fairvital
Bioaktive Vitalstoffe

# GESUNDLEBEN

Nr. 01/2023

Das große Fairvital Gesundheits-Journal

## 8 Tipps

für einen schnellen und sparsamen Einkauf! | Seite 34

## Augenringe

Was wirklich hilft | Seite 62

## Übungen & Tipps

Wie wichtig ist

## SELBST-LIEBE?

Wie kann ich Selbstliebe teilen | Seite 48

Mit Energie in den

## Frühling

Seite 12

Unsere Fairvital-Produkt-Tipps

## Ostern

Der Ursprung des Osterfeuers | Seite 18

## Serie:

Der menschliche Körper

## Die Leber

Seite 30

Rezepte mit Champignons, Beauty-Tipps, die nichts kosten und vieles mehr...

★★★★★

***Einfach super! Ich bin sehr zufrieden: eine schnelle Lieferung und das Produkt ist spitze!***

*Kundenbewertung am 29.03.2019*

## DTX Fit

## Sinnvolle Kombination von 14 Vitalstoffen

- Monats-Kur
- **14 Vitalstoffe** pro Kapsel
- mit **Mariendistel** und **Alpha-Liponsäure**

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.**



# GESUNDLEBEN

## Der Frühling steht vor der Tür!

Im März 2023

**Simone Pohl**
**Fairvital Kundenservice**

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit den ersten warmen Sonnenstrahlen und farbenfroh sprießenden Blüten kündigt er sich langsam an: der Frühling. Starten Sie voller Schwung in die neue Jahreszeit. In Ihrer aktuellen Ausgabe von Fairvital GESUNDLEBEN finden Sie ab **Seite 12 viele Produkt-Tipps** für mehr Energie.

Ostern ist ein besonderer Feiertag im Frühling. Die fröhliche und farbenfrohe Kunst des Ostereierfärbens gehört zu jedem Osterfest dazu. Ab Seite 24 finden Sie einfache **Tipps und Tricks, um Eier traditionell zu färben**.

Also: Es ist Zeit, dass Sie sich zurücklehnen und die Wärme der Sonne und die neue Blütenpracht genießen. Den kalten Winter haben wir hinter uns gelassen. **Wie der Wetterumschwung sich auf unser Befinden auswirkt**, erklären wir Ihnen ab Seite 46. Freuen Sie sich außerdem ab Seite 64 über sieben tolle **Beauty-Tipps, die Sie rein gar nichts kosten**.

Aber das ist längst nicht alles! Entdecken Sie noch viele weitere interessante Artikel zu den Themen Ernährung, Gesundheit, Frühling, Alltagstipps und Psyche.

Ich wünsche Ihren viel Spaß beim Lesen und eine schöne Osterzeit.

Bleiben Sie gesund!

Ihre

Simone Pohl

**P.S. Jetzt zum Newsletter anmelden und bares Geld sparen!**

**QR-Code scannen**

# GO GREEN

# FÜR DIE ERDE, FÜR UNS!

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

## FAIRVITAL VERSANDKARTONS: 80 % RECYCLINGMATERIAL

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.

## FAIRVITAL LIEFERSCHEINE, RECHNUNGEN UND KORRESPONDENZ AUF RECYCLING-PAPIER

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

## 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.

## WIR PRODUZIEREN CO2 NEUTRAL MIT GRÜNEM STROM!

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

## Inhalt

### Ernährung


6 Pflanzendrinks – Gesünder und umweltbewusster?

8 Schnelle Bowls

10 Serie „Andere Länder, andere Essgewohnheiten“, Teil 11: Dänemark

14 Serie „Was steckt drin?“, Teil 11: Champignons

16 Rezepte mit Champignons


### Ostern


18 Ein Licht in der Dunkelheit – der Ursprung des Osterfeuers

20 Was haben Hase und bunte Eier mit Ostern zu tun?

22 Osterdeko selber machen

24 Ostereier traditionell färben


### Gesundheit


28 Tinnitus – Was steckt hinter dem Klingeln im Ohr?

30 Serie: „Der menschliche Körper“, Teil 11: Die Leber


### Tiere


32 Serie „Tierwelten“, Teil 2 Marienkäfer – Glücksbringer und eifrige Blattlausjäger


### Alltags-Tipps


34 8 Tipps für einen schnellen und sparsamen Einkauf

36 Selbstverteidigung im Alter

40 Serie „Tipps & Tricks für den Alltag“, Teil 2


### Psyche


42 Lernen Sie Meditation – In 7 einfachen Schritten

46 Wie sich Wetterwechsel auf unser Befinden auswirkt

48 Wie wichtig ist Selbstliebe?

50 Frühjahrsfrisch statt müde!


### Lifestyle


54 Hygge – Glücklich und zufrieden, der Lebensstil aus Dänemark

58 Aberglaube – 5 Fakten zum Freitag, dem 13.


### Beauty


62 Augenringe – Was wirklich hilft!

64 7 Beauty-Tipps, die Sie nichts kosten


### Produkt-Tipps


12 Mit Energie in den Frühling

26 Vitalstoffe im Fokus

38 Aktuelle Top-Seller

60 Aminosäuren für Ihr Wohlbefinden


### Fairvital intern


3 Nachhaltigkeit – Go Green

52 Fragen & Antworten mit Fairvital

66 Wissenschaftlicher Beirat

# Kennen Sie unseren Fairvital Blog?

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

QR-Code scannen

## Biotin + Zink + Selen

# Hochdosiertes Biotin mit Zink und Selen

Schönheit kommt bekanntlich von innen. Dabei spielt die Ernährung in jeder Hinsicht die größte Rolle. Biotin, Zink und Selen sind in unserem Vitalstoffpräparat sinnvoll kombiniert. Zusammen fördern Sie die reguläre Schönheit von Haut, Haaren und Nägeln.

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

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) |
| ab 2 | je 14,45 € (466,13 €/kg) |
| ab 4 | je 13,95 € (450,00 €/kg) |
| ab 6 | **je 13,45 €** (433,87 €/kg) |

**Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid**

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

# PFLANZEN DRINKS

## Gesünder und umweltbewusster?

**Milchalternativen sind eine beliebte Wahl für Menschen, die auf Kuhmilch allergisch reagieren, vegan leben oder aus anderen Gründen auf "normale" Milch verzichten möchten. Es gibt eine Vielzahl von Milchalternativen auf dem Markt, die aus verschiedenen pflanzlichen Quellen hergestellt werden, wie z.B. Soja, Mandeln, Hafer, Reis und Erbsen. Sind Milchalternativen aber gesünder und umweltbewusster?**

**Ist Kuhmilch für den Menschen ungesund?**

Ein umstrittenes Thema in der Forschung ist die große Frage, ist Kuhmilch für den Menschen gesund?
Kurzum: Die Studienlage ist bislang widersprüchlich.
Galt früher die Losung "Milch macht müde Männer munter", so fordern moderne Forschungsergebnisse zu einer differenzierten Betrachtung auf.
Nachgewiesen ist, dass der Konsum von Milch und Milchprodukten den Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgt: Dazu gehören Kalzium, Vitamin D und Proteine.

Neuere Forschung wirft den Verdacht auf, dass Kuhmilch im menschlichen Körper Entzündungsprozesse begünstigt und die Zellen des Körpers schneller altern lässt.

**Wie sieht die Klimabilanz bei der Herstellung von Kuhmilch aus?**

Die Klimabilanz für die Produktion von Kuhmilch ist verheerend.

Laut einer Studie der "Food and Agriculture Organization of the United Nations" (FAO) trägt die Milchproduktion zu mehr als 3 % der weltweiten Treibhausgasemissionen bei. Der hohe Ausstoß klimaschädlicher Emissionen rührt zum Großteil vom Methan her, welches Rinder infolge ihrer Verdauungsprozesse ausscheiden.

### Wussten Sie,...

- **Sojamilch** ist die am häufigsten verwendete Milchalternative und hat einen hohen Eiweißgehalt. Sie ist auch eine gute Quelle für Kalzium und Vitamin B12.
- **Mandelmilch** hat einen nussigen Geschmack und ist reich an Vitamin E und Omega-3-Fettsäuren. Sie hat jedoch normalerweise weniger Eiweiß als Sojamilch und weniger Kalzium als Kuhmilch.
- **Reismilch** ist eine gute Wahl für Menschen mit Soja- oder Nussallergien, da sie hypoallergen ist.
- **Erbsenmilch** ist eine neue Alternative und hat einen neutralen Geschmack.

Im weltweiten Durchschnitt geht die Produktion von einem Liter Kuhmilch mit der Emission von 3,2 Kilogramm Kohlendioxid einher.

Die Klimabilanz der Milchproduktion variiert zwar je nach Produktionsmethode, dennoch bleibt festzuhalten, dass die Herstellung von Kuhmilch unweigerlich zu hohen Treibhausgasemissionen führt.

**Welche Milchalternativen gibt es?**

Wenn Sie auf Kuhmilch verzichten möchten, stehen Ihnen diverse Alternativen zur Verfügung:

**Sojamilch** ist hierzulande die am häufigsten gekaufte Alternative zu Kuhmilch. Sie ist reich an Proteinen und enthält weniger Fett als herkömmliche Milch.

**Hafermilch** hat einen kräftigen, nussigen Eigengeschmack und ist reich an Vitaminen und Mineralien. Der Nährstoffgehalt ist geringer als dies bei Kuhmilch der Fall ist.

**Reismilch** eignet sich für Menschen mit einer Unverträglichkeit gegenüber Sojaprodukten. Ihr Nährstoffgehalt ist allerdings geringer als der von Sojamilch.

**Mandelmilch** ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen und hat einen nussigen Eigengeschmack.

**Kokosmilch** enthält viele wertvolle gesättigte Fettsäuren und hat einen süßlichen Geschmack.

**Erbsenmilch** ist reich an Proteinen und ungezuckert kalorienarm. Damit hat sie der Kuhmilch etwas voraus. Geschmacklich ist sie eher wie Sojamilch, allerdings etwas nussiger.

Diese Vielzahl an Alternativen bietet Ihnen den Vorteil, dass sich die Produkte hinsichtlich ihres Geschmacks deutlich voneinander unterscheiden, sodass Sie die Alternativen wählen können, die Ihren Vorlieben am besten entsprechen.

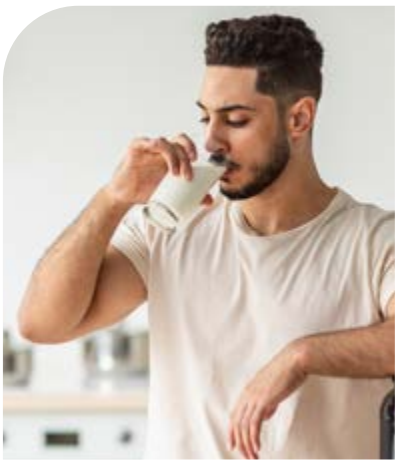
**Sind Milchalternativen gesünder als Kuhmilch?**

Die gesundheitlichen Auswirkungen von Milchalternativen auf den Menschen sind ebenfalls nicht mit Sicherheit geklärt.
Einige Forscher sehen die Vorteile des Konsums von Milchalternativen darin, dass Milchprodukte auf Pflanzenbasis natürlicher und für den Menschen besser bekömmlich sind. Andere Ernährungswissenschaftler hingegen führen als Argument gegen Milchersatzprodukte an, dass dem Körper zu wenige Nährstoffe zugeführt werden. Menschen, die auf Kuhmilch verzichten, können diese Nährstoffe jedoch problemlos über die Nahrung oder andere Getränke aufnehmen.

**Ist die Klimabilanz von Milchalternativen besser als bei Kuhmilch?**

Auch über die Frage, ob Milchalternativen umweltverträglicher als Kuhmilch sind, herrscht Uneinigkeit. Zu berücksichtigen ist, dass der Anbau von Pflanzen, die zur Gewinnung von Milchalternativen dienen, weniger gravierende Auswirkungen auf die Umwelt hat, als es bei der Massenhaltung von Rindern der Fall ist.

In diesem Zusammenhang ist deshalb zu schlussfolgern, dass die Klima- und Umweltbilanz von Milchalternativen besser ausfällt als bei der Kuhmilch.



★★★★★

***Super! Das Laktase-Enzym ist sehr gut verträglich, auch die Einnahme ist toll da es Kautabletten sind. Jedem zu empfehlen der damit Probleme hat.***

*Kundenbewertung am 14.04.2021*

**Laktase Enzym**

## Beschwerdefreier Genuss

- **hochdosiert**
- 4500 FCC pro Kautablette
- mit angenehmem **Pfefferminz-Aroma**
- **verbessert** die **Lactoseverdauung**

ab € 12,45
90 Kautabletten

FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

**Nettofüllmenge:** 90 Kautabletten/27g

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

**Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com**

**Art.-Nr. 51109**

| Menge | Preis |
|---|---|
| bis 1 | je 13,95 € (516,67 €/kg) |
| bis 3 | je 13,45 € (498,15 €/kg) |
| bis 5 | je 12,95 € (479,63 €/kg) |
| ab 6 | **je 12,45 €** (461,11 €/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.**

# Schnelle Bowls

## Lecker & gesund

***Sie sind im Bezug auf Essen bestimmt auch schon über das Wort „Bowl“ gestolpert. Ob auf Bildern oder in Restaurants, man sieht immer häufiger bunt gefüllte Bowl-Gerichte. Doch was steckt hinter dem Trend aus der Schale?***

Als Bowl werden Gerichte bezeichnet, bei denen alle Zutaten in einer Schüssel (engl. „bowl“) angerichtet werden. Der Trend kommt aus den USA und stammt von der Clean-Eating-Bewegung. Dabei geht es darum, vorwiegend frische und gesunde, unverarbeitete Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Eine Bowl ist dabei individuell anpassbar und man kann alles hinzufügen, was das eigene Herz begehrt. Das praktische Gericht ist für jeden Ernährungsstil geeignet: ob vegetarisch, low-carb, glutenfrei oder vegan. Dabei kommt nie Langeweile auf, da man immer wieder neue Kombinationen ausprobieren kann. Die Zubereitung geht schnell und ist nicht aufwendig. Deshalb sind Bowls perfekt für die Mittagspause geeignet.

### *Wie bereitet man die Bowl zu?*

Jetzt stellt sich die Frage: was gehört denn in so eine Bowl rein? Bei der Auswahl der Zutaten sind Ihnen keine Grenzen gesetzt. Um die Bowl möglichst nahrhaft und gesund zu gestalten, benötigt es vier Hauptkomponenten: Kohlenhydrate, Eiweiß, gesunde Fette und viele Vitamine.

Wir haben Ihnen ein Rezept zusammengestellt mit Beispielzutaten für jede einzelne Komponente. Aus dem Rezept können Sie Inspiration für Ihre eigene, ganz individuelle Bowl finden. Viel Spaß beim bunten zusammenstellen und glücklich essen.

***Wussten Sie,***

dass Fertiggerichte häufig große Mengen künstlich zugesetzte Phosphate enthalten? Zudem sind sie sehr oft zu salzhaltig. Bei regelmäßigem Verzehr von Fertigprodukten kann es zu einer Überversorgung mit Phosphaten und Salz kommen.

### *Zutaten für den schnellen Genuss*

Der Start ist ganz leicht, wählen Sie Zutaten aus den 4 Haupt-Bereichen und kombinieren Sie diese miteinander. Das funktioniert so einfach und ähnlich wie Salat in einer Schüssel.

**1** Eiweiße sind wichtige Lieferanten von Baustoffsubstanzen. Wählen Sie beispielsweise zwischen, Hähnchen, Lachs, Garnelen, Ei oder vegetarischen Möglichkeiten wie Tofu, Falafel, roten Linsen oder Quinoa.

**2** Kohlenhydrate sind besonders sättigend und dienen als perfekte Basis für eine Bowl. Gut geeignet sind Couscous, Reis oder asiatische Nudeln. Wer sich low-carb ernährt und auf Kohlenhydrate verzichten möchte kann auch Salat als Basis nehmen.

**3** Auch ungesättigte Fettsäuren sind sehr gesund für den Körper und dürfen deshalb nicht fehlen. Wählen Sie als 3. Beilage also zum Beispiel Lebensmittel wie Avocado, Nüsse, Samen und Kerne.

**4** Jeder weiß, dass der Körper Vitamine braucht. Sie stärken das Immunsystem und sind wichtig für die Blutbildung. Viele Vitamine stecken in Obst und Gemüse. In eine Bowl passen besonders gut Gurke, Karotte, Brokkoli, Mango und Granatapfelkerne oder Gemüsechips.

Eine leckere und passende Soße rundet die Bowl ab und kombiniert die einzelnen Komponenten miteinander. Ob Essig und Öl, Hummus, verschiedene Pesto-Varianten oder Soja-Soßen. Alles was schmeckt, ist erlaubt.

### *So bereiten Sie Ihre Bowl zu:*

Ihre perfekten Bowl-Kreationen lassen sich schon ideal am Vortag vorbereiten. Einfach nach Lust und Laune das Lieblingsgemüse schneiden, Fleisch/Fisch zubereiten und Reis vorkochen. Soßen können auch mehrere Tage vorher angemischt und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

### *So geht die Zubereitung Ihrer täglichen Bowl ganz schnell:*

- Wählen Sie zuerst Ihre Bowl-Basis aus. Egal ob Hülsenfrüchte, Samen oder Getreide. Diese einfach mit Wasser zum Kochen aufsetzen. Couscous muss man beispielsweise nur mit heißem Wasser aufgießen und quellen lassen.

- Währenddessen feste Gemüsesorte wie Karotten oder Gurken in Streifen schneiden. Ein Julienneschneider eignet sich dafür hervorragend. Alternativ kann man auch einen Spiralschneider verwenden, der das Gemüse in lange Spaghetti verwandelt. Brokkoli und Blumenkohl werden in kleine Röschen zerkleinert. Das ganze Gemüse anschließend einmal in Wasser dünsten. Jedoch nicht zu lange, damit es noch knackig bleibt.

- Anschließend kann man sich um die rohen Zutaten kümmern. Avocado, Cocktailtomaten, Radieschen und Ähnliches einfach nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden.

- Wenn die Kochzeit Ihrer Basis aus Schritt 1 beendet ist, einfach das Wasser abgießen. Nun kann die Bowl-Grundlage in einer Schüssel als kleiner Hügel platziert werden.

- Nun geht es ans Anrichten. Nehmen Sie sich Ihre selbstgewählten Topppings und verteilen Sie diese über Ihre Basis.

- Zu guter Letzt wird das Ganze noch mit einer leckeren Soße abgerundet.

Teil 11:

Der faszinierende Lifestyle
**Hygge**
kommt ebenfalls aus Dänemark: Mehr dazu ab Seite 54!

## Andere Länder, andere Essgewohnheiten:

# Dänemark

Dänemark steckt voller kulinarischer Genüsse. Die Bandbreite reicht von Imbissbuden am Straßenrand bis hin zu Sterneköchen in Kopenhagen. Jeder Geschmack und Geldbeutel wird hier fündig. Die dänische Küche ist reich an Brot & Backspezialitäten, sowie Molkereierzeugnissen. Sie ähnelt dabei der deutschen Küche. Ein signifikanter Unterschied ist jedoch, dass mittags kalt und abends warm gegessen wird.

# Smørrebrød

**Grundrezept für das Roggenbrot, das kunstvoll belegt und so zum „Smørrebrød" wird.**

**Zutaten:**

- **1 Liter Milch**
- **200 ml Zuckerrübensirup**
- **2 Würfel Hefe, frisch**
- **100 g Sonnenblumenkerne**
- **500 g Mehl Ihrer Wahl**
- **90 g Sesam, geschält**
- **Salz, Pfeffer**
- **90 g Leinsamen**
- **500 g Roggenschrot**

**Zubereitung:**

**1.** Zuckerrübensirup mit Milch auf kleinster Herdstufe erwärmen (ca. 30 Grad), darin dann die Hefe vollständig auflösen. Anschließend alle anderen Zutaten hinzufügen und den Teig grob verkneten.

**2.** Den Teig an einem warmen Ort abgedeckt für 2-3 Stunden gehen lassen.

**3.** Den Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen und eine Backform einfetten.

**4.** Nach dem Ruhen den Teig nochmals durchkneten. Den Teig in die Backform geben und glattstreichen. Nun die Oberfläche mehrmals leicht einschneiden. Das Brot wird für 20 Minuten gebacken und danach weitere 60 Minuten bei reduzierten 200 Grad.

**5.** Das Smørrebrød erst aus der Form nehmen, nachdem es abgekühlt ist, dann schneiden, belegen und genießen.

## Dänische Spezialitäten

Am 05. Juni, dem dänischen Nationalfeiertag, gibt es bei den Dänen häufig das Nationalgericht „Stegt flæsk". Dabei handelt es sich um gebratenen Schweinebauch mit Kartoffeln und Petersiliensoße. Viele Restaurants bieten das Gericht auch als Tagesgericht an.

