

# Gesund? Natürlich!

Das Magazin von VITORI®

## Na, gut geschlafen?

Wieso Schlaf unsere  
„Quelle des Lebens“ ist

**4 Tipps**  
für mehr  
innere Ruhe



# INHALT

10

## EDITORIAL

**03** Unsere Gesundheit ist das höchste Gut

## ENTSPANNT UND GESUND

**04** Na, gut geschlafen? Wieso Schlaf unsere „Quelle des Lebens“ ist

**06** Wie man sich bettet – Richtig entspannen in ergonomischer Lage

## FIT UND GELENKIG

**08** Muskelregeneration optimieren: Tipps und Tricks für eine schnellere Erholung

**09** Outdoor-Yoga trotz Sommergewitter? Den Sonnengruß ins Wohnzimmer verlegen



## BAUCHGEFÜHL

Hör auf Dein Bauchgefühl – Ein gesunder Darm macht glücklich

**11** Gesunde Süße und genüssliches Schlürfen

Frisch und knackig – Der Sommersalat für Körper und Seele

**12** Unsere Produkte

**13** In Harmonie mit den Sternen

## MENSCH UND TIER

**14** Im Interview mit Tierheilpraktikerin Nadine Kosian

## ENTSPANNT UND GESUND

**15** 4 Tipps für mehr innere Ruhe

## UNSERE ERDE

**16** Edelsteine – Schätze aus der Erde

**18** Gemeinsam für einen grünen Planeten

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

VITORI® Health GmbH  
Augenseestraße 19  
07381 Pößneck  
E-Mail: kontakt@vitori.de  
Tel.: 03647 / 528 96 - 88

### Geschäftsführung:

Sebastian Krenz, Janice Nebel

### Verlag:

(verantwortlich für den redaktionellen Inhalt)  
Kreuter-Borgmeier Public Relations GmbH  
Tel.: 040 / 413 09 - 60

Public Relations Berlin  
Kurfürstendamm 28  
10719 Berlin

Public Relations Hamburg  
Rothenbaumchaussee 5  
20148 Hamburg

### Chefredaktion:

Kreuter-Borgmeier Public Relations GmbH  
Carsten Borgmeier (V.i.S.d.P.)

### Redaktion:

Kreuter-Borgmeier Public Relations GmbH  
Selina Gravemaker, Sophia Vecchini

### Layout:

Kreuter-Borgmeier Public Relations GmbH  
Michaela Schnöink (Art-Direktorin),  
Marinus Dietz

### Lektorat:

Kreuter-Borgmeier Public Relations GmbH  
Jan Zumholz, Jette Frantz, Marlon Giefer

### Druck:

Lehmann Offset Druck GmbH  
Gutenbergring 39  
22848 Norderstedt

### Bilder:

VITORI®, Hanse Visuals; oatawa,  
Panya\_sealim © istock; Юлия Мальцева,  
EduardSV, Serena Tayyan, Polina, skuji,  
Areerat – stock.adobe.com

# UNSERE GESUNDHEIT IST DAS HÖCHSTE GUT

der Medikamente zeigen sich bei meinen Großeltern mit zunehmendem Alter ganz deutlich. Diese Erfahrung brachte mich insbesondere natürlichen Therapiemethoden näher.

Was mich und mein Team antreibt, ist der Wunsch, den Menschen eine Alternative zu bieten und die Möglichkeit, durch innovative Gesundheitshelfer im Alltag etwas für sich und den eigenen Körper zu tun. Ob es die Tipps für mehr innere Ruhe sind oder es die Hilfestellung zu einem erholsamen Schlaf ist, das Magazin von VITORI® soll Dich dabei unterstützen, zu Dir zu finden und wieder in Einklang mit der Natur zu kommen.

Viel Spaß beim Lesen!

Die Natur steht uns von jeher unterstützend zur Seite und versorgt uns mit allem, was wir für ein gesundes Leben brauchen. Diese Auffassung haben wir bei VITORI® verinnerlicht. In unserem Magazin möchten wir die unterschiedlichsten Bereiche alternativer Gesundheitsperspektiven beleuchten und für alle Menschen, denen der Einklang mit der Natur und dem eigenen Körper von größter Wichtigkeit ist, greifbar machen.

Die Globalisierung und Digitalisierung unserer Gesellschaft hat uns von der Natur entfernt. Wir haben uns selbst neue Leiden und gesundheitliche Risiken geschaffen, indem wir uns mit technischen Geräten umgeben, die Elektrosmog erzeugen, und Fahrzeuge fahren, die Schadstoffe ausstoßen. Zusätzlich leben wir in urbanen Gebieten, die nur wenige Berührungspunkte mit luftfilternden Pflanzen und Bäumen haben. Wir schlafen wenig und sitzen viel, bewegen uns kaum und starren auf Bildschirme, statt unsere Nase in die kraftspendenden Sonnenstrahlen zu halten. Unser Leben ist schnelllebig und das Erste, was darunter leidet, ist unsere Gesundheit.

Ich bin der Enkel von zwei ehemals praktizierenden Allgemeinmedizinern. Ihre Praxis war eine Anlaufstelle für viele Menschen mit unterschiedlichsten Beschwerden. Mein Leben lang setze ich mich bereits mit der Behandlung von Symptomen und Erkrankungen auseinander. Die Nebenwirkungen und langfristigen Folgen

„Unser Mittlerer (10 Jahre) ist jedes Mal tiefen entspannt danach.“

Lisa H.

„Eine Mischung aus Urlaub, Sauna, Heilung und Reise durch den eigenen Körper.“

O ba D.

„Das Beste, was ich mir seit Jahr zehnten gönnt habe. Ich liebe meine Matte, daher ist sie auch mein Partner im Bett.“

Bea F.  
Gründer & Geschäftsführer von  
VITORI® Health GmbH

VITORI®

Mehr über  
VITORI®  
und unsere  
Produkte  
erfährst  
Du hier:  
[www.vitori.de](http://www.vitori.de)



Sebastian Krenz  
Gründer & Geschäftsführer von  
VITORI® Health GmbH



# Na, gut geschlafen?

## Wieso Schlaf unsere „Quelle des Lebens“ ist

Leises Zwitschern dringt gedämpft von draußen ins Schlafzimmer, Sonnenstrahlen bahnen sich vorsichtig ihren Weg durch die Vorhänge und ein Blick auf die Uhr bringt schließlich die Gewissheit darüber, dass das ganze Wochenende noch bevorsteht. Wer kennt dieses Gefühl der tiefen Entspannung und Zufriedenheit an einem Samstagmorgen nicht?

