

inhalt

februar 2012

vitale welt

- 6 **schön gemacht** Sechs Gründe, den Februar zu lieben – nicht nur für Optimisten
- 8 **selbst gemacht** Unser niedliches Mobile
- 10 **gut gemacht** Eine Frau hilft Kindern mit Übergewicht, dauerhaft abzunehmen

thema des monats

- 12 **Die besten Massagen für mehr Energie**
Exklusiv von VITAL getestet: Diese fünf entspannen himmlisch und ganzheitlich. Plus: Warum Körperkontakt so wichtig ist

fitness

- 20 **Hüpf mal wieder** Auf dem Mini-Trampolin einfach abheben – und fit bleiben
- 22 **Serie: Das 5-Minuten-Workout.** Diesmal: die besten Übungen für einen starken Rücken
- 24 **fitness news**

beauty

- 26 **Glück auf der Haut** Tolle Kosmetik aus von der Sonne geküssten Pflanzen
- 32 **Die Menge macht's** So groß ist die ideale Dosis Creme, Serum oder Shampoo
- 36 **beauty news**

glück & psych

- 38 **Leben mit Katzen – ein Glücksfall** Warum wir uns in ihrer Gesellschaft so wohlfühlen
- 42 **Dossier: healthy living** Ab jetzt bin ich mutig: der 7-Punkte-Plan für mehr Courage
- 48 **psycho news**

gesundheit

- 50 **Selbstmedikation: So geht's richtig** Der große Medikamenten-Guide – damit Sie aus jedem Mittel das Optimale rausholen
- 56 **Serie: VITAL-Test** Lässt ein Ultraschallgerät die Haut tatsächlich jünger aussehen?
- 58 **Endlich immun gegen Heuschnupfen** Eine Hyposensibilisierung in der pollenfreien Zeit stärkt sensationell Ihr Immunsystem



12 streichel-einheiten

Hier sind die fünf besten Massagen für Ihr großes Wohlfühl-Plus

90 Hin-und-weg-Hotels

Traumhafte Hotels für eine kleine Flucht aus dem Alltag



58 Die Natur genießen

Nach dieser Immuntherapie können das auch Pollen-Allergiker

26 Hier kommt die Sonne In den Pflanzen des Südens steckt viel Gutes für unsere Haut



50 Medikamenten-Knigge

Kapseln teilen, saunieren mit Arznei-Pflaster? So machen Sie bei der Selbstmedikation alles richtig



74 Lecker aus Vietnam

Asia-Rezepte von Kokos-Huhn bis gegrilltes Gemüse – so leicht geht das



- 62 **Wenn das Smartphone Fieber misst** Das sind die neuen Trends in der Medizintechnik
- 64 **Selbstmedikation** Rezeptfreie Heilmittel gegen Fieber machen Sie „hitzefrei“
- 66 **Homöopathie: Das Beste für die Seele** Jetzt stimmt das seelische Gleichgewicht wieder
- 70 **Kneipen Sie doch zu Hause** Ihr Bad wird zum Kurort: Hydrotherapie bringt viel
- 72 **gesundheit news**

essen

- 74 **Schnelle Asia-Küche** Leicht und frisch mit viel Aroma: vietnamesische Gerichte
- 84 **Etiketten-Schwindel** Was steckt drin? Verarbeitete Lebensmittel unter der Lupe
- 86 **Neue Serie:** Koch mich jetzt! So schmeckt das Gemüse Topinambur am besten
- 88 **essen news**

reise

- 90 **Kleine Fluchten** In diesen Hotels können Sie den Alltag schnell vergessen
- 96 **Ich bin in meinem Element** Wasser, Erde, Feuer, Luft: Hotels mit typgerechter Wellness
- 98 **reise news**

rubriken

- 100 **Horoskop**
- 101 **WellnessGuide**
- 105 **Ihre Fragen** VITAL-Experten geben Rat
- 106 **Bücher**
- 108 **Adressen, Impressum, Kontakt**
- 109 **Vorschau**
- 110 **Kolumne** Alles muss raus!

EXTRA: Die besten neuen Sachbücher Für alle, die in ihrem Leben etwas ändern wollen

Das sind unsere Titelthemen

In Teilen dieser Ausgabe finden Sie Beilagen von:
 DPV Direct GmbH/STERN, Hamburg;
 Wilhelm Egle GmbH, Pfaffenhofen;
 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München;
 Vivanda GmbH, Freiburg

TITEL-FOTO www.jalag-syndication.de (Jan Rickers)
 MODEL Nicole Schwager/Modelwerk