufgebaut ist. Sie sollte Sie weder zeitlich noch durch die Komplexität über- oder unterfordern. Am Ende des Tages ist es umso befriedigender, alle Punkte abgearbeitet zu haben.

#7 Bleiben Sie realistisch

Ziele, die Sie gar nicht erreichen können, sind der perfekte Nährboden für Prokrastination. Setzen Sie sich die Messlatte lieber niedriger. Machen Sie sich im Vorfeld Gedanken, ob Sie die Aufgabe überhaupt bearbeiten können.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 37 15.06.23 11:04

Unsere Empfehlungen für Sie

Vitaminzauber für das Wohlbefinden

Entdecken Sie die Kraft der Vitamine - Ihre Geheimwaffe für mehr Energie, strahlende Haut und innere Balance. Tauchen Sie ein in die Welt der Vitalität und erleben Sie ein ganz neues Wohlbefinden.

Camu Camu Extrakt

Für das Immunsystem und das Nervensystem

- **standardisierter Extrakt** mit 50% Vitamin C
- stärkt das **Bindegewebe**
- Antioxidans

ab € **16,95**
90 Kapseln

VEGAN | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

Nettofüllmenge: 90 Kapseln/59g

Verzehrempfehlung: Erwachsene täglich 1-2 Kapseln zu einer Mahlzeit mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 51809

Menge	Preis
bis 1	je 19,95 € (338,14 €/kg)
bis 3	je 18,95 € (321,19 €/kg)
bis 5	je 17,95 € (304,24 €/kg)
ab 6	**je 16,95 €** (287,29 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

Ingwer 300mg mit Vitamin E

Magenfreundlicher Reisebegleiter

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

ab € **15,95**
180 Kapseln

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

Nettofüllmenge: 180 Kapseln/93g

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

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 92618

Menge	Preis
bis 1	je 18,95 € (203,76 €/kg)
bis 3	je 17,95 € (193,01 €/kg)
bis 5	je 16,95 € (182,26 €/kg)
ab 6	**je 15,95 €** (171,51 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

Vitamin C 1000mg gepuffert

Vitamin C für die Haut

- Großpackung **für 3 Monate**
- **unterstützt das Immunsystem**
- trägt zu einer normalen **Kollagenbildung** für eine normale Funktion der Haut bei

ab € **14,95**
90 Kapseln

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

Nettofüllmenge: 90 Kapseln/123g

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

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 67209

Menge	Preis
bis 1	je 17,95 € (145,93 €/kg)
bis 3	je 16,95 € (137,80 €/kg)
bis 5	je 15,95 € (129,67 €/kg)
ab 6	**je 14,95 €** (121,54 €/kg)

Ohne Siliciumdioxid

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 38 15.06.23 11:04

B-12 Methylcobalamin 2500µg

Für starke Nerven

- trägt zu einer **normalen Funktion des Nervensystems** bei
- spielt eine Rolle bei der **Blutbildung**
- **gegen Müdigkeit**
- ist beteiligt an der Zellteilung

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

Nettofüllmenge: 90 Kapseln/29g

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

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 66209

Menge	Preis	
bis 1	je 23,45 €	(808,62 €/kg)
bis 3	je 22,45 €	(774,14 €/kg)
bis 5	je 21,45 €	(739,66 €/kg)
ab 6	**je 20,45 €**	(705,17 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

Roter Panax Ginseng mit B5

Unterstützt die mentale Kapazität

- **hochdosiert**
- sinnvolle Kombination für mehr Energie
- trägt bei zu der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung

ab € **16,95**
90 Tabletten

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

Nettofüllmenge: 90 Tabletten/119g

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

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 51609

Menge	Preis	
bis 1	je 19,95 €	(167,65 €/kg)
bis 3	je 18,95 €	(159,24 €/kg)
bis 5	je 17,95 €	(150,84 €/kg)
ab 6	**je 16,95 €**	(142,44 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

Vitamin K2 200µg mit D3 10.000 I.E.

Perfekte Partner im Organismus

- sinnvolle Kombination
- unterstützt die normale **Blutgerinnung**
- trägt zur Erhaltung einer **normalen Muskelfunktion** bei

ab € **18,95**
90 Kapseln

FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

Nettofüllmenge: 90 Kapseln/33g

Verzehrempfehlung: Erwachsene alle zehn Tage 1 Kapsel zu einer Mahlzeit mit viel Wasser.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 75609

Menge	Preis	
bis 1	je 21,95 €	(665,15 €/kg)
bis 3	je 20,95 €	(634,85 €/kg)
bis 5	je 19,95 €	(604,55 €/kg)
ab 6	**je 18,95 €**	(574,24 €/kg)

Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 39 15.06.23 11:04

Entspannungstechniken und Stress-management

Stressige Situationen begegnen uns im Beruf und im Privatleben immer wieder. Diese Übungen helfen, mit dem Gefühl von Stress besser umzugehen und Entspannungstechniken anzuwenden.

Stress ist die psychische und körperliche Reaktion auf Reize von außen, die als Belastung wahrgenommen werden. Drehen sich die Gedanken die ganze Zeit um unerledigte Aufgaben oder bevorstehende Ereignisse, wird die Lebensqualität erheblich eingeschränkt.

Tipps gegen Stress

AUSLÖSER ERKENNEN

Versuchen Sie zu erkennen, welche Ursachen Ihr Stress hat. Möglicherweise können Sie die Auslöser vermeiden oder abschwächen. Schalten Sie zum Beispiel Ihr Handy in Ihrer Freizeit aus.

KURZ ABSTAND GEWINNEN

Ab und zu sollten Sie kurz Innehalten und sich von der Situation entfernen. Mit klarem Kopf z. B. durch einen Spaziergang können Sie das Problem frisch angehen.

GEFÜHLE MITTEILEN

Teilen Sie Ihre Gefühle mit Freunden oder der Familie. Auch ist es gelegentlich sinnvoll, wenn Sie Ihren Kollegen auf der Arbeit mitteilen, wie Sie sich mit Ihrer Situation fühlen. Sie können auf Verständnis und gemeinsame Lösungen hoffen.

GUT VORBEREITEN

Wenn Sie wissen, dass Sie Stress erwartet, bereiten Sie sich darauf vor. Was hat Ihnen in der Vergangenheit zur Entspannung geholfen?

SELBSTBESTIMMT HANDELN

Können Sie etwas an der Situation ändern, um den Stress zu mindern und unter Kontrolle zu bringen? Sie können aber auch die Situation verlassen und versuchen, ähnliche zukünftig zu vermeiden.

BEWEGUNG FÜR ENTSPANNUNG

Bewegung baut Stress ab und schafft einen freien Kopf. Versuchen Sie Sport vor oder nach der Arbeit in Ihren Alltag zu integrieren.

UNTERSTÜTZUNG VON FREUNDEN

Soziale Kontakte schenken Freude, neue Perspektiven und Freizeitbeschäftigung. Pflegen Sie Freundschaften, die Ihnen gut tun!

FREIZEIT-GESTALTUNG

Ihre freie Zeit sollten Sie mit dem verbringen, was Ihnen Erfüllung und Freude bereitet. Bleiben Sie an Hobbys dran.

ZEIT AUSGEWOGEN EINTEILEN

Ihr Terminkalender sollte, egal wie voll er ist, trotzdem ausreichend Zeit für Sie selbst bereitstellen. Planen Sie sich bewusst Zeit ein, die Sie zur Entspannung oder für Freizeitaktivitäten nutzen wollen. Eine ausgewogene Work-Life-Balance ist wichtig für Körper und Psyche.

ENTSPANNUNGS-METHODEN LERNEN

Entspannungsmethoden bieten Ihnen effektive und effiziente Wege aus dem Stress.

HILFE SUCHEN

Stressigen Situationen aus dem Weg zu gehen oder mit Entspannungstechniken kurzfristig innere Ruhe herzustellen, ist nicht in jedem Fall eine nachhaltige Lösung gegen Stress. Gezielte Lösungen für knifflige Probleme lassen sich nicht immer von Ihnen selbst finden. Überforderung und Dauerstress können Ihre Stimmung erheblich beeinträchtigen.

Falls Sie das Gefühl haben, nicht mehr weiter zu wissen, holen Sie sich Hilfe. Professionell können Ihnen Psychotherapeuten zur Seite stehen. Auch die Erfahrungen anderer aus Selbsthilfegruppen können Ihnen helfen, Lösungen für Sie selbst zu finden.

Entspannungsmethoden im Alltag als Helfer

Bei Stress und Anspannung können Sie bewusst üben, abzuschalten.
Verschiedene Entspannungstechniken sollen helfen, innerlich zur Ruhe zu kommen und sich für den Alltag vorzu-

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 40 15.06.23 11:04

bereiten. Mit vermindertem Stress können Sie dann wieder durchstarten. Hier ein paar Techniken zum nachmachen:

ATEMTECHNIKEN

Es gibt viele Atemtechniken, die einfach erlernt werden können. So ist es möglich, direkt entspannend auf das vegetative Nervensystem einzuwirken. Zum Beispiel mit der 4-7-11-Atmung: 4 Sekunden lang einatmen, 7 Sekunden lang ausatmen und dies mindestens 11-mal wiederholen.
Atemtechniken können schnell und einfach überall angewendet werden.

MUSKELENTSPANNUNG DURCH ANSPANNUNG

Durch diese einfache Methode werden Muskeln nacheinander 5 Sekunden angespannt und dann wieder entspannt. So soll ein vertieftes Ruhegefühl erreicht werden.

AUTOGENES TRAINING

Beim autogenen Training wird eine Form der Selbsthypnose angewandt, mit dem Ziel einen Ruhezustand zu erreichen. Gedanklich setzt man eine Suggestion ein, zum Beispiel „Ich bin entspannt.“. Fokussieren Sie sich auf einzelne Körperteile und entspannen Sie diese gezielt. Spüren Sie, wie schwer sich Ihre Arme anfühlen und steigern Sie dieses Gefühl mit den Gedanken „Mein Arm fühlt sich ganz schwer an.“.
Fortgeschrittene können mit der Zeit Körperfunktionen wie die Atmung und den Herzschlag beeinflussen.

ACHTSAMKEIT

Essenziell für Achtsamkeitsmethoden sind das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers und der Umwelt. Nehmen Sie für ein paar Momente alles mit einer positiven Grundhaltung wahr.