Voraussetzung dafür ist natürlich eine ruhige und erholsame Nacht, in der wir unserem Körper die Regeneration geben, die er nach einer anstrengenden Woche benötigt – sowohl körperlich als auch geistig. In so einem gesunden Schlaf folgen idealerweise die fünf verschiedenen Schlafstadien ungestört aufeinander. Insgesamt ergibt sich daraus schließlich ein etwa 90-minütiger Schlafzyklus, der sich pro Nacht mehrfach wiederholt.

Während wir schlafen, durchläuft unser Körper also zahlreiche Prozesse, die jedoch vor allem in der REM-Phase („rapid eye movement“), der Traumschlafphase, stattfinden und sehr wichtig für die Verarbeitung von tagtäglichen Erlebnissen und Informationen sind. In dieser Phase befinden wir uns in tiefster körperlicher Entspannung, wir atmen rhythmisch und unsere Muskel- und Hirnaktivität ist auf ein Minimum beschränkt. Die Tiefschlafphase ist also sowohl physisch als auch psychisch die erholsamste und daher die wichtigste unserer Schlafphasen.

Aber nicht jede Nacht verläuft so optimal: Immer mehr Menschen haben einen gestörten Schlafrhythmus – so zeigen es auch die besorgnis erregenden Ergebnisse verschiedener Umfragen der Statista Consumer Insights\*. So gaben beispielsweise rund

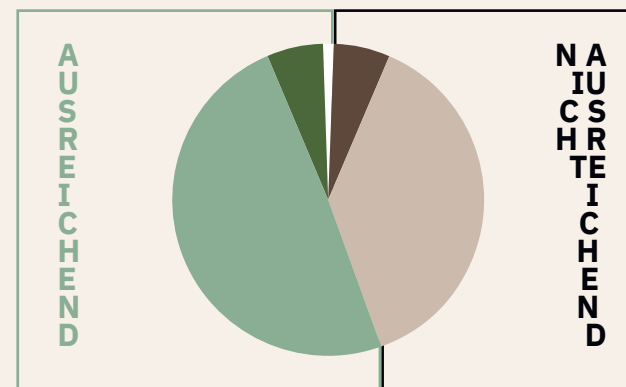
43 Prozent der Befragten bei einer aktuellen Umfrage in Deutschland an, innerhalb der letzten 12 Monate unter Schlafstörungen gelitten zu haben. Dazu zählen auch schon Probleme beim Ein- oder Durchschlafen sowie Schlaflosigkeit im Allgemeinen. Bei Menschen mit Schlafstörungen gerät der Schlafrhythmus schließlich so durcheinander, dass die fünf Schlafphasen nicht mehr

### G ENUG GESCHLAFEN?

7,5 Stunden Schlaf pro Nacht empfehlen Schlaf Forscher

Normale Schlafdauer pro Nacht in Stunden in Deutschland:

●	>10 Stunden	1 %	AUSREICHEND
●	9-10 Stunden	6 %	
●	7-8 Stunden	49 %	
●	4-6 Stunden	38 %	NICHT AUSREICHEND
●	<4 Stunden	6 %	



43 % der Deutschen haben Schlafprobleme – das gaben 2.000 Befragte im Alter von 18–64 Jahren im Jahr 2022 an.

Diese Folgen kann Schlafmangel u. a. haben:

- Leistungsabfall
- Konzentrationsprobleme
- Psychische Krankheiten
- Höheres Diabetes-Risiko

Basis: 2.000 Befragte (ab 18 Jahren) in Deutschland; Mehrfachantworten teilweise möglich; Juli/August 2021  
Quellen: GEO, MensHealth, Statista Global Consumer Survey



Beim Thema Schlaflosigkeit lohnt es sich ohnehin, dranzubleiben. Nicht umsonst sagte schon der im 19. Jahrhundert praktizierende deutsche Chirurg Carl Ludwig Schleich: „Der Schlaf sei das tägliche Brot Deiner Seele.“ Und damit hat er auch noch heute recht, denn ausgeschlafene Menschen sind nicht nur glücklicher, sondern vor allem auch:

- gesünder und haben ein stärkeres Immunsystem
- ausgeglichener, mental stärker, erfolgreicher, energiegeladener, motivierter und produktiver
- konzentrierter, besitzen ein schärferes Urteilsvermögen und können bessere Entscheidungen treffen.

In diesem Sinne wünscht das gesamte Team VITORI® Dir eine wunderbare gute Nacht!

**TIPP NUMMER ZWEI** – und definitiv eine effektive Lösung – können feste Rituale vor dem Einschlafen sein. Dazu gehören beispielsweise Entspannungs- und/oder Atemübungen, geführte Meditationen auf diversen Streaming-Plattformen oder sogar regelmäßige Quality-Time auf der VITORI® Kristallmatte – womit wir auch schon bei unserem Tipp Nummer drei wären!

Mit dem Thema Schlafstörungen hat sich nämlich auch das Team VITORI® schon intensiv beschäftigt: 51 Patienten mit Einschlafproblemen, nächtlichem Aufwachen oder Alpträumen wurden über einen Zeitraum von vier Wochen mit der wirksamen Magnetfeldtherapie der Kristallmatte behandelt. Nach dieser Zeit zeigten schließlich 70 Prozent der Patienten eine erhebliche oder sogar vollständige Linderung ihrer Beschwerden, so das Team VITORI®. Außerdem berichteten 24 Prozent der Tester von einer deutlichen Verbesserung und 6 Prozent konnten eine leichte Verbesserung feststellen.

Natürlich kann es aber auch durchaus sein, dass das Ganze nicht sofort und so einfach gelingt. Doch auch dann gilt: Ruhe bewahren und nicht verzweifeln! Durch andauerndes Auf-die-Uhr-Schauen und hektisches Hin-und-Herwälzen kommt der Körper schließlich auch nicht zur Ruhe. Und: Schlaf lässt sich bekanntlich nicht erzwingen. Vielleicht hilft es, noch einmal eine gedimmte, warme Lampe anzuschalten, die Sachen für den neuen Tag bereitzulegen oder ein paar Seiten im aktuellen Lieblingsbuch zu lesen. Und wer weiß, vielleicht läuft es in der nächsten Nacht schon etwas besser mit dem Ein- und Durchschlafen.

ungestört aufeinander folgen. Das wiederum kann mitunter böse Folgen nach sich ziehen, wie beispielsweise nicht selten passierende Verkehrsunfälle als direkte Folge von Schlafmangel.

Doch wie kann man dem Worst Case vorbeugen? Was tun, wenn erholsamer Schlaf so weit weg scheint wie die Osterinseln?

**ZUALLERERST:** Keine Panik, Du bist nicht allein! Neben allerhand nützlichen Tipps im World Wide Web gibt es natürlich mittlerweile Experten, die Du aufsuchen kannst. Aber auch das Team VITORI® möchte Dir hier keine wertvollen Tipps vorenthalten – so kannst Du das ganze Thema nachhaltig angehen und dem Problem Schlafstörung bestens begegnen!