Natürlich bedankt man sich in Dänemark nach dem Essen bei der Person, die die Mahlzeit zubereitet hat mit einem herzlichen "Tak for mad!". Kaffee wird dortzulande zu jeder Tageszeit getrunken. Auch Bier („øl") ist bei den Dänen sehr beliebt. Deswegen entstehen dort, wie in Deutschland auch, immer mehr kleine Privatbrauereien. Seit 2010 findet in Dänemark jährlich ein Bierfestival für alle Bierfreunde statt. Wein wird in Dänemark auch gerne getrunken, ist dort jedoch sehr viel teurer als in Deutschland.

Ein Gericht hat es sogar schon auf dänische Briefmarken geschafft. Die Rede ist von Smörrebröd.

Es ist eins der bekanntesten Gerichte in Dänemark und bedeutet wörtlich übersetzt Butterbrot. Das Roggenbrot wird mit Butter bestrichen und kunstvoll belegt. Beispielsweise mit Fisch, Wurst, Käse, Ei, Oliven, Zwiebeln oder Kräutern.

## Rod Polse oder Polsevogn – der dänische Hot Dog

Hierbei handelt es sich um eine Wurstspezialität, die bei uns eher unter dem Namen Hot Dog bekannt ist. Die Wurstwagen gehören seit über 80 Jahren ins Straßenbild Dänemarks, denn sie finden sich in nahezu allen dänischen Städten und sie sind weit mehr als nur eine rollende Fastfood-Theke. Ungefähr 116.000.000 Hotdogs werden im Jahr in Dänemark verkauft. Dänen, egal welcher Herkunft, holen sich die roten Würstchen im Brötchen und sprechen nebenbei über Gott und die Welt. Die Dänen lieben es süß: deshalb wird zum Rod Polse gerne ein kalter Kakao getrunken.

## Risalamande – eine Süßspeise mit Überraschung

Um bei der Vorliebe für Süßes zu bleiben, gibt es auch noch eine leckere Süßspeise die als dänisches Nationalgericht gilt: Risalamande. Sie besteht aus kaltem Milchreis und Schlagsahne und wird typischerweise an Festtagen serviert. Bei dem Verzehr des Gerichts gibt es auch ein schönes Ritual. Es wird eine einzige Mandel bei der Zubereitung der Nachspeise untergemischt. Wer diese Mandel in seinem Teil des Nachtischs findet, bekommt anschließend ein kleines Geschenk.

## Mit Energie in den Frühling

# Starten Sie voller Schwung ins Frühjahr!

**Langsam wird es wieder wärmer und die Natur fängt an zu blühen. Der Frühling steht in den Startlöchern. Die Unternehmungslust steigt und der Energiehaushalt muss ausreichend versorgt werden. Wir haben Ihnen unsere Frühlingsempfehlungen zusammengestellt:**

### Vitamin B6

**Für eine normale Funktion des Immunsystems**

- Großpackung für 250 Tage
- **22,5mg Vitamin B6** pro Tablette
- kleine Tabletten, leicht zu schlucken

ab € 15,95
250 Tabletten

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

**Nettofüllmenge:** 250 Tabletten/75g

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

**Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com**

**Art.-Nr. 50625**

| Menge | Preis |
|---|---|
| bis 1 | je 18,95 € (252,67 €/kg) |
| bis 3 | je 17,95 € ( 239,33 €/kg) |
| bis 5 | je 16,95 € (226,00 €/kg) |
| ab 6 | **je 15,95 €** (212,67 €/kg) |

**Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid**

### Basenpulver

**Unterstützt das Elektrolytgleichgewicht**

- Kombination basischer Mineralstoffe und Spurenelemente
- **fördert** einen ausgeglichenen **Säure-Basen-Haushalt**
- mit leckerem **Zitronengeschmack**

ab € 14,95
250g

VEGAN | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

**Nettofüllmenge:** 250g

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

**Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com**

**Art.-Nr. 53925**

| Menge | Preis |
|---|---|
| bis 1 | je 17,95 € (71,80 €/kg) |
| bis 3 | je 16,95 € (67,80 €/kg) |
| bis 5 | je 15,95 € (63,80 €/kg) |
| ab 6 | **je 14,95 €** (59,80 €/kg) |

**Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid**

### Kelp-Extrakt 200mg

**Trägt zum Energiestoffwechsel bei**

- hochdosiert
- **unterstützt** die **Schilddrüse** und das **Nervensystem**
- enthält **300µg Jod pro Tablette**
- fördert die kognitiven Funktionen

ab € 15,95
120 Kapseln

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

**Nettofüllmenge:** 120 Kapseln/50g

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

**Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com**

**Art.-Nr. 52612**

| Menge | Preis |
|---|---|
| bis 1 | je 18,95 € (379,00 €/kg) |
| bis 3 | je 17,95 € (359,00 €/kg) |
| bis 5 | je 16,95 € (339,00 €/kg) |
| ab 6 | **je 15,95 €** (319,00 €/kg) |

**Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid**

## D-Ribose Pulver

### Sinnvolle Kombination mit Vitamin B3 und B5

- hochdosiert
- **5g D-Ribose** pro Tag
- für mehr **Energie**
- reduziert Müdigkeit
- mit handlichem Messlöffel

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

**Nettofüllmenge:** 300g

**Verzehrempfehlung:** Erwachsene täglich 1,5 gestrichene Messlöffel (7,5ml) gemischt mit einer kalten Flüssigkeit.

**Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com**

**Art.-Nr. 52030**

| Menge | Preis |
|---|---|
| bis 1 | je 24,95 € (83,17 €/kg) |
| bis 3 | je 23,95 € (79,83 €/kg) |
| bis 5 | je 22,95 € (76,50 €/kg) |
| ab 6 | **je 21,95 €** (73,17 €/kg) |

**Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid**

## Roter Panax Ginseng mit B5

### Standardisiert auf 20% Ginsenoside

- hochdosiert
- **unterstützt** die **mentale Kapazität**
- sinnvolle Kombination für **mehr Energie**

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**

## Teil 11:

# Champignons

Champignons sind ein sehr gesundes Lebensmittel und enthalten viele Vitamine wie z.B. Riboflavin, Vitamin D, Biotin und Niacin. Zudem stecken in ihnen zahlreiche Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Kupfer, Phosphor und Selen. Die Pilze enthalten sehr viel Wasser und sind daher kalorienarm. Bei Champignons aus Kulturen besteht im Gegensatz zu Wildpilzen kein Risiko einer Belastung mit Umweltschadstoffen.

Doch woher kommt der beliebte Kulturpilz? Warum ist er das ganze Jahr zu stabilen Preisen erhältlich und was unterscheidet ihn von anderen Pilz-Sorten? Das alles erfahren Sie in unserer Serie: Was steckt drin? Viel Spaß beim Entdecken!

### Schon gewusst...?

Früher galten Champignons bei der breiten Bevölkerung als Luxusgemüse. Durch die kommerzielle Zucht sind sie heute ganzjährig zu erschwinglichen Preisen erhältlich. Der Champignon, die Zuchtform des wild wachsenden zweisporigen Egerlings, ist reich an Vitaminen und Mineralien. Mit nur 22 kcal je 100 g sind sie verführerisch leicht.

## Gesund und lecker:

# Das steckt drin!

Kleine Pilze – großer Geschmack. Ob Pilzpfanne, Cremesuppe oder Jägerschnitzel: Champignons sind ganzjährig vielseitig einsetzbar.

**0,3 g** Fett

**5 mg** Natrium

**318 mg** Kalium

**3,3 g** Kohlenhydrate

**3,1 g** Protein

**2,1 mg** Vitamin C

**0,5 mg** Eisen

**9 mg** Magnesium

**3 mg** Kalzium

**0,175µg** Vitamin D

**22 kcal**

**Durchschnittliche Angaben (gerundet) pro 100 g Champignons**

## Fakten über Champignons

Die Wildform des Champignons wuchs ursprünglich wohl auf der Nordhalbkugel. Der braune Champignon wird seit 1650 professionell kultiviert und gezüchtet. In Deutschland dauerte es noch gute 200 Jahre länger, bis die Champignon-Zucht sich etabliert hatte. Der weiße Champignon ist eine natürliche Mutation, die im 19. Jahrhundert entstanden ist. Der Pilz ist inzwischen auf der ganzen Welt verbreitet.

Anders als viele Wildpilze kann man Kultur-Champignons auch roh genießen. Das liegt daran, dass die kultivierten Champignons im Gegensatz zu Pilzen im Wald nicht mit Schadstoffen oder zum Beispiel Eiern des Fuchsbandwurmes belastet sind. Trotzdem können rohe Champignons schwer im Magen liegen, da sie nicht so leicht verdaulich sind. Deshalb ist es wichtig, keine zu großen Mengen zu sich zu nehmen und diese gut zu kauen.

Wie wir bereits erfahren haben, ist der weiße Champignon eine natürliche Mutation des braunen Champignons. Beide Sorten unterscheiden sich aber nicht nur in der Farbe: Der braune Champignon hat ein kräftigeres Aroma und enthält durchschnittlich weniger Wasser als der weiße Pilz.

Im Handel werden 3 verschiedene Klassen von Champignons vertrieben. Von Klasse II, in denen die Pilze Flecken und leichte Druckstellen aufweisen dürfen, über die Pilze der Klasse I, die leichte Fehler in Form und Farbe aufweisen können bis hin zur Extraklasse. Als Extraklasse Champignon sind nur fast fehlerfreie Champignons der höchsten Qualität zugelassen.

Champignons sollen trocken, kühl und locker gelagert werden. Ungeputzt in ein trockenes, sauberes Tuch oder eine offene Papiertüte gewickelt, halten sie sich im Gemüsefach des Kühlschranks 3 bis 4 Tage.

# Rezepte mit Champignons

Einfach & lecker

Arbeitszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

## Spaghetti mit Champignons

**Zutaten (4 Portionen):**

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 große Zwiebel
- 500 g Champignons
- 500 g Spaghetti
- Salz und Pfeffer
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 g Schmand oder eine vegane Alternative
- ½ Bund Thymian
- Öl zum Braten

1 Die Zwiebel in Würfel und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Geputzte Champignons in Scheiben schneiden. Die Spaghetti nach Packungsangabe bissfest kochen.

2 Währenddessen in einer großen Pfanne die Zwiebelwürfel in Öl anbraten. Die Pilze dazugeben und zwei Minuten andünsten. Anschließend die Gemüsebrühe zufügen und den Schmand einrühren, sechs Minuten kochen lassen. Den Thymian fein hacken und mit den Frühlingszwiebeln zur Soße geben. Das ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Spaghetti mit der Soße vermengen und direkt servieren.

# Champignon-Creme-Suppe

**Zutaten (4 Portionen):**

- 250 g Champignons
- 2 EL Öl
- 25 g Butter
- 30 g Mehl
- 750 ml Brühe
- 100 ml Sahne
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 TL gehackte Petersilie

**1** Die geputzten Champignons in dünne Scheiben schneiden. Champignonscheiben in Öl 5-6 Minuten anbraten.

**2** Butter in einen Topf geben und das Mehl einrühren. Mit der Brühe rührend ablöschen. Die Champignons hinzugeben und mit der Sahne verfeinern. Anschließend die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**3** Die Suppe auf tiefe Teller verteilen und schon kann sie serviert werden. Am Ende noch mit der gehackten Petersilie garnieren.

# Knoblauch-Champignons

**Zutaten (4 Portionen):**

- 400 g Champignons
- 2 Stängel Petersilie
- 2-3 Zehen Knoblauch
- Öl oder Butter zum Braten
- Salz und Pfeffer

**1** Champignons putzen und vierteln. Knoblauch und Petersilie klein schneiden.

**2** Pilze in einer Pfanne mit Öl anbraten und Knoblauch und Petersilie dazugeben. Kurz mit anschwitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Salat mit Honigchampignons

**Zutaten (4 Portionen):**

- 500 g Champignons
- 200 ml Orangensaft
- 2-3 kleine Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- Butter
- Salz und Pfeffer
- 500 g Feldsalat oder anderer Salat Ihrer Wahl
- 1 Orange
- 200 g Parmesan
- Balsamico
- Olivenöl
- Gewürze nach Geschmack
- Zucker
- Honig

**1** Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

**2** Aus Balsamico, Olivenöl, geschnittener Zwiebel und Knoblauch eine saure Salatsoße zusammenmischen. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen nach eigenem Belieben abschmecken.

**3** Den Orangensaft auf ca. 1/3 seiner Menge einkochen lassen. Währenddessen die Orange schälen und in Scheiben schneiden.

**4** Die Champignons in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer in Butter kurz anbraten. Danach mit einer Prise Zucker überstreuen und mit etwa 3 Esslöffeln Honig übergießen. Nun in der Pfanne umrühren, sodass die Pilze leicht karamellisieren.

**5** Den Salat mit der Salatsoße vermengen. Dann den Salat mit den karamellisierten Pilzen garnieren und mit dem eingedickten Orangensaft übergießen. Feingehobelten Parmesan auf den Salat geben, dünne Orangenscheiben auflegen und genießen.

★★★★★

***Mir ist dieses Produkt sehr wichtig, und ich schaue immer, dass ich mindestens 3 Dosen davon auf Vorrat habe. Habe es jetzt auch einem Kollegen empfohlen.***

*Kundenbewertung am 23.02.2022*

## Gelenk-Aktiv Pro
## 5 einzigartige Aktivstoffe

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

FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

**Nettofüllmenge:** 90 Kapseln/89g

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

**Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com**

**Art.-Nr. 90309**

| Menge | Preis |
|---|---|
| bis 1 | je 27,95 € (314,04 €/kg) |
| bis 3 | je 26,45 € (297,19 €/kg) |
| bis 5 | je 24,95 € (280,34 €/kg) |
| ab 6 | **je 23,45 €** (263,48 €/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.**

# Ein Licht in der Dunkelheit – der Ursprung des Oster-FEUERS

**Jedes Jahr zu Ostern entzünden Menschen auf der ganzen Welt Osterfeuer, um das Frühlingserwachen zu feiern und das Ende des Winters zu symbolisieren. Doch woher kommt dieser Brauch und was hat er zu bedeuten?**

### Das Feuer als Symbol

Das Feuer symbolisiert in vielen Kulturen und Religionen Kraft, Reinigung, Transformation und Erneuerung. Es kann auch als Symbol für die Sonne, das Leben und die Seele betrachtet werden. In der Mythologie wird Feuer oft als etwas Göttliches und Heiliges betrachtet.

In der vorchristlichen Zeit war das Feuer ein wichtiger Bestandteil von Ritualen und Zeremonien, da es als Mittel zur Vertreibung von Dämonen und bösen Geistern galt. Es wurde verwendet, um die Erde zu segnen und um das Wachstum von Pflanzen und die Geburt von Tieren zu fördern.

### Das Osterfeuer: Ein heidnischer Brauch?

Der Brauch des Osterfeuers hat tatsächlich seinen Ursprung in der vorchristlichen Zeit und hatte ursprünglich eine heidnische Bedeutung. Es wurde verwendet, um die Winterdämonen zu vertreiben und das Frühlingserwachen zu feiern.
Feuer im Frühjahr gab es auch an anderen Orten und in anderen Kulturen.

Alle haben aber einen ähnlichen Hintergrund gehabt – der Winter wurde verabschiedet und die neue Jahreszeit und das Erwachen der Natur wurden gefeiert.

### Osterfeuer: Bedeutung und Ursprung

Mit der Christianisierung Europas wurde das Osterfeuer zu einem Symbol für das Auferstehen Jesu Christi und wurde in die Ostertradition integriert. Es ist also ein Beispiel dafür, wie vorchristliche Bräuche und Traditionen in die christliche Kultur übernommen wurden.

Heute wird das Osterfeuer in vielen Regionen der Welt als Teil der Ostertradition veranstaltet.

Es wird in der Osternacht von Karsamstag auf Ostersonntag vor der Kirche entfacht und geweiht. Es dient oft als Treffpunkt für die Gemeinde und es werden Lieder gesungen und Gebete gesprochen.

Dann wird die Osterkerze am Osterfeuer angezündet und in einer Prozession in die unbeleuchtete Kirche getragen. Dies dient als Symbol für die Auferstehung Christi, als Licht der Welt.

In der Bibel wird das Göttliche mehrere Male durch Rauch und Feuer symbolisiert. Es gilt als wegweisend und wohlwollend. Heute folgen die Christen dem Osterfeuer in die Kirche.

Neben dem christlichen Osterfeuern gibt es vielerorts auch noch andere Veranstaltungen. So gibt es Osterfeuer, die von Vereinen oder der freiwilligen Feuerwehr organisiert werden. Hier gilt: je größer umso besser. Es werden Baum- und Strauchschnitte aufgestapelt und schlussendlich entzündet. Diese sind oft losgelöst von den christlichen Feiern.

### Wann finden Osterfeuer statt?

Während das christliche Osterfeuer immer am Karsamstag stattfindet, gibt es für die Veranstaltungen der Vereine und Gemeinden keine einheitlichen Termine. Deshalb können diese zeitlich um das Osterfest variieren.

# Was haben Hase und bunte Eier mit OSTERN zu tun?

## DER OSTERHASE

Es gibt verschiedene Theorien darüber, wie der Osterhase in die Osterfeierlichkeiten eingeführt wurde. Eine Theorie besagt, dass der Osterhase eine Symbolik für die Auferstehung Jesu Christi hat, da der Hase als Symbol für Fruchtbarkeit gilt. Diesen Titel hat er sich auch redlich verdient. Hasen haben mehrere Würfe im Jahr und können schnell viele Nachkommen produzieren. Sie sind im Frühling die ersten Tiere, die Jungen zur Welt bringen. Hasen schaffen so bis zu 20 Nachkömmlinge über das Jahr. In der Natur, wie auch in der Mythologie und Symbolik, haben das Wiederkehren des Frühlings, die Wiedergeburt der Natur und die Rückkehr des Lebens oft eine enge Verbindung mit Fruchtbarkeit und Fortpflanzung. Der Medizinprofessor Georg Franck von Franckenau erwähnte einen "Osterhasen" bereits 1682 in einem seiner Werke. Dort versteckte der Osterhase die Ostereier im Garten und sollte die Menschen davor warnen zu viele Eier zu verzehren. Doch trotz all dieser Symbolkraft war der Osterhase nicht so allgegenwärtig wie heute. Früher brachten je nach Brauch und Region ganz verschiedene Tiere die Eier. In Bayern waren es Fuchs und Hahn und in der Schweiz war es der Storch. Warum sich schlussendlich der Hase durchgesetzt hat, bleibt nur zu vermuten. Fakt ist, die Werbeindustrie hat schnell gemerkt, dass sich beispielsweise der Schokohase ganz wunderbar verkaufen lässt und hat so sicherlich ihren Beitrag geleistet, dass wir uns heute auf den Osterhasen freuen.

## DIE OSTEREIER

Doch warum verteilt der Osterhase eigentlich Eier? Im Allgemeinen gilt das Ei als Symbol für die Anfänge des Lebens, die Fruchtbarkeit und die Wiedergeburt. Während es von außen kalt und tot wirkt, birgt es im Inneren neues Leben. Das Ritual, Ostereier zu verschenken oder zu verstecken, hat seinen Ursprung in einem mittelalterlichen Brauch. Damals mussten die Bauern ihren Lehensherren am Gründonnerstag Steuern und Abgaben in Form von Eiern leisten. In der Karwoche, der Woche vor Ostern, wurde in der frühen christlichen Kirche auf Fleisch und Eier verzichtet. Daher hatten die Leute am Ostersonntag viele Eier übrig, die sie als Symbol für die Auferstehung Jesu Christi verschenkten oder versteckten. Das war nicht nur praktisch, sondern nach der Fastenzeit auch sehr beliebt.

**Bei Ostern denkt jeder sofort an den lustigen Osterhasen, der die bunten Eier versteckt. Doch haben Sie sich schon mal gefragt, woher dieser Brauch eigentlich stammt?**
**Ein Hase, der Eier versteckt? Und wie passt dazu noch das Osterlamm?**

## BEMALTE EIER

Und warum bemalen wir heute unsere Ostereier? Wie bei vielen unserer sehr alten Traditionen gibt es verschiedene Theorien zu deren Entstehung. Eine ist das Verbot des Verzehres von Eiern zur Fastenzeit. Die Eier der Bauern sammelten sich also an und um diese haltbarer zu machen, kochten sie die Eier ab. Um die abgekochten von den frischen Eiern unterscheiden zu können, bemalten sie die abgekochte Variante. Eine gern gewählte Farbe der Christen ist Rot, das für das Leben, Blut und den Tod steht und auch oft als Symbol für die Auferstehung Jesu Christi verwendet wird. Das Bemalen von Ostereiern ist also eine Tradition, die sowohl aus praktischen als auch symbolischen Gründen entstanden ist.