FANTASIEREISEN

Bei Fantasiereisen hören Sie Texten zu, welche von entspannenden Situationen handeln. Gedanklich folgen Sie den Worten an angenehme Orte, wodurch Entspannung einsetzt.

Die eigene Fantasie und Vorstellungskraft helfen, sich in die erzählten Erlebnisse hineinzuversetzen. Kinder und Erwachsene können von den Entspannungsreisen profitieren.
Die erzählte Geschichte sollte aber zu Ihnen und Ihren Vorlieben passen.

DTX Fit

Unterstützt das allgemeine Wohlbefinden

- **sinnvolle Kombination** von 14 Vitalstoffen
- mit **Mariendistel** und **Alpha-Liponsäure**
- enthält die Vitamine B6 und B12 für den **Energiestoffwechsel**

ab € 13,95
60 Kapseln

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

Nettofüllmenge: 60 Kapseln/55g

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

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 85806

Menge	Preis	
bis 1	je 16,95 €	(308,18 €/kg)
bis 3	je 15,95 €	(290,00 €/kg)
bis 5	je 14,95 €	(271,82 €/kg)
ab 6	**je 13,95 €**	(253,64 €/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.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 41 15.06.23 11:05

Selbstreflexion

Der Schlüssel zu persönlichem Wachstum

Geht es um die persönliche Entwicklung, so ist Selbstreflexion in aller Munde. Doch was verbirgt sich eigentlich genau dahinter? Lässt sich diese bewusst fördern? Wenn ja, wie genau? Antworten auf diese und weitere Fragen liefert dieser Beitrag.

Das Leben bewusst gestalten: ein Einstieg in die Selbstreflexion

„Andere zu kennen ist Intelligenz; sich selbst zu kennen, ist die wahre Weisheit.“ Dieses aus dem 6. Jahrhundert vor Christus stammende Zitat des chinesischen Philosophen und Schriftstellers Laotse ist mit Blick auf das hier im Zentrum stehende Thema erstaunlich aktuell. Denn die Selbstreflexion dient in erster Linie dazu, sich selbst sowie die tieferen Beweggründe und Verhaltensmuster für das eigene Handeln sowie die eigenen Stärken und Schwächen besser kennenzulernen. Auf den Punkt gebracht handelt es sich bei der Selbstreflexion also um einen Prozess der inneren Betrachtung und Beurteilung des eigenen Handelns, Empfindens und Denkens. Nur wer sich der eigenen Motivation und des eigenen Glaubens- und Wertesystems bewusst ist, vermag das daraus resultierende Verhalten zu verstehen. Haben diese zu den gewünschten Ergebnissen geführt? Lautet die Antwort nein, so ist es an der Zeit, die eigenen Werte und Verhaltensmuster einer eingehenden Prüfung zu unterziehen. Die Faustregel lautet: Was sich dabei als hinderlich für die Umsetzung der persönlichen Ziele erweist, bedarf einer konsequenten Korrektur und Anpassung.

Ins Innere horchen

Selbstreflexion als Herausforderung

Die Hürden, die Sie überwinden müssen, sind klar. In einer schnelllebigen Gesellschaft, in der Stress und Zeitmangel an der Tagesordnung sind, fällt es schwer, innezuhalten. Im Gegenzug ist die Gefahr, dass das eigene Leben von der Außenwelt bestimmt wird, groß.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 42 15.06.23 11:05

Wer nicht bewusst die Zügel in die Hand nimmt und wie ein Seefahrer immer wieder überprüft, ob der jeweilige Kurs auch tatsächlich zu dem gewünschten Ziel führt, und im Bedarfsfall die notwendigen Anpassungen vornimmt, der verliert sich rasch selbst.

Eine essenzielle Voraussetzung für eine erfolgreiche Selbstreflexion besteht darin, sich trotz der Fülle an Anforderungen, die der Alltag mit sich bringt, bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen. Dies erfordert Tatkraft und den ehrlichen Wunsch, sein Leben gemäß den eigenen Vorstellungen zu verändern.

Viele Menschen lassen sich entweder aus Bequemlichkeit oder aus Erschöpfung treiben und versäumen es, sich diese Auszeit zu gönnen und im Anschluss die notwendigen Schritte einzuleiten. Dass führt zwangsläufig zu einem fremdbestimmten Dasein. Denn so kann kein unabhängiges Handeln entstehen, sondern lediglich ein Reagieren, das auf die Bedürfnisse anderer Menschen ausgerichtet ist.

Haben Sie das Gefühl, in Ihrem Leben zu stagnieren? Dann besteht der erste bedeutende Schritt hin zu einem erfüllteren Dasein darin, Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse ernstzunehmen. Räumen Sie sich die notwendige Zeit für eine umfassende Selbstreflexion ein.

Stärken ausbauen

Gezielt aus den eigenen Erfahrungen zu lernen, ist ein Prozess, der mit persönlichem Wachstum gleichgesetzt werden kann. Dabei gilt es, die eigenen Erfolge, Misserfolge sowie die damit verbundenen Schwächen und Stärken ohne jegliche Beschönigungen aufzuführen und potentielle Defizite auszugleichen. Vergleichbares gilt für die Denk- und Verhaltensmuster. Waren Ihnen diese in der Vergangenheit dienlich und haben sie Ihnen dabei geholfen, Ihre Ziele zu verwirklichen und das Leben zu führen, das Sie sich wünschen? Oder haben sie Sie limitiert, so dass Sie Ihr Potential nicht voll ausschöpfen konnten? Möchten Sie dieses ändern, dann ist es allerhöchste Zeit, die alten und offenbar wenig effektiven Denkmuster, Wertvorstellungen und

5 Übungen für eine bessere Selbstreflexion

1. Morgenseiten schreiben

Schreiben Sie gleich nach dem Aufstehen bis zu drei Seiten, ohne Zensur und Beurteilung. Diese Übung ist eine Form des Brainstormings, bei dem Sie alles festhalten, was Ihnen gerade in den Sinn kommt. Auf diese Weise bleiben Ihre Sorgen und Probleme auf dem Papier und Sie können sich danach voll und ganz auf den neuen Tag konzentrieren. Eine Alternative oder auch Ergänzung ist das Führen eines Tagebuchs, in dem Sie Ihre Gedanken, Ihre Sorgen, Ängste, Ihr Glück und Ihre Erfolge festhalten. Langfristig werden Sie mehr Klarheit gewinnen und vielleicht sogar Verbindungen zwischen Ihren Denkmustern, Ihrem Verhalten und vergangenen Situationen feststellen.

2. Selbstgespräche führen

Auch wenn es am Anfang sicherlich gewöhnungsbedürftig ist, können Selbstgespräche Ordnung in die eigenen Gedanken und Emotionen bringen. Besonders empfehlenswert sind hier die oben aufgeführten oder zusätzlichen Fragen zu Ihrem Leben, Ihrem Gemütszustand, Ihrer Karriere etc.. Denken Sie darüber nach und beantworten Sie sie laut.

3. Meditative Übungen

Suchen Sie sich mindestens einmal am Tag einen ruhigen Ort, an dem Sie nicht gestört werden. Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein, schließen Sie die Augen und meditieren Sie über einige grundlegende Fragen. Dies führt langfristig nicht nur zu

Fortzsetzung auf der nächsten Seite →

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 43 15.06.23 11:05

Gewohnheiten abzulegen und Raum für neue Einstellungen und Perspektiven zu schaffen.

Selbstreflexion muss in regelmäßigen Abständen erfolgen, um sicherzustellen, dass Sie in Bezug auf Ihre Ziele nicht auf Abwege geraten und die von Ihnen ergriffenen Maßnahmen tatsächlich den gewünschten Erfolg zeigen. Auch können sich Ihre Wünsche im Laufe der Zeit ändern, so dass sich Prioritäten verschieben. Der Wert einer regelmäßigen Selbstreflexion gilt als Fundament für ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben.

Regelmäßig reflektieren

Haben Sie im Rahmen der Selbstreflexion gelernt, sich selbst, Ihre Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster zu verstehen, so gewinnen Sie automatisch an Selbstbewusstsein. Sind Sie sich zudem über Ihre Kurz- und Langzeitziele klar geworden, so begleiten Sie diese von nun an wie ein roter Faden durchs Leben.

Grundlegende Voraussetzungen der Selbstreflexion

Neben einer regelmäßigen Auszeit für Selbstreflexion, erweist sich eine kritische Betrachtung als notwendig. Eine rosarote Brille, die über Niederschläge hinwegsieht, ist hier unangebracht. Stattdessen ist eine realistische und konstruktive Sicht der Dinge vonnöten, die nicht nur die Gründe, sondern auch Motivation und Zielsetzung berücksichtigt.
Eine weitere, nicht zu unterschätzende Voraussetzung einer wirksamen und nachhaltigen Selbstreflexion ist die gleichbleibend positive und optimistische Haltung bei der Konfrontation mit Hindernissen und Problemen. Im Gegenzug führt die Selbstreflexion mit der Zeit automatisch zu einer neuen, lösungsorientierten Denkweise. Anders ausgedrückt, verbessern Sie durch die Analyse Ihrer eigenen Ansichten und Gewohnheiten auch Ihre Fähigkeit, Probleme zu erkennen und nach Lösungen zu suchen.

Fragen, die Ihnen bei der Identifizierung Ihrer Ziele helfen können

Zögern Sie, wenn Sie nach den Prioritäten in Ihrem Leben gefragt werden? Haben Sie sich überhaupt schon einmal darüber Gedanken gemacht? Oder folgen Sie den Traditionen von Familie und Gesellschaft und lassen Sie andere entscheiden, was gegenwärtig und langfristig wichtig ist?

Dann sind Sie nicht allein, denn nur wenige Menschen nehmen sich die Zeit, um sich tatsächlich mit ihren ganz persönlichen Wünschen und Erwartungen für ihr Leben auseinanderzusetzen.

Aller Anfang ist bekanntermaßen schwer. Dies trifft auch auf die hier im Zentrum stehende Fähigkeit, über sich selbst und das eigene Leben zu reflektieren, zu. Haben Sie jedoch erst einmal die bereits beschriebenen Hürden wie Bequemlichkeit und Zeitmangel erfolgreich aus dem Weg geräumt, dann sind Sie in Ihrem Wachstum nicht mehr aufzuhalten.

Beginnen Sie ganz einfach mit fundamentalen Fragen wie:

- Was macht mich glücklich?
- Was bedeutet Erfolg für mich?

