

healthy living

www.vital.de



# vital

Januar 2012

2,60€

Osterreich 2,60 €  
Schweiz 3,00 €  
Belgien 2,10 €  
Frankreich 3,40 €  
Österreich 4,50 €  
Italien 3,40 €  
Spanien 3,60 €  
Portugal (cont) 3,70 €  
Slowenien 3,60 €  
Slowakei 3,80 €

## 111 Gründe, gesund zu leben

Erste Erfolge schon  
nach wenigen Minuten

## Raus aus dem Burn-out

5 Frauen – 5 Wege  
in ein neues Lebensglück

## Länger jung aussehen

In welchem Alter Sie  
welche Creme brauchen

vital  
Diät

# Für immer schlank

ZEN  
Balance


Mehr Entspannung  
mit dem sanften  
Wellness-Workout

Mit der neuen **VEGGIE-DIÄT**. Abnehmen  
ohne Stress, mit vielen praktischen Tipps

+ Psycho-Tricks, mit denen  
Sie garantiert durchhalten



Mit Diät-Coach unter [www.vital-diaetcoach.de](http://www.vital-diaetcoach.de)



### START: ARM-STRETCH

Diese leichte Meditationsübung hilft, sich auf den Körper zu konzentrieren, und sie schenkt Ihnen Ruhe – der ideale Einstieg in die „Zen Balance“.

✦ **So geht's:** im Schneidersitz die Arme über den Kopf strecken. Einatmen und die Handflächen zusammenlegen. Ausatmen und die Arme seitlich öffnen. An nichts denken, nur die Muskeln in sich spüren. 5-mal.

✦ **Das bringt's:** Nacken, Arme, Schultern und oberer Rücken werden gekräftigt. Das Hochstrecken der Arme löst sofort positive Gefühle aus, gibt auf Dauer mehr Selbstvertrauen.



# Balance



Fernöstliche Bewegungslehre  
trifft westliche Entspannungstherapien:  
So entsteht ein neues,  
**sanftes Wellness-Workout,**  
das Harmonie für Körper und Seele  
bringt und stark macht für den Alltag

Text Astrid Jürgens Fotos Nicole Neumann Produktion Katrin Hoffmann

## SUMO-STAND

Wer jeden Tag unter Stress steht, spendet Körper und Seele mit dieser Übung eine Riesenportion Kraft.

✦ **So geht's:** mit weit gespreizten Beinen hinstellen, die Füße nach außen richten. Rücken gerade halten. Tief einatmen, Knie beugen und ausatmen. Die Arme über den Kopf führen und die Handflächen aufeinander pressen. In dieser Position gleichmäßig atmen. Eine Minute lang.

✦ **Das bringt's:** stärkt Po und Beine. Die Füße stehen stabil auf dem Boden, eine optimale „Erdung“. Durch diese Bodenhaftung gewinnt man an Halt und Vertrauen.



**G**elassen bleiben, obwohl der Alltagsstress ständig zunimmt – mit dem neuen Ausgleichstraining „Zen Balance“ finden Sie Ihr seelisches und körperliches Gleichgewicht wieder. Die Mischung aus sanften Bewegungen und Stille hat die Fitness-Expertin Nikolina Salvaggio aus Offenbach bei Frankfurt entwickelt. Sie verspricht: „Man gewinnt Selbstvertrauen, ist viel entspannter und nimmt seinen Körper besser wahr.“

### **Das Erfolgsgeheimnis: Bewährtes aus Ost und West**

Frei von spirituellen Riten basiert „Zen Balance“ auf Relax-Therapien wie Meditation oder Progressive Muskelentspannung, kombiniert mit Bewegungsabläufen aus Yoga oder Qigong. Durch gezieltes Dehnen und Strecken wird der Körper wieder beweglicher. Davon profitiert auch der Geist. Nikolina Salvaggio: „Es muss nicht immer volle Power sein, gerade minimale Bewegungen bringen manchmal viel mehr.“ Wichtig ist vor allem die totale Konzentration auf das Hier und Jetzt. Deshalb spielt die bewusste Atmung eine entscheidende Rolle. Sie unterstützt den Bewegungsfluss und hilft, das Denken auszuschalten.

### **So lernen Sie, in sich zu Hause zu sein, werden alltagsstark**

Ob morgens als Start in den Tag oder abends, um zur Ruhe zu kommen: Üben Sie „Zen Balance“ täglich. Schon zehn Minuten reichen völlig aus. Starten Sie immer mit der Meditationsübung, um das „Gedanken-Karussell“ auszuschalten. Das erfordert anfangs etwas Übung. Danach reihen Sie beliebig viele Übungen aus unserem Programm aneinander.

**In der Ruhe  
liegt Ihre  
neue Kraft**



### BEIN-DREHER

Um alles richtig auszuführen, erfordert diese Übung ein bisschen Konzentration. Keine Chance mehr für negative Gedanken!