## OSTERLAMM

Ein Lamm ist ein Symbol für das Leben und für die Unschuld. So steht schon im Neuen Testament das Lamm als Synonym für Jesus, der als „Lamm Gottes", beschrieben wird, das für die Sünden der Menschheit gestorben ist.
Zudem war es in der frühen Kirche üblich, dass am Karfreitag, dem Tag an dem Jesus gekreuzigt wurde, ein Lamm geschlachtet und dessen Fleisch als Teil des Abendmahls verzehrt wurde. Dieser Brauch hat sich im Laufe der Zeit verändert, aber das Symbol des Osterlamms blieb erhalten. Heutzutage wird in Deutschland gerne eine Kuchen in Form eines Lammes gebacken und zum Osterfest verschenkt oder zum Kaffee serviert. Das Osterlamm ist also ein Symbol, das seine Wurzeln in der Bibel hat und das für Jesus Christus als das Opferlamm und die Auferstehung steht.

5 EINFACHE BASTELTIPPS

# Osterdeko selber machen

**Osterdeko im Laden kaufen? Nicht nötig! Osterdeko selber zu machen ist überhaupt nicht schwer. Noch dazu ist es ein riesen Spaß. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit einfachen Mitteln schöne Osterdeko basteln können.**

## Süße Osterhasen aus Klorollen

**Sie benötigen:**

- Klorollen (wenn möglich ohne Aufdruck)
- Schere
- Kleber
- schwarzen Fine-Liner-Stift
- etwas Pappe
- etwas weißes und buntes Papier
- ggf. weiteres Bastelmaterial, ganz nach Belieben

**So geht's:**

Schritt 1: Der Bauch
Schneiden Sie ein Stück buntes Papier in der Höhe der Klorollen und dem passenden Umfang aus und kleben Sie es um die Klopapierrolle.

Schritt 2: Die Ohren
Malen Sie auf ein Stück Pappe oder buntes Papier zwei Hasenohren und schneiden Sie diese aus.

Schritt 3: Das Innenohr
Als nächstes schneiden Sie aus weißem oder buntem Papier das Innenohr aus und kleben es auf die Löffel. Nun alles zusammen an die Klopapierrolle kleben.

Schritt 4: Das Gesicht
Um den Hasen fertig zu stellen, fehlt noch das Gesicht. Das zeichnen Sie einfach mit einem schwarzen Fineliner an die entsprechende Stelle. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf – zum Beispiel mit verschiedenen Augenformen, Barthaaren, Brillen, runden oder eckigen Nasen.

# Servietten-Hasen als Oster-Tischdekoration

**Sie benötigen:**

- Dicke Servietten, ca. 40 cm x 40 cm
- ein gekochtes Ei oder ein Deko-Ei
- eine Schnur oder Paketband

**So geht's:**

Schritt 1:
Legen Sie die Serviette halb geöffnet vor sich hin. Die Serviette einmal über das Eck zur gegenüberliegenden Seite falten. Jetzt sollte ein Dreieck vor Ihnen liegen.

Schritt 2:
Nun die lange Seite beginnen in Bahnen umzulegen, ca. 4 cm breit. Das so lange wiederholen, bis ein 4 cm breiter Streifen entsteht.

Schritt 3:
Das Deko-Ei mittig in dem Serviettenstreifen platzieren. Nun legen Sie das Ganze um das Ei herum.

Schritt 4:
Schneiden Sie sich eine Stück Schnur oder Band zurecht und knoten Sie die Serviette oberhalb von dem Ei zusammen.

Schritt 5:
Die Enden des Bandes abschneiden und die "Ohren zurechtrücken", optional kann dem Ei noch ein Hasengesicht aufgemalt werden.
Fertig ist die kreative Serviettendekoration.

# Osterkarten mit Hase aus Handabdruck

**Sie benötigen:**

- dickeres Papier, bunt oder weiß
- Fingerfarben
- Pinsel

**So geht's:**
Schritt 1:
Falten Sie Ihr Blatt Papier einmal in der Mitte zu einer Karte.

Schritt 2:
Jetzt malen Sie Ihre oder die Handflächen Ihres Kindes mit der Fingerfarbe Ihrer Wahl an. Ebenfalls bemalen Sie den Zeigefinger und den kleinen Finger, die als Hasenohren dienen. Nun die Hand vorsichtig auf die Vorderseite der Karte drücken.

Schritt 3:
Die Farbe auf der Karte trocknen lassen.

Schritt 4:
Jetzt bekommt der Hase den letzten Schliff! Dafür malen Sie Augen, Nase und Mund auf den Handabdruck und fertig ist das Hasengesicht.

Schritt 5:
Zuletzt noch einen lieben Ostergruß dazu schreiben und schon kann die Karte an Ihre Liebsten verschenkt werden.

### 1. EIER MIT WACHS VERZIEREN

In der sorbischen Volkskunst bemalen die Familien Ostereier zum Schmücken filigran mit einer simplen Technik. Hühnerfedern werden so zugeschnitten, dass vorne ein dreieckiger Pinselquast oder ein Miniornament entsteht. Der Quast wird in farbiges Wachs getaucht und damit feine Ornamente auf weiße oder braune Eierschalen aufgetupft. Im anschließenden Färbebad wird die gesamte nicht bemalte Fläche bunt, während die aufgetupften Muster nach dem Schmelzen des Wachses weiß hervortreten.

**Tipp 1**

Eier hart kochen oder erst nach dem Verzieren ausblasen, denn leere Eier versinken nicht im Farbbad.

### 2. FÄRBEN MIT NATURPRODUKTEN

Eine simple Technik zum Verzieren von Eiern zu Ostern ist das Färben. Die häufigen Ostereierfarben Braun und Rot entstehen durch Kochen in einem Sud mit braunen oder roten Zwiebelschalen. Werden vor dem Färben trockene Blätter, Grasstängel oder Getreidegrannen fest unter einer Feinstrumpfhose auf das Ei aufgebracht, entsteht anschließend eine Art Negativ im entsprechenden Muster.

## 3 EINFACHE TIPPS UND TRICKS

# OSTEREIER

## traditionell färben

Wenn Ostern vor der Tür steht, haben viele Menschen den Wunsch, die Wohnung zu schmücken und Ostereier zu verzieren. Neben den zahlreichen modernen Methoden gibt es auch sehr interessante traditionelle Möglichkeiten, die Eier zu verzieren. Dadurch heben sie sich deutlich von den aktuellen Ostereiern ab und dienen als Hingucker.

## Tipp 2

Eier von Hühnern aus Freilandhaltung haben in der Regel dickere Schalen als die aus der Legebatterie und lassen sich so besser ausblasen.

### 3. OSTEREIER INTERESSANT MIT ZITRONENSAFT VERZIEREN

Ein weiterer Trick, aus einfarbigen Eiern wahre Hingucker zu machen, ist ganz einfach. Tauchen Sie ein Wattestäbchen in Zitronensaft und zeichnen Sie anschließend ein Muster oder einen Text auf das Ei. Nun muss nur noch das Ei in einen Topf mit Farbe gelegt werden. Die Farbe haftet dann nicht mehr dort, wo zuvor der Zitronensaft aufgetragen wurde.

★★★★★

***Die Augenvitamine sind in sehr guter Qualität und vielseitiger Zusammensetzung. Besonders hilfreich bei vieler Computerarbeit!***

*Kundenbewertung am 31.10.2011*

## Augenvitamine

# Komplettes Multi mit speziellen Augen-Vitalstoffen

Die Tabletten bieten ein umfangreiches Spektrum an Nährstoffen für eine allgemeine Basisversorgung mit einem Plus an Augen-Vitalstoffen. Dieses Nahrungsergänzungsmittel für die Augen wurde nach wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt, um Ihre Augen nicht nur vor freien Radikalen zu schützen, sondern es enthält auch Vitalstoffe, die das Auge benötigt, um seine normale Funktion zu erhalten. Diese guten Eigenschaften machen die Augenvitamine zu einem der beliebtesten Kombinationspräparate von Fairvital.

- mit **Vitamin A, B2** und **Zink**
- gut für das Sehvermögen
- für **scharfes Sehen bei Dunkelheit**
- für einen normalen Flüssigkeitshaushalt im Auge

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.**

★★★★★

***Ich habe diese Kapseln getestet mit dem Biotensor, sie sind für mich sehr gut. Meine Mutter war Diabetekerin, ich war es beinahe, aber mir ist es gelungen dass Schlimmste zu vermeiden.***

*Kundenbewertung am 30.08.2022*

## Bittermelone 500mg mit Chrom

# Standardisierter Extrakt mit 10% Charantin

Die Bittermelone zählt zur Familie der Kürbisgewächse. Ihre Früchte sind seit Jahrhunderten in vielen Ländern und besonders im asiatischen Raum beliebt. Der Name der Pflanze bezieht sich auf den bitteren Geschmack der Frucht.

In diesem Nahrungsergänzungsmittel von Fairvital wurde der Bittermelonen-Extrakt mit Chrompicolinat kombiniert. Chrom trägt zu einem normalen Stoffwechsel der Makronährstoffe und zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.

- **Chrom unterstützt** einen normalen **Blutzuckerspiegel**
- beeinflusst den Kohlenhydrat-, Protein- und Fettstoffwechsel

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

**Nettofüllmenge:** 120 Kapseln/84g

**Verzehrempfehlung:** Erwachsene täglich 2-3 Kapseln über den Tag verteilt nach den Mahlzeiten mit viel Wasser.

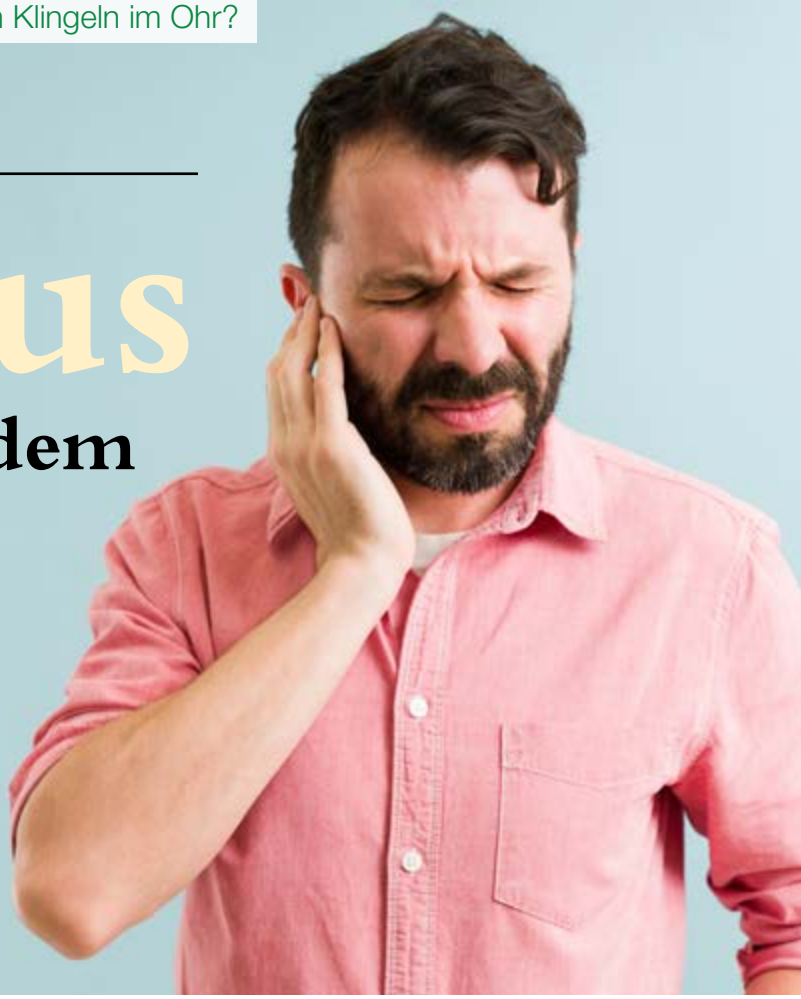
**Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com**

**Art.-Nr. 50012**

| Menge | Preis |
|---|---|
| bis 1 | je 24,95 € (297,02 €/kg) |
| bis 3 | je 23,95 € (285,12 €/kg) |
| bis 5 | je 22,95 € (273,21 €/kg) |
| ab 6 | **je 21,95 €** (261,31 €/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.**



## Das Pfeifen im Ohr

# Tinnitus

# Was steckt hinter dem Klingeln im Ohr?

Es quietscht, pfeift oder klingelt in Ohr? Dann handelt es sich oft um den fiesen Tinnitus. Was steckt hinter dem lästigen Problem im Ohr und wo kommt es her?

### Ursachen für Tinnitus

Die Entstehung eines Tinnitus kann ganz unterschiedliche Gründe haben. Von seelischem Stress über ernsthafte Krankheiten gibt es viele mögliche Ursachen, hier ein paar Beispiele:

- Hörsturz
- Altersschwerhörigkeit
- Schalltrauma (Lärmtrauma, Knalltrauma, Explosionstrauma)
- Fremdkörper im Gehörgang
- Entzündungen des Ohrs
- Virale und bakterielle Infekte
- Otosklerose
- Chronische Mittelohrentzündung
- Herz-Kreislauf-Krankheiten
- Stoffwechsel- und Nierenkrankheiten
- Autoimmunerkrankungen des Innenohrs
- Funktionelle Störungen des Kiefergelenks oder der Halswirbelsäule
- Muskuläre Ursachen
- Gaumensegelnystagmus
- Tubenfunktionsstörungen
- Veränderung im Blutstrom der Halsvenen
- Tumore im Mittelohr
- Stress und psychischer Druck

### Was ist ein Tinnitus?

Als Tinnitus wird das Hören von Ohrgeräuschen, die keine äußere Schallquelle haben, bezeichnet. Sie treten in einer großen Vielfalt von unterschiedlichen Wahrnehmungen auf: als Quietschen, Pfeifen oder Rauschen. Bei einem Tinnitus lohnt es sich, die Ursache herauszufinden, um weiteren Vorfällen vorzubeugen und aktiv etwas gegen die Geräusche zu unternehmen.
Tinnitus ist keine eigenständige Krankheit, sondern lediglich ein Symptom. Es ist sozusagen ein Hinweis des Körpers darauf, dass etwas nicht stimmt.

### Häufigste Ursache: Ständiger Lärm!

Wir haben bereits erfahren, dass es ganz unterschiedliche Ursachen für einen Tinnitus geben kann. Doch die häufigste ist der ständige Lärm in unserem Alltag. So tritt ein akutes Ohrgeräusch zum Beispiel gerne nach einem Konzertbesuch oder lauter Musik im Kopfhörer auf. Auch die Geräuschkulisse an einem lauten Arbeitsplatz kann eine Ursache sein, wenn wir unsere Ohren nicht schützen. In den meisten Fällen verschwindet der Tinnitus nach einiger Zeit wieder. Doch bei regelmäßiger Lärmbelästigung riskieren wir einen chronischen Tinnitus. Deshalb ist es für unsere Ohren enorm wichtig, immer wieder Ruhe zu erfahren und abzuschalten. Anhaltende Ohrgeräusche sollten in jedem Fall von einem HNO-Arzt untersucht werden.
Der Hörsturz ist eine andere häufige Ursache für Tinnitus. Dabei kommt es ohne Vorwarnung zum Hörverlust, der bis zur Taubheit reichen kann. Üblicherweise ist nur ein Seite betroffen. Ein Hörsturz kann zum Beispiel durch mangelnde Durchblutung im Innenohr entstehen, doch hier ist sich die Medizin noch nicht sicher. Die vorübergehende Taubheit lässt sich gut behandeln, doch ein Tinnitus kann zurückbleiben.

### Wenn der Körper selbst Verursacher für einen Tinnitus ist

Unser Körper ist ein Wunderwerk, das durch das Zusammenspiel von Knochen, Muskeln, Organen, Nerven und vielem mehr betrieben wird. Wenn an dieser Maschinerie ein Teil aus dem Tritt kommt, kann das zahlreiche Auswirkungen haben.

In Bezug auf einen Tinnitus kann zum Beispiel auch unsere Halswirbelsäule Verursacher sein. So kann eine Blockade der Wirbel ein Ohrgeräusch erzeugen.
Unser Kieferbereich kann zu Tinnitus führen, wenn beispielsweise eine Fehlfunktion der Kaumuskulatur oder im Kiefergelenk vorliegt. Nicht immer muss es ein physisches Problem sein, auch unsere Psyche spielt einen entscheidenden Faktor. Depressionen, Angststörungen oder Posttraumatische Belastungsstörungen können einen Tinnitus verursachen oder verstärken. Bei akuten Problemen ist es in jedem Fall ratsam, einen Hals-Nasen-Ohren Arzt aufzusuchen. Je früher man die Ursache für die Ohrgeräusche findet, desto eher ist eine gut verlaufende Behandlung möglich.

## Darum ist die Behandlung eines Tinnitus enorm wichtig

Es gibt mehrere Gründe, warum es wichtig ist, einen Tinnitus zu behandeln:

• **Verminderte Lebensqualität:** Tinnitus kann die Lebensqualität beeinträchtigen, indem es den Betroffenen davon abhält, ruhig zu schlafen, sich zu konzentrieren oder sich zu entspannen.

• **Angst und Depression:** Tinnitus kann auch Angstzustände, Depressionen und andere psychische Probleme auslösen.

• **Beeinträchtigung der Hörfähigkeit:** Ohne angemessene Behandlung kann Tinnitus die Hörfähigkeit beeinträchtigen, was zu einer Verschlechterung der Sprachverständlichkeit und zu Problemen bei der Kommunikation führen kann.

• **Einschränkung der körperlichen Aktivitäten:** Tinnitus kann auch dazu führen, dass Betroffene körperliche Aktivitäten einschränken, da laute Geräusche den Tinnitus verstärken können.

Insgesamt ist es wichtig, Tinnitus zu behandeln, um die Lebensqualität zu verbessern und negative Auswirkungen auf die Gesundheit zu vermeiden.

Eine Behandlung durch einen Fachmann wird ganz individuell und unterschiedlich durchgeführt, folgende Methoden sind die häufigsten:

• **Geräuschtherapie:** Diese Methode nutzt beruhigende Geräusche wie Wasserrauschen oder Vogelgesang, um den Tinnitus zu übertönen.

• **Kognitive Verhaltenstherapie:** Diese Therapie hilft den Betroffenen, mit ihren Ängsten und Sorgen umzugehen, die durch den Tinnitus ausgelöst werden.

• **Medikamente:** In einigen Fällen kann ein Arzt Antidepressiva, Antikonvulsiva oder andere Medikamente verschreiben, um den Tinnitus zu lindern.

• **Geräte:** Einige Geräte, wie Hörgeräte oder Ohrstöpsel, können dazu beitragen, den Tinnitus zu reduzieren oder zu übertönen.

• **Entspannungsverfahren:** Verfahren wie Progressive Muskelentspannung oder Yoga können dazu beitragen, Stress und Angst abzubauen, was den Tinnitus reduzieren kann.

Es ist wichtig zu beachten, dass es keine "eine Größe passt allen"-Lösung für Tinnitus gibt. Was für eine Person funktioniert, muss nicht für jemand anderen funktionieren. Eine Kombination aus verschiedenen Behandlungsmethoden kann oft die besten Ergebnisse liefern.

## Tinnitus wird in Schweregrade eingeteilt

Um sich ein besseres Bild machen zu können, teilen Ärzte die Betroffenen in 4 Schweregrade ein. So kann der behandelnde Arzt besser beurteilen, wie stark der Patient eingeschränkt ist.
Die Messung geht von Grad 1 - nicht stark beeinträchtigt bis Grad 4 - sehr starke Beeinträchtigung.

**Grad 1:** Hier hört der Betroffene ein Ohrgeräusch, aber es wird nicht als allzu störend empfunden.

**Grad 2:** Das Ohrgeräusch ist vor allem bei Stille da. Bei Stress und Belastung schwillt das Geräusch an und wird dann als störend empfunden.

**Grad 3:** Starke Beeinträchtigung im Alltag. Der Tinnitus wird zur emotionalen und körperlichen Belastung.

**Grad 4:** Kein Alltag mehr möglich, die Betroffenen leiden und das Ohrgeräusch ist ein beherrschendes Gefühl.

★★★★★

*Endlich eine Möglichkeit Weihrauch in Deutschland zu einem fairen Preis zu erwerben. Funktioniert gut. Nehme es 2x täglich.*

*Kundenbewertung am 30.10.2011*

**Boswellia Weihrauch 400mg**

**400mg Weihrauch-Extrakt pro Tablette**

- **hochdosiert**
- standardisiert auf **65% Boswelliasäuren**
- sehr **gut verträglich**

ab € 18,95
120 Tabletten

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

**Nettofüllmenge:** 120 Tabletten/108g

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

**Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com**

**Art.-Nr. 80212**

| Menge | Preis |
|---|---|
| bis 1 | je 21,95 € (203,24 €/kg) |
| bis 3 | je 20,95 € (193,98 €/kg) |
| bis 5 | je 19,95 € (184,72 €/kg) |
| ab 6 | **je 18,95 €** (175,46 €/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 11:

# Die Leber

**Das schwerste und eines der größten inneren Organe ist die Leber. Ihre Aufgaben für unseren Körper sind essenziell. Zum einen ist sie wichtig für den Stoffwechsel. Nährstoffe werden in für den Körper verwertbare Stoffe umgewandelt, abgespeichert und zur Verfügung gestellt. Außerdem ist die Leber für die Entgiftung des Körpers zuständig. Sie baut Schadstoffe um und ab.**

## Funktion der Leber

Die Leber von Frauen hat ein Gewicht von ungefähr 1,2 kg bis 1,4 kg. Das Gewicht beim Mann liegt zwischen 1,4 kg und 1,8 kg. Die Leber befindet sich zum größten Teil im rechten Oberbauch und wird durch die unteren Rippen geschützt. Sie teilt sich in zwei Leberlappen. Der rechte und größere Leberlappen wird durch Bindegewebe mit dem linken Leberlappen verbunden. Über mehre Bänder ist die Leber an Bauchwand und Bauchhöhle fixiert. An der Unterseite befindet sich die Gallenblase.