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 44 15.06.23 11:05

- Worauf lege ich im Leben wirklich wert?
- Womit bin ich in meinem Leben unzufrieden?
- Was möchte ich in meinem Leben verbessern?
- Was muss ich dafür einsetzen?
- Worauf muss ich verzichten, um mein Ziel zu erreichen?
- Was in der Zukunft bereitet mir Sorgen?
- Wann habe ich das letzte Mal meine Komfortzone verlassen?
- Was kann ich gut?
- Was bereitet mir Schwierigkeiten?
- Welche Fähigkeiten benötige ich für meinen Traumjob?

Diese Liste lässt sich beliebig fortsetzen und kann alles enthalten, was Sie selbst, Ihr Leben und Ihre Zukunftsträume umfasst. Ergänzend zu den Fragen liefern auch einige Satzanfänge Inspiration, um die Selbstreflexion in Gang zu bringen.

Beispiele sind:

- Zu meinen größten Schwächen zählen...
- Eine meiner Stärken ist...
- Ein Beispiel für eine Situation, in der ich mir selbst ein Hindernis war, ist...
- Für andere bin ich eine Bereicherung, indem ich...
- Ich möchte besser werden in...

Wie Sie Selbstreflexion mühelos in den Alltag integrieren

Um den Prozess der Selbstreflexion zu einem selbstverständlichen Bestandteil in Ihrem Leben zu machen, ist ein wenig Planung auch auf lange Sicht erforderlich. Bestimmen Sie feste Termine, in denen Sie sich bewusst Zeit für die Selbstreflexion nehmen. Ein ruhiger Ort, an dem Sie in dieser Zeit nicht gestört werden, ist ebenfalls ein Muss.

"Wo will ich hin?"

Seien Sie ehrlich mit sich selbst und akzeptieren Sie Niederschläge und eigene Schwächen ohne Reue und Verurteilung. Pflegen Sie eine Grundeinstellung der Offenheit, die neue Möglichkeiten in Erwägung zieht.

mehr Klarheit, sondern fördert auch die innere Ruhe. Ideale Fragen für jeden Tag, die Ihre Selbstreflexion verbessern, sind beispielsweise:

1. Was möchte ich heute erreichen?
2. Was muss ich dafür einsetzen?
3. Wie kann ich mich selbst herausfordern?
4. Welche meiner Stärken kommen mir heute zugute?
5. Wie fühle ich mich in diesem Moment?

4. Spaziergang oder Fahrradfahren

Oftmals hilft bereits ein wenig Abstand vom Alltag, um zur Ruhe zu kommen. Ein Abendspaziergang oder eine kleine Fahrradtour am Abend können bereits Wunder wirken. Nicht nur bieten Ihnen diese Tätigkeiten die Möglichkeit, Ihre Gedanken zu ordnen. Sie helfen außerdem beim Abschalten und halten neben dem Geist auch den Körper fit.

5. Den Tag Revue passieren lassen

Nehmen Sie sich am Abend 5 bis 10 Minuten Zeit für das sogenannte Journaling. Dabei blicken Sie auf den jeweiligen Tag zurück und fassen all das, wofür Sie dankbar sind, zusammen. Beantworten Sie auch hier einige Fragen. Worin hatten Sie beispielsweise heute Erfolg? Gab es Begegnungen, auf die Sie gerne zurückblicken? Konnten Sie eine oder mehrere Ihrer Stärken einsetzen? Auch hier liegt der Fokus auf dem Positiven und der Offenheit für Neues. Hat Sie der heutige Tag vielleicht dazu inspiriert, morgen oder in der nahen Zukunft etwas besser zu machen oder zu verändern?

Abschließend ist festzuhalten, dass die Selbstreflexion für Ihr persönliches Wachstum unverzichtbar ist. Nehmen Sie sich die hier aufgelisteten Tipps zu Herzen und führen Sie die Übungen durch, so werden Sie schon bald gravierende Veränderungen in Ihrer Einstellung sich selbst und dem Leben gegenüber feststellen können. Versuchen Sie zusätzlich, in jedem Bereich Ihres Lebens achtsamer zu sein und ein Gefühl dafür zu entwickeln, warum Sie bestimmte Dinge tun. Bereitet Ihnen das, was Sie tun, tatsächlich Freude? Welche Umstellungen müssen Sie in die Wege leiten, um das Leben zu führen, das Sie sich wünschen?

Verlieren Sie dabei nicht die Geduld. Schließlich braucht jeder Entwicklungsprozess Zeit und nicht immer lässt sich Wachstum eindeutig an äußeren Merkmalen messen.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 45 15.06.23 11:05

Chlorophyll mit Minzaroma
Erfrischender Geschmack

- für ein **gutes Gefühl im Mundraum**
- frischer, makelloser Atem
- mit natürlichem **Pfefferminz-Aroma**

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

Nettofüllmenge: 100 Kautabletten/38g

Verzehrempfehlung: Erwachsene kauen oder lutschen bei Bedarf eine Tablette.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 79710

Menge	Preis	
bis 1	je 8,95 €	(235,53 €/kg)
bis 3	je 8,45 €	(222,37 €/kg)
bis 5	je 7,95 €	(209,21 €/kg)
ab 6	**je 7,45 €**	(196,05 €/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.

Schüchtern?

6 TIPPS GEGEN SCHÜCHTERNHEIT

Schüchternheit ist normal und nichts Schlimmes. Manchmal jedoch kann sie unsichere Menschen in ihrem Alltag einschränken. Dadurch entsteht bei einigen der Wunsch, ihre Zurückhaltung zu überwinden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Hemmungen loslassen und selbstbewusst auftreten.

Schüchternheit ist Teil des Charakters

Schüchternheit ist Teil der Persönlichkeit vieler Menschen. Sie gehört zu ihrem Charakter. Dabei ist Schüchternheit weder positiv noch negativ. Es besteht nur Handlungsbedarf, wenn die Zurückhaltung Leidensdruck erzeugt und im Alltag die Betroffenen daran hindert, ihre Ziele zu erreichen. Schüchternheit äußert sich in der Angst, zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen oder mit Fremden zu agieren. Zudem meiden schüchterne Menschen es, im Mittelpunkt zu stehen. Die Scheu rührt zum Beispiel von Bedenken, Kritik zu erhalten oder gar verurteilt zu werden.

Das soziale Umfeld und die Erziehung in der Kindheit können Einfluss auf das schüchterne Verhalten haben, was sich auch noch im Erwachsenenalter äußern kann. Wächst jemand in einem freundlichen, kontaktfreudigen Umfeld auf, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass derjenige weniger schüchtern ist.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 46 15.06.23 11:05

1

Die Auslöser finden und dort ansetzen

Überlegen Sie, in welchen Situationen die Schüchternheit bei Ihnen einsetzt. Was löst bei Ihnen das Schüchternsein aus? Sind es bestimmte Menschen, bei denen Sie sich unwohl fühlen? Oder anders herum: In welchen Situationen können Sie besonders gut mit Ihrer Schüchternheit umgehen?

So haben Sie einen Überblick, an welchen Situationen Sie ansetzen können.

2

Überdenken Sie nicht immer alles

Wenn eine Situation bevorsteht und Sie sich bereits alle Horrorszenarien ausgemalt haben, wird Sie Ihre Schüchternheit dabei zurückhalten, aus sich rauszukommen. Sie sollten nicht zu lange und zu viel über jede Situation und jede Handlung nachdenken.
Springen Sie mal ins kalte Wasser. Sprechen Sie aus, was Sie denken und machen Sie, worauf Sie Lust haben. Zudem sollten Sie Situationen nicht einfach meiden. Stellen Sie sich den Herausforderungen bewusst und aktiv.

3

Nehmen Sie sich nicht zu ernst

Nehmen Sie sich selbst nicht zu ernst! Wenn Sie einen Fehler machen, ist das kein Problem. Wenn Sie sich blamieren, ebenso wenig. Peinliche Situationen passieren jedem.

Schüchterne Menschen neigen dazu, viel über ihre eigene Darstellung nachzudenken. Dahinter steht die Furcht, dass andere Menschen sie ständig im Visier haben, um sie für ihre Taten zu verurteilen.

Lernen Sie, sich selbst nicht zu ernst zu nehmen – so wird eine große Last von Ihnen abfallen. Mit mehr Gelassenheit im Leben lässt sich alles entspannter angehen.

4

Schätzen Sie sich wert

Schüchternheit hat auch positive Seiten. Zum Beispiel sind schüchterne Menschen sehr gute Zuhörer. Das Zuhören ist eine Form von emotionaler Intelligenz und Empathie. Zuhörer verstehen die Werte und Motive des anderen und vermitteln ihm Wertschätzung. Außerdem unterbrechen Schüchterne andere selten beim Reden und geben Raum für Gesprächspausen. Bestärken Sie sich mit diesem Wissen und stehen Sie zu Ihren Fähigkeiten.

5

Schritt für Schritt

Selbstvertrauen gewinnen und Schüchternheit ablegen ist ein Prozess. Lassen Sie sich von Rückschlägen nicht verunsichern. Schritt für Schritt und mit der Zeit können Sie beängstigende Situationen meistern. Nehmen Sie sich Zeit und versuchen Sie bestimmte Situationen immer besser anzugehen.
Üben Sie außerdem Sätze, falls etwas schieflaufen sollte. Müssen Sie eine Präsentation halten und Sie haben ein Blackout? Fragen Sie Ihre Zuhörer zum Beispiel, ob jemand Fragen stellen möchte oder eine Anmerkung hat. Sie können auch zugeben, dass Sie einen Moment brauchen und zum Beispiel etwas trinken und sich wieder sammeln.

6

Zeigen Sie Ihren Charakter

Wenn Sie sich die ganze Zeit unter Druck setzen, keine Fehler zu machen, und ständig darauf achten, wie Sie auf andere Menschen wirken, können Sie Ihren Charakter schwer entfalten. War die Schüchternheit in dieser Situation notwendig? Was hätten Sie am liebsten tatsächlich gesagt und getan?