✦ **So geht's:** aufrecht hinstellen. Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Einatmen und das linke Bein hochziehen, Knie anwinkeln. Ausatmen und die Ferse leicht zum rechten Knie ziehen. Einatmen und die Arme auf Schulterhöhe seitlich ausstrecken. Ausatmen. Das Bein absetzen und Seite wechseln. 10-mal wiederholen.

✦ **Das bringt's:** ein gutes Training für mehr Gleichgewicht, ebenso für die Beinmuskeln. Durch den verbesserten Energiefluss stellt sich schnell ein Erfolgsgefühl ein.

### SCHULTER-KRAFT

Diese Übung beweist: Auch kleine Bewegungen können fürs Wohlbefinden viel bewirken.

✦ **So geht's:** auf den Rücken legen, Beine anwinkeln. Beide Arme liegen seitlich am Körper, die Handflächen zeigen zum Boden. Einatmen und den rechten Arm hochstrecken, dann so weit wie möglich nach hinten führen. Ausatmen, zurücklegen. Arm wechseln. 10-mal wiederholen.

Alternative: beide Arme gleichzeitig.  
✦ **Das bringt's:** löst Verspannungen im oberen Rücken, kräftigt Arm- und Schultermuskeln. Und balanciert auch die innere Harmonie aus.



### STERNEN-GRIFF

Diese Übung aktiviert den Gleichgewichtssinn und Ihre Geschicklichkeit und sollte möglichst fließend ausgeführt werden.

✦ **So geht's:** hinstellen. Die Füße stehen parallel. Einatmen und das linke Knie 90 Grad anwinkeln. Linken Arm hochstrecken, als wollten Sie nach den Sternen greifen. Den rechten Arm auf Schulterhöhe zur Seite strecken, Hand abwinkeln. Ausatmen. Zurück in die Ausgangsposition kommen. Beim nächsten Einatmen die Seite wechseln. 10-mal wiederholen.

✦ **Das bringt's:** lockert Schulter- und Armmuskeln. Je fließender der Bewegungsablauf, desto mehr Blockaden werden gelöst und positive Energien freigesetzt.

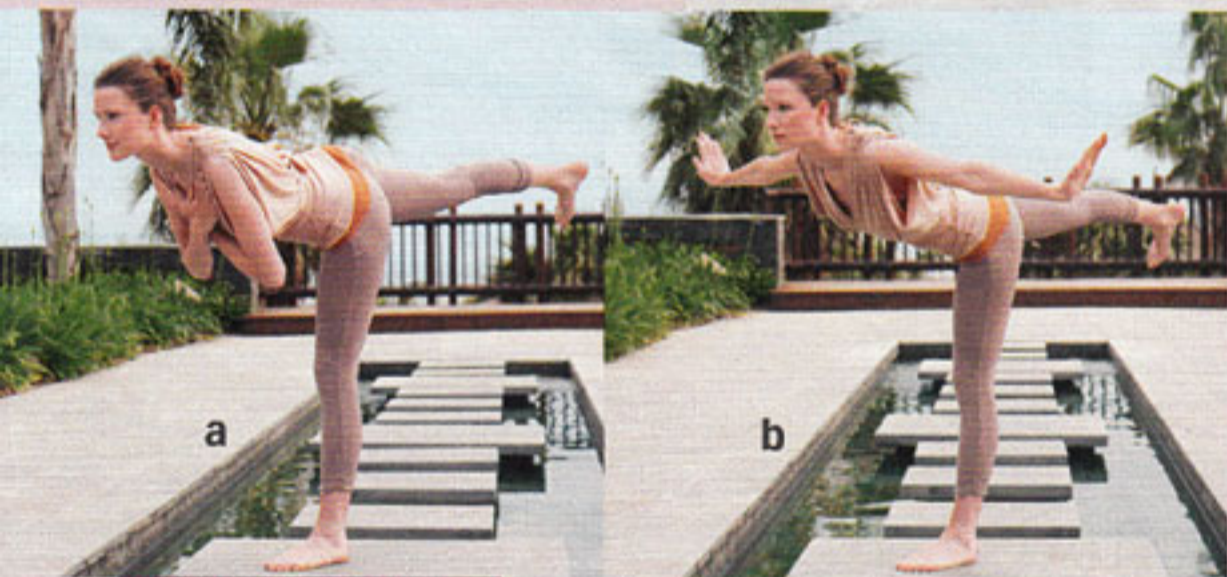


### BAMBUS IM WIND

Mit beiden Beinen fest auf dem Boden und trotzdem beweglich: Diese Übung macht Körper und Geist flexibler.

✦ **So geht's:** hinstellen, Beine parallel, die Füße berühren sich an den Innenkanten. Beim Einatmen die Arme nach oben strecken. Handflächen zusammenlegen. Ausatmen und nach rechts beugen. Sieben Atemzüge verweilen. Einatmen, zurück zur Mitte kommen. Ausatmen, nach links beugen. Sieben Atemzüge halten. Einatmen, zurück zur Mitte kommen. 3 Minuten lang.

✦ **Das bringt's:** Wirbelsäule, seitliche Rumpfmuskeln und Schultern werden gestreckt. Die fließende Bewegung und der gleichmäßige Atem beflügeln die Gedanken.