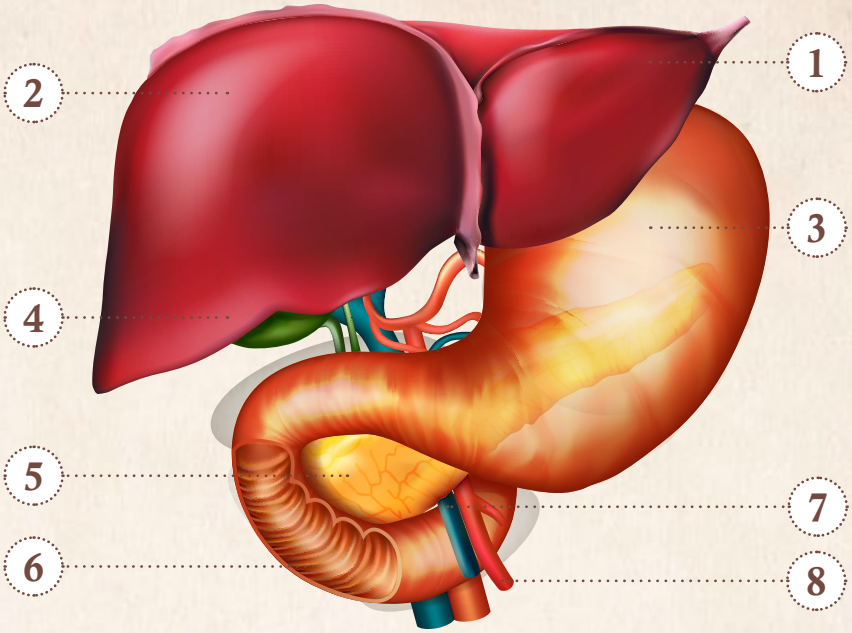
Die Zellen, aus denen die Leber aufgebaut ist, bezeichnet man als Leberzellen. Diese bilden kleine Läppchen. Dazwischen transportieren zahlreiche Gefäße Gallenflüssigkeit und Blut. Aus der Leberarterie und der Pfortader wird das Blut in die Zentralvene geleitet. Nährstoffe, Medikamente und auch Giftstoffe aus der Nahrung gelangen über die Pfortader in die Leber. Hier werden die Nährstoffe verarbeitet und in einer für den Körper nutzbaren Form gespeichert. Gifte aus dem Blut, wie zum Beispiel Alkohol und Medikamenten-Bestandteile, werden unschädlich gemacht und über den Darm ausgeschieden. Die Leber ist zudem an der Blutgerinnung beteiligt. Wichtige Eiweiße hierzu stellt sie mit Hilfe von Vitamin K her. Alte und defekte rote Blutkörperchen baut sie ab.

Eine weitere wichtige Rolle spielt unsere Leber im Stoffwechsel von Makronährstoffen. Um Energie zu mobilisieren, baut die Leber beim Fettstoffwechsel Fettsäuren ab. Für die Fettverdauung im Zwölffingerdarm produziert die Leber täglich bis zu einem Liter Galle. Die gelb-braune Flüssigkeit gelangt von den Gallenkanälchen in den Gallengang und schließlich in den Zwölffingerdarm. Die Gallenblase selbst stellt keine Galle her, sondern erfüllt ausschließlich eine Speicherfunktion.

Beim Kohlenhydratstoffwechel reguliert die Leber den Zuckerspiegel im Blut. Wenn der Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit steigt, speichert die Leber über die Pfortader erhaltenen überschüssigen Zucker als Glykogen ab, um einen konstanten Spiegel aufrecht zu erhalten. Bei zu niedrigem Zuckerspiegel gibt die Leber die gespeicherte Glukose wieder an das Blut ab. Dies kann zum Beispiel durch viel Sport geschehen. Neben Zucker können ebenfalls Vitamine, Fette, Aminosäuren und Mineralien gespeichert und bei Bedarf wieder bereitgestellt werden.

Für den Eiweißstoffwechsel wandelt die Leber Aminosäuren nach Bedarf um. Aus ihnen kann der Körper Proteine aufbauen und bei Bedarf sogar Energie gewinnen. Den entstehenden Giftstoff Ammoniak kann die Leber zu ungiftigem Harnstoff umbauen. Hierzu verfügt sie über alle nötigen Enzyme in hoher Aktivität. Über die Niere wird der Harnstoff dann mit dem Urin ausgeschieden.

# Lage der Leber




1 Linker Leberlappen
2 Rechter Leberlappen
3 Magen
4 Gallenblase
5 Bauchspeicheldrüse
6 Zwölffingerdarm
7 Leberpfortader
8 Leberarterie

# Erkrankungen der Leber

Unser wichtigstes Entgiftungsorgan ist sehr widerstandsfähig. Auch wenn die Leber leicht geschädigt ist, kann sie ihre Aufgaben weiterhin erfüllen und kann sich sogar selbst regenerieren. Doch es gibt auch Beschädigungsgrade, die sie selbst nicht mehr regenerieren kann. Daher ist es wichtig, Leberschäden früh zu erkennen. Jene auszumachen ist durch die fehlenden Nerven in der Leber nur durch die Begleiterscheinungen möglich. Druckschmerz im Rippenbereich und Oberbauchkrämpfe entstehen durch Spannung des Bindegewebes, welches um das Organ liegt.

Nebenerscheinungen von Leberschäden sind sehr unspezifisch. Dazu gehören oft Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Juckreiz, gefärbter Urin und Stuhl, Gewichtsveränderungen und Appetitlosigkeit. Da die Leber wichtige Eiweiße für die Blutgerinnung herstellt, ist diese oft bei Menschen mit Lebererkrankung gestört. Durch Blutuntersuchungen können Ärzte erhöhte Leberwerte ausmachen sowie eine Diagnose zur Erkrankung und Beschädigung der Leber erstellen.

★★★★★

*Eine sehr wirkungsvolle Kombination für unsere Leber. Verwende sie 2x jährlich kurmäßig, um meine Leber zu unterstützen. Sollte bei keiner Entschlackungskur fehlen.*

*Kundenbewertung am 21.02.2017*

## Lebervitamine

## Unterstützt die Reinigungswirkung der Leber

- mit **Cholin**
- trägt zur **Aufrechterhaltung** einer normalen **Leberfunktion** bei
- plus **Mariendistel, Artischocke, Löwenzahn** und mehr

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

**Nettofüllmenge:** 60 Tabletten/93g

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

**Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com**

**Art.-Nr. 89406**

| Menge | Preis |
|---|---|
| bis 1 | je 34,45 € (370,43 €/kg) |
| bis 3 | je 32,95 € (354,30 €/kg) |
| bis 5 | je 31,45 € (338,17 €/kg) |
| ab 6 | **je 29,95 €** (322,04 €/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 2:

# TIERWELTEN:

NEUE SERIE!

# MARIENKÄFER

## GLÜCKSBRINGER UND EIFRIGE BLATTLAUSJÄGER

***Marienkäfer sehen nicht nur niedlich aus, sondern sind für die Gärtner auch ein echter Gewinn. Sie bekämpfen Schädlinge und sorgen dafür, dass das angelegte Beet auf natürliche Weise erhalten bleibt.***

***Entwicklung***

Die Marienkäfer-Weibchen legen ihre Eier erst im Frühjahr, obwohl sie sich manchmal schon im Herbst verpaaren.

Für die Eiablage suchen sie sich die Unterseite von Blättern oder Zweigen aus.

Die gesamte Ei-Menge wird in mehreren "Portionen" auf verschiedene Ablageorte aufgeteilt.

Die Anzahl der Eier kann in Abhängigkeit zur Käfer-Art unterschiedlich sein.

Die fleißigen Weibchen können im Extremfall einige tausend Eier produzieren. Die Eier sind länglich, klein und sehen gelblich aus.

Rund sieben Tage nach der Eiablage haben die Larven Schlupf-Termin. Die Größe und das Aussehen der Larven hängen mit der Marienkäfer-Art zusammen.

Nach drei Häutungen sehen die Larven ganz verändert aus.

Nachdem die Larve ausreichend Blattläuse gegessen hat, wandelt sie sich zur Puppe um.

Der fertige Marienkäfer schlüpft rund vier bis fünf Tage später (zwischen Juli und August).

Direkt nach dem Schlüpfen ist die Farbe noch hellorange, gelb oder weiß. Die Flügel nehmen erst einige Stunden später, nachdem sie vollständig ausgehärtet sind, ihr endgültiges Aussehen an.

Die meisten Exemplare sterben bereits nach einem Jahr, obwohl es hin und wieder auch Ausnahmen mit einer deutlich höheren Lebensspanne gibt.

***Marienkäfer-Arten***

Über die Punkte und ihre Bedeutung wird schon lange spekuliert. Einige glauben, dass die Anzahl der Punkte mit dem Alter zusammenhängt. Dabei bleibt die Zahl der Punkte bis zum Tode des Marienkäfers gleich.

Die Punkte geben aber Auskunft darüber, welcher Art die Käfer angehören. Insgesamt kommen Käfer

mit null bis 24 Punkten vor.
Viele heimische Arten haben schwarze Punkte. Sie können aber auch andersfarbig (schwarz, weiß oder gelblich) sein.
Im Volksmund werden die Käfer-Arten danach benannt, wie viele Punkte auf den Flügeln zu erkennen sind. Beispiele dafür sind der Zwei- und der Siebenpunkt.
Der Siebenpunkt-Marienkäfer heißt eigentlich „Coccinella septempunctata". Er zählt zu den heimischen Arten und kommt in Deutschland am häufigsten vor.
Auf der ganzen Welt gibt es aber rund 6000 weitere Arten und 360 Gattungen. 70 Marienkäfer-Arten sind in der deutschen Natur zuhaus.
Mittlerweile gibt es hierzulande aber auch Arten, die eigentlich aus dem Ausland kommen. Der Harlekin-Marienkäfer ist wohl der Bekannteste von ihnen.
Dadurch, dass er sehr verfressen ist, raubt er unterlegenen Marienkäfer-Arten die Nahrungsgrundlage und den Lebensraum.
Erschwerend kommt hinzu, dass die Käfer durch Biozide stark gefährdet sind. Die kleinen Glücksbringer sind zwar noch nicht vom Aussterben bedroht, einige Arten kommen aber schon auf der Roten Liste vor. Die Rote Liste ist ein Artenverzeichnis und teilt die Tiere in Gefährdungsgruppen ein.

***Vorkommen und Verhalten***
Marienkäfer leben auf der ganzen Welt. Am meisten kommen sie aber in warmen, subtropischen und tropischen Klimazonen vor.
Um sich vor Fressfeinden zu schützen, haben die kleinen Käferchen eine ausgeklügelte Überlebensstrategie.
Damit die Angreifer von den Marienkäfern ablassen, stellen sie sich tot.
Außerdem sondern sie eine gelbe, giftige und übelriechende Flüssigkeit ab, wenn sie in einer Gefahrenlage sind. Das Gift ist aber so schwach, dass es nur gegen kleine Feinde, wie Ameisen, nicht jedoch gegen große Säugetiere wirkt.
Die Tatsache, dass die gepunkteten Käfer bitter schmecken, hält einen weiteren Teil der Feinde fern.

***Nahrungskette***
Ausgewachsene Marienkäfer sichern ihr Überleben, indem sie sich von Blatt- und Schildläusen ernähren. Bis zu 150 der Gartenschädlinge kann ein einziger Käfer jeden Tag verzehren.
Und auch die Nachkommen, die Marienkäferlarven, haben einen großen Appetit. Sie nehmen bis zu ihrer Verpuppung bis zu 600 Läuse auf. Den Beinamen „Blattlauslöwen" haben sich die Larven also wohlverdient.
Wenn es keine Läuse gibt, weichen die Käfer aber auch auf Milben, Wanzen, andere Insekten oder Pflanzen aus. Wenn sie unter großem Hunger leiden, können sie auch kannibalisch sein.
Viele Gärtner freuen sich über die kleinen Glücksbringer, da sie fleißige Schädlingsbekämpfer sind. Sie setzen die Käfer als biologische Alternative zu chemischen Giften ein. Es gibt sogar Unternehmen, die sich auf die Zucht dieser Helferchen spezialisieren.
Die asiatische Art „Harlekin-Marienkäfer Harmonia axyridis" ist bei den Gärtnern am beliebtesten. Das liegt daran, dass sie nicht nur Blattläuse, sondern beispielsweise auch Mücken und andere Insekten frisst.
Allerdings gibt es auch Insekten, die den Marienkäfern (besonders, wenn sie noch Larven sind) zu Leibe rücken können. Die kleinen Käfer stehen beispielsweise bei Vögeln, Eidechsen, Mäusen und Fröschen auf dem Speiseplan.
Außerdem gibt es Ameisen und Parasiten (wie die Marienkäfer-Brackwespe), die den Käfern gefährlich werden können.

## Schon gewusst...?

**In Deutschland leben rund 70 verschiedene Arten von Marienkäfern. Weltweit gibt es sogar mehr als 6.000 Arten. Hingegen dem weitverbreiteten Mhythos, dass anhand der Punkte das Alter des Marienkäfers abzulesen ist, kann man anhand der Punkte eher die verschiedenen Marienkäfer-Arten bestimmen.**

***Überwinterung***
Käfer sind wechselwarme Tiere. Das bedeutet, dass sie ihre Körpertemperatur nicht selbst regulieren können. Der Stoffwechsel der Insekten verändert sich in Abhängigkeit zu der Umgebungstemperatur.
Marienkäfer produzieren eine Art Frostschutzmittel, das dafür sorgt, dass sie im Winter nicht erfrieren. Dieser natürliche Frostschutz setzt sich unter anderem aus Glycerin zusammen, was einen niedrigeren Gefrierpunkt als andere Flüssigkeiten, wie beispielsweise Wasser, hat.
Obwohl die Käfer Minusgraden trotzen können, brauchen sie einen geeigneten Überwinterungsplatz. Sobald die Temperaturen fallen, finden sie sich in großen Gruppen zusammen. Gemeinsam ziehen sie sich in Holz- und Laubhaufen oder in Hohlräume im Mauerwerk zurück.
Temperaturen unter zwölf Grad sorgen dafür, dass die Käfer in einen Winterschlaf und ab null Grad in die Winterstarre fallen. Es gibt aber auch Käfer, die im Winter in wärmere, südliche Länder ziehen.

# 8 TIPPS

## für einen schnellen und sparsamen Einkauf

## Essensplan erstellen und Reste verwerten

Erstellen Sie sich einen Essensplan für die folgende Woche. Noch besser, Sie planen Rezepte ein, die größtenteils auf denselben Zutaten basieren. Berücksichtigen Sie auch gleich die eventuell entstehenden Reste, die innerhalb der Woche verwertet werden müssen.

## Wasser aus der Leitung

Sparen Sie sich das Geld für Mineralwasser, das schützt die Umwelt und schont den Geldbeutel. Filtern müssen Sie das Leitungswasser in Deutschland nicht und insofern Sie keine Bleileitungen in Ihrem Haus haben, müssen Sie auch keine Bedenken haben.

**Gewusst wie! Bei den immer weiter steigenden Verbraucherpreisen lohnt es sich, die eigenen Einkaufsgewohnheiten zu überdenken. Laut dem statistischen Bundesamt lag die Inflationsrate in Deutschland 2022 bei ca. 7,9 % – das haben Sie bestimmt auch an der Supermarktkasse gemerkt.**

Um Geld zu sparen, ist es eine gute Idee, bei den Lebensmitteln anzufangen. Zwar sind nicht alle Lebensmittel von den Preissteigerungen betroffen, dennoch war es für alle Verbraucher eine spürbare Mehrbelastung am Ende des Monats. Wir haben für Sie 8 Tipps zusammengestellt, um beim Einkauf zu sparen.

## Schauen Sie nach unten

Alle haben schon von dem Mythos gehört und es ist aus Verkäufersicht auch total logisch: Die teureren Markenprodukte mit höherer Marge liegen meist komfortabel auf Augenhöhe. Wer Geld sparen möchte, muss also einen Blick auf die unteren Regale werfen.

## Mit Einkaufsliste in den Supermarkt

Gehen Sie weder hungrig noch unvorbereitet Ihren Wocheneinkauf erledigen. Erstellen Sie sich eine Einkaufsliste, denn die Supermärkte versuchen Sie durch geschickte Positionierung und bunter Werbung zu Impulskäufen zu verleiten. Halten Sie sich an die Waren, die Sie wirklich benötigen.

## Sonderangebote im Blick haben - auch per App

Schon bei der Einkaufsplanung lohnt es sich, einen Überblick über aktuelle Angebote und Coupons zu haben. Nutzt man Angebote für Produkte, die sowieso benötigt werden, kann man richtig sparen.

Mit Hilfe von Apps und Prospekten können Sie mühelos herausfinden, welcher Supermarkt bestimmte Produkte besonders günstig anbietet. Aber aufgepasst! Angebote für Markenprodukte sind oft auch reduziert noch teurer als No-Name-Produkte und Eigenmarkenwaren.

## Vergleichen Sie die Grundpreise

Die vielen verschieden Packungsgrößen und Preise verwirren Sie? Kein Sorge – werfen Sie einfach einen Blick auf die Grundpreise. Der Grundpreis muss bei Lebensmitteln, die nach Gewicht verkauft werden, per Kilogramm angegeben werden.

## Kaufen Sie Obst und Gemüse saisonal

Kaufen Sie Obst und Gemüse, das aktuell Saison hat. Diese sind in der Regel günstiger. Viele altbekannte und aus der Mode geratene Lebensmittel lassen sich in tolle Gerichte verwandeln. Kaufen Sie am besten direkt beim Erzeuger oder auf dem Wochenmarkt. Auch hier können Sie gegenüber dem Supermarkt oft einiges sparen.

## Selbermachen statt Fertigprodukte

Faulheit kostet Geld. Ob vorgeschnittener Salat oder ganze Gerichte. Selbst zubereitete Rezepte sind meistens günstiger und ergiebiger. Vor allem aber auch gesünder, da auf Konservierungsstoffe und übermäßiges Salz verzichtet werden kann.

Sinnvoll oder nicht?

# Selbstverteidigung im Alter

**Selbstverteidigung ist ein wichtiges Thema für Menschen jeden Alters, kann aber für ältere Menschen besonders wichtig sein. Mit zunehmendem Alter können unsere körperlichen Fähigkeiten nachlassen, was uns anfälliger für Angriffe macht. Darüber hinaus können ältere Erwachsene das Ziel von Kriminellen sein, die sie als leichte Ziele betrachten. Bei der Selbstverteidigung geht es jedoch nicht nur um körperliche Stärke und Beweglichkeit. Es geht auch darum, Strategien zu entwickeln, um gefährliche Situationen zu vermeiden und das Selbstvertrauen zu haben, sich notfalls zu verteidigen.**

Gleich zu Beginn müssen erst einmal die Erwartungen an dieses Thema einsortiert werden. Denn es geht nicht darum, aus Senioren Kampfmaschinen zu machen, sondern um den entscheidenden Vorteil im Falle eines Falles. Wenn Täter sich ältere Menschen als Opfer aussuchen, bauen sie vor allem auf deren Hilflosigkeit und Angst. Trainieren diese aber für den Ernstfall, können sie entscheidend punkten, denn der Angreifer rechnet nicht mit einer entschiedenen Gegenwehr. Dieser Überraschungseffekt kann in der Ausnahmesituation sehr wichtig sein und vielleicht sogar direkt den Übeltäter in die Flucht schlagen.

### *Welche Sportarten eignen sich für ältere Menschen?*

Es gibt verschiedene Selbstverteidigungskurse, die speziell für die Erwachsenen ab 50 Jahren angeboten werden. Die Elemente werden vor allem aus Techniken des Tai Chi, Wing Tsung, Aikido oder Krav Maga angewendet. All diese Techniken verbindet ein wichtiges Element, was für Senioren optimal ist. Sie sind mehr auf die Verteidigung ausgelegt als auf den Angriff. Verletzungsfreies Fallen, Lösen aus gegnerischen Griffen oder simples, aber effizientes Ausweichen. Deshalb sind diese Sportarten besonders gut für Senioren geeignet und im Ernstfall auch im Alltag anwendbar.