Je mehr Sie sich erlauben, Sie selbst zu sein und sich weniger von Ihrer Schüchternheit zurückhalten lassen, desto authentischer nehmen andere Sie auch wahr. Seien Sie ehrlich und stärken Sie dadurch Ihr Selbstbewusstsein.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 47 15.06.23 11:05

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

Fachberatung:

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

Kundenservice:

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

FRAGEN & ANTWORTEN

an Fachberatung & Kundenservice

Ihr Wohlbefinden liegt uns am Herzen. Für Ihre Fragen rund um Ihren Bestellvorgang, das Fairvital-Sortiment, Inhaltsstoffe, 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 gerne vor:

Kundendienst

"Ich kann mich nicht anmelden und wenn ich meine E-Mail-Adresse eingebe, um ein neues Passwort zu bekommen, erhalte ich keine E-Mail. Was kann ich tun?"

Dies kann mehrere Ursachen haben, die wir gerne für Sie abklären können. Zum einen kann es sein, dass Sie versehentlich mehrere Kundenkonten mit derselben E-Mail-Adresse angelegt haben. Dann ist es dem System nicht möglich, Ihre Anfrage eindeutig einem Kundenkonto zuzuordnen. Es kann auch sein, dass Sie versehentlich, statt ein Kundenkonto zu eröffnen, eine Gastbestellung ausgelöst haben. Dies lässt sich schnell umstellen. Immer wieder passiert es auch, dass wir alle uns einmal in der Hektik, die das Leben halt so mit sich bringt, vertippen. Wenn die E-Mail-Adresse nicht zu 100 % mit der, die bei der Anmeldung hinterlegt ist, identisch ist, kann das System diese nicht erkennen. Wenden Sie sich in solchen Fällen gerne an unseren Kundenservice, wir helfen Ihnen schnell weiter.

"Warum bieten Sie keinen großen Katalog mehr an?"

Aufgrund der Vielzahl unserer Neuheiten wäre ein Hauptkatalog nie auf dem aktuellen Stand. In unserem Online-Shop finden Sie unser gesamtes Sortiment inklusive aller Neuheiten und Topsellern.

"Ich habe heute meine Nachlieferung erhalten, dabei wurde der Rabatt aber anscheinend nicht berücksichtigt. Ich bitte um eine diesbezügliche Korrektur."

Der komplette Rabatt der Gesamtbestellung wurde bereits bei der 1. Teillieferung abgezogen. Das liegt daran, dass der Rabatt intern als Artikel geführt wird, der beim Splitten einer Bestellung nicht teilbar ist.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 48 15.06.23 11:05

Fachberatung

"Können Sie mir den Unterschied zwischen Roter Reis 600mg (79012) und Fermentierter Roter Reis 600mg (76612) erklären? Die Beschreibungen sind identisch. Nur der Preis ist unterschiedlich und bei einem steht Fermentierter Roter Reis beim anderen nur Roter Reis."

Alle von uns angebotenen Produkte mit Rotem Reis enthalten diesen in fermentierter Form. Die unterschiedliche Namensgebung unserer Produkte (Roter Reis vs. Fermentierter Roter Reis) ist lediglich vorgenommen worden, um unseren Kunden eine bessere Unterscheidbarkeit der von uns angebotenen Produkte mit diesem Inhaltsstoff zu ermöglichen.

Bei uns sind aktuell vier Produkte mit fermentiertem Rotem Reis erhältlich. Diese weisen jedoch aufgrund gesetzlicher Vorgaben inzwischen alle dieselbe Dosierung des wertgebenden Inhaltsstoffes auf, von dem auch die cholesterinsenkenden Effekte ausgehen. Laut einer neuen europäischen Verordnung sind in Nahrungsergänzungsmitteln nur noch weniger als 3 mg Monacolin K in der empfohlenen Tagesdosis zulässig. Die bisher von uns angebotenen Rezepturen, die 4,5 oder 18 mg Monacolin K enthielten, dürfen daher nicht mehr von uns vertrieben werden. Unsere Mono-Produkte mit Rotem Reis enthalten nun alle nur noch 2,95 mg Monacolin K.
Da wie bereits angedeutet, die Effekte auf den Cholesterinspiegel auf das enthaltene Monacolin K und dessen Dosierung zurückzuführen sind, kann die Menge an Rotem Reis Extrakt, durch den diese zur Verfügung gestellt wird, vernachlässigt werden. Sie hat keinen Einfluss auf den Cholesterinspiegel. In diesem Zusammenhang können also alle derzeit bei uns erhältlichen Roter Reis-Monopräparate als gleichwertig angesehen werden. Sie unterscheiden sich lediglich noch durch ihre Darreichungsform (Tabletten oder Kapseln), den in den Rezepturen verwendeten Hilfsstoffen und dem Gehalt an Roten Reis Extrakt (150 oder 600 mg). Bei der Auswahl eines geeigneten Produktes würden wir also empfehlen, sich einfach am Preis-Leistungs-Verhältnis und der präferierten Darreichungsform zu orientieren.

"Ich habe bei Ihnen keinen Hinweis gefunden, dass Ihre Produkte frei von Titandioxid sind. Lediglich auf den Verzicht von Magnesiumstearat und Siliciumdioxid weisen Sie bei vielen Produkten hin."

Gerne versichern wir Ihnen, dass unsere Produkte kein Titandioxid enthalten, auch wenn wir nicht gesondert in den Produktbeschreibungen darauf hinweisen. Zudem ist die Verwendung von Titandioxid in Nahrungsergänzungsmitteln seit August 2022 EU-weit verboten.

"Wieviel Milligramm Koffein sind jeweils in einer Kapsel Ihres Grüner Kaffee- und Grüner-Tee-Extrakts enthalten?"

Unsere Monoprodukte mit Grünem Kaffee und Grünem Tee weisen folgenden Koffeingehalt pro Kapsel auf:

- Grüner Tee Extrakt (Artikelnummer 73610), 22mg Koffein
- Grüner Tee Extrakt 750mg entkoffeiniert (Artikelnummer 51309), 3,75 mg Koffein
- Grüner Kaffee Extrakt 500mg (Artikelnummer 65809), 15mg Koffein

"Ich möchte Ihr Magnesiumascorbat gleichzeitig zur Versorgung mit Vitamin C und Magnesium verwenden, finde auf dem Produkt aber gar keine Angabe zum Magnesiumgehalt. Wieviel Magnesium enthält es?"

Jede Tablette des Produktes enthält ca. 29 mg Magnesium. Es leistet also nur einen kleinen Beitrag zur Versorgung des Körpers mit Magnesium. Verbindungen wie Magnesium- oder auch Calciumascorbat sind prinzipiell nicht zur Versorgung mit Mineralstoffen gedacht, sondern um vorrangig Vitamin C zuführen.
Die Kombination mit den Mineralstoffen wird lediglich vorgenommen, um die Ascorbinsäure (= Vitamin C) zu puffern, also besser magenverträglich zu machen. Die hierfür benötigten Mengen sind allerdings so gering, dass sie nicht zur bedarfsdeckenden Supplementierung geeignet sind.
Aus diesem Grund wird auch der Calcium- bzw. Magnesiumgehalt derartiger Produkte nicht extra ausgewiesen. Bei einem erhöhten Bedarf an Magnesium würden wir Ihnen daher speziell für diesen Zweck vorgesehene Produkte empfehlen, wie unser Magnesiumaspartat oder -citrat.

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). 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

(A) Oberbank
IBAN: AT64 1500 0003 5107 9207
BIC: OBKLAT2LXXX

(NL) Rabobank
IBAN: NL70 RABO 0197 8038 14
BIC: RABONL2U

www.fairvital.com

Geprüfte Sicherheit
fairvital
Bioaktive Vitalstoffe
Europas größter Online-Shop für Vitalstoffe
direkt vom Hersteller

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 49 15.06.23 11:05

Dann lohnt es sich

Wer nur gelegentlich auf das Auto setzt, sich aber nicht immer auf die öffentlichen Verkehrsmittel verlassen möchte, der profitiert von Carsharing. Wenn Sie unter einer Strecke von 5.000 oder 10.000 Kilometer pro Jahr bleiben, so ist es kostengünstiger als die Anschaffung eines eigenen Autos. Noch dazu entfallen die Wartungskosten und der zeitliche Aufwand sowie die Parkplatzsuche.

CAR SHARING

Wie funktioniert das?

Carsharing ist einfach und macht Sie flexibel. Sie müssen sich nicht auf die öffentlichen Verkehrsmittel verlassen, aber auch nicht direkt ein eigenes Auto kaufen. In diesem Beitrag wird erklärt, wie Carsharing im Detail funktioniert und welche Schritte Sie beachten müssen.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 50 15.06.23 11:05

Carsharing wird immer beliebter und setzt sich vor allem in großen Städten durch. Die Möglichkeit, ein bereitgestelltes Auto zu mieten und es gegen eine kleine Gebühr nutzen zu können, kommt vielen gelegen. Sie teilen es sich mit anderen Menschen aus der Umgebung, aber das Auto selbst wird von einer Firma bereitgestellt.

Fahrzeug reservieren

Zuerst sollten Sie sich informieren, welche Anbieter es bei Ihnen in der Nähe gibt. Jede Stadt hat hier eigene Vorschriften und Firmen ansässig, die Carsharing anbieten. Reservieren können Sie ein Auto meist in einer App, online, teilweise auch per Anruf.

Carsharing kommt in zwei Varianten, die Sie vor Fahrtantritt verstehen müssen

Zuerst gibt es die Möglichkeit, das Auto auf einem dafür vorgesehenen Parkplatz zu reservieren und es von dort aus mitzunehmen. Später müssen Sie das Auto aber auch wieder dorthin zurückbringen, da das Auto zu dieser bestimmten Station gehört. Wenn Sie einen solchen Parkplatz in der Nähe haben, dann lohnt sich diese Variante als Alternative zu einem richtigen Autokauf.

Auf der anderen Seite gibt es die Möglichkeit, Autos ohne festen Parkplatz zu nutzen. Diese stehen zufällig in der Stadt, lassen sich aber auch über eine App orten. Die Abstellung kann ebenfalls überall erfolgen, solange gewisse Zonen eingehalten werden. Diese können Sie auch über die App oder Website sehen. Diese Variante ist weniger zuverlässig und lässt auch selten Reservierungen zu. Sie eignet sich für spontane Fahrten.

Fahrzeug öffnen

Wenn Sie an Ihrem vorher reservierten Auto stehen, dann gibt es verschiedene Möglichkeiten, es zu öffnen. Einige lassen sich mithilfe des Handys und der App öffnen, andere benötigen eine Kundenkarte. Der eigentliche Autoschlüssel befindet sich im Fahrzeug. Manchmal gibt es auch Tresore an den jeweiligen stationären Parkplätzen, in denen der Autoschlüssel sicher verwahrt wird. Diese werden per PIN oder Chipkarte geöffnet.