**TIPP NUMMER EINS** und allen anderen voran: Versuche, Störfaktoren konsequent auszumerzen! Dazu zählen beispielsweise Alkohol, Kaffee und/oder Rauchen. Aber auch Störungen im Schlafwach-Rhythmus beeinträchtigen einen gesunden Schlaf. Menschen, die in Schichten arbeiten oder mit regelmäßigem Jetlag konfrontiert werden, sind hierbei besonders betroffen. Auch wenn diese Art von Störfaktoren nicht „so schnell mal eben“ behoben werden kann, lohnt es sich, langfristig daran zu arbeiten beziehungsweise zu versuchen, eine effektive Lösung zu finden. Vor allem für sich selbst und das eigene Wohlbefinden.

# DER MUSKEL,

*über den keiner spricht*



*Keiner sieht ihn, die meisten spüren ihn nicht, manche wissen nicht einmal, dass er existiert. Der Beckenboden – mysteriöser Muskel, ohne den keiner von uns auch nur einen Schritt tun könnte.*

Dein Beckenboden besteht aus drei fächerartigen Muskeln, die eine Art Sicherheitsnetz für Deine Organe und Deinen Rumpf bilden. Gespannt zwischen Deinen Beckenknochen und der Wirbelsäule bildet dieses Geflecht die Grundlage für eine gesunde und aufrechte Haltung.

### EIN MUSKEL FÜR ALLE FÄLLE

Die Beckenbodenmuskulatur muss nicht nur konstant gegen die Schwerkraft arbeiten, sondern federt auch die abrupt wechselnden Druckverhältnisse, wenn Du lachst, niest oder hustest. Auch während der Schwangerschaft spielt der

Beckenboden eine große Rolle, denn er unterstützt das Tragen des Kindes im Mutterleib. Ob Frau oder Mann – dieser besondere Muskel erfüllt eine weitere wichtige Aufgabe in jedem Körper: Er sorgt für die Schließfunktion von Darm, Harnröhre und Geschlechtsorgan. Ist der Beckenboden geschwächt, kann er den Verschluss dieser Körperöffnungen nicht mehr vollständig gewährleisten.

### WIESO IST EIN STARKER BECKENBODEN WICHTIG?

Abgesehen von einer möglichen Inkontinenz können auch Rückenschmerzen Resultat einer geschwächten Becken-

bodenmuskulatur sein. Ein trainierter Beckenboden schützt Männer vor Erektionsstörungen im Alter. Auch bei Frauen kann es mit fortschreitendem Alter zu Senkungen der Gebärmutter und des Darms kommen. Das bewusste Spüren und Trainieren dieser Muskelpartie stärkt die Körpermitte und kann sogar das Lustempfinden beim Sex verstärken.

Wer von der Wichtigkeit des Beckenbodens bislang nichts wusste: Kein Problem! Es ist nie zu spät, um seinen eigenen Körper besser kennenzulernen. Die Beckenbodenmuskulatur ist aufgrund ihrer Lage für den einen oder anderen schwer zu visualisieren. Du kannst Dich ganz langsam herantasten, indem Du Dich aufrecht hinsetzt und Deine Hand von vorne zwischen Dich und die Sitzfläche legst. Wenn Du jetzt beginnst, die einzelnen Muskelpartien anzuspannen, bekommst Du ganz schnell ein Gefühl dafür, was sich da unten so tut.

Als Visualisierung hilft es, sich eine Schnur vorzustellen, die in der Mitte des Beckenbodens bis über den Kopf verläuft und die Muskulatur nach oben zieht, wie die Spitze eines Zeltes. Versuche, den Druckunterschied auf der Handfläche zu ertasten. Nimm Dir Zeit, fühl in Dich hinein und gehe das aktive Training Deines Beckenbodens Schritt für Schritt in Deinem eigenen Tempo an.

*Du möchtest mehr über den Beckenboden erfahren und lernen wie man ihn bewusst trainiert?*

Dann besuche unseren Blog unter [www.vitori.de/blogs/news](http://www.vitori.de/blogs/news) und erfahre, wie Du Deine Beckenbodenmuskulatur aktivieren kannst und was nach einer Schwangerschaft zu beachten ist!



# WIE MAN SICH BETTET

*Richtig entspannen in ergo nomischer Lage*



**NACHTPROGRAMM FÜR REGENERATION:**  
Tiefenwärme: 35-40 °C  
Dauer: 6-8 Stunden  
PEMF: P8  
Biophotonen: - P

*Relaxen im Alltag ist wichtig.*

*Wer möchte es sich nicht*

*nach einem aufregenden*

*Tag auf dem Sofa gemütlich*

*machen oder im kuscheligen*

*Bett in den Schlaf gleiten?*

*Je softer das Polster,*

*desto tiefer die Entspannung, meinen viele.*

### GESUNDHEIT IST EINE FRAGE DER (KÖRPER-)HALTUNG

Im Alltag nimmt unser Rücken oft eine gekrümmte Haltung ein. Auf Dauer schadet das nicht nur der Körperhaltung, sondern führt auch zu chronischen Gesundheitseinschränkungen. Um dem entgegenzuwirken, sollte man beim Liegen auf die richtige Unterstützung für den Rücken achten. Eine feste Unterlage hilft dem Körper, in eine ergonomisch korrekte Form zurückzufinden.

Auf einer zu weichen Unterlage sinken die massiveren Körperregionen wie Schultern, Becken und Hüfte zu tief in die Liegefläche ein. Die Wirbelsäule hängt durch und der Rücken verkrümmt sich. Dabei gerät der Kopf zu hoch und der Nacken wird überstreckt. Kopfschmerzen und Verspannungen entstehen als Folge. Beim Liegen ist es also wichtig, stets eine ergonomisch zuträgliche Haltung einzunehmen. Nur so kann der Körper sich von den Belastungen des Alltags richtig erholen.

### DIE MATRATZE MACHT'S

Sprichwörtlich in seinen Daunen zu versinken, ist für den Körper nicht so entspannend, wie es klingt. Um morgendlichen Rücken- und Nackenschmerzen vorzubeugen, ist es wichtig, nachts die Wirbelsäule gerade zu halten. Doch auch unser morgendlicher Energielevel hängt von der Beschaffenheit der Schlaffläche ab.

Liegen wir zu weich, sinkt der Körper zu tief in die Matratze ein und wälzt sich hin und her, um eine angenehme Schlafposition zu finden. Das stört die regenerativen Tiefschlafphasen und sorgt für Müdigkeit beim Aufstehen. Auf einer festen Matratze hingegen liegt man stabil. So starten auch Morgen muffel gut gelaunt in einen erfolgreichen Tag.