Ziel ist es in diesen Kursen, die Teilnehmer zu mehr Selbstbewusstsein zu bewegen und den Vorteil des Überraschungseffektes gezielt zu nutzen. Auch soll gelehrt werden, gefährliche Situationen schnellstmöglich als solche einzuschätzen und im besten Fall direkt zu vermeiden. Ein weiteres wichtiges Thema in den Kursen ist es, wie man sich effizient verteidigt, ohne sich selbst dabei zu verletzen. Alles ist darauf angelegt, einen Angriff rechtzeitig zu erkennen und abzuwehren. Dann gilt es,

sich so viel Zeit wie nötig zu verschaffen, um aus der Situation zu entkommen und aus sicherer Entfernung Hilfe und die Polizei zu rufen.

***Wo werden solche Kurse angeboten?***

Selbstverteidigungskurse für Senioren werden an den verschiedensten Orten gelehrt. Zum Beispiel in:

- Fitnessstudios
- spezialisierten Vereinen
- Altenheimen
- Volkshochschulen
- Kampfkunstschulen

Wichtig ist, dass man eine Gruppe und einen Trainer aufsucht, denen man vertraut, um optimale Trainingsergebnisse zu erzielen.

***Positive Effekte von Selbstverteidigung im Alter***

Neben dem Hauptfaktor, für den Ernstfall vorbereitet zu sein, kommen noch andere gute Effekte bei dem Training auf.
So verbessern sich ebenfalls Kraft, Konzentration und Kondition, was sich auch im Alltag positiv bemerkbar macht. Denn das gesamte Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung.

Es werden aber auch gemeinsam Erfolgserlebnisse gefeiert, Ängste werden abgebaut und auch ganz wichtig: Man befindet sich im Austausch mit Gleichgesinnten.

***Fazit:***

Selbstverteidigung ist in jedem Alter sinnvoll. Die Fähigkeit, sich selbst zu verteidigen, stärkt unser Selbstbewusstsein und unseren Körper. Dazu ermöglicht sie uns, in Gefahrensituationen sinnvoll zu reagieren und uns zu schützen.
Kurse, die für die ältere Generation konzipiert wurden, können auch von Anfängern besucht werden. So ist ein Einstieg in jedem Alter und auch ohne Vorkenntnisse möglich.

## Aktuelle Top-Seller

# Unsere beliebtesten Vitalstoffe

**Diese Produkte lieben unsere Kunden! Wir haben für Sie unsere meistverkauften Nahrungsergänzungsmittel zusammengestellt:**

### Quercetin 500mg

**Sekundäre Pflanzenstoffe**

- **hochdosiertes** Flavonoid
- aus der Knospe des Baums Sophora japonica
- 500mg Quercetin pro Kapsel
- nur 1 Kapsel täglich

VEGAN · FRUCTOSE FREI · GLUTEN FREI · LACTOSE FREI

**Nettofüllmenge:** 90 Kapseln/76g

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

**Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com**

**Art.-Nr. 87709**

| Menge | Preis |
|---|---|
| bis 1 | je 24,95 € (328,29 €/kg) |
| bis 3 | je 23,95 € (315,13 €/kg) |
| bis 5 | je 22,95 € (301,97 €/kg) |
| ab 6 | **je 21,95 €** (288,82 €/kg) |

**Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid**

### Vitamin K2 200µg mit D3

**Sinnvolle Kombination**

- **Vitamin K2 MK-7 aus Natto**
- für feste Knochen
- **unterstützt** die normale **Blutgerinnung**
- fördert das Immunsystem

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**

### B-Komplex 50

**Mit acht B-Vitaminen plus Cholin und Inositol**

- Tipp für Situationen, in denen **Energie und gute Nerven** gefragt sind
- **mit** prima **bioverfügbarem Methylcobalamin**
- nur eine Kapsel täglich

VEGAN · FRUCTOSE FREI · GLUTEN FREI · LACTOSE FREI

**Nettofüllmenge:** 90 Kapseln/54g

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

**Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com**

**Art.-Nr. 67909**

| Menge | Preis |
|---|---|
| bis 1 | je 21,95 € (406,48 €/kg) |
| bis 3 | je 20,95 € (387,96 €/kg) |
| bis 5 | je 19,95 € (369,44 €/kg) |
| ab 6 | **je 18,95 €** (350,93 €/kg) |

**Ohne Siliciumdioxid**

## Curcuma – Ingwer – Boswellia

### Kurkuma, Ingwer und Weihrauch kombiniert

- hochdosiert
- mit **Vitamin C**
- enthält schwarzen Pfeffer-Extrakt für **optimale Bioverfügbarkeit**
- unterstützt das Immunsystem

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

**Nettofüllmenge:** 90 Kapseln/82g

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

**Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com**

**Art.-Nr. 54009**

| Menge | Preis |
|---|---|
| bis 1 | je 21,95 € (267,68 €/kg) |
| bis 3 | je 20,95 € (255,49 €/kg) |
| bis 5 | je 19,95 € (243,29 €/kg) |
| ab 6 | **je 18,95 €** (231,10 €/kg) |

**Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid**

## L-Glutathion 500mg

### Aus den Aminosäuren Glutaminsäure, Cystein und Glycin

- aktive (reduzierte) Form
- **hochdosiert** mit 500mg pro Tablette
- Großpackung für 3 Monate

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

**Nettofüllmenge:** 90 Tabletten/90g

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

**Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com**

**Art.-Nr. 75309**

| Menge | Preis |
|---|---|
| bis 1 | je 44,95 € (499,44 €/kg) |
| bis 3 | je 43,45 € (482,78 €/kg) |
| bis 5 | je 41,95 € (466,11 €/kg) |
| ab 6 | **je 40,45 €** (449,44 €/kg) |

**Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid**

## NADH 50mg

### Schnell energetisierendes Co-Enzym

- **hochdosiert**
- erfrischt Körper und Geist
- **zeitverzögerte Freisetzung** durch DRcaps™

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

**Nettofüllmenge:** 60 DRcaps™/19g

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

**Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com**

**Art.-Nr. 67306**

| Menge | Preis |
|---|---|
| bis 1 | je 44,95 € (2.365,79 €/kg) |
| bis 3 | je 43,45 € (2.286,84 €/kg) |
| bis 5 | je 41,95 € (2.207,89 €/kg) |
| ab 6 | **je 40,45 €** (2.128,95 €/kg) |

**Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid**

Teil 2:

## ▶ Wussten Sie, dass... ?

# TIPPS & TRICKS

NEUE SERIE!

## FÜR DEN ALLTAG

**Clevere Tipps und Tricks, die das Leben erleichtern und Zeit sparen können. Ob im Alltag oder im Beruf, es gibt immer Möglichkeiten, Dinge effizienter und kreativer zu erledigen. In diesem Artikel stellen wir Ihnen 7 Tipps & Tricks vor.**

### ▶ *Wie viel Trinkgeld ist wo üblich?*

Trinkgeld ist in Deutschland eine übliche Praxis, um Dienstleistern wie Kellnern, Friseuren oder Taxifahrern, eine zusätzliche Anerkennung und Wertschätzung zu zeigen. Es ist jedoch keine Pflicht und hängt oft von der Zufriedenheit des Kunden mit dem Service ab. Ein typisches Trinkgeld in Deutschland beträgt zwischen 5% und 10% des Gesamtbetrags, kann jedoch je nach Umständen und persönlicher Überlegung des Kunden variieren. Es ist auch üblich, dass Trinkgeld in bar gegeben wird.

### ▶ *Immer frisches Brot*

Kann man Brot einfrieren? Ja! Das ist nicht nur einfach, sondern eine ganz wunderbare Methode um immer frisches Brot parat zu haben. Das Brot oder Toastbrot einfach portionsweise einfrieren. Bei Bedarf einzelne Scheiben in den Toaster stecken und schon haben Sie weiches, warmes Brot – wie frisch vom Bäcker. Das klappt übrigens auch mit Roggenbrot und Co.

### ▶ *Vasen einfach säubern*

Geschälte Kartoffeln in die Vase geben und mit warmem Wasser auffüllen. Vase schütteln oder mit einem Reinigungsstab bearbeiten, um die innere Oberfläche zu reinigen. Die Kartoffeln dienen als natürlicher Reiniger und entfernen Verunreinigungen und Ablagerungen. Vase gründlich ausspülen, um alle Kartoffelstücke und -reste zu entfernen. Dieser Tipp ist besonders nützlich für Vasen, die schwer zu reinigen sind, ohne auf chemische Reiniger zurückgreifen zu müssen.

### ▶ *Bilder akkurat aufhängen*

Probleme, die Löcher passend zu der Aufhängung am Rahmen zu bohren? Ein einfaches Kreppband kann Abhilfe schaffen. Dazu das Kreppband auf der oberen Rahmenrückseite befestigen, die Abstände darauf markieren. Band wieder abziehen und an die gewünschte Stelle an der Wand kleben. Das ganze mit einer Wasserwaage ausrichten und schon hat man den korrekten Abstand für die Nägel oder Schrauben.

### ▶ *Socken als Staubfänger*

Socken als Staubfänger zu verwenden kann eine praktische Lösung sein, um kleine Staubpartikel aufzufangen, die sich in Ecken und schwer erreichbaren Stellen sammeln. Hierbei kann man einfach einen sauberen Socken über die Hand oder Besenstiel ziehen und damit den Staub entfernen.

### ▶ *Tee- und Kaffeefilter für staubfreie Bildschirme*

Kaffeefilter können als eine preisgünstige und einfache Alternative zu teureren Reinigungsprodukten für Bildschirme dienen. Dazu kann man einfach einen Kaffeefilter auf den Finger legen und damit über den Bildschirm wischen. Der Kaffeefilter kann dabei Staub und kleine Partikel aufnehmen, ohne dass es zu Kratzern oder Schäden an der Oberfläche des Bildschirms kommt.

### ▶ *Klebeband statt Fusselbürste*

Einfach ein Stück Klebeband mit der klebrigen Seite nach oben um die Hand wickeln und damit über die betroffene Stelle an der Kleidung reiben. Das Klebeband zieht die Fusseln an und entfernt sie von der Kleidung. Aber Vorsicht! Bei bestimmten Stoffen, wie z.B. empfindlichen oder beschichteten, kann das Klebeband die Stoffoberfläche beschädigen.

# LERNEN SIE MEDITATION

In 7 einfachen Schritten

**Als moderner Mensch sind Sie vermutlich täglich vielen Herausforderungen ausgesetzt – beruflich, familiär oder auch im privaten Bereich. Es ist nicht immer einfach, den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden und dabei gleichzeitig ruhig und entspannt zu bleiben.**
**Hier kann Meditiation eine wertvolle Unterstützung sein.**

**Gerade bei der Meditation gibt es kein "Nur so kann es gehen"-Rezept. Das liegt daran, dass es eine ganz individuelle und persönliche Erfahrung ist.**

Meditation ist eine alte Technik, die bereits seit tausenden von Jahren praktiziert wird. Durch gezielte Konzentration und Atemübungen kann sie Ihnen helfen, Stress abzubauen, den Geist zu beruhigen und tiefere innere Ruhe und Zufriedenheit zu erfahren.

Ob Sie Anfänger oder bereits erfahrene Meditierende sind, Meditation ist eine einfache und zugängliche Technik, die Sie jederzeit und überall anwenden können. Wie Sie mit Meditation beginnen und die vollen Vorteile nutzen können, zeigen wir Ihnen in wenigen Schritten.

**Was sind die Vorteile von Meditation?**

Meditation bietet eine Reihe von Vorteilen für Körper, Geist und Seele. Hier sind einige der wichtigsten Vorteile:

- **Stressabbau:** Meditation hilft, Stress und Anspannung abzubauen, indem sie den Körper und Geist entspannt und eine tiefe innere Ruhe fördert.
- **Mehr Gelassenheit im Alltag:** Durch das Meditieren können Sie gelassener reagieren. Dank innerer Balance und Ruhe ist es möglich, Alltagsproblemen mit mehr Fassung zu begegnen.
- **Verbesserung der kognitiven Funktionen:** Meditation kann die Aufmerksamkeit, Konzentration und Gedächtnisleistung verbessern und das Risiko von kognitiven Störungen, wie Demenz, reduzieren.
- **Verbesserung der emotionalen Gesundheit:** Meditation kann helfen, negative Emotionen wie Angst, Depression und Wut zu reduzieren und eine tiefere emotionale Stabilität und Zufriedenheit zu fördern.
- **Förderung des Selbstbewusstseins:** Meditation kann Ihnen helfen, ein tieferes Verständnis für Ihre Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster zu gewinnen und so ein größeres Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz zu entwickeln.

Insgesamt kann man sagen, dass Meditation eine wertvolle Praxis ist, die Sie unterstützen kann, den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden und ein erfüllteres, gesünderes und glücklicheres Leben zu führen.

**Warum sollte man meditieren?**

Meditation kann ein wertvolles Tool sein, um körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. Durch das Abschalten von Stress und Ablenkung sowie das Üben von Achtsamkeit kann man viele positive Effekte erzielen, wie z.B.: Entspannung, Steigerung der Leistungsfähigkeit, Verbesserung des Schlafs und Verlangsamung des Alterungsprozesses.

Meditation eignet sich für jeden und kann in den Alltag integriert werden, um das Leben zu bereichern. Es ist wichtig, regelmäßig und mit einer bestimmten Absicht zu meditieren, um die positiven Wirkungen spüren zu können.

**Worauf sollte man achten?**

Bevor Sie mit der Meditation beginnen, ist es wichtig, realistische Erwartungen zu haben. Verlassen Sie sich nicht auf sofortige Ergebnisse, denn die Wirkungen von Meditation sind eher langfristiger Natur. Es ist hilfreich, motiviert und mit einer positiven Einstellung anzufangen.

Machen Sie die Meditation zu einer festen Gewohnheit in Ihrem Alltag, aber erwarten Sie nichts und versuchen Sie, keine hohen Anforderungen an sich selbst zu stellen. Es ist normal, am Anfang Schwierigkeiten zu haben, ruhig und still zu sitzen oder längere Zeit den Atem zu beobachten. Mit der Zeit und regelmäßiger Übung werden Sie jedoch Fortschritte machen und in der Lage sein, die Dauer und Intensität Ihrer Meditation zu erhöhen.

Wenn Sie anfangen, das Meditieren zu lernen, dann sollten Sie es sich selbst so einfach wie möglich machen.
Tun Sie also nebenher nichts anderes und konzentrieren Sie sich ausschließlich auf das Meditieren.

**Bleiben Sie geduldig: Vermeiden Sie es, sich selbst zu bewerten oder übereifrig zu werden. Meditation ist eine Übung in Geduld und Ruhe.**

**In 7 einfachen Schritten meditieren lernen:**

1

**Die richtige Umgebung**

Im ersten Schritt suchen Sie sich einen ruhigen, sauberen und ordentlichen Platz aus, an dem Sie meditieren möchten. Es ist wichtig, dass Sie sich an diesem Ort wohl fühlen, damit Sie sich darauf freuen können, dort täglich etwas Zeit zu verbringen.
Halten Sie den Ort einfach, ohne unnötigen Krimskrams. Bei der Meditation geht es darum, in sich selbst zu kehren. Das geht am einfachsten, wenn man äußere Störfaktoren eliminiert.

2

**Ruhe ist essenziell**

Bevor Sie mit Ihrer Meditation beginnen, sorgen Sie dafür, dass Ruhe an Ihrem Platz ist. Stellen Sie Ihr Smartphone zum Beispiel in den Flugmodus. Wichtig ist, dass Sie niemand unterbricht. Wenn möglich, schalten Sie ggf. auch Ihre Klingel ab.

3

**Die richtige Sitzposition**

Setzen Sie sich bequem hin: Wählen Sie eine komfortable Haltung, in der Sie ohne Anstrengung still sitzen können.
Es ist egal, ob Sie im Lotussitz, auf einem Stuhl oder auf dem Boden sitzen. Wenn Sie es sich auf dem Boden bequem machen, stellen Sie sicher, dass dieser nicht zu kalt ist. Legen Sie eine Yogamatte aus oder setzen Sie sich auf ein dickeres Handtuch.

Als Anfänger ist es von Vorteil in einem einfachen Schneidersitz zu starten. Wenn Sie etwas flexibler sind, können Sie dann auch versuchen, einen Halb-Lotus-Sitz zu machen, indem Sie einen Fuß auf den anderen legen.

4

**Die richtige Haltung**

Es ist wichtig, dass Sie beim Meditieren bequem sitzen, um sich voll und ganz auf die Meditation konzentrieren zu können.
Durch eine bequeme Haltung können Sie sich entspannen und Ihre Körperhaltung unterstützt Sie bei der Meditation.
Richten Sie sich auf – eine aufrechte Haltung bewirkt, dass Sie frei atmen können. Halten Sie Ihren Kopf locker, leicht zur Brust geneigt. Ihre Hände können Sie gemütlich auf Ihre Oberschenkel oder ineinander in Ihren Schoß legen.

5

**Bevor Sie jetzt loslegen**

Bevor Sie nun ganz in Ihre Meditation versinken, stellen Sie sich einen Timer auf 10-15 Minuten, das ist für den Anfang lange genug.
Durch den Timer können Sie sich voll auf die Meditation einlassen, ohne an die Zeit denken zu müssen.

6

**Beginn der Meditation**

Schließen Sie Ihre Augen, um sich auf Ihr Inneres zu konzentrieren. Lassen Sie die Gedanken und Ablenkungen der Außenwelt los und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Fokussieren Sie sich auf Ihren Atem. Nehmen Sie ganz bewusst fünf bis sechs ganz tiefe Atemzüge in den unteren Bauch – durch die Nase ein und den Mund wieder aus. Spüren Sie, wie die Luft in Ihre Lungen fließt und wieder hinausströmt.

Es ist normal, dass Ihre Gedanken abschweifen, aber kehren Sie immer wieder zu Ihrem Atem zurück. Das wichtigste ist, dass Sie bemerken, wie Sie abschweifen. Lenken Sie dann sanft Ihre Gedanken zurück zu Ihrem Atem. Verweilen Sie bewusst im Hier und Jetzt und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem.

7

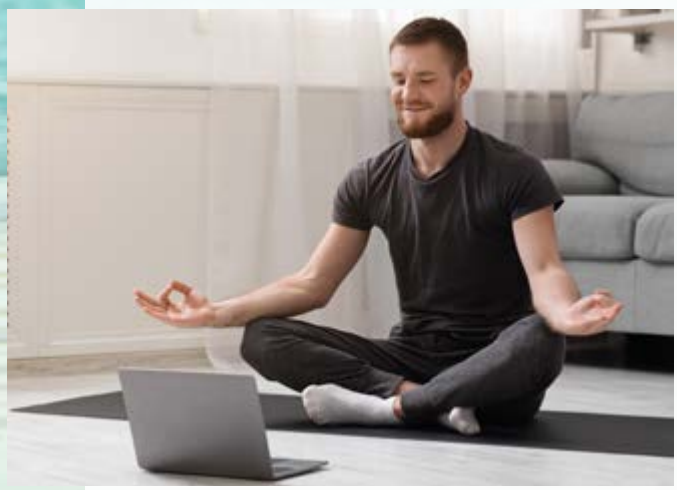
**Das Zurückkommen**

Eines der Ziele für diese Meditationsübung sollte es sein, den entspannten und ruhigen Geisteszustand der Meditation mit in den Alltag zu nehmen.
Wenn der Timer abgelaufen ist, öffnen Sie langsam die Augen und nehmen Sie die Welt wieder

bewusst wahr. Spüren Sie Ihren Körper und Ihre Gedanken, beenden Sie die Meditation.
**Wichtiger Tipp:** Nicht direkt aufspringen und zurück in den Alltag kehren. Behalten Sie Ihre aufrechte Haltung. Und gewöhnen Sie sich an, immer wieder kurz innezuhalten und sich Ihrer selbst und Ihrer Umwelt bewusst zu werden.

**Alternative Methoden, um meditieren zu lernen**

Fällt es Ihnen schwer, sich alleine neue Routinen zu schaffen oder sich die Zeit für das Meditieren im Alltag freizuschaufeln? Dafür gibt es professionelle Begleitungen, Apps oder Onlinekurse, die Ihnen helfen können.
Doch vor allem Apps sollten gut durchleuchtet werden, denn in verschiedenen Tests bestehen teilweise nur ein kleiner Anteil der getesteten Apps. Rezensionen können hier hilfreich sein.



**Anfänger-Fehler, die Sie einfach vermeiden können!**

**#1 Unbequeme Sitzhaltung**

Es ist leichter gesagt als getan, wird doch zumindest ein Schneidersitz zur Meditation empfohlen. Längst sind Sie nicht mehr so flexibel wie noch in Ihrer Jugend. Wichtiger als der perfekte Lotussitz ist es, in der Meditation bequem und ohne Schmerz zu sitzen. Probieren Sie sich etwas aus, versuchen Sie verschiedene Positionen. Auch Stehen oder Liegen ist möglich oder suchen Sie sich einen bequemen Hocker. Alles ist erlaubt.

**#2 Unregelmäßige Meditation**

Wie bei so vielem in unserem Leben, ist die Regelmäßigkeit und das konsequente Handeln der Schlüssel zum Erfolg. Das ist beim Meditieren nicht anders. Machen Sie die Meditation zu einer Gewohnheit. Es macht Sinn, täglich zumindest für eine kurze Zeitdauer zu meditieren und so das bewusste zur Ruhe kommen zu trainieren.