Fahrzeug bezahlen

Die Berechnung der Kosten setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen. Hierzu gehören die gefahrene Strecke, die Zeit und der Benzinverbrauch (oder Strom bei E-Autos). Das alles wird am Ende zusammengerechnet. Sie müssen sich hier nicht um Kosten wie Reparaturen, TÜV oder Wartungen kümmern. Das übernimmt alles der Anbieter, solange das Auto nicht von einem der Nutzer beschädigt wurde.

Mittlerweile werden die Kosten für das Carsharing automatisch über die Apps berechnet und ausgeglichen. Sobald Sie ein Nutzerkonto erstellt haben, müssen Sie auch eine entsprechende Zahlungsmethode einrichten. Das geht in den meisten Fällen per Rechnung, Überweisung oder PayPal.

Fahrt beenden

Stellen Sie sicher, dass Sie innerhalb des vorher reservierten Zeitplans zurückkommen, ansonsten drohen Strafkosten. Wenn Sie das Fahrzeug wieder zurück auf den vorgesehenen Parkplatz gebracht haben, müssen Sie das Sharing abschließen. Lassen Sie den Schlüssel dafür wieder im Auto und schließen Sie alle Türen. In der App gibt es manchmal noch eine Schaltfläche, mit der Sie die Fahrt offiziell beenden können. Die für die Nutzung des Fahrzeugs angefallenen Kosten werden dann im Detail aufgeführt.

Kosten

Carsharing wird in den meisten Fällen von kommerziellen Anbietern betrieben. Diese sind aber alle seriös. Preislich unterscheiden sie sich jedoch, was mit dem eigentlichen Standort und den angebotenen Fahrzeugen zusammenhängt. Dabei schwanken die Kosten bei einer Stunde Fahrt zwischen fünf und zwanzig Euro. Dazu zählen die Fahrzeit, die Kilometeranzahl und der verbrauchte Treibstoff. Bei einigen Anbietern gibt es auch Anmeldegebühren.

Klimafreundliches Carsharing

Carsharing ist eine umweltfreundliche Alternative zum Fahrzeugkauf. Sie selbst sparen sich eine Menge Kosten und tun gleichzeitig noch etwas für den Planeten. Viele Anbieter sind mittlerweile auf E-Autos umgestiegen. Die Parkplätze fungieren dabei gleichzeitig auch als Ladestationen.

Aber auch normale Benziner leisten im Rahmen des Carsharing-Modells ihren Beitrag zum Klimaschutz. Statistisch gesehen ersetzt jedes Carsharing-Fahrzeug 15 Privatfahrzeuge.

CARSHAR

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 51 15.06.23 11:05

Blumen-Dekoideen

Üppig blühende Sommerwiesen lassen unsere Herzen höherschlagen! Prachtvolle Blumenwiesen sorgen für freudiges Herzklopfen. Mohn, Vergissmeinnicht, Kornblumen, Rosen und viele mehr verzaubern mit strahlend bunten Blüten. Trifft man auf schöne Blumen beim Fahrradfahren oder Spazieren, ist die Versuchung groß. Nehmen Sie sich doch einfach ein paar Blumen mit nach Hause! Sommerblumen machen sich als Geschenk aber auch als Tischdeko hervorragend. Bringen Sie ein Stück Sommer ins Haus. Wir geben Ihnen einige Tipps dazu mit auf den Weg.

Beim Sammeln der Blumen aus dem Wald oder von Wiesen sollten Sie ein paar Dinge beachten. Wenn für eine Stelle kein Betretungsverbot gilt, ist das Pflücken der dort wachsenden Blumen für den Eigenbedarf erlaubt. Hier gilt die Handstraußregelung: Ein Strauß, der mit einer Hand gehalten werden kann, gilt als eine angemessene Menge. Ein absolutes Pflück-Verbot gilt allerdings für Pflanzen unter Artenschutz.

Tipp

Cent-Stücke aus Kupfer wirken antibakteriell und können so die Haltbarkeit von Schnittblumen in der Vase verlängern.
Die Verwendung von Frischhaltemitteln und alle 2-3 Tage ein Anschnitt sind ebenfalls Maßnahmen, die dabei helfen können, die Blumenpracht länger zu erhalten.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 52 15.06.23 11:05

Blumenkranz basteln

Folgende Materialien benötigen Sie für dieses DIY:

- einen stabilen Draht
- Myrtendraht/dünner Wickeldraht
- Floristenband/Kreppband
- Blumen, Gräser, Blätter
- Drahtschere/Zange

Und so wird's gemacht:

Als erstes formen Sie mit dem stabilen Draht einen Ring in der gewünschten Kranz-Größe. Um den Draht stabiler zu machen, verwenden Sie bei Bedarf mehrere Lagen. Nehmen Sie dann das Floristenband oder Kreppband zur Hand und umwickeln Sie den Draht. So werden die Lagen miteinander verbunden, der Draht ist nicht mehr sichtbar und die Blumen bekommen einen besseren Halt.

Als nächstes kürzen Sie Ihre Blumen auf einen ungefähr 7 cm langen Stiel. Überlegen Sie sich zuerst ein Farbkonzept und legen Sie sich danach kleine Blumensträuße zusammen. Je nachdem, ob Ihr Kranz voll oder locker sein soll, variieren Sie mit der Strauß-Fülle. Bevor Sie anfangen, die Blumen zusammenzubinden, legen Sie sie über den Draht-Kranz. So sehen Sie, ob Sie genügend Blumen gesammelt haben oder noch einige benötigen.

Wenn Sie mit dem optischen Eindruck zufrieden sind, nutzen Sie zum Zusammenbinden der Blumen zu Sträußen den Myrtendraht oder den dünnen Wickeldraht und anschließend das Kreppband.

Als letztes binden Sie die kleinen Sträuße nun mit dem Myrtendraht/dünnen Wickeldraht horizontal an den Draht-Kranz. Dort, wo die Stiele des angebundenen Straußes liegen, binden Sie den nächsten mit den Stielen in dieselbe Richtung an, bis der Kranz sich schließt.

So bleiben Schnittblumen lange frisch

- Die Stängel von Blumen können am besten Wasser aufnehmen, wenn sie nicht gequetscht werden. Daher sollte die Vase groß genug für den Strauß sein.
- Blumen mögen es kühl und schattig. Stellen Sie Sträuße auch nicht neben Obst, denn es strahlt das Reifegas Ethylen aus.
- Die unteren Blätter an den Stielen immer entfernen, um Faulen zu verhindern.
- Vasen nur bis zu einem Drittel mit lauwarmem Wasser auffüllen.
- Fäulnis-Bakterien verhindern Sie durch gründliches Säubern der Vase und einen regelmäßigen Wasserwechsel alle 3 Tage.
- Spezielle Nährstofflösungen erhalten Sie in Blumengeschäften. Sie verlängern die Haltbarkeit Ihrer Blumen.
- Narzissen und Hyazinthen sondern Schleim ab, der andere Blumen welken lässt. Diese sollte man daher separat in Vasen stellen.
- Schneiden Sie die Blumenstiele schräg ein paar Zentimeter an. Nutzen Sie hierzu ein scharfes Messer. Scheren können den Stiel quetschen, wodurch die Pflanze Wasser schlechter aufnehmen kann.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 53 15.06.23 11:06

Blumenstrauß selber binden

Es gibt reichlich Anlässe, an denen Blumensträuße ein wunderbares Geschenk sind. Bei Geburtstagen, als Gastgeschenk, am Valentinstag, am Mutter- und Vatertag zum Beispiel bereiten Blumen große Freude. Auch wenn Sie kein Florist sind, können Sie mit einigen Kniffen bezaubernde Sträuße anfertigen.

Schritt 1: Blumenauswahl und Vorbereitung

Je nachdem, welchen Stil der Blumenstrauß haben soll, wählen Sie entsprechende Blumen aus. Passen Sie den Strauß je nach Anlass und dem Charakter der Person an, die den Strauß erhalten soll. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf oder lassen Sie sich durch das Internet inspirieren. Farben, Größe, Fülle und ausgewählte Blumensorten machen den Ton. Besonders im Sommer ist die Auswahl an Blumen riesig. Sie können sich die bunten Pflanzen von Wiesen, aus Ihrem Garten oder als Bundware von Läden beschaffen. Am besten wählen sie geschlossene Knospen anstelle von offenen Blüten, damit Sie die volle Blütezeit mitbekommen. Wenn Sie sich ausreichend Blumen zusammengesucht haben,

entfernen Sie die unteren Blätter sowie Dornen und kürzen Sie die Stiele schräg ab.

Schritt 2: Einen Anfang machen

Nun können Sie beginnen, den Strauß zu bilden. Das Zentrum des Straußes kann eine besonders hübsche, große Blume sein. Wenn Sie eine solche ausgewählt haben, nehmen Sie sie in Ihre linke Hand. Ersehen Sie einzeln neue Blumen, die um die Mitte herum präsentiert werden sollen. Legen Sie Blumen, Sträucher und Blattwerk mit der rechten Hand in die Linke, wobei die linke Hand den Strauß fest zwischen Daumen und Zeigefinger hält, sodass das Arrangement nicht durcheinander gerät. So baut sich langsam nach und nach ein schöner Blumenstrauß auf. Sie sollten alle Stiele schräg in dieselbe Richtung übereinander legen.

Schritt 3: Harmonie in Ihren Strauß bringen

Drehen Sie den Strauß in der linken Hand immer wieder und betrachten Sie ihn von allen Seiten sowie von oben. So stellen Sie sicher, dass keine kahlen Stellen entstanden sind und der Strauß so gleichmäßig und arrangiert ist, wie Sie es wünschen. Der Mittelpunkt des Straußes sollte in jedem Fall die höchste Stelle bilden. Umliegende Blumen sollten kürzer geschnitten und tiefer angesetzt werden. Insgesamt sollten die Blumen einen schönen Halbkreis bilden. Spielen Sie mit der Optik herausragender Gräser, umrahmender Blätter und Deko-Elementen wie Perlen.

