

JULI 2019

GEFÜHL DES MONATS  
**UNABHÄNGIGKEIT**

Selbstbestimmt leben und  
trotzdem mit anderen  
innig verbunden sein

Das  
Wohlfühl-  
MAGAZIN  
Nr. **1**

# vital

**Ohne Stress  
den Urlaub  
genießen**

Was in die Reise-  
Apotheke gehört

**Jetzt bin  
ich dran!**

Sechs kluge  
Wege, wie Sie  
wirkungsvoll  
Gehör finden

**Wie geht es  
melter Mitte?**

Ob Ihr Lebensstil  
darmgesund  
ist, verrät der  
große **vital-Test**

**Essen  
Sie sich  
jünger!**

**13 Lebens-  
mittel,**  
die Ihre Haut  
von innen  
beschützen

**Beeren  
mal anders**

Herzhafte Rezepte  
für unser Lieblings-  
Obst des Sommers



2,95 €  
Österreich 3,15 €  
Schweiz 5,90 sfr  
vital.de

# Endlich entspannter leben

Wie Sie Ihren inneren **Kompass auf Optimismus** polen  
Warum Bewegung **im Grünen** fit hält & glücklich macht  
**Wellness und Ruhe:** die besten Hotels für Erwachsene

### Nachhilfe von innen

Nahrungsergänzung für unsere Haut, Haare und Nägel



**NEUE ENERGIE**  
Biotin fördert das Zellwachstum – Vitamin E schützt.  
„Orthomal Beauty“ von Orthomal, 30 Trinkfläschchen, ca. 95 Euro



**MULTITALENT**  
Fermente für glatte Haut und gesundes Abnehmen.  
„Regulatpro Slim Beauty“ von Dr. Niedermaler, 540 g ca. 60 Euro



**KRAFTBÜNDEL**  
Unterstützt den Energiestoffwechsel mit Niacin.  
„H1 Komplex“ von Dermasence, 90 Tabletten ca. 25 Euro



**BODENSCHATZ**  
Versorgt Haut, Haare und Nägel mit Mineralien aus Hellaerde.  
„Silastin Plus“ von Luvos, 30 Kapseln ca. 9 Euro



**INNERE STÄRKE**  
Erhält die Spannkraft mit Kollagen.  
„Kollagen Beauty“ von Doppelherz system, 30 Trinkfläschchen ca. 50 Euro

Die meisten von uns wissen, was ihrer Haut schadet: Alkohol und Nikotin. Denn zu viel Alkohol schwächt das Bindegewebe, sodass feine Äderchen entstehen und der Teint schwammig wirkt. Nikotin reduziert die Sauerstoffversorgung und die Kollagenbildung, wodurch sich schneller Fältchen bilden. Weit weniger bekannt ist, welche Lebensmittel die Haut gezielt zum Strahlen bringen: Wirsingkohl zum Beispiel, dessen Antioxidantien Mikro-Entzündungen und somit frühen Linien vorbeugen – 100 Gramm enthalten so viel Vitamin E, wie knapp 440 Gramm Eisbergsalat. Einen ähnlichen Effekt haben Beeren (leckere Rezepte finden Sie ab S. 98): Ein Glas Holunderbeersaft enthält das Schutzz Potenzial von 14 Gläsern Traubensaft und 55 Gläsern Apfelsaft. Die vor allem in gekochten Karotten und Tomatenmark verfügbaren Karotinoide bilden nach etwa sieben Wochen einen körpereigenen Lichtschutzfaktor vier – der ersetzt zwar nicht den UV-Filter im Sommer, schafft aber einen Basisschutz für die übrige Zeit, in denen die Sonne ebenfalls Spuren in unserer Haut hinterlässt. In Erdnüssen oder Pfifferlingen steckt Niacinamid, das Ceramide – die Bausteine der obersten Hautschicht – bildet und Feuchtigkeit in der Haut bewahrt. Chiasamen liefern Zink, das Rötungen und kleine Wunden schneller abklingen lässt. In Makrele, Leinsamen und Walnüssen enthaltene Omega-3-Fettsäuren sind Teil der Zellwände, die stabilisieren. Und – eine gute Nachricht – in kleinen Mengen kann sogar Rotwein mit den sekundären Pflanzenstoffen der Traube die Hautalterung hinauszögern – mehr als ein halbes Glas am Tag sollte es jedoch nicht sein.

### Vitamine & Co.: ihre Wege in unsere Haut

Haben wir die wertvollen Nährstoffe mit dem Essen aufgenommen, gelangen sie von unserem Magen auf verschiedenen Routen in unsere Haut: Während das wasserlösliche Vitamin C im Dünndarm mithilfe bestimmter Transportmoleküle



dem Blut zugeführt wird und so quasi von innen nach außen wächst (siehe Illustration S. 92), geraten fettlösliche Substanzen wie Vitamin E oder Beta-carotin zunächst in Form von Schweiß und Talg auf die Haut und ziehen dann ein. Kosmetikerhersteller setzen dagegen häufig auf spezielle Trägerstoffe, die die natürlichen oder im Labor nachgeahmten Substanzen huckepack nehmen und in die Haut tragen: Beliebte sind Pflanzenöle wie Oliven- oder Mandelöl, die einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren besitzen und dem natürlichen Hautfett ähneln. Viele Formeln setzen zudem auf Diffusion – ein physikalischer Prozess, bei dem Nanopartikel durch den natürlichen Ausgleich von Konzentrationsunterschieden in die Haut gelangen.