**#3 Der Mythos: Man darf nicht denken**

Vor allem, wenn wir entschleunigen, ist es ganz normal, dass wir unsere Gedanken, die allgegenwärtig in uns arbeiten, wahrnehmen. Ärgern Sie sich also nicht, wenn die Gedanken herumschwirren, nehmen Sie diese bewusst wahr, kommen Sie zurück zu Ihrem Atem und lassen Sie los.

**#4 Müde meditieren**

Wie beim Autofahren, ist die Müdigkeit kein guter Begleiter bei der Meditation. Es wird Ihnen schwer fallen, ausgelaugt und müde Konzentration zu finden. Sie reagieren langsam und nehmen die Details nicht mehr wahr. Besser ist es, am frühen Morgen mit frischer Energie zu meditieren oder vorher einen belebenden Spaziergang zu machen. Dann fällt es Ihnen leichter nach innen zu kehren.

**#5 Zu hohe Erwartungen**

Die Kunst der Meditation kann vieles bewirken und ist eine tolle Methode, um an sich selbst zu arbeiten. Doch Ihre Probleme werden durch sie nicht gelöst. Sie müssen trotzdem selbst handeln, wenn sich etwas ändern soll. Die Meditation kann uns dabei helfen, den Mut zu fassen und unseren inneren Schweinehund zu überwinden – mehr aber auch nicht.
Bevor Sie mit der Meditation beginnen, vergessen Sie Ihre ursprüngliche Motivation, warum Sie mit dem Meditieren beginnen wollten. Das Meditieren handelt vom Ankommen, nicht davon, etwas zu erreichen.

★★★★★

***Ich kann das Produkt nur weiterempfehlen, fühle mich fitter und habe mehr Energie meinen Alltag zu bewältigen. Fühle mich besser als zuvor.***

*Kundenbewertung am 31.01.2023*

## Resveratrol 100mg
## Kombiniert mit Bioflavonoiden

- aus **Knöterich-Extrakt**
- standardisiert auf **25% Trans-Resveratrol**
- mit OPC, Quercetin und Rutin

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

**Nettofüllmenge:** 90 Kapseln/79g

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

**Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com**

**Art.-Nr. 89109**

| Menge | Preis |
|---|---|
| bis 1 | je 39,95 € (505,70 €/kg) |
| bis 3 | je 38,45 € (486,71 €/kg) |
| bis 5 | je 36,95 € (467,72 €/kg) |
| ab 6 | **je 35,45 €** (448,73 €/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.**

# Wie sich Wetterwechsel auf unser Befinden auswirkt

**Das Wetter kann eine große Auswirkung auf unsere persönliche Stimmung haben. Bei einigen Leuten ist dies nur im kleinen Rahmen zu spüren, andere sind wiederum sehr wetterfühlig und ein schneller Wetterwechsel wirkt sich um einiges stärker auf sie aus. Doch woran liegt es, dass unser Körper und unser Geist so sehr auf Unterscheidungen im Klima reagieren? Welche Menschen sind besonders davon betroffen, wenn das Wetter umschlägt?**

**Hormone und Vitamine im Körper**

Ein Großteil der Wetterfühligkeit hat mit Hormonen und Vitaminen zu tun. Sie werden durch innere und äußere Prozesse gesteuert und bestimmen, wie wir uns fühlen. Das wird vor allem dann deutlich, wenn weniger Sonne scheint. Das Sonnenlicht gibt den Menschen Vitamin D und sorgt somit für einen inneren Ausgleich. Wer nicht regelmäßig nach draußen geht, dem fehlen womöglich wichtige Aktivstoffe. Das kann sich auf die eigene Laune auswirken.

Viele assoziieren schlechtes Wetter wie Regen oder Nebel ebenfalls mit einer schlechten Laune. Eine dunkle und graue Wetterlage wirkt auf einige Menschen deprimierend, eben weil ihnen das wichtige Sonnenlicht fehlt. Das kann sich nicht nur auf die innere Stimmung und das geistige Wohlbefinden auswirken, sondern auch körperliche Beschwerden nach sich ziehen. Viele klagen in dieser Zeit über Kopfschmerzen, Gliederschmerzen oder eine allgemeine Müdigkeit.

Dabei ist Wetterfühligkeit, auch Meteoropathie genannt, keine anerkannte Krankheit. Dennoch wird bereits seit vielen Jahrtausenden geforscht, woran es genau liegen könnte, dass einige Menschen stärker vom Klima beeinflusst werden als andere. Wissenschaftler aus unterschiedlichen Bereichen arbeiten daran, dies herauszufinden, darunter Meteorologen und Ärzte. Bisher gibt es nur Vermutungen, wie eben die fehlenden Stoffe im Körper, der Luftdruck oder die Luftfeuchtigkeit. Keines davon wurde aber direkt mit der Wetterfühligkeit assoziiert.

**Große Temperaturschwankungen und der Klimawandel**

Mit dem immer weiter voranschreitenden Klimawandel gibt es auch größere Schwankungen im Wetter. Die Temperatur springt in einer Woche teils um zehn bis zwanzig Grad nach oben oder nach unten und das Wetter kann sich ebenfalls schnell ändern. Die Jahreszeiten lassen sich schon seit einigen Jahren schwer abgrenzen, da die Übergänge nicht mehr stimmen. Da sind es teilweise im April oder Mai schon dreißig Grad, im Oktober fängt es schon an zu schneien.

Wetterfühligkeit hängt auch damit zusammen, dass wir uns als Menschen nicht so schnell auf diese raschen Veränderungen einstellen können. Der Körper ist mit der Natur um uns herum verbunden, nicht zwingend auf spirituelle Art und Weise, sondern durch die Einflüsse von verschiedenen Stoffen in der Luft. Verändern sich diese rapide, so muss sich der eigene Körper darauf einstellen. Einigen fällt das leichter als anderen Menschen.

**Auch persönliche Vorlieben spielen eine Rolle**

Da der Zusammenhang zwischen dem Wetterwechsel und der persönlichen Stimmung noch nicht komplett geklärt ist, gehen Forscher auch davon aus, dass dies mit den eigenen Vorlieben zusammenhängen könnte. Dies fängt bei den Jahreszeiten an, denn jeder mag es anders und reagiert somit auch anders auf seine Umgebung. Die einen mögen den Sommer und die hohen Temperaturen, die anderen lieber den Schnee im Winter.

Solche Vorlieben können auch damit verknüpft werden, wie gut oder schlecht man auf Wetterphänomene reagiert. Für einige Menschen ist zum Beispiel ein heißer Sommer anstrengend, weshalb sie dieses Klima am liebsten meiden würden. Andere fühlen sich im Winter nicht wohl und frieren sehr schnell. Wenn dazu noch schnelle und starke Wetterwechsel eintreten, dann tut sich das innere Gleichgewicht schwer damit.

Bereits bestehende Krankheitsbilder können ebenfalls durch das Klima verschlimmert werden. Auch hier wurden die Zusammenhänge noch nicht genauestens erforscht, aber eine schlechte Wetterlage verstärkt oft die Symptome bestimmter Erkrankungen. Hiervon sind vor allem körperliche Beschwerden wie Arthritis betroffen, aber auch Menschen mit Depressionen. Regentage wirken sich auf sie ganz besonders aus.

**Was können Sie dagegen tun?**

Wetterfühligkeit kann jeden betreffen und sich stark auf das eigene Wohlbefinden auswirken. Jedoch gibt es Möglichkeiten, dem entgegenzuwirken. Tägliche Spaziergänge an der frischen Luft sind etwas, was überall empfohlen wird und dabei helfen kann, die eigene Stimmung zu heben. Schon eine halbe Stunde kann große Auswirkungen haben. Machen Sie es sich auch zur Aufgabe, bei schlechterem Wetter nach draußen zu gehen. Oftmals rührt die bedrückte Stimmung auch daher, dass man ständig zu Hause sitzt und durch das Fenster nach draußen schaut. Aber auch ein Spaziergang bei grauen Wolken oder Regen kann durchaus helfen: Man sieht die Natur so von einer anderen Seite.

Um die eigenen Stimmungsschwankungen besser verstehen zu können, kann auch ein Tagebuch helfen. Notieren Sie sich, an welchen Tagen und zu welcher Uhrzeit Sie sich wie fühlen. Wenn Sie vermuten, dass dies am Wetterwechsel liegen könnte, so kann eine entsprechende Aufschlüsselung dabei helfen, die Ursache zu finden.

Zuletzt kann eine positive Einstellung dabei helfen, selbst graue Tage zu überwinden. Der Zusammenhang zwischen Wetter und Wohlbefinden ist immer noch nicht geklärt und in vielen Momenten ist es womöglich leichter, die eigene Stimmung auf das Klima zu schieben. Besser ist es, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und zu reflektieren, warum man sich gerade schlecht fühlt.

# WIE WICHTIG IST SELBSTLIEBE?

***Es ist gar nicht so einfach, sich selbst so zu akzeptieren, wie man wirklich ist. Selbstliebe ist ein tolles Wort, doch wie soll das gehen, wenn die Welt voll mit Schönheitsidealen ist? Man bekommt suggeriert, dass das eigene, womöglich als durchschnittlich empfundene Dasein nicht gut genug ist. Es gibt jedoch Möglichkeiten zu lernen, sich selbst zu lieben.***

Was versteht man unter Selbstliebe? Eigentlich ist es gar nicht schwer, das Wort zu definieren. Sie lieben sich selbst so, wie Sie sind. Mit allen Fehlern und Makeln, ganz uneingeschränkt. Ganz gleich, ob Sie einen schlechten oder einen guten Tag haben. Man sollte sich so lieben können, wie man auch andere Menschen liebt. Zwar ist man ab und an böse auf sie oder ärgert sich, doch schlussendlich werden sie trotzdem geliebt.

Es ist ein etwas kompliziertes Unterfangen, an sich selbst alles perfekt zu finden. Dafür sind die Ansprüche meist zu hoch. Sei es die Konfektionsgröße oder die Form des Körpers - Sie werden immer etwas an sich finden, was Sie unzufrieden stimmt. Doch Schönheitsideale hin oder her - in Wahrheit geht es nur darum, sich selbst zu lieben. Damit ist der ganze Körper gemeint, von oben bis unten, außen und innen. Alles andere sollte nicht zu wichtig genommen werden.

## Selbstliebe ist nicht mit Egoismus zu verwechseln

Sie sind kein Egoist, nur weil Sie sich selbst so nehmen, wie Sie sind. Selbstliebe bedeutet einfach nur, nicht an sich herumzumäkeln und sich anzuerkennen. Dadurch wird das Selbstbewusstsein gestärkt, außerdem ist es Balsam für die Seele. Wer sich im Inneren sicher ist, geht standfest und positiv gestimmt durchs Leben. Egoismus, Neid und Vergleiche mit Mitmenschen sind hier fehl am Platz.

## Der Grund für Selbstzweifel

Von Zeit zu Zeit kommt es vor, dass man Kritik oder Zweifel an sich hegt, manchmal lehnt man sich sogar geradezu ab, doch man wird nicht so geboren. Die Umgebung ist es, die

Sie solche Dinge verspüren lässt. Man wird besonders geprägt durch:

- Themen und Bilder verschiedener Medien
- Ereignisse im Kindesalter und der Erziehung
- Sich stetig wiederholende Alltagsthemen wie Erfolg, Leistung und Schönheit

Wenn einem bereits als Kind vermittelt wird, nicht gut genug oder gar schlecht zu sein, berührt das die Seele. Keiner möchte ein Außenseiter sein und jeder versucht sich in Perfektionismus, weshalb hiermit nicht im Einklang stehende Erlebnisse oder Rückmeldungen zu einem Gefühl von Unsicherheit führen können. Genauso kann einem ein solches Feedback jedoch auch einfach egal sein. Entscheidend für die diesbezügliche Interpretation ist die jeweilige Situation und was man bereit ist, daraus zu machen.

## Die Selbstliebe teilen

Wenn Sie Ihre Selbstliebe teilen, ist es wie mit dem Glück - es vermehrt sich. Gibt man Wertschätzung weiter, bekommt man sie auch zurück. Das alles hat mit positiver Energie zu tun. Auch das kann geübt werden, indem man zum Beispiel die Perspektive wechselt. Wenn Sie sich bemühen, bewusst das Gute an Ihren Mitmenschen wahrnehmen, stellen Sie fest,

- was an ihnen so bewundernswert ist.
- wie ideenreich sie sind.
- welch ausgezeichnete Arbeiten sie verrichten.
- wie talentiert sie sind.

Lassen Sie sich hierbei nicht von Kleidung und Aussehen ablenken, da diese in diesem Zusammenhang nicht relevant sind.
Loben Sie die Personen und sagen Sie ihnen, was Ihnen gefällt bzw. auffällt, dann können sich auch Ihre Mitmenschen selbst besser wahrnehmen. So gibt man Selbstliebe weiter und kann andere Menschen dadurch inspirieren.

# SELBSTLIEBE LERNEN MIT DIESEN ÜBUNGEN

Sie können durchaus lernen, zu sich selbst „Ich liebe mich“ zu sagen. Zwar bedarf es etwas Training und Hilfe, doch diese Übungen können dabei helfen:

### 1. Loben Sie sich selbst

Zwar soll Eigenlob angeblich stinken, das ist aber so nicht wahr. Es tut unserem Wohlbefinden gut, wenn die innere Kritik "durcheinandergebracht" wird, da wir es gewohnt sind, nur auf unsere Fehler zu achten. Dies versperrt aber die Sicht auf alles Positive, was wir Tag für Tag vollbringen.

### 2. Nehmen Sie sich Zeit für sich

Sie sollten Ihrem Körper Zuwendung und Zeit schenken. Einmal wöchentlich sollte man sich selbst dieses Geschenk bereiten. Dies kann beispielsweise in Form eines schönen Ausflugs oder eines gemütlichen Abends stattfinden.

### 3. Haben Sie Nachsicht mit sich selbst

Seien Sie nicht zu selbstkritisch. Passieren Ihnen Missgeschicke oder läuft es gerade nicht so gut, wie Sie es gerne hätten, meldet sich viel zu oft die erbarmungslose innere Stimme. Stellen Sie sich die Frage, was Ihre bessere Hälfte jetzt sagen würde. Sie wäre sehr viel verständnisvoller. Das sollten Sie sich immer vor Augen halten. Lieben Sie sich einfach so, wie Sie sind, völlig bedingungslos.

### 4. Schätzen Sie Ihren Körper

Zeigen Sie, wie sehr Sie Ihren Körper lieben. Streicheln und genießen Sie ihn, gönnen Sie ihm etwas Wellness und Bewegung. Eben alles, was ihm guttut.

### 5. Schreiben Sie auf, was Sie glücklich macht

Schreiben Sie sich auf, was Ihr Leben so bereichert. Alles, was Sie glücklich macht, sollten Sie auf einem Zettel notieren. Sie werden sehen, wie schnell sich dieser mit positiven Dingen füllt.

### 6. Schauen Sie in den Spiegel

Sehen Sie am besten gleich morgens nach dem Aufstehen in den Spiegel. Gönnen Sie sich einen kurzen Moment für sich selbst. Schenken Sie sich ein Lächeln, es darf auch ruhig ein kleiner Flirt sein. Sie sind einmalig, deshalb dürfen Sie sich auch gerne ein Kompliment machen.

# Unsere Tipps, die Sie fit für das Frühjahr machen:

## Viel trinken für mehr Energie

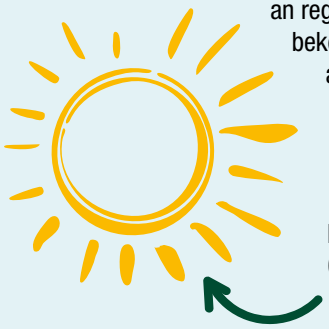
Unser Flüssigkeitshaushalt hat einen entscheidenden Einfluss auf die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Kaum verwunderlich, wenn man bedenkt, dass unser Körper zu 75 Prozent aus Wasser besteht. Ein Flüssigkeitsmangel macht sich als erstes in unserem Denkapparat bemerkbar und führt schnell zu Ermüdungserscheinungen. Darum sollten wir unbedingt ausreichend Wasser trinken und zwar mindestens 30 bis 40 ml pro Kilogramm Körpergewicht am Tag. Bei Hitze oder großer Anstrengung sogar wesentlich mehr.

*Wasser*

## Sonne

### Licht tanken gegen müde Körper

Tageslicht holt den Körper aus dem Winterschlaf. Sonne kurbelt die Bildung von Serotonin an, das hebt die Laune. Der Körper gewöhnt sich an wärmere Temperaturen. Selbst an regnerischen Frühlingstagen bekommt der Körper draußen ausreichend muntermachendes Licht. Frische Luft bringt den Körper in Schwung. Also Fenster auf und Frischluft tanken. Das bringt Sauerstoff ins Gehirn und vertreibt die Müdigkeit.



## Verzicht auf Fast Food

Gönnen Sie Ihrem Körper auch etwas Gutes von innen. Verzichten Sie auf Fast Food und Schokoriegel. Nehmen Sie lieber frische, vitaminreiche Kost zu sich. Der Körper benötigt diese Stoffe für viele Prozesse, vor allem für ein reibungsloses Funktionieren des Stoffwechsels.

*Leicht essen*

## Nicht verkriechen

Wer frühjahrsmüde ist, hat wenig Lust etwas zu unternehmen.
Sich frühzeitig ins Bett zu verkriechen, ist dennoch der falsche Weg, die saisonale Schläfrigkeit zu überwinden. Unternehmen Sie stattdessen etwas, das Spaß macht – sich mit Freunden treffen, in ein Konzert gehen oder ins Kino. Angenehme Aktivitäten fördern die Serotonin-Ausschüttung ähnlich gut wie Sonnenlicht.

*Ausgehen*

## Beweglich sein

Sport oder auch Spaziergänge im Freien regen den Kreislauf an und ermöglichen eine besonders intensive Sauerstoffdusche. Generell trägt aber jede Art von Bewegung dazu bei, die saisonalen Müdigkeitssymptome zu vertreiben.

*Sport*

# Frühjahrs-*frisch* statt müde!

**Die Tage werden immer länger und heller, die warmen Sonnenstrahlen lassen die Natur aufblühen und in neuer Pracht erstrahlen. Eigentlich ein Grund zur Freude. Doch während um uns alles zu neuem Leben erwacht und nur so vor Kraft strotzt, leiden viele von uns an der jährliche Frühjahrsmüdigkeit. Vor allem wetterfühlige Menschen sind betroffen – egal welchen Alters. Nach den vielen dunklen Wintertagen stellt sich der Körper nur langsam um. Was dem Körper im Winter gefehlt hat, können Sie im Frühjahr wieder nachholen: Sonne, Luft, Bewegung und frische Kost.**

## Für Sie notiert:

# Ihre Fragen an die Fachberatung und den Kundenservice von Fairvital

**Ihr Wohlbefinden liegt uns am Herzen. Für Ihre Fragen rund um Ihren Bestellvorgang, das Fairvital-Sortiment, Inhaltsstoffe, Zusammensetzungen und Verzehrempfehlungen stehen Ihnen der Fairvital Kundenserviceund die Fachberatung zur Seite.**

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

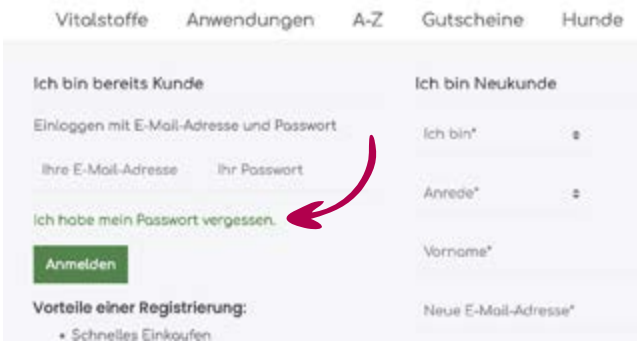
## Kundendienst

***"Ich kann mich auf fairvital.com nicht mehr anmelden."***

Dies kann verschiedene Ursachen haben. Zunächst sollten Sie versuchen, ein neues Passwort zu vergeben.
Gehen Sie dazu auf www.fairvital.com.
Klicken Sie dort auf das „Konto“ Symbol.

Es öffnet sich ein Menü. Dort klicken Sie bitte auf „Anmelden“.

In dem Fenster, das sich dann öffnet, klicken Sie auf „Ich habe mein Passwort vergessen“.




Im folgenden Fenster tragen Sie bitte Ihre E-Mail-Adresse ein und klicken auf „E-Mail senden“.
Innerhalb weniger Minuten erhalten Sie eine E-Mail mit einem Link, so dass Sie für Ihr Kundenkonto ein neues Passwort vergeben können.
Sollte dies nicht zum Erfolg führen, wenden Sie sich bitte telefonisch (0031-43 74 10 449) oder per E-Mail (info@fairvital.com) an unseren Kundenservice.