Schritt 4: Schleife drum und fertig ist der Blumenstrauß

Wenn Sie zufrieden mit Ihrem Strauß sind, wickeln Sie ein Band über dem Griff Ihrer linken Hand um die Blumenstiele. Binden Sie es gestrafft 3 bis 4 Mal um die Blumen, bis es diese stabil zusammenhält. Knoten Sie das Band zusammen und stellen Sie die Blumen ins Wasser.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 54 15.06.23 11:06

Tipp

Setzen Sie optische Highlights mit längeren Blumen. Kürzen Sie Blumen, die in den Hintergrund treten sollen. So verleihen Sie nicht nur durch Farben Akzente, sondern machen Ihren Strauß durch Größenvariation lebendig.

Schnittblumen für farbenfrohe Blumensträuße

Viele schöne Blumen können Sie sich direkt vor die eigene Haustür pflanzen. Dann sind farbenfrohe Blumensträuße für das Wohnzimmer nur einen Handgriff entfernt. Wir haben für Sie ein paar Pflanzen zusammengestellt, die Ihren Garten in ein buntes Farbenmeer verwandeln.

- Bartnelken
- Chrysanthemen
- Dahlien
- Gerbera
- Gladiolen
- Hyazinthen
- Margeriten
- Pfingstrosen
- Rittersporn
- Schmuckkörbchen
- Sonnenblumen
- Tulpen
- Zinnien

Übung macht den Meister

Wenn Ihr Versuch nicht auf Anhieb perfekt aussieht, ist das kein Problem. Das Zusammenstellen und Binden von Blumensträußen ist eine erlernbare Fähigkeit. Wenn Sie nicht zufrieden sind, lösen Sie den Draht oder die Schnur und beginnen Sie einfach noch einmal von vorne. Wenn Sie mit den Profis mithalten möchten, finden Sie allerlei Anleitungsvideos im Internet sowie verschiedene Kursangebote.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 55 15.06.23 11:06

Teil 3:

TIERWELTEN: ZEBRAS

DIE VERWANDTEN UNSERER PFERDE

Warum haben Zebras Streifen? Was unterscheidet sie von Hauspferden? Und wie leben Sie?

Die Verwandten unserer Pferde

Wie das Aussehen vermuten lässt, gehört das Zebra zur biologischen Gattung der Pferde. Somit ist es eng verwandt mit unseren Hauspferden, mit Wildpferden und Eseln. Die Verwandtschaft ist so stark, dass Zebras sogar mit Pferden und Eseln Nachwuchs zeugen können. Ein Kind zwischen diesen zwei Pferdearten nennt man Zebroid.

Alle Arten der Zebras bewohnen die Savannen Afrikas. Savannen sind flache, trockene Graslandschaften, mit wenigen Bäumen und Sträuchern sowie mit vereinzelten Wasserstellen. Die drei Arten der Zebras sind das Bergzebra, das Steppenzebra und das Grevyzebra. Das letzte ist mit einer Länge von ca. 300 cm und einer Schulterhöhe von ca. 140 cm bis 160 cm das größte Zebra aber gleichzeitig auch der größte wildlebende Vertreter der Pferde. Es ist zwischen 350 Kg und 430 Kg schwer. Das Grevyzebra lebt im Nordosten Afrikas in den Ländern Äthiopien und Kenia.

Das Steppenzebra bewohnt die Savannen Kenias bis Südafrikas. Es ist kleiner und leichter als die anderen Zebraarten, hat kurze Beine, eine kurze aufrechte Mähne und ein schwarzes Maul. Das Gebiet des Bergzebras liegt auch in Südafrika sowie in Namibia. Wie der Name verrät, bevorzugt das Bergzebra Regionen mit Gebirge und Tälern. Im Gegensatz zum Steppenzebra hat es einen weißen, streifenfreien Bauch.

Zebras und ihre Streifen

Das markante Wiedererkennungsmerkmal der Zebras ist ihre kontrastreiche Querstreifung. Hat ein Zebra schwarze Streifen oder weiße Streifen? Die Antwort ist weiß! Forscher haben herausgefunden,

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 56 15.06.23 11:06

Fohlen

Zebrastuten können im Alter von 2 Jahren ihr erstes Fohlen bekommen.

dass Zebras im Mutterleib schwarzes Fell besitzen und erst kurz vor der Geburt die weiße Streifen entwickeln. Die Anzahl, die Größe und die Breite der Streifen ist artspezifisch. Im Gegensatz zu Hauspferden haben Zebras keinen Schweif, sondern eine Quaste am Schwanzende.

Das größte Zebra, das Grevyzebra hat ungefähr 80 dicht beieinander liegende Streifen. Das kleinste der Arten, das Steppenzebra, hat nur ungefähr 30 Streifen, die aber die breitesten sind. Der hintere Teil des Bauches ist bei ihm auch von Streifen bedeckt. Das Bergzebra hat ungefähr 45 Streifen.

Die Streifen erfüllen verschiedene Funktionen. Zum einen erkennen Zebras sich an der unterschiedlichen Musterung. Zum anderen sind die Zebras aus der Entfernung im hohen Gras, vor allem bei flirrender Luft, für Raubtiere wie zum Beispiel für Löwen und Leoparden schlecht zu erkennen. Die Umrisse der Zebras verschwimmen mit denen der anderen Herdentiere. Die Jagd auf ein einzelnes Tier wird so für Raubtiere erschwert. Eine andere Erklärung für die Streifen der Zebras ist, dass die unterschiedliche Färbung die Luft über dem Fell in Bewegung hält, sodass die Fellzeichnung als natürliche Kühlung fungiert.

Zebrafohlen

Wenn Zebraweibchen 2 Jahre alt sind, können sie nach einem Jahr Tragezeit ein einzelnes Fohlen zur Welt bringen. Das kleine Zebra wiegt dann etwa 30 kg und kann nach kurzer Zeit, etwa nach 15 Minuten, schon stehen. Mit dem jungen Fohlen bleibt die Mutter einige Tage abseits der Herde, dann schließen sie sich ihr wieder an. Die beiden bleiben weiter eng zusammen, da die Mutter das Fohlen vor Raubtieren aber auch vor anderen Hengsten beschützt. Hengste attackieren gelegentlich nicht selbst gezeugten Nachwuchs, um sich einen Genvorteil in der Herde zu verschaffen. Die Fohlen werden etwa 9 Monate lang gesäugt, auch wenn sie bereits nach einer Woche beginnen, an Grashalmen zu knabbern. Schon nach einem Jahr sind Zebras so groß wie ausgewachsene Tiere, wiegen aber noch weniger. Die jungen Hengste müssen nach 2 Jahren die Herde verlassen. Dann schließen sie sich anderen Zebraherden an. Zebras erreichen ein Alter zwischen 20 und 40 Jahren.

Zebras leben in Herden zusammen

Herden bestehen meist aus einem Hengst, einer oder mehreren Stuten und ihren Fohlen. Junge Hengste, die ihre Gruppe verlassen haben und keine neue Herde gefunden haben, schließen sich als Gruppe zusammen.
Die Gruppengrößen variieren, bestehen aber meist aus einer Größe von 15 bis 20 Zebras. Während der Trockenzeit schließen sich jedoch viele Herden zusammen und bilden eine Gruppe aus hunderten von Tieren. Sie alle ziehen los auf der Suche nach besseren Orten, um Nahrung zu finden. Eine Herde wird oft von einer erfahrenen Stute angeführt. Der Hengst bildet den Schluss und wacht über die anderen Tiere.
Verläuft sich ein einzelnes Tier, sucht die Gruppe solange nach ihm, bis sie es gefunden hat.

Zebras sind ständig auf der Hut

Zebras haben viele Feinde. Sie müssen immer auf der Hut sein. Leoparden, Hyänen und Löwen folgen ihnen und lauern darauf zuzuschlagen. Aus diesem Grund blicken die Herdentiere auch ständig in alle Richtungen. Legen sich Zebras zum Schlafen nieder, bleibt wenigstens ein Tier wach, um nach Gefahren Ausschau zu halten. Auf den freien Flächen, auf denen sie leben, können sie bei Gefahr kurze Zeit mit einer Geschwindigkeit von bis zu 80 km/h rennen. Wenn sie nicht fliehen können, beißen und treten sie zu, wodurch die Angreifer im besten Fall in die Flucht geschlagen werden.

Schon gewusst...?

Zebras legen viel Wert auf Ihre Fellpflege. Stellen, die sie selbst nicht erreichen, lassen Zebras sich von ihren Artgenossen mit den Zähnen reinigen. Wenn sich Zebras pflegen, kann man hier auch die Herdenzugehörigkeit erkennen. Oft sieht man Vögel auf den Rücken der Tiere sitzen. Diese finden und verspeisen das Ungeziefer im Fell der Zebras, wovon das Zebra und der Vogel etwas haben. Um Schuppen und loses Fell zu lösen, wälzen sich Zebras in Schlamm und Staub.

Ein weiterer Feind der Zebras ist der Mensch. Er stellt die größte Gefahr für die Tiere da. Großwildjäger jagen die Tiere für ihr Fell oder zum Spaß. Farmer sorgen sich um das Futter für Ihre Rinderherden und vertreiben oder erschießen die Tiere ebenfalls. Anders als ihre Verwandten, die Hauspferde, lassen sich Zebras nicht domestizieren. Aufgrund seiner vielen Feinde will das Fluchttier sich nicht zähmen lassen. Zebras sind zu wild, unberechenbar und störrisch. Versuche, sie zu reiten, vor eine Kutsche oder einen Ackerkarren zu spannen, sind fehlgeschlagen.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 57 15.06.23 11:06

GO GREEN!

Für die Erde, für uns!

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

WIR PRODUZIEREN CO2 NEUTRAL MIT GRÜNEM STROM!

Wir leben Nachhaltigkeit – auch in der Produktion. Hier nutzen wir den Ökostrom von RheinEnergie.

Wir produzieren CO2 neutral mit grünem Strom!
fairvital
Bioaktive Vitalstoffe

Dieser ist zertifiziert und 100 % grün. Somit leisten wir auch in diesem Bereich einen großen Beitrag für unsere Umwelt.

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-, Weizen- oder 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 Anwesenheit von Feuchtigkeit, Mikroorganismen und Sauerstoff innerhalb von 12 bis 14 Monaten vollständig abgebaut und hinterlässt keine toxischen Rückstände.

FAIRVITAL LIEFERSCHEINE, RECHNUNGEN UND KORRESPONDENZ AUF RECYCLINGPAPIER

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.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 58 15.06.23 11:06

LEERE FAIVITAL-DOSEN

Was tun damit?