### RÜCKEN FREI IM ALLTAG

Ergonomisches Liegen ist ein kleiner, aber wirkungsvoller Schritt, präventiv gegen Schlafprobleme und Alltagschmerzen vorzugehen. Entspannung und Gesundheit gehen Hand in Hand. Wenn Deine Unterlage Dir den Rücken stärkt, kannst Du Deinem Körper auch beim Nichtstun Gutes tun.



# Muskelregeneration optimieren

## Tipps und Tricks für eine schnellere Erholung

**Unsere Muskeln sind wahre Wunderwerke. Sie ermöglichen jede unserer Bewegungen und stützen uns ab dem Tag unserer Geburt.**

Das tägliche Arbeiten auf Hochtouren hinterlässt seine Spuren. Eine effektive Regeneration der Muskeln ist von großer Bedeutung, um die Leistungsfähigkeit zu steigern, Verletzungen vorzubeugen und das Wohlbefinden zu verbessern. Hier unsere Top 3 für die Muskelregeneration.

### 1. DIE HEILSAME KRAFT DES SCHLAFES

Ausreichender Schlaf ist einer der wichtigsten Aspekte für den Körper, um sich effektiv zu regenerieren und zu erholen. Während des Schlafs repariert der Körper Zellen und Gewebe, baut Energie auf und reguliert unsere Hormone. Dadurch fühlen wir uns ausgeruht, gestärkt und emotional ausgeglichener. Um eine angemessene Regeneration zu gewährleisten, empfehlen sich 7–8 Stunden Schlaf pro Nacht.

### 2. ENTLASTUNG DURCH BEWEGUNG

Trotz möglicher Vorbehalte ist Bewegung eine effektive Maßnahme zur Regeneration des Körpers. Vor dem Training kannst Du mit einem leichten Warm-up den Körper vorbereiten und dadurch Deinen Kreislauf in Fahrt bringen. Nach dem Training unterstützt das Cool-down die Regeneration, indem es den Körper langsam wieder runterbringt. Durch nur 10 Minuten lockeres Auslaufen kannst Du Deine Durchblutung anregen und so leichtem Muskelkater vorbeugen. An Erholungstagen fördern Spaziergänge an der frischen Luft den Abtransport von Stoffwechselabfall und beschleunigen den Erholungseffekt.



**MUSKELENTSPANNUNG**  
Tiefenwärme: 55–60 °C  
Dauer: 15–90 Minuten  
PEMF: PA  
Biophotonen: 1P

*„Wer den Weg zur Natur findet, findet auch den Weg zu sich selbst.“*

Klaus Enden

### 3. HOT N COLD

Wärme und Kälte können beide eine große Hilfe bei der Regeneration darstellen. Ein intensiver Saunagang unterstützt dabei, Verspannungen zu lösen, und verbessert die Durchblutung. Wer sich traut, ein Eisbad zu nehmen, kann dadurch Entzündungen reduzieren, die Muskelerholung fördern und den Stoffwechsel ankurbeln. Das „Intensivprogramm Regeneration“ unserer VITORI® Kristallmatte vermag ebenfalls die Regenerationszeit Deiner Muskeln zu begünstigen, indem es sich die Infrarot-Tiefenwärme mit einer Temperatur von 35–40 °Celsius zunutze macht. Das Programm kann auch ideal während der Nacht genutzt werden. So kannst Du gleich zwei bewährte Strategien zur Verkürzung der Regenerationszeit miteinander kombinieren. Neben der Infrarot-Tiefenwärme wirken die Biophotonen- und Magnetfeldtherapie, die auch in der Kristallmatte verarbeitet sind, unterstützend während der Zeit der Regeneration.

# Outdoor-Yoga trotz Sommergewitter?

## Den Sonnengruß ins Wohnzimmer verlegen

**So schönes Wetter! Raus mit der Yogamatte und ab an die frische Luft! Doch dann ziehen plötzlich dunkle Wolken auf und ein Sommergewitter kündigt sich an. Was jetzt?**

Das Yoga-Workout ist doch schon fest eingeplant. Mit ein paar einfachen Tricks zauberst Du Dir das Outdoor-Feeling auch in die eigenen vier Wände.

### DIE RICHTIGE UMGEBUNG

Zunächst ist es wichtig, einen ruhigen Ort mit ausreichend Platz zu finden. Eine Beinlänge in alle Richtungen sollte Dir genügend Bewegungsfreiraum schaffen. Wenn Du die Möglichkeit hast, Dir eine feste „Yoga-Ecke“ oder sogar einen eigenen Yoga-Raum einzurichten, ist das natürlich ideal. Aber auch wer keinen ganzen Raum übrig hat, kann es sich gemütlich machen.

Grün- oder helle Brauntöne an den Wänden geben das Gefühl, in der Natur zu sein. Ein Vorhang oder ein Raumtrenner können dabei helfen, eine kleine Yoga-Ecke einzurichten. Für das Gefühl von Wohlfühloase sorgt die entsprechende Deko: Pflanzen und Blumentöpfe in der Nähe oder das Bild eines Waldes geben eine schöne Atmosphäre. Natürliche Materialien, wie zum Beispiel Steine oder Kristalle, verstärken die Nähe zur Natur. Diese passen auch perfekt zur VITORI® Kristallmatte, die Du gut für das

Yoga-Training nutzen kannst. Mithilfe der Matte kannst Du außerdem die volle Kraft der Sonnenwärme genießen – perfekt, wenn es draußen gerade gewittert. Durch das ausgesendete monochromatische Licht können zudem Deine Zellen regeneriert und vitalisiert werden.

Ob Sonnenstrahlen von oben oder von der Matte, das Licht ist entscheidend für Deine Stimmung: Wenn es stürmt und der Wind peitscht, kannst Du mit Lichterketten und Kerzen eine gemütliche Atmosphäre schaffen. Nach Möglichkeit und wenn das Sommergewitter nicht ganz so stark wütet, am besten vor der Yogapraxis den Raum noch

einmal kurz durchlüften. Räucherstäbchen oder natürliche Essenzen können das Outdoor-Gefühl mit angenehmen Gerüchen verstärken.

### HANDY AUS? CHECK!

Störungen beim Praktizieren sollte man so gut es geht vermeiden. Deshalb am besten das Handy ausmachen oder zumindest auf leise stellen. Das Gefühl, in der Natur zu sein, kann dezente Hintergrundmusik mit Vogelgezwitscher oder Meeresbrausen geben. Auch Klangschalen schaffen angenehme Töne. Probiere aus, welche Töne Dir gefallen und Dich in Deiner Yoga-Praxis unterstützen und zur Ruhe kommen lassen.