## Fachberatung

***"Ich verwende Ihre Nattokinase. Wie viele Tage vor einer OP müsste ich sie absetzen?"***

Nattokinase sollte, falls vom betreuenden Arzt nicht anders angeordnet, mindestens 2 Wochen vor einer geplanten OP abgesetzt werden, da ansonsten noch Effekte auf den Blutdruck und die Blutgerinnung durch das Produkt möglich sind.

## 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**

***"Lösen Ihre Vitamin B3-Produkte eine Flushreaktion aus? Ich bin auf der Suche nach einem Produkt mit so einem Effekt."***

Flushreaktionen treten vor allem bei höheren Dosierungen der Vitamin B3-Verbindung Nicotinsäure auf. In Nahrungsergänzungsmitteln ist diese Verbindung aus diesem Grund und auch wegen generellen Sicherheitsbedenken nur in sehr geringen Mengen zugelassen. Wir nutzen bewusst andere Verbindungen wie Nicotinamid und Inositolhexanicotinat, die zwar bei sehr empfindlichen Personen unter Umständen auch ähnliche Reaktionen hervorrufen können, hierfür jedoch ein deutlich geringeres Risiko aufweisen. Explizit flushauslösende Vitamin B3-Verbindungen führen wir also nicht in unserem Sortiment. In der Regel sind derartige Produkte nur als Arzneimittel erhältlich und müssten daher von einem Arzt verschrieben werden.

***"Warum haben Sie die Dosierung beim Roten Reis herabgesetzt?"***

Auf europäischer Ebene wurde im letzten Jahr eine neue Verordnung erlassen, die die zulässige Menge an Monacolin K in Nahrungsergänzungsmitteln mit Rotem Reis drastisch reduziert. Zulässig sind nun nur noch unter 3 mg Monacolin K in der empfohlenen Tagesdosis. Die bisher von uns angebotenen Produkte dürfen daher leider nicht mehr in der bisherigen Dosierung von uns vertrieben werden. Aus diesem Grund wurde von uns eine entsprechende Anpassung vorgenommen.

***"Ist das Produkt Vitamin K2 200µg mit D3 10.0000 I.E. vegetarisch oder enthält es Gelatine oder andere tierische Bestandteile?"***

Das genannte Produkt enthält zwar keine Gelatine, ist jedoch nicht vegan, weil das enthaltene Vitamin D3 aus Schafswollfett (Lanolin) gewonnen wurde. Da diese Zutat bei allen unserer Vitamin D3-haltigen Produkte eingesetzt wird, haben wir leider auch keine für Veganer geeignete Alternative, die wir Ihnen anbieten könnten. Alle anderen Zutaten wären jedoch vegan.

***"Das Produkt B12 + Folsäure sublingual war früher vegetarisch, jetzt schreiben Sie es wäre vegan. Was hat sich geändert?"***

Wir haben in der Vergangenheit ein Aroma eingesetzt, das Honig enthielt. Inzwischen nutzen wir jedoch bewusst ein veganes Aroma bei diesem Produkt.

***"Ich benutze Ihr BCAA-Pulver (1:4:1), doch es löst sich bei mir schlecht auf. Was mache ich falsch?"***

Die Löslichkeit des Pulvers ist leider tatsächlich nicht sehr gut. Wir würden daher bei diesbezüglichen Schwierigkeiten die Verwendung eines Mixers oder Shakers empfehlen, um eine bessere Verbindung des Pulvers mit der gewählten Flüssigkeit zu erzielen. Alternativ wäre auch ein BCAA-Produkt in Kapselform von uns erhältlich (BCAA 7.000). Bitte beachten Sie jedoch, dass in diesem Produkt ein anderes Mischungsverhältnis der Aminosäuren von 2:1:1 (L-Leucin zu L-Valin zu L-Isoleucin) vorliegt.

***"Bei Ihrem Gelenk Aktiv Pro sind schwarze Pünktchen in den Kapseln zu erkennen. Ist das normal?"***

Gerne bestätigen wir Ihnen, dass dies normal bei diesem Produkt ist. Bei den von Ihnen festgestellten dunklen Bestandteilen innerhalb der Kapsel handelt es sich um mikroverkapseltes Astaxanthin. Die sogenannte Beadlets, also kleine Kügelchen, schützen den empfindlichen Stoff vor Oxidation.

# Hygge

## Glücklich und zufrieden, der Lebensstil aus Dänemark

Hygge ist das Lebens-Konzept aus Dänemark, das in den letzten Jahren immer mehr an Popularität gewonnen hat. Es geht darum, das Leben zu genießen und den Moment zu schätzen, indem man sich umgeben von Gemütlichkeit, Wärme und Geborgenheit befindet. Hygge kann viele Formen annehmen, von einem gemütlichen Abend mit Freunden bis hin zu einer Tasse Tee in Ruhe und Stille. Doch was genau ist Hygge und wie kann man sein Leben hyggelig gestalten?

## Dänen lehren uns das Glück

Dänemark gilt gleich nach Finnland als zweitglücklichstes Land der Welt. Wer dem Land Dänemark schon einmal einen Besuch abgestattet hat, hat sicherlich bemerkt, wie schön entspannt und fröhlich die Einwohner dort sind. Von ihnen können wir uns einiges abschauen. Ein Trend ist gerade der dänische Lifestyle „Hygge", der als Rezept zum Glücklichsein gilt.

## Woher kommt „Hygge"?

Der Begriff „Hygge" tauchte das erste Mal Ende des 18. Jahrhunderts auf. Tatsächlich stammt das Wort nicht aus dem dänischen, sondern ursprünglich aus dem norwegischen. Ausgesprochen wird es „Hügge". Das passende Adjektiv dazu ist „hyggelig". Übersetzt bedeutet es so viel wie „Gemütlichkeit" oder „Wohlbefinden". Am besten kann der Lebensstil „Hygge" mit einer herzlichen und lockeren Atmosphäre beschrieben werden, in welcher man mit Freunden und Familie alles Angenehme im Leben genießt.

## Hygge als Tradition und Lebensstil

Dänen leben Hygge in ihrem Alltag. Es ist in ihrer Kultur und ihrer Lebensweise verankert. Daher ist es egal, zu welcher Jahreszeit oder in welchen Ort von Dänemark wir blicken.
Wir entdecken überall allerlei hyggeliges: Gemütliche Cafés mit köstlichem Gebäck, die zur Entspannung einladenden Ferienhäuser, heitere Weihnachtsmärkte im Winter und harmonische Picknicks mit Freunden und Familien auf Grünflächen im Sommer. Immer und überall genießen die Dänen in gelassener Atmosphäre das Leben.

## Hygge im Alltag

Wünschen wir uns das nicht alle: Gemächlich mit einem ausgedehnten Frühstück in den Tag starten, gemütlich ein wenig lesen und dann den Tag draußen im Grünen mit unseren Liebsten ausklingen lassen? Zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit im Leben sagt wohl keiner „nein". Unsere Entspannung wird nur leider oftmals im Alltag auf die Probe gestellt. Anstrengende Nachbarn strapazieren unsere Nerven, der Stau wird nicht kürzer und das Treffen im Park fällt wortwörtlich ins Wasser. Wie soll man dabei noch hygge bleiben? Natürlich landen durch einen hyggeligen Lebensstil weiterhin Rechnungen im Briefkasten und das Wetter durchkreuzt trotzdem das ein oder andere Mal einen lang ersehnten Plan.

> „Zufriedenheit und Glücklich-sein sind lernbar"

Jedoch kann man sich gezielt ein gemütliches Umfeld schaffen und Zufriedenheit in vielen anderen Dingen im Alltag finden. Bei Hygge nimmt man das Leben und auch das Wetter so wie es kommt. Es geht um das Schaffen von ruhigen Wohlfühl-Momenten mit sich alleine, aber auch in guter Gesellschaft.
Leider gibt es kein Sofort-Rezept für ein positives Leben, jedoch ist Glück und Zufriedenheit wirklich erlernbar. Jeder kann ein Stück des Hygge-Lifestyles in seinen Alltag integrieren.

## Ein paar hyggelige Grundsätze:

- **Gemeinsamkeit pflegen:** Sein Glück mit der Familie oder mit den engsten Freunden zu teilen, ist ein großer Bestandteil von Hygge. Bei einem gemeinsamen Abendessen im Wohnzimmer oder in einem hyggeligen Restaurant oder beim Grillen im Freien lässt sich das unkompliziert umsetzen.
- **Zuhause zur Ruhe kommen:** Mit hyggeligen Aktivitäten und einer Portion Me-Time ist das Abschalten aus dem hektischen Alltag ein echter Glücksbringer.
- **Draußen die Natur mit allen Facetten genießen:** Durch Spazieren gehen bekommen wir einen freien Kopf und unsere Gedanken können in Ruhe umherschweifen. Bei Regen gilt: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur unpassende Kleidung!
- **Das Zuhause hyggelig einrichten:** Auf der nächsten Seite zeigen wir Ihnen hyggelige Wohntipps, die Ihr Zuhause in einen Wohlfühl-Ort verwandeln.
- **Mit den Menschen umgeben, mit denen man sich wohlfühlt:** Nörgelnde Freunde, die sich nur zum Jammern melden, kennen wir alle. Doch macht uns diese Freundschaft glücklich? Umgeben wir uns lieber mit Menschen, mit denen inspirierende Gespräche und wohlige Aktivitäten möglich sind.
- **Feel-Good-Essen:** Backen, kochen und vor allem essen, was uns glücklich macht, ist bei Hygge angesagt! Duftendes Gebäck und heißer Tee können Wohlfühlwunder leisten.

# So wird aus jedem Zuhause ein hyggeliger Wohlfühlort

**Die Hygge-Lebenseinstellung wird perfekt durch eine passende Wohnungseinrichtung ergänzt. Gemütlichkeit, Wärme und Herzlichkeit definieren ein Zuhause im Hygge-Einrichtungsstil. Ein solch hyggeliges Heim lädt zu entschleunigenden Pausen im stressigen Alltag ein. Nichts muss perfekt sein, aber dafür bequem und entspannend. Um den dänischen Wohnstil zu euch zu bringen, haben wir hier ein paar Tipps:**

### Tipp 1: Hygge heißt Gemütlichkeit

Für ein Gefühl von Geborgenheit sind kuschelige Kissen und warme Decken auf allen Sitzgelegenheiten ein Muss. Kälte sowie ein anstrengender Tag im Büro sind beim Einkuscheln sofort vergessen.

### Tipp 2: Beruhigende Farben

Die Farbpalette orientiert sich an natürlichen Materialien wie Holz, Stein, Erde und Pflanzen. Die gedämpften, aber hellen Farben verbreiten Urigkeit und Harmonie.

### Tipp 3: Warme Beleuchtung

Besonders sanftes, warmes Licht sorgt für lauschige Stimmung. Das Hygge-Feeling ist mit indirekter Beleuchtung komplett. Lichterketten oder dimmbares Ambiente-Licht sind die elektrische Variante. Am liebsten ist den Dänen aber Kerzenschein. Besonders schön sind Arrangements mehrerer ungleicher Kerzen zum Beispiel auf einem Tablett. Kein Wunder dass die Dänen Europameister im jährlichen Kerzenverbrauch sind, mit ganzen 4,3 kg Kerzen pro Einwohner.

### Tipp 4: Naturmaterialien

Alles, was die Sinne anregt, ist willkommen. Flauschige Schafswolle, grobes Holz, geflochtene Körbe und getrocknete Blumen tragen die klassisch-nordische Gemütlichkeit in sich. Ziel ist es, sich eine natürliche und vertraute Umgebung zu schaffen.

### Tipp 5: Einfach schlicht

Bei Hygge wollen wir überladene Zimmer entrümpeln und anschließend aufatmen. Eine warme und einladende Atmosphäre, erzeugt durch Schlichtheit, ist ein großer Teil des skandinavischen Wohnens. Natürliche und gemütliche Accessoires lösen störende und überflüssige Dekorationen und Möbel ab. Mit klaren Linien wirkt ein Raum nun offen und luftig sowie stilvoll und gemütlich. Unordnung ist unerwünscht. Eine bessere Organisation, zum Beispiel mit hübschen Aufbewahrungsboxen, kann das Zuhause ordentlich halten. So muss niemand mehr ständig aufräumen.

### Tipp 6: Wohlfühlen beim Kochen von Wohlfühl-Essen

Zum Kochen von hyggeligem Essen bedarf es einer hyggeligen Küche. Das dänische Wohnglück darf auch hier einziehen. Schneidebretter aus Holz sowie Naturfarben für Geschirr und Wände können wunderbar die Küche aufwerten. Praktische Vorratsgläser sehen nicht nur hübsch aus, sondern sind auch noch nachhaltig. In einer aufgeräumten hyggeligen Küche kann backen und kochen sehr entspannend sein.

Dem Hygge-Lifestyle gehören allerlei Freizeitbeschäftigungen an. Sie versprühen Lebensfreude und machen uns glücklich. Unternehmungen, Gemeinsamkeit und alltägliche Kleinigkeiten machen das Hygge-Gefühl aus. So können wir unsere Zeit entspannt nutzen, um zufriedener zu werden.

# Hygge-Aktivitäten, die Sie glücklich machen

### Tipp 1: Kreativ zur Ruhe

Handarbeit ist eine echt hyggelige Angelegenheit. Wir konzentrieren uns ganz auf uns selbst und unser Projekt. Beim Stricken und Häkeln kann sich sogar jeder selbst hyggelige Kleidung herstellen. Gestreifte bunte Socken werden dann täglich zum Glücks-Boost. Schnell und einfach können diese Fähigkeiten dank des Internets, oder wer mag auch durch ein Buch, erlernt werden. Weitere kreative hyggelige Freizeitaktivitäten sind zum Beispiel Malen und das Basteln von DIY-Hygge-Dekorationen. Dann machen Blumenarrangements, Windlichter, Kränze, feste Seifen und vieles mehr unser Zuhause noch hyggeliger.

### Tipp 2: Gemeinsamkeit macht glücklich

Die Gemeinsamkeit nimmt bei den Dänen einen hohen Stellenwert ein. Zusammen mit der Familie, mit Freunden oder dem eigenen Partner zu lachen und sein Glück zu teilen, macht uns selbst glücklich. Wie wäre es also mit einem Grillen mit Freunden im Park oder einem gemeinsam gekochten Abendessen im hyggeligen Wohnzimmer?

### Tipp 3: Hygge geht durch den Magen

Was löst ein hyggeligeres Gefühl aus als selbst frisch Gebackenes und eine heiße Tasse duftender Tee? Auch kulinarisch leben die Dänen das Hygge-Gefühl aus. Dänische Zimtschnecken „Danske Kanelsnegle" sind ein echter Klassiker. Fluffig und saftig ist die Leckerei ein echter Glückbringer.

### Tipp 4: Handy aus – Hygge an

Sind wir ehrlich mit uns, verbringen wir ziemlich viel unserer kostbaren Freizeit an unseren Handys. Macht uns das zufrieden? Selten. Oft greifen wir unbewusst sofort zum Handy, wenn ein ruhiger Moment eintritt. Darum schalten wir für mehr Hygge im Alltag das Handy gerne eine Weile aus. Keine störenden sozialen Medien oder Nachrichten können uns dann noch erreichen. Ist das Handy einmal aus, wird uns erst klar, wie oft wir online sind. Lieber gehen wir bewusst mit unserer Zeit um und nutzen sie tatsächlich zum tief Durchatmen.

### Tipp 5: Me-Time

Sich ein paar Kerzen anzünden, auf dem Sofa in kuschelige Decken einmummeln und ein gutes Buch lesen – herrlich. Entschleunigende Momente wie diese geben uns eine Auszeit. Das Ansehen der Kerzen wirkt fast schon meditativ. Alternativ zum Lesen entspannt uns auch ein Kreuzworträtsel oder Sudoku. Egal was innere Ruhe auslöst und glücklich macht – mit bewusst eingeplanter Hygge-Zeit können wir zur Ruhe kommen.

# Aberglaube

## 5 Fakten zum Freitag, dem 13.

***Freitag der 13. ist ein Tag, der von vielen Menschen als unglücksbringend und unheilvoll betrachtet wird. Es gibt einige interessante Fakten und Mythen, die sich um diesen besonderen Tag ranken. Alles, was Sie dazu wissen müssen, haben wir hier für Sie zusammengestellt:***

### *Die Zahl 13*

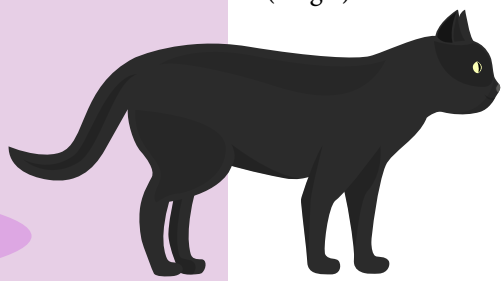
Die Zahl 13 wird in vielen Regionen mit Pech verbunden, da sie die bekannte Ordnung überschreitet. Tag und Nacht haben 12 Stunden, es gibt 12 Monate und so weiter. Auch im Christentum ist die 13 ein Unglückssymbol, es haben 13 Personen am Abendmahl teilgenommen, Jesus und seine 12 Jünger. Judas, der Jesus an die Römer verraten hat, nimmt hier die Rolle des 13. Gastes ein.
Ähnlich war es auch mit Loki in der nordischen Mythologie, der als 13. Gast unter den Göttern verweilte und am Ende den Weltuntergang in Form von Ragnarök herbeirief.

## *Warum Freitag?*

Im Christentum ist der Freitag kein guter Tag, denn Jesus wurde an einem Freitag gekreuzigt. In Kombination mit der Unglückzahl 13, kann das natürlich nichts Gutes bedeuten. Aber auch andere Unglücke haben zu dem Aberglauben beigetragen, so hat der US-Amerikaner Thomas William Lawson einen Roman mit dem Titel "Freitag, der 13." verfasst, der vom Zusammenbruch der New Yorker Börse handelt.

## *Aberglaube kann krankhaft werden*

Wenn die Angst vor dem Aberglauben einen Menschen regelrecht im Alltag einschränkt, so hat die Medizin einen Namen dafür:
Die Angst vor der Zahl 13 heißt Triskaidekaphobie und die Angst vor Freitag dem 13., Paraskavedekatriaphobie.
Abgeleitet von den griechischen Begriffen "paraskeue" (Freitag), "dekatria" (dreizehn) und "phobos" (Angst).



## *Maximal 3 mal im Jahr*

Entwarnung für alle Abergläubischen: Es kann in einem Jahr maximal drei Freitage geben, die auf einen 13. fallen. Jedoch gibt es jedes Jahr mindestens einen Freitag, den 13.
Folgende Regel kann man sich merken: Immer, wenn ein Monat an einem Sonntag beginnt, wird es einen Freitag den 13. geben.

## *Freitag, der 13. und seine Statistiken*

Laut der Kaufmännischen Krankenkasse melden sich an diesem Tag 3-5 mal so viele Arbeitnehmer krank als an anderen Daten.
Gleichzeitig gibt es durchschnittlich 48 Unfälle weniger auf den deutschen Straßen, als an anderen Freitagen. Das berichten Versicherer und Auomobilclubs unabhängig voneinander.
Zudem zeigt sich insgesamt, dass an allen Freitagen, die nicht auf einen 13. fallen, im Schnitt 8 Prozent mehr Schäden gemeldet werden als an allen anderen Wochentagen.

## *Freitag, der 13. in anderen Kulturen*

Im jüdischem Glauben gilt die 13 als Glückszahl. 13 Eigenschaften werden dem Namen Gottes zugerechnet. Es gibt 13 Glaubenssätze und Jungen werden in diesem Alter mit der Bar-Mizwa in die Gemeinde aufgenommen.
Zudem wird im Buch Ester der "dreizehnte Tag des zwölften Monats" für das Volk Israel zu einem besonderen Datum. Der Großwesir Haman plante an diesem Tag, das jüdische Volk zu vernichten. Doch die Heldin Ester verhinderte das Vorhaben.

Die Zahl 13 ist im Chinesischen eine Glückszahl. Während die 4 dort als Unglückszahl gilt, denn der Wortlaut erinnert an das Wort Tod.

In Spanien und Lateinamerika ist Dienstag, der 13., der Unglückstag. Denn der Freitag gehört der Liebesgöttin Venus, der Dienstag dagegen ist dem Kriegsgott Mars gewidmet. So heißt es im spanischen Volksmund: "An einem Dienstag, den 13., heirate nicht und schiffe dich nicht ein."

In Italien ist es auch der Freitag, der Unglück bringt, aber nur wenn er auf einen 17. fällt.
In römischen Ziffern wird die 17 wie folgt geschrieben: XVII, so kann man sie zum lateinischen Wort VIXI umstellen. Was so viel bedeutet wie: "Ich bin tot."