Viele unserer Kunden fragen sich häufig, was Sie mit den aufgebrauchten Vitalstoff-Dosen machen können. Wir würden gerne die kreative Idee einer Musiklehrerin mit Ihnen teilen.

GERÄUSCHE-MEMORY

Materialien:

• Leere Fairvital-Dosen (mindestens 10 Stück)

• Verschiedene Materialien zum Befüllen der Dosen (z. B. Reis, Linsen, Sand, Münzen, Knöpfe, Perlen, Murmeln, etc.)

Schritte:

1. Sammeln Sie mindestens 10 leere Fairvital-Dosen unterschiedlicher Größe und Form. Achten Sie darauf, dass diese sauber und trocken sind.

2. Wählen Sie verschiedene Materialien zum Befüllen der Dosen aus. Je vielfältiger die Materialien sind, desto schwieriger wird das Spiel.

3. Füllen Sie immer jeweils zwei Dosen mit dem gleichen Material.

4. Stellen Sie anschließend alle Dosen in einer Reihe oder einem Raster auf den Tisch. Achten Sie darauf, dass sie in einer zufälligen Reihenfolge angeordnet sind.

5. Der erste Spieler nimmt zwei Dosen seiner Wahl auf. Anschließend nimmt er eine in jede Hand und schüttelt sie sanft, um das Geräusch zu hören.

6. Der Spieler versucht, die beiden Dosen mit demselben Geräusch zu finden. Wenn er beide Dosen richtig errät, darf er sie aus dem Spiel nehmen und hat einen weiteren Zug. Andernfalls stellt er die Dosen wieder zurück, und der nächste Spieler ist an der Reihe.

7. Wenn Sie das Spiel schwieriger gestalten möchten, können Sie die Dosen nach dem Befüllen in einer Box oder einem Beutel mischen, sodass die Spieler nicht sehen können, welche Dosen sie auswählen.

Viel Spaß beim Spielen des Geräusche-Memorys mit befüllten Fairvital-Dosen!

Hinweis:

Wenn Sie das Spiel mit jüngeren Kindern spielen, sollten Sie darauf achten, dass die Dosen sicher verschlossen sind und die verwendeten Materialien keine Gefahr für Kinder darstellen.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 59 15.06.23 11:06

6 Tipps für die richtige Maniküre

Gesunde, schöne Nägel und stimmiger Nagellack runden jedes Outfit perfekt ab. Dafür muss aber nicht unbedingt ein Nagelstudio aufgesucht werden. Wir haben für Sie 6 Tipps für eine gelungene Maniküre im eigenen Zuhause.

Nagellackentferner

Den alten Lack richtig entfernen

Ist der alte Nagellack abgeblättert oder haben Sie den Wunsch nach einer anderen Farbe? Dann ist es Zeit, zu einem Nagellackentferner zu greifen. Dieser entfernt den alten Lack schonend von den Nägeln, ohne sie dabei zu verletzten. Bei der Wahl des Entferners ist darauf zu achten, dass darin möglichst kein Aceton enthalten ist. Aceton entfernt den Nagellack zwar schnell, trocknet aber die Nägel und die Haut aus, sodass es zu brüchigen Nägeln kommen kann.

Für eine schonende Entfernung des alten Nagelacks ein Wattepad mit Nagellackentferner tränken und von der Nagelhaut in Richtung Spitze ziehen.

Nagelöl

Nägel pflegen und nähren

Nagelöle helfen den Nägeln, der Nagelhaut und dem Nagelbett bei der Regeneration. Zudem versorgen sie diese mit Feuchtigkeit und nähren die Nägel durch wertvolle Vitamine. Durch die pflegende Wirkung von Nagelöl beugt es brüchigen Nägeln und rissiger Nagelhaut vor. Einfach ein Nagelöl auf die gereinigten, unlackierten Nägel auftragen und einmassieren.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 60 15.06.23 11:06

Nagelfeile

Die richtige Feile

Nagelscheren oder Nagelknipser machen brüchige Nägel noch poröser. Zudem entstehen scharfe Ecken. Viel besser zum Kürzen der Nägel eignen sich Nagelfeilen. Mit diesen hat man den sensibelsten Einfluss auf die Nägel. Wichtig: Die Nägel immer nur in eine Richtung feilen!

Bei anspruchsvollen, brüchigen Nägeln eignen sich gepolsterte Feilen mit feiner Körnung. Durch die Polsterung gibt die Feile dem Druck beim Feilen etwas nach.

Eine weitere hervorragende Option sind Glasfeilen. Beim Feilen versiegelt die Glasfeile die Nägel. Die Schleiffläche der Glasfeile nutzt so gut wie nicht ab, was sie sehr lange haltbar macht. Unter fließendem Wasser lässt sich die Feile zudem einfach säubern.

Durch die Härte der Diamantfeile ist sie für die Maniküre dicker, stabiler Nägel und für die Pediküre geeignet. Diamantfeilen sind außerdem besonders langlebig.

Form

Diese Nagelform ist am stabilsten

Es gibt unzählige verschiedene Nagelformen und -längen. Spitz, rundlich, eckig – welche Form ist am stabilsten? Am besten sind runde Formen. Diese ecken nicht an, wie quadratische oder spitze Formen es tun. Zudem wirken runde Formen besonders natürlich.

Cremes

Verjüngungskur für Nägel und Hände

Anti-Aging Hand- und Nagelcremes enthalten spezielle Wirkstoffe, welche zellschützend wirken. Zudem bilden die Cremes einen Schutzfilm gegen Risse und Verfärbungen der Nägel. Häufig sind in den Cremes außerdem UVA- und UVB-Lichtschutzfilter enthalten, da ein Hauptfaktor für Hautalterung UV-Licht ist. Bestimmte Wirkstoffe können sogar Pigmentflecken auf den Händen aufhellen.

Nagellack

Richtig lackieren für einen schönen und langen Halt

Sind die Nägel in Form gebracht und gepflegt, geht es ans Lackieren. Vor dem Auftragen des Nagellacks ist es wichtig, die Oberfläche der Nägel zu entfetten. Ein „Base-Coat“, auch Unterlack genannt, gleicht Unebenheiten aus, schützt Nägel vor Verfärbungen und unterstützt die Haltbarkeit der Farbe. Vor dem Auftragen ist es besser, das Nagellackfläschchen zwischen den Handflächen zu reiben, anstatt es zu schütteln. So gelangen keine Luftbläschen hinein. Ist eine zweite Schicht der Nagellackfarbe notwendig, sollte vor dem zweiten Auftragen die erste Schicht getrocknet sein. Wenn Sie mit dem Farbergebnis zufrieden sind, den Lack mindestens 10 Minuten trocknen lassen und danach den Oberlack auftragen. Noch ausgiebig trocknen lassen und fertig ist die perfekte Maniküre!

★★★★★

Ich bin sehr zufrieden! Seit ein paar Wochen nehme ich das Produkt ein und spüre schon deutlich eine Verbesserung meiner Haare und Nägel.

Kundenbewertung am 25.04.2023

Biotin + Zink + Selen

Hochdosiertes Biotin mit Zink und Selen

- **Biotin und Zink** tragen zur Erhaltung normaler **Haut und Haare** bei
- **Selen** trägt zur Erhaltung normaler **Nägel** bei

ab € 13,45
120 Tabletten

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

Nettofüllmenge: 120 Tabletten/31g

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

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 54212

Menge	Preis	
bis 1	je 14,95 €	(482,26 €/kg)
bis 3	je 14,45 €	(466,13 €/kg)
bis 5	je 13,95 €	(450,00 €/kg)
ab 6	**je 13,45 €**	(433,87 €/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.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 61 15.06.23 11:06

LEICHTE FOUNDATION

Auf ein ebenmäßiges Hautbild müssen Sie auch im Sommer nicht verzichten. Tiefdeckende, ölhaltige Foundations lassen Sie an heißen Tagen aber lieber im Schrank. Greifen Sie zu feuchtigkeitsspendenden BB-Cremes mit Make-up-Pigmenten. Problemstellen wie Pickel, Augenringe und Rötungen um die Nase decken Sie am besten punktuell mit einem Concealer ab.

1

Sommer TAGES-MAKE-UP

– Der perfekte Look für heiße Tage –

Die Sonne strapaziert unsere Haut, die Hitze bringt uns zum Schwitzen und trotzdem hält das Make-up 1 A stand! Wie Sie dem Sommer ein Schnippchen schlagen und immer frisch in den Tag starten können, verraten wir Ihnen hier.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 62 15.06.23 11:06

2 WASSERFESTES MAKE-UP

Wasserfeste Produkte sind im Sommer ein Muss. Sie halten Schweiß stand und verhindern fleckiges Make-up. Eine Grundierung für das Augen-Make-up macht den Look noch langlebiger. Mascara, Kajal und Eyeliner sind oft in wasserfester Variante erhältlich. In cremiger Textur halten Lidschatten bei Hitze am besten. So können Sie sich auch im Sommer mit auffälligen Farben extravagante Looks schminken!

5 LIPPEN UND NÄGEL BETONEN

Knallige Trendfarben sorgen sofort für gute Laune. Diese müssen sich aber nicht nur auf die Kleidung beschränken. Als Lippenstift können warme Rot- und Pfirsichtöne jedes Gesicht zum Strahlen bringen! Auch auf den Nägeln ergänzen farbige Nagellacke die bunte Sommergarderobe perfekt.

3 FRISCHE-KICK FÜR ZWISCHENDURCH

Bei Hitze können Wassersprays ein nützlicher Helfer sein. Sie kühlen Gesicht und Körper. Feiner Sprühnebel aus der Dose erfrischt sofort, ohne aufgetragenes Make-up zu beschädigen. Einige Aqua-Sprays sorgen sogar zusätzlich für eine Make-up-Fixierung.

4 SOMMERBRÄUNE OHNE SONNENBAD

Einen sonnengeküssten Look können Sie sich ganz einfach mit Bronzing-Puder schummeln. Mit einem großen Pinsel das Puder am Stirnansatz, Kinn und auf den Wangenknochen mit kreisenden Bewegungen auftragen.