Nun bist Du für alle Wetterumschwünge gewappnet – ab auf die Matte und los geht's!

**ENERGIE**  
Dauer: 60 Minuten  
PEMF: PC

*„Die Natur selbst ist der beste Arzt.“*

Hippokrates



# HÖR AUF DEIN BAUCHGEFÜHL

## Ein gesunder Darm macht glücklich

*Eine gute Nachricht und eine schlechte. Die schlechte zuerst: Wer unter schubartig auftretenden Bauchkrämpfen, Juckreiz oder Blähbauch leidet, könnte möglicherweise von Darmparasiten betroffen sein. Die Wahrscheinlichkeit ist größer, als man glauben mag. Die gute Nachricht: Mit einfachen Tipps und Tricks lassen sich die unerwünschten Gäste vertreiben!*

Die Unruhestifter dringen in unseren Organismus ein und zapfen uns Nährstoffe ab. Egal wie fleißig wir auf eine ausgewogene Diät achten, die diebischen Gäste machen uns einen Strich durch die Rechnung.

Doch wie genau können sich die ungeliebten Bewohner einnisten? Die häufigste Ursache stellen verunreinigte Lebensmittel, Oberflächen und verunreinigtes Wasser dar. Kommen wir damit in Kontakt, können mikroskopisch kleine Larven und Eier der Parasiten auf unsere Haut und anschließend in unseren Körper gelangen. Da sie sich besonders wohl in einer warmen und feuchten Umgebung fühlen, landen sie letztendlich in unserem Magen-Darm-Trakt.

Zu unserem Nachteil haben die Überlebenskünstler einige Tricks auf Lager, die sie davor schützen, verdaut zu werden. Ein schwaches Immunsystem begünstigt die Vermehrung der Parasiten. Vor allem eine unausgewogene Ernährungsweise mit viel Fett und Zucker, Bewegungsmangel und

die erhöhte Einnahme von Antibiotika (auch indirekt, durch den Verzehr von Fleischerzeugnissen aus der Massentierhaltung) verschlechtern die Abwehrkräfte.

### CIAO, NEGATIVE LEBENS-GEWOHNHEITEN – HALLO, GESTÄRKTES IMMUNSYSTEM!

Wird es für die ungebetenen Gäste ungemütlich, suchen sie freiwillig das Weite. Ein gestärktes Immunsystem und eine Umstellung der negativen Lebensgewohnheiten schaffen Abhilfe. Ernährungsexperte Christian Wenzel aka Mr. Broccoli gibt wertvolle Tipps, wie sich die Darmgesundheit verbessern lässt.

Grundsätzlich gilt: Wer selbst kocht und möglichst unverarbeitete Lebensmittel verwendet, tut seinem Körper etwas Gutes. Von Produkten mit unendlich langer Zutatenliste oder vielen kryptischen Bezeichnungen sollte man die Finger lassen. Auch ein Trinkwasserfilter schützt vor enthaltenen Schadstoffen.



**INTENSIVE ENTGIFTUNG**  
Tiefenwärme: 60–65°C  
Dauer: 10–20 Minuten  
PEMF: P2  
Biophotonen: 1P

**Expertentipp 1:** Sellerie vertreibt Fäulnisbakterien aus dem Darm. Mit Gurken und Sprossen vereint, nährt der grüne Saft unsere Zellen. Verwende einen Entsafter statt einen Mixer – so vermeidest Du die unnötige Aufnahme von Ballaststoffen.

**Expertentipp 2:** Regelmäßige Einläufe, das Konsumieren von Share Pflaumen oder gelegentliches Fasten (mit einer Methode, die zu einem passt) fördern eine gesunde Darmflora.

**Expertentipp 3:** Gegen Verstopfungen helfen die ballaststoffreichen Flohsamen und Leinsamen. Da das wertvolle Öl bei den vorgeschroteten Samen oxidiert und verloren geht, kaufe sie ganz und schrote sie frisch zu Hause.

# GESUNDE SÜSSE und genüssliches Schlürfen

Die besten Getränke-Werbungen gibt es im Sommer! Schmelzendes Eis und glänzende Gläser machen Lust auf erfrischende Säfte, Biere und Cocktails. Dass in den eiskalten Köstlichkeiten auch eine Menge Zucker und ungesunde Inhaltsstoffe stecken, ist beim Grillabend oder dem Tag am See schnell mal vergessen. Wer darauf bedacht ist, seinem Körper Gesundes zuzuführen, aber den Frische-Kick nicht missen möchte, kann sich mit unserem Geheimtipp die warme Jahreszeit versüßen.

### Und so wird's gemacht:

- Das Matcha-Pulver bei 80 Grad aufbrühen und aufschlagen, anschließend abkühlen lassen.
- Tapioka-Perlen aufkochen und ziehen lassen.
- Die Perlen in das Glas geben und bis zur Hälfte mit Eiswürfeln füllen.
- Das Glas bis zu ¾ mit der pflanzlichen Milchalternative aufgießen.
- Das aufgelöste Matcha dazugeben, Strohhalm rein und genießen!



DER MATCHA-BUBBLE-EISTEE SIEHT TOLL AUS, IST ERFRISCHEND UND MACHT DAZU AUCH NOCH RICHTIG SPASS!

- Was Du dafür brauchst:
- circa 1/2 TL hochwertiges Matcha-Pulver
  - 2 EL Tapioka-Perlen
  - pflanzliche Milchalternative nach Bedarf
  - 1/2 Glas Eiswürfel

# FRISCH UND KNACKIG – Der Sommersalat für Körper & Seele

Das Auge isst ja bekanntlich mit. Eines ist sicher: An unserem Chakrensalat sieht man sich nicht so schnell satt. Der bunte Mix bringt nicht nur gesunde Rohkost auf den Teller, sondern fördert nebenbei auch Deine Verdauung und innere Balance.

Der VITORI® Chakrensalat vereint die Farben der sieben Chakren und zaubert Dir eine herrlich frische Mahlzeit für heiße Sommertage in den Ernährungsplan. Leicht verdaulich und schnell zubereitet, kann der Salat auch perfekt zur nächsten Gartenparty mitgebracht werden.

### So bereitest Du den Chakrensalat vor:

- Koche eine Portion lila Reis nach Anweisung der Verpackung.

- Während der Reis vor sich hin köchelt, kannst Du die Orange schälen und das Fruchtfleisch auf einem Schneidebrett klein schneiden. Den Saft, der sich auf dem Schneidebrett sammelt, kannst Du in einen verschließbaren Behälter gießen.