# Aminosäuren für Ihr Wohlbefinden

## Wichtige Bausteine für unsere Gesundheit!

**Aminosäuren sind wichtig für unseren ganzen Körper. Sie sind zum Beispiel beteiligt an der Fettverbrennung, der Bildung des Glückshormons Serotonin sowie verschiedenen anderen Stoffwechselvorgängen. Hier sind unsere Empfehlungen für Sie:**

### Amino Max Plus

**Beliebt bei Ausdauer- und Kraftsportlern**

- **enthält alle Aminosäuren** inklusive der 9 essentiellen
- **mit Cholin**

FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

**Nettofüllmenge:** 90 Tabletten/97g

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

**Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com**

**Art.-Nr. 95409**

| Menge | Preis |
|---|---|
| bis 1 | je 24,50 € (252,58 €/kg) |
| bis 3 | je 23,50 € (242,27 €/kg) |
| bis 5 | je 22,50 € (231,96 €/kg) |
| ab 6 | **je 21,50 €** (221,65 €/kg) |

**Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid**

### Cellavital

**Sinnvolle Kombination 6 wertvoller Vitalstoffe**

- mit **Acetyl-L-Carnitin, NAC, L-Lysin** und **L-Prolin**
- plus **Taurin** und **Co-Enzym Q10**

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

**Nettofüllmenge:** 120 Kapseln/117g

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

**Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com**

**Art.-Nr. 92712**

| Menge | Preis |
|---|---|
| bis 1 | je 29,45 € (251,71 €/kg) |
| bis 3 | je 27,95 € (238,89 €/kg) |
| bis 5 | je 26,45 € (226,07 €/kg) |
| ab 6 | **je 24,95 €** (213,25 €/kg) |

**Ohne Siliciumdioxid**

### Collagen 1000mg

**Collagen-Tabletten: Zauberwort für jugendliche Haut**

- hat Bedeutung für die Struktur des Bindegewebes
- mit **hoher Bioverfügbarkeit**
- mit **Vitamin C** und **L-Ornithin**

FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

**Nettofüllmenge:** 180 Tabletten/234g

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

**Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com**

**Art.-Nr. 92018**

| Menge | Preis |
|---|---|
| bis 1 | je 29,95 € (127,99 €/kg) |
| bis 3 | je 28,45 € (121,58 €/kg) |
| bis 5 | je 26,95 € (115,17€/kg) |
| ab 6 | **je 25,45 €** (108,76 €/kg) |

**Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid**

## Tri-Amino-Komplex

### Hochwertiger Aminosäure-Komplex

- sinnvolle Kombination von Arginin, Lysin und Ornithin
- beteiligt an der **Collagen- und Elastin-Synthese**

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

**Nettofüllmenge:** 120 Tabletten/176g

**Verzehrempfehlung:** Erwachsene täglich 4 Tabletten mit viel Wasser.

**Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com**

**Art.-Nr. 84612**

| Menge | Preis |
|---|---|
| bis 1 | je 29,95 € (170,17 €/kg) |
| bis 3 | je 28,45 € (161,65 €/kg) |
| bis 5 | je 26,95 € (153,13 €/kg) |
| ab 6 | **je 25,45 €** (144,60 €/kg) |

**Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid**

## NAC 250mg

### Gut verwertbar durch Acetyl-Form

- **hochdosiert** mit 250mg NAC pro Kapsel
- Bestandteil von **Glutathion**

ab € 16,95
90 Kapseln

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

**Nettofüllmenge:** 90 Kapseln/53g

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

**Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com**

**Art.-Nr. 87409**

| Menge | Preis |
|---|---|
| bis 1 | je 19,95 € (376,42 €/kg) |
| bis 3 | je 18,95 € (357,55 €/kg) |
| bis 5 | je 17,95 € (338,68 €/kg) |
| ab 6 | **je 16,95 €** (319,81 €/kg) |

**Ohne Siliciumdioxid**

## GABA Komplex

### Für eine gute mentale Balance

- mit Niacin und Inositol
- **unterstützt Nervensystem** und **Psyche**
- für einen **normalen Energiestoffwechsel**

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

**Nettofüllmenge:** 100 Kapseln/102g

**Verzehrempfehlung:** Erwachsene 2 Kapseln ein bis zwei mal täglich mit viel Wasser.

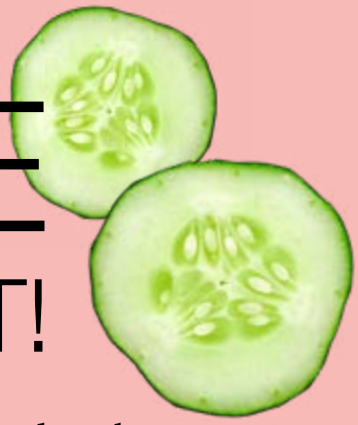
**Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com**

**Art.-Nr. 93410**

| Menge | Preis |
|---|---|
| bis 1 | je 37,45 € (367,16 €/kg) |
| bis 3 | je 35,95 € (352,45 €/kg) |
| bis 5 | je 34,45 € (337,75 €/kg) |
| ab 6 | **je 32,95 €** (323,04 €/kg) |

**Ohne Siliciumdioxid**

# AUGENRINGE WAS *wirklich* HILFT!



Dunkle Ringe unter den Augen sehen nicht nur unschön aus, sondern können auch ganz unterschiedliche Ursachen haben. Doch was hilft eigentlich gegen die lästigen Schatten? Wir haben in diesem Artikel **die besten Tipps** für Sie zusammengefasst.

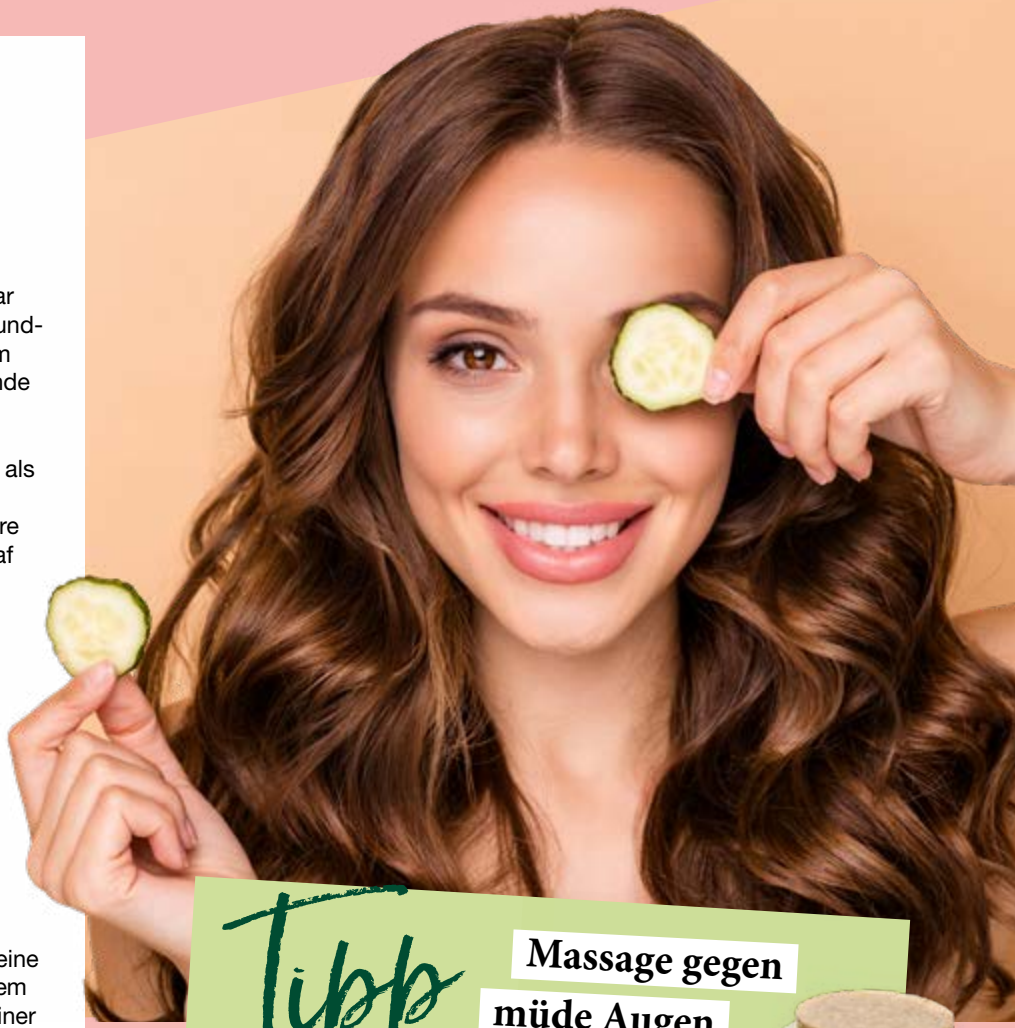
## Beugen Sie Augenringen auf effektive Weise vor: So geht's!

Am besten ist, wenn Sie Augenringe gar nicht erst entstehen lassen. Zu den Grundfaktoren gehören neben ausreichendem Schlaf und Bewegung auch eine gesunde Ernährung.

Versuchen Sie auf Dauer nicht weniger als sieben Stunden zu schlafen.
Im Schlaf erholt und regeneriert sich Ihre Haut, sodass sie bei ausreichend Schlaf erholt aussieht.

Unterstützend kann das Auftragen einer Augencreme vor dem Schlafen als Teil Ihrer abendlichen Pflegeroutine helfen. Mit der richtigen Ernährung wirkt Ihre Haut insgesamt gesünder und frischer.

Mikronährstoffe können die empfindliche Haut rund um die Augen unterstützen. So tragen Biotin, Jod und die Vitamine A, B2, B3 sowie Zink zur Erhaltung normaler Haut bei. Kupfer hat eine Funktion bei der Erhaltung von normalem Bindegewebe und Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei.



### Tipp: Massage gegen müde Augen

Durch eine sanfte Massage im Augenbereich können Sie die Regeneration der Hautzellen zusätzlich stimulieren. Greifen Sie dabei auf besonders pflegende Massageöle zurück mit Inhaltsstoffen wie Vitamin E, reiches Mandelöl oder antioxidatives Traubenkernöl. Massieren Sie ein paar Tropfen Öl vorsichtig mit den Fingerspitzen und in kleinen kreisenden Bewegungen in die Haut ein.

## Gurken

Gurken sind ein echter Klassiker, wenn es um die Augenpflege geht, denn sie haben eine kühlende, durchblutungsfördernde und zusammenziehende Wirkung auf die Haut. Gleichzeitig reduzieren sie Schwellungen und erfrischen die Haut.
Schneiden Sie für Ihr Wellnessprogramm einfach eine Gurke in Scheiben und legen diese dann mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank. Anschließend geben Sie die kühlen Gurkenscheiben für 10 bis 15 Minuten auf beide Augen und waschen die Stellen daraufhin mit lauwarmem Wasser ab.

## Sonnenbrille

UV-Strahlen gelten als eine der Hauptursachen für frühe Anzeichen der Hautalterung und können zu Verfärbungen führen, die dunkle Ringe verstärken können. Umso wichtiger ist es, dass Sie Ihre Augen mit einem Lichtschutzfaktor schützen. Tragen Sie außerdem eine Sonnenbrille mit polarisierten und UV-geschützten Gläsern.

## Concealer

Auch wenn Augenringe häufig stören, haben sie doch meist eine harmlose Ursache und lassen sich gekonnt überschminken. Dazu können Sie zum Beispiel einen flüssigen Concealer, also ein abdeckendes Produkt verwenden, der eine Nuance heller als das restliche Make-up sein sollte. Fixieren Sie das Gesamtbild danach noch mit etwas Puder, damit niemand mehr Ihre Augenringe bemerkt.

## Eis auflegen

Bei manchen Menschen fährt der Stoffwechsel über Nacht so weit runter, dass sensible Bereiche im Gesicht, wie die Augenlider und die Augenpartie, anschwellen. Treten dunkle Augenringe besonders stark hervor, hat sich die Verwendung von etwas Eis bewährt. Die Kälte sorgt für eine Verengung der Blutgefäße. Dadurch wirkt die betroffene Augenpartie heller und schwillt schon kurze Zeit später ab.

Alternativ können Sie als kleinen Beauty-Hack über Nacht auch zwei Löffel in den Kühlschrank legen und diese morgens sanft auf die untere Augenpartie drücken.
Achten Sie aber darauf, dass die Löffel nicht zu kalt sind, da sie sonst Schaden in der obersten Hautschicht anrichten können.

## Augenpflege

Am besten eignen sich ein Augenserum oder eine Augencreme zur sichtbaren Reduktion von Augenringen. Tragen Sie die Augenpflege vorsichtig auf, indem Sie die Formel sanft mit dem Ringfinger unterhalb und entlang des Jochbeins einklopfen. Achten Sie darauf, dass in dem Produkt Vitamin C, Peptide und Pro-Retinol enthalten sind.
Vitamin C reduziert die Pigmentierung – wie dunkle Flecken und Verfärbungen – auf sichtbare Weise. Durch das Auftragen eines Vitamin C-Augenserums leisten Sie einen wertvollen Beitrag zur sichtbaren Aufhellung von Augenringe. Gleichzeitig glätten Sie das Erscheinungsbild von Linien und Falten rund um die Augen.
Vitamin C steckt in zahlreichen Obst- und Gemüsesorten wie in Orangen, Kiwis und schwarzen Johannisbeeren sowie in Paprika, Grünkohl und Brokkoli.

## Koffein-Kick

Auch Koffein eignet sich wunderbar zur Förderung der Durchblutung. Es ist in vielen Cremes und Abdeckfluiden für das Gesicht enthalten und sorgt dafür, dass sich die Gefäße der Augenpartie zusammenziehen. Dadurch erscheinen sie weniger blau und dunkel, während die gesamte Augenpartie freier von Schwellungen wird und einen Frischekick bekommt. Weitere Pflanzenextrakte mit einem aufhellenden Effekt sind Grapefruit, Algen und Maulbeere.

## Kompressen

Besonders angenehm für müde Augen sind Kompressen aus kaltem Kamillentee, grünem oder schwarzem Tee. Gießen Sie dazu einfach Tee auf, lassen Sie die Teebeutel kurz abkühlen und geben Sie diese ein paar Minuten ins Tiefkühlfach. Danach legen Sie die Kompressen sanft unter das Auge.

## Operation

Eine weitere Möglichkeit bei Augenringen, die vor allem im Zusammenhang mit erschlaffter Haut unterhalb des Auges in Frage kommt, ist eine Unterlidstraffung oder auch Unterlidkorrektur. Bei dieser Operation wird ein kleiner Schnitt am Lidrand getätigt und die überschüssige Haut entfernt.

## 1 BOOSTER: PFLEGE AUF DIE FEUCHTE HAUT AUFTRAGEN

Um einen Booster-Effekt bei Ihrer Hautpflege zu erzielen ist es ratsam, die Pflegeprodukte auf noch feuchte Haut aufzutragen. Zum Beispiel direkt nach dem Duschen oder Baden. Unsere Haut kann in diesem Zustand Cremes und deren Wirkstoffe besser aufnehmen.

# 7 Beauty-Tipps, die Sie nichts kosten

**Ja, richtig gelesen! Hier kommen sie, unsere Beauty-Tipps mit Dingen, die auch Sie bestimmt zu Hause haben. Probieren Sie es aus!**

## 2

**TRÄNENSÄCKEN VORBEUGEN**

Gut gebettet ist halb gewonnen. Ja wirklich, ein zweites Kissen um die Kopfposition zu erhöhen kann wahre Wunder für Schwellungen unter den Augen wirken. Die Schräglage verhindert, dass sich Flüssigkeit unter den Augen sammelt.

## 3

***Eingetrockneter Mascara kann gerettet werden***

Mascara eingetrocknet? Kein Problem! Sie müssen sich nicht direkt Ersatz kaufen. Es reicht die Mascara ca. 1 Minute unter warmes Wasser zu halten, so werden die eingetrockneten Reste wieder flüssig. Die Wimperntusche ist gerettet.

## 4

**ZAHNPASTA UM VERFÄRBTE NÄGEL AUFZUHELLEN**

Ihre Nägel haben sich vom vielen lackieren verfärbt? Ein einfacher Tipp verschafft Abhilfe. Bürsten Sie Ihre Nägel mit einem Klecks Zahnpasta und einer Zahnbürste. Die Stoffe in der Zahnpasta und die Putzkörperchen tragen unschöne Verfärbungen ab. Der Effekt wird durch ein warmes Wasserbad im Anschluss noch verstärkt.

## 6

***HÄUFIGER LÜFTEN***

Dass Lüften unserer Wohnung gut tut, steht außer Frage, aber auch unsere Haut profitiert vom Lüften. Denn trockene Luft bedingt trockene Haut. Am schlimmsten sind klimatisierte Räume oder Flugzeugkabinen. Regelmäßiges Lüften und eine gesunde Luftfeuchtigkeit fördern eine frische, strahlende Haut.

## 5

**STARTEN SIE DEN TAG MIT EINEM GLAS WASSER!**

Es gibt viele Gründe den Tag mit einem Glas Wasser zu starten. In unserer täglichen Beauty-Routine kann Wasser das natürliche Detox und den Stoffwechsel anregen.
Zudem braucht unsere Haut viel Flüssigkeit um vital und schön zu bleiben.

## 7

***Pickel Notfall?***

Es bahnt sich ein Pickel an? Einfach starken Kamillentee aufbrühen, abkühlen lassen, in eine Eiswürfel-Form gießen und tiefkühlen! Die DIY-Anti-Pickel-Eiswürfel wirken als abschwellende, antibakterielle Pickel-Tupfer. Aber nicht nur Unreinheiten, sondern auch Rötungen können mit diesem einfachen Trick gemindert werden.

★★★★★

***Die Tabletten lassen sich leicht schlucken. Ich habe das Gefühl, dass sich meine Haut straffer anfühlt.***

*Kundenbewertung am 06.02.2023*


**Hyaluronsäure 500mg**

## Bioaktives Duo: Hyaluronsäure + Zink

- hochdosiert mit **500 mg Hyaluronsäure** pro Tablette
- kombiniert mit Zink für **Haut, Haare und Knochen**
- ergiebige **Packung** für **90 Tage**

VEGAN | FRUCTOSE FREI | GLUTEN FREI | LACTOSE FREI

**Nettofüllmenge:** 90 Tabletten/82g

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

**Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com**

**Art.-Nr. 53809**

| Menge | Preis |
|---|---|
| bis 1 | je 26,95 € (328,66 €/kg) |
| bis 3 | je 25,45 € (310,37 €/kg) |
| bis 5 | je 23,95 € (292,07 €/kg) |
| ab 6 | **je 22,45 €** (273,78 €/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.**

# Wissenschaftlicher Beirat

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

## Martin Michalowski

Pharmareferent, Heilpraktiker

**Tätigkeitsschwerpunkte:**

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

Weserstr. 1 a · 47506 Neukirchen-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

# Fairvital Produkte – direkt vom Hersteller.

**Gerne für Sie da:**

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

**Bestellen Sie ohne Risiko:**

## 24 Monate Rückgaberecht. Ohne Wenn und Aber!

Sie genießen bei Fairvital eine **24-monatige Geld-zurück-Garantie**, auch bei angebrochener Packung (Gilt 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

www.fairvital.com

★★★★★

***Schnelle Lieferung und guter Preis. Die Katzenkralle half mir bereits oft. Kann dieses Produkt sehr empfehlen!***

*Kundenbewertung am 06.02.2023*

## Katzenkralle Pulver mit Vitamin C

# Katzenkralle kombiniert mit Vitamin C

Katzenkralle (Uncaria tomentosa) ist eine Pflanzenart aus der Gattung Uncaria innerhalb der Familie der Rötegewächse (Rubiaceae). In den Blattachseln der Katzenkralle befinden sich scharfe, leicht gebogene Dornen, die an Katzenkrallen erinnern und wahrscheinlich für die Namensgebung verantwortlich sind.

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

VEGAN · FRUCTOSE FREI · GLUTEN FREI · LACTOSE FREI

**Nettofüllmenge:** 250g

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

**Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com**

**Art.-Nr. 54925**

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

**Ohne Magnesiumstearat und Siliciumdioxid**

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

## Haar Vital

# Mit Biotin und Zink für normales Haarwachstum und kräftiges Haar

Das Haar ist vielen Umwelteinflüssen ausgesetzt. Durch Sonnenschein oder auch Chemikalien, wie z.B. bei einer Coloration kann Ihr Haar an Kondition verlieren. Haar Vital ist ein inhaltsreiches Multivitamin, welches speziell dafür entwickelt wurde, Ihr Haar stark, glänzend und gesund zu halten.

FRUCTOSE FREI

GLUTEN FREI

**Nettofüllmenge:** 60 Tabletten/35g

**Verzehrempfehlung:** Erwachsene täglich 1 Tablette mit viel Wasser.

**Inhaltsstoffe auf www.fairvital.com**

**Art.-Nr. 74106**

| Menge | Preis |
|---|---|
| bis 1 | je 29,95 € (855,71 €/kg) |
| bis 3 | je 28,45 € (812,86 €/kg) |
| bis 5 | je 26,95 € (770,00 €/kg) |
| ab 6 | **je 25,45 €** (727,14 €/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.**

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**