### LOTUS-HALTUNG

Wer diesen Balanceakt schafft, darf sich zu den Fortgeschrittenen zählen.

✦ **So geht's:** aufrecht stehen, Füße parallel. Beim Einatmen das rechte Bein nach hinten strecken und zugleich die Arme über der Brust kreuzen (a). Ausatmen. Beim Einatmen die Arme seitlich ausstrecken, die Hände abwinkeln (b). Ausatmen und das gestreckte Bein wieder absetzen, Oberkörper aufrichten, Arme absenken. Mit linkem Bein wiederholen. 10-mal.

✦ **Das bringt's:** Stärkung der gesamten Muskulatur, Training des Gleichgewichtssinns. Durch die Armhaltung nach außen öffnet sich auch der Herzraum, und der Kopf wird freier.

### CHI-SPIRALE

Je mehr Wiederholungen, desto beweglicher wird Ihr Rücken.

✦ **So geht's:** Beim Einatmen einen kleinen Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach hinten machen. Der Kopf dreht sich nach links, die linke Hand liegt auf der rechten Po-Seite. Rücken möglichst weit mitdrehen. Ausatmen, nach vorn kommen. Ablauf zur anderen Seite wiederholen. Je 10-mal. Dehnung steigern.

✦ **Das bringt's:** erhöht die Stabilität der Wirbelsäule. Durch die Drehung erweitert sich der innere Blickwinkel.



Sanfte  
Bewegungen  
lösen innere  
Blockaden

# inhalt

## januar 2012

### vitale welt

- 6 **schön gemacht** Unsere Lieblinge für frostige Tage
- 8 **selbst gemacht** Eine Stehlampe recyceln
- 10 **gut gemacht** Diese Frau verwandelt Milch in Modedesign

### thema des monats

- 12 ... und? **Wie halten Sie sich fit?** Prominente verraten uns, welchen Sport sie lieben

### fitness

- 18 **Zen Balance** Das sanfte Wellness-Workout macht Sie stark für den Alltag
- 24 **Serie:** Das 5-Minuten-Workout. Diesmal: die besten Übungen für schöne Arme
- 26 **fitness news**

### beauty

- 28 **Länger jung aussehen** In jedem Alter den Zeichen der Zeit vorbeugen
- 36 **Wer die Wahl hat...** findet hier für sich die richtigen Produkte im Beauty-Dschungel
- 38 **beauty news**

### glück & psychologie

- 40 **Tricks, um Ihre Vorsätze durchzuhalten** Eine neue Methode aus der Motivations-Psychologie hilft: Ich will. Und ich kann
- 44 **psycho news**

### gesundheit

- 46 **111 Gründe, gesund zu leben** So schnell wirken gesunde Vorsätze
- 54 **Serie: VITAL-Test** Wie weich geklopft fühlt man sich mit diesem Nacken-Massagegerät
- 56 **Wann, wenn nicht jetzt?** Windpocken oder Masern sind mit 40 kein Kinderspiel. VITAL sagt, welche Impfungen sein müssen
- 60 **Selbstmedikation** Rezeptfreie Heilmittel gegen trockene Augen

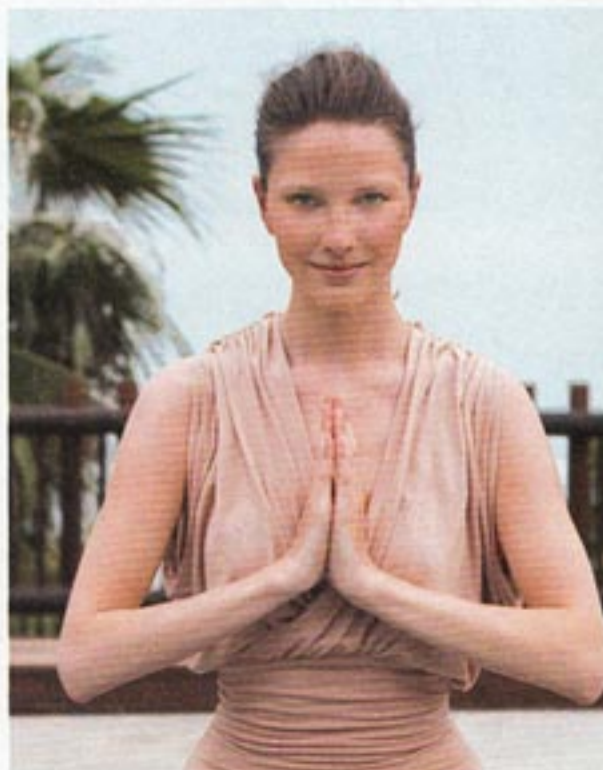


### 28 Anti-Age

Schützen, reparieren, aufbauen – welche Cremes uns jünger aussehen lassen

### 18 zen Balance

Mehr Harmonie für Körper und Seele



### 40 Ich will. Ich kann!

Gute Vorsätze? Jetzt halten Sie langfristig durch