### Das brauchst Du:

- 1 Salatherz
- 1/2 Gurke
- frische Sprossen
- Blau- und/oder Brombeeren
- 1 Orange
- 1 rote Paprika
- gelbe Tomaten
- circa 60 g lila Reis



- Salat, Gurke, Paprika und Tomaten waschen und anschließend ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
- Gib die geschnittene Rohkost mit dem gekochten Reis, den gewaschenen Beeren und frischen Sprossen in eine Schüssel.
- Presse für das Dressing eine halbe Zitrone aus und gieße den Saft zum Orangensaft.
- Fülle Olivenöl nach Geschmack und Bedarf in den Behälter und würze mit Salz und Pfeffer.
- Gib nun einen Esslöffel Biohonig dazu, verschließe den Behälter und schüttel, bis der Honig mit Öl und Saft ordentlich vermischt ist.
- Das süßsaure Dressing über den Salat gießen und mischen – los geht's! Lass es Dir schmecken.

### Für das Dressing:

- 1 EL Biohonig
- Saft einer halben Zitrone
- Olivenöl
- Salz & Pfeffer



# Unsere VITORI® Produkte



*Sichere Dir jetzt  
Dein persönliches  
Beratungsgespräch*

**VITORI® Premium Kristallmatte**

**Bezug VITORI® Premium Kristallmatte**

**VITORI® Premium Kristallgürtel**

**VITORI® Premium Kristallkissen**

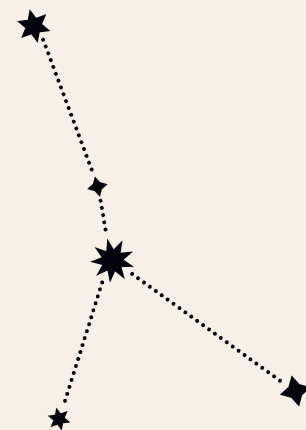
*Hier gehts zu unserem Shop: [www.vitori.de](http://www.vitori.de)*



KLEINE PAUSE

# IN HARMONIE mit den Sternen

*Eine hilfsbereite Ader, starkes Selbstbewusstsein oder die Fähigkeit,  
ausgelassen zu kommunizieren – Astrologen sind überzeugt: Jedem Sternzeichen können  
bestimmte Eigenschaften zugeordnet werden. Hier erfährst Du, was es mit den  
Sternzeichen Krebs, Löwe und Jungfrau auf sich hat und wie Du mit gezielten Tricks und Tipps  
Deine Eigenarten umgehen kannst.*

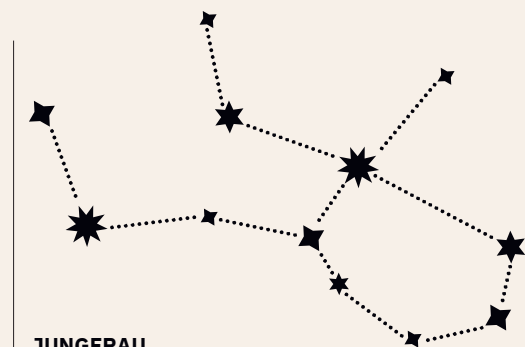
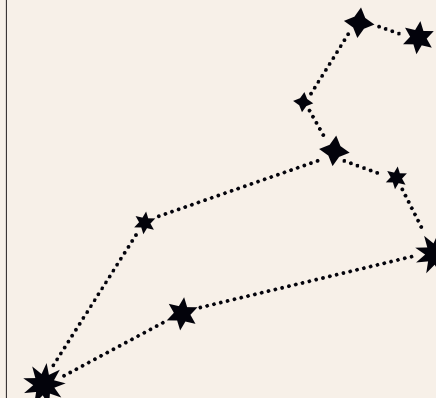


**KREBS**  
(22.06. – 22.07.)

Krebse überzeugen durch ihre romantische und hilfsbereite Art. Zeitweise erscheinen sie etwas launenhaft, verletzlich und sehr sensibel. Ihre Stärke, Gefühle zulassen zu können und sich um andere zu sorgen, hat auch ihre Schattenseiten. Wenn Emotionen überschwappen und Dich das Gefühl von Überforderung übermannt, nimm Dir eine Auszeit. Durch die negativen Ionen der VITORI® Kristallmatte können erschöpfte Krebse ihre Energiespeicher wieder auffüllen. Eine kleine Erholungspause in Form von Yoga oder Meditation bringt Dich wieder ins Gleichgewicht.

**LÖWE**  
(23.07. – 23.08.)

Die Stärken dieses Tierkreiszeichens sind genauso vielfältig wie seine Schwächen. Sind die Löwen doch sehr selbstbewusst, kann ihre teils selbstverliebte, strenge Ader bisweilen zu Problemen in Freundschaften und Beziehungen führen. Anfällig ist das arbeitswütige Sternzeichen für Rückenschmerzen. Ein Fall für die Infrarot-Tiefenwärme! Sollten sich die Beschwerden besonders auf den unteren Rücken beschränken, nutze den Kristallgürtel für gezielte Wärme. Sein großes Herz prophezeit dem Löwen kardiologische Unstimmigkeiten. Beuge diesen Beschwerden vor und nutze regelmäßig die Magnetfeldtherapie.



**JUNGFRAU**  
(24.08. – 23.09.)

Jungfrauen glänzen mit ihrem Fleiß und ihrem Pflichtbewusstsein. Durch ihren Perfektionismus fällt es ihnen schwer, sich auf Meinungen anderer ein zulassen. Das zehrt nicht nur an der Psyche, sondern belastet auf Dauer auch den Körper. Dinge einfach etwas lockerer anzugehen, ist leichter gesagt als getan. Wer die Zeit hat, kann täglich 13 Minuten mit der Kristallmatte meditieren. Die Schumann-Resonanz liegt zwischen den Frequenzbereichen der Alpha- und Theta-Gehirnwellen, die mit meditativen Zuständen und besserem Erinnerungsvermögen assoziiert werden. Wen der Perfektionismus am Ende doch einholt, der sollte sich vor Erschöpfungssymptomen schützen. Die Infrarot-Tiefenwärme unserer Kristallmatte kann einen beruhigenden Ausgleich schaffen.



# IM INTERVIEW

mit Tierheilpraktikerin  
Nadine Kosian

**Vor 10 Jahren hat sich die Tierheilpraktikerin selbstständig gemacht.**

**In ihren elektrosmogarmen Praxisräumen**

**kümmert sie sich liebevoll um ihre**

**vierbeinigen Patienten und deren**

**zweibeinige Gefährten.**

Nach ihrem Studium in internationaler BWL folgten etliche Weiterbildungen in Bereichen der Veterinär- und Humanmedizin. Mittlerweile bietet Nadine an Wochenenden ihre eigenen Seminare und Ausbildungen in den Bereichen Kinesiologie, Tierkinesiologie und Reiki an. Mit uns spricht sie über die Kraft von holistischem Vorgehen in der Behandlung unserer haarigen Freunde und darüber, wie unsere Kristallmatte sie dabei unterstützt.