6 FEUCHTIGKEIT UND SCHUTZ

Unter dem Make-up sollte auf jeden Fall Sonnenschutz aufgetragen werden, um die Haut vor Sonnenbrand und Fältchenbildung durch UV-Strahlen zu schützen. Hier kann zu Sonnencremes oder Cremes mit Lichtschutzfaktor gegriffen werden. Leichte, feuchtigkeitsspendende Cremes, Gels und Fluids versorgen Ihre Haut ideal. Fettige, reichhaltige Cremes sind besser für den Winter geeignet.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 63 15.06.23 11:06

★★★★★

Beim Sport hilft mir das Produkt gegen Müdigkeit und für die Muskelfunktion!

Kundenbewertung am 17.05.2023

Magnesiumcitrat
Für einen ausgeglichenen Elektrolythaushalt

- zum Erhalt normaler **Knochen und Zähne**
- bei Müdigkeit und Ermüdung
- ausgezeichnete Verträglichkeit und schnelle Verfügbarkeit im Körper

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

Nettofüllmenge: 120 Kapseln/110g

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

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 94012

Menge	Preis
bis 1	je 24,50 € (222,73 €/kg)
bis 3	je 23,50 € (213,64 €/kg)
bis 5	je 22,50 € (204,55 €/kg)
ab 6	**je 21,50 €** (195,45 €/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.

WARUM IST DER LSF SO WICHTIG FÜR UNSERE HAUT?

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 64 15.06.23 11:06

Vor allem im Sommer begegnet uns diese Abkürzung andauernd. Auf Sonnenmilch, Sonnenöl, Sonnenspray und auf Tagescremes befinden sich häufig die drei Buchstaben LSF oder SPF sowie eine Zahl. Was der LSF ist und warum er so wichtig ist, lesen Sie hier.

Was steckt eigentlich hinter dem Begriff LSF?

LSF ist die Abkürzung für Lichtschutzfaktor. SPF ist englisch und steht für „Sun protection factor". Dieser Schutzfaktor beurteilt, wie viel länger man sich mit aufgetragenem Sonnenschutz in die Sonne begeben kann, ohne Sonnenbrand zu bekommen, im Vergleich mit dem eigenen Schutz der Haut. Die Faktoren erklären die Schutzklasse der Produkte:

Niedrig: LSF 6, 10
Mittel: LSF 15, 20, 25
Hoch: LSF 30, 50
Sehr hoch: LSF 50+

Es gibt unterschiedliche Sonnenstrahlen – Wie wirken Sie sich aus?

Die Sonne komplett zu meiden, ist keine gute Idee. Durch den Aufenthalt in der Sonne mit freier Haut gewinnt unser Körper essenzielles Vitamin D. Trotzdem ist beim Sonnenbaden Vorsicht geboten. Sonnenstrahlen sind nicht gleich Sonnenstrahlen. 4% der Sonnenstrahlung sind UV-Strahlen. Die meisten werden in der Ozonschicht abgefangen und treffen nicht auf die Erde.
Es gibt jedoch zwei verschiedene Arten von UV-Strahlen, welche Auswirkungen auf unsere Haut haben, da sie die Atmosphäre durchdringen. UVA-Strahlen sind langwellig und dringen tief in die Hautschichten ein, bis zur Lederhaut. Der Alterungsprozess der Haut wird dadurch beschleunigt und die Faltenbildung wird gefördert. UVB-Strahlen hingegen sind kurzwellig. Sie dringen in die Hautoberfläche ein und können dort Sonnenbrand auslösen. Merken kann man sich die Wirkung der einzelnen UV-Strahlen folgendermaßen: UVA – A wie Altern, UVB – B wie Brand. Die UV-Strahlen können beide das Risiko von Hautkrebs erhöhen.

Warum ist es so wichtig, den richtigen Sonnenschutz zu verwenden?

Sonnenschutzmittel schützen jedoch nicht immer vor allen Sonnenstrahlen. Oft schützen sie nur vor ultravioletten B-Strahlen – den UVB-Strahlen.
Von einem Breitband UV-Schutz kann gesprochen werden, wenn das Produkt auch gegen die UVA-Strahlen hilft. Dies ist separat auf der Verpackung angegeben. Das Kürzel UVA ist dann in einem Kreis abgebildet.
Einmal aufgetragen schützt ein Sonnenschutz unsere Haut nur für eine begrenzte Dauer. Dies ist mit der Zahl nach der Abkürzung LSF angegeben.

Der Richtwert kann folgendermaßen berechnet werden: Nehmen wir eine Person, welche ohne Sonnenschutz ein Sonnenbad genießt und dann nach ca. 10 Minuten einen Sonnenbrand bekommt. Wie lange kann die Person nach Verwendung einer Creme mit LSF 30 in der Sonne verbringen? Wir multiplizieren hierzu den hauteigenen Schutz, die 10 Min, mit dem Sonnenschutzfaktor. 10 x 30 = 300. Das bedeutet, dass die Person ungefähr 300 Minuten in der Sonne verbringen kann, ohne einen Sonnenbrand befürchten zu müssen.

Tatsächlich spielen hier noch einige andere Einflüsse mit. Das Wetter, die Jahreszeit und die Tageszeit beeinflussen die Notwendigkeit des Sonnenschutzes. Zum Beispiel ist die Sonne mittags im Sommer intensiver als an einem wolkigen Herbsttag. Schweiß und Wasser waschen den Sonnenschutz teilweise ab. Daher ist es wichtig, Sonnenschutzprodukte großzügig und regelmäßig aufzutragen. Das Nachcremen ist nach dem Baden besonders wichtig. Zudem sollte beachtet werden, dass die Schutzzeit sich durch wiederholtes Auftragen nicht verlängert.
Sonnenschutz sollte immer als letzter Schritt der Hautpflege gründlich und lückenlos aufgetragen werden.

WOW!

DIE BEDEUTUNG DES LSF HAUTNAH SICHTBAR

Der Filmemacher und Fotograf Thomas Leveritt macht mit einer UV-Kamera die Welt in Ultraviolett sichtbar. Seine Aufnahmen gehen unter die Haut. Ganz deutlich wird die Relevanz von Sonnenschutz hier vor Augen geführt. Menschen vor der UV-Kamera entdecken unsichtbare Sommersprossen und Pigmentflecken. Tragen sie sich Sonnenschutz auf, ist das Ergebnis erstaunlich: an diesen Stellen sieht es durch die Kamera komplett schwarz aus! Das Schutzschild vor UV-Strahlung ist klar zu erkennen.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 65 15.06.23 11:07

EXPERTENWISSEN

Wissenschaftlicher Beirat

Das Kompetenzspektrum des wissenschaftlichen Beirats von Fairvital reicht von Allgemein- und Zahnmedizin über chronische und stressbedingte Krankheiten, orthomolekulare Medizin, Naturheilverfahren, Mykotherapie bis hin zu Epigenetik, blutgruppenspezifischer Ernährung und vielen weiteren Fachgebieten.

Martin Michalowski

Pharmareferent, Heilpraktiker

Tätigkeitsschwerpunkte:

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

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

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

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

Tätigkeitsschwerpunkte:

- Chinesische Medizin
- Komplementäre Medizin
- Naturheilverfahren

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

Frank Jester

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

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

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

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

Isa M. Albrecht

Heilpraktikerin und Psychotherapeutin

Tätigkeitsschwerpunkte:

- Blutgruppenspezifische Ernährung
- Bioresonanz-Therapieverfahren
- Orthomolekulare Medizin

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

Im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit der Mitglieder des wissenschaftlichen Beirates stehen Gesundheit sowie individuelle Problemlösungen. Sie unterstützen Fairvital mit ihrem professionellen Know-How, ihren langjährigen Erfahrungen aus der medizinischen Praxis sowie ihrer persönlichen Leidenschaft.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 66 15.06.23 11:07

★★★★★

Hier ist alles an Vitaminen und Nährstoffen enthalten und das in vernünftiger Konzentration. Der Preis ist vergleichsweise günstig. Was mir auch wichtig ist: Herstellung in Deutschland.

Kundenbewertung am 26.05.2023

Augenvitamine

Umfassende Formel für die Augen

Wenn Sie täglich mehr als vier Stunden vor dem PC oder Fernseher sitzen, Ihre Augen schnell müde werden und manchmal gerötet sind, sorgen die Fairvital Augenvitamine für einen optimalen Schutz Ihrer Augen durch eine Vielzahl von wertvollen Inhaltsstoffen.

Vitamin A ist in der Form von Beta-Carotin (Provitamin A) enthalten. Der Körper ist in der Lage, bei Bedarf Beta-Carotin in Retinol (Vitamin A) umzuwandeln. Vitamin A unterstützt gemeinsam mit Zink die normale Sehkraft.

- komplettes Multi **mit speziellen Augen-Vitalstoffen**
- **gut für das Sehvermögen**
- **unterstützt das älter werdende Auge**
- mit Lutein und Zeaxanthin

GLUTEN FREI

LACTOSE FREI

Nettofüllmenge: 60 Tabletten/100g

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

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 86806

Menge	Preis
bis 1	je 23,95 € (239,50 €/kg)
bis 3	je 22,95 € (229,50 €/kg)
bis 5	je 21,95 € (219,50 €/kg)
ab 6	**je 20,95 €** (209,50 €/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.

160000_Fairvital_Magalog_Sommer_2_RZ.indd 67 15.06.23 11:07

Anti-Aging Serum mit Hyaluronsäure

Mit Hyaluronsäure, Argireline, Commipheroline, Sheabutter und Jojobaöl

Natürlich schön bedeutet, für sein Alter gut und so natürlich wie möglich auszusehen. Das Aussehen soll die eigene Persönlichkeit, den individuellen Ausdruck und das emotionale Wohlbefinden widerspiegeln. So sind sich immer mehr Menschen der Bedeutung von gutem Aussehen bewusst und welchen Einfluss es darauf hat, wie wir uns fühlen.

8718309440138

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

Nettofüllmenge: 50ml

Verzehrempfehlung: 2-mal täglich auf die gereinigte Haut auftragen und sanft einmassieren.

Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com

Art.-Nr. 94205

Menge	Preis
bis 1	je 29,95 € (599,00 €/l)
bis 3	je 28,45 € (569,00 €/l)
bis 5	je 26,95 € (539,00 €/l)
ab 6	**je 25,45 €** (509,00 €/l)

Frei von Allergenen und Parabenen

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

Mehr spannende Themen in unserem Fairvital-Blog:

QR-Code scannen

fairvital
Bioaktive Vitalstoffe

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

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

www.fairvital.com