#### Was sind die häufigsten Krankheitsbilder?

Probleme mit dem Bewegungsapparat, akute und chronische Probleme des Verdauungssystems, Allergien und Hautprobleme sind bei Haustieren sehr verbreitete Beschwerden.

#### Was empfehlst Du Tiereltern für die Futterwahl?

Die Frage ist immer: Was kann ich mir leisten und wie viel Zeit kann ich aufwenden? Man muss herausfinden, was das Tier verträgt und was passt. Ob ein hochwertiges, getreidefreies Trocken oder Nassfutter, spielt letztendlich keine Rolle. Sollte man sich für BARF entscheiden, dann am besten mithilfe eines Experten, der einen Ernährungsplan zusammenstellt, um sicherzugehen, dass das Tier alle wichtigen Nährstoffe erhält. Gerade bei Katzen kann ausschließliches Füttern mit Trockenfutter leider viele Krankheiten, vor allem Niereninsuffizienz, fördern. Falls man bezüglich der passenden Ernährung seines Tieres unsicher ist, stellen viele VeterinärHochschulen kostenlos Futterpläne zusammen.

#### Wie darf man sich den Einsatz von naturgegebenen Behandlungsmethoden vorstellen?

Als Osteopathin konzentriere ich mich eher auf das Fühlen mit den Händen. Mit der Kristallmatte habe ich eine Unterstützung für ganzheitliche Behandlungen gefunden. Ich setze sie schon seit 2 Jahren ein und sie stellt einen wirklichen Mehrwert dar. Ob Immunsystem, Bewegungsapparat, Hautkrankheiten oder einfach zur Entspannung, um das emotionale System herunterzufahren. Neben meiner eigenen Arbeit sorgt die Kristallmatte dafür, dass die Heilungsimpulse schneller eintreten.

Der Einsatz der Kristallmatte passt nicht zu jeder Behandlung. Gerade das Muskelentspannungsprogramm ist für inkontinente Tiere nicht geeignet. Die BiophotonenTherapie verwende ich nur bei Hunden mit nacktem Bauch oder weißen Hunden, da eine andere Fellbeschaffenheit die Behandlung erschweren kann. Wer zu Hause die BiophotonenTherapie benutzen möchte, sollte so wenig wie möglich oder alternativ weiße Kleidung tragen. Allen Haustierbesitzern kann ich nur ans Herz legen: Vergesst nicht, dass die Matte auch Euren Lieblingen guttut!



**„Was ich recht oft beobachte: Hunde, die Wärme eigentlich unangenehm finden, mögen dann plötzlich die Tiefenwärme.“**

Nadine Kosian

Wir bedanken uns herzlich bei Nadine für die spannenden Einblicke und freuen uns, dass wir sie mit unseren Produkten bei ihrer großartigen Arbeit unterstützen können!

## 4 Tipps für mehr innere Ruhe

**Der Wecker klingelt und die**

**Gedanken fangen an zu kreisen? Der**

**Kopf lässt sich manchmal schwer**

**ausschalten. Wenn Du Dich vom**

**Alltagsstress nicht überrollen lassen**

**möchtest, haben wir fünf Empfehlungen,**

**wie Du wieder zu Dir findest und gelassener**

**durch das Leben gehst.**

#### 1. REGELMÄSSIGE MEDITATION:

Durch regelmäßige Meditation schaffst Du nicht nur Freiräume, um Deinen Kopf und Geist zu leeren. Dein Körper gewöhnt sich daran, zwischendurch runterzufahren, regulierter zu atmen, und Du wirst resistenter gegen Reize von außen.

#### 2. EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG:

Der Körper braucht Nahrung, um gut zu funktionieren. Es ist jedoch wichtig, was und wie viel Du zu Dir nimmst. Eine ausgewogene Ernährung mit frischen Zutaten, der tägliche Verzehr von Obst und Gemüse, regelmäßige Mahlzeiten und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr bieten die ideale Grundlage. Das Verdauen von fettigem Essen, Zusatzstoffen und ein hoher Zuckeranteil kosten den Körper bei vermehrtem Auftreten viel Kraft. Je länger der Körper beim Verdauen braucht, desto mehr innere Unruhe entsteht.



**Expertentipp von Christian Wenzel aka Mr. Broccoli:**

Schalte auf Deiner VITORI®

Kristallmatte das Programm

P3 für mehr Konzentration

ein. Jeden Tag 15–30 Minuten

helfen Dir, zur Ruhe zu kommen.

**KONZENTRATION**  
Dauer: 30–60 Minuten  
PEMF: P3

**„Es ist unglaublich, wie viel Kraft die Seele dem Körper zu leihen vermag.“**

Wilhelm von Humboldt

#### 3. GENÜGEND SCHLAF:

Während des Schlafens findet nicht nur eine körperliche Regeneration statt, auch unsere Psyche verarbeitet in dieser Zeit Eindrücke und Umwelteinflüsse, die den Tag über auf uns einprasseln. Müdigkeit ist immer ein Signal: Versuche daher, auf Deinen Körper zu hören, wenn er zeitweise nach mehr Schlaf verlangt als üblich. Vielleicht laufen innere Prozesse ab, die Dir gar nicht bewusst sind.

#### 4. TÄGLICHE BEWEGUNG:

In einer idealen Welt hätten wir jeden Tag Zeit, eine Stunde Sport zu machen. Auch wenn dies für viele unrealistisch ist, darf Bewegung im Alltag nicht untergehen. Ein kurzer Spaziergang in der Mittagspause oder mit dem Fahrrad zur Arbeit statt mit der Bahn – binde körperliche Betätigung ein, wo es geht. Ein- bis zweimal die Woche solltest Du Dich sogar völlig verausgaben, so der Tipp unseres Experten Christian Wenzel. Denn Bewegung fördert das allgemeine Wohlbefinden. Fühlst Du Dich physisch fit, hast Du mehr Energie, Deine Gedanken- und Gefühlswelt zu sortieren.

Grundsätzlich gilt aber nur eine Regel: Höre in Dich hinein und spüre, was Dich glücklich macht! Nicht für jeden funktionieren dieselben Strategien. Fühlst Du Dich aufgewühlt und unruhig, dann probiere nach und nach verschiedene Techniken aus und beobachte, wie sie sich auf Deine Stimmung auswirken.



# EDELSTEINE

Schätze aus  
der Erde

**Objekt der Begierde, Statussymbol, bewunderter Schmuck, mystischer Kraftträger: Als all das und viel mehr gelten Edelsteine. Die seltenen Mineralien aus dem Inneren unserer Erde kommen in den vielfältigsten Formen und Farben vor, glänzen durch schier überirdische Schönheit und faszinieren die Menschheit bereits seit Jahrtausenden.**

Kein Wunder also, dass man ihnen gerne mächtige Wirkung auf Körper, Geist und Seele nachsagt. Doch wie entstehen Jaspis, Amethyst, Lapislazuli & Co. eigentlich und woher kommen sie? Um

das zu verstehen, hilft ein Blick ins heiße Zentrum unseres Planeten, denn das flüssige Magma im Erdkern ist die Wiege der funkelnden Kostbarkeiten. Ihre wichtigsten Geburtshilfen sind Hitze, Zeit und Druck.

## EINE KLEINE ZEITREISE

Reisen wir mal eben 270 Millionen Jahre zurück ins Perm-Zeitalter: Die noch junge Erde ist in ständiger Bewegung, die Landmassen krachen mit roher Gewalt aufeinander und bringen Vulkane zum Ausbruch. Hunderte Kilometer unter der Erdoberfläche experimentiert die Natur mit einem gigantischen Chemiebaukasten. Gestein schmilzt in der Hitze von 1.000–6.000 °Celsius, verformt sich unter dem immensen Umgebungsdruck und tritt als flüssige Lava zutage. In ihr treiben Gasblasen, sie sind sozusagen die Gussform unserer Edelsteine. Beim Erkalten der Lava werden sie eingeschlossen und durch feine Risse kann Wasserdampf kondensieren. Jetzt geht die unterirdische Chemiestunde erst richtig los: Zunächst bildet sich Kieselsäure,

die Mineralien aus dem Vulkangestein löst und Kristalle entstehen lässt, im Idealfall von sehr symmetrischer innerer Struktur und großer Reinheit. Bringt der Zufall nun zum Beispiel noch Eisen-Ionen ins

*Sind also die unterirdischen Schönheiten buchstäblich von magischer Natur oder versetzt im Reich der Steine doch eher der Glaube Berge? Sicher ist: Edelsteine können die regenerativen Kräfte von Körper und Psyche unterstützen, und wer sich in Ruhe und Entspannung auf ihre mögliche Wirkung einlässt, wird überrascht sein.*

Spiel, wächst ein Amethyst heran. Dieser Prozess dauert mehrere Zehntausend Jahre und ist so unberechenbar, dass es überaus schwierig ist, die Fundstellen von Edelsteinvorkommen ausfindig zu machen. Nicht nur ihre Schönheit, auch ihre Seltenheit macht die Schätze der Erde so kostbar.

## SCHÖN UND MÄCHTIG

Schwer aufzuspürende Kostbarkeiten von übernatürlicher Strahlkraft haben es uns seit jeher angetan. Gold, Silber und Diamanten wurden bereits von unseren Vorfahren magische Kräfte zugesprochen. Allen voran die gelehrte Benediktinerin Hildegard von Bingen (1089–1178), die als Begründerin der „deutschen Mystik des Mittelalters“ gilt. Sie stellte eine regelrechte Steinkunde auf, die bis heute eine Grundlage für die Überzeugung bildet, dass Edelsteine mehr als nur schön sind. Der Achat hilft ihr zufolge gegen Insektenstiche, macht geschickt

und feinfühlig, der Topas soll vor Vergiftungen schützen, dem Lapislazuli wird nachgesagt, er steigere den Optimismus. Wenn es um Steine als „helfende Begleiter“ geht, sind heutzutage wohl Bernsteinketten am Hals von Säuglingen oder Hundewelpen das verbreitetste Phänomen.

## ALLESKÖNNER AMETHYST

Der Amethyst gilt als Tausendsassa unter den Edelsteinen und steht für das Wurzelchakra, das erste wesentliche Hauptchakra, dem unser Körper Vitalität und Erdung verdankt. „Amethyst“ bedeutet im Griechischen „nicht betrunken“ und so verehrten bereits Griechenlands Dichter und Denker der Antike den Stein als Hilfe in Sachen Standfestigkeit, empfanden ihn als beruhigend für Herz und Nerven und glaubten, dass er den Blutdruck stärke und zu erholsamem Schlaf ver helfe. Negative Energien soll er auflösen, Gefahren abwenden, vor bösen Gedanken und falschen Freunden schützen. Außerdem ist seine reinigende Wirkung nicht nur nach innen gerichtet: Auch zur Hautreinigung lässt er sich Berichten zufolge anwenden.

## STEIN DER AUSGABE:

### Amethyst

- *Bedeutung des Namens:* „Nicht betrunken“ (aus dem Griechischen)
- *Steinart:* Quarz
- *Farbe:* Violett
- *Alter:* ca. 250 Millionen Jahre
- *Herkunft (Fundorte):* Brasilien, Uruguay, Madagaskar, Russland, Marokko, Sri Lanka, Namibia

- *Gut für:* Nerven, Herz, Konzentration, Blutdruck, Schlaf
- *Superpower:* innere und äußere Reinheit
- *Chakra:* Wurzelchakra
- *Perfektes Sternen-Match:* Fische, Jungfrau und Widder





# GEMEINSAM für einen grünen Planeten

*Der Einklang von Mensch und Natur steht bei VITORI® an erster Stelle. „Die Erde schenkt uns so viel“, so unser Firmengründer Sebastian Krenz, „da ist es nur fair, ihr auch etwas zurückzugeben.“ Daher setzen wir nicht nur auf natürliche Bestandteile und nachhaltige Herstellung bei unseren Produkten, sondern helfen als stolzer Partner von Eden Reforestation Projects dabei, den Planeten grüner zu gestalten.*



Eden Reforestation Projects ist ein internationaler und gemeinnütziger Verein, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, weltweit Wälder aufzuforsten. Wälder sind das grüne Herz der Erde. Jeder einzelne Baum leistet einen wichtigen Beitrag zum Wohlergehen unseres Planeten. Zum Beispiel filtern sie mit ihren Blättern tonnenweise Kohlenstoff aus der Luft und geben

## BAUM COUNTER

So viele <sup>®</sup>Bäume haben VITORI und Eden Reforestation Projects bereits gepflanzt:

**106.241\***



Stand Juni 2023

kostbaren Sauerstoff zum Atmen ab. Das macht sie für die Regulierung des globalen Klimas unverzichtbar. Des Weiteren klären Wurzeln das Grundwasser und lockern den Boden auf. Auch viele seltene Tier- und Pflanzenarten nisten im grünen Dickicht ihrer Zuhause. Laut Greenpeace beherbergen die Wälder unserer Erde zusammen über 80 Prozent aller Amphibienarten, 75 Prozent der Vogelarten und 60 Prozent aller Säugetiere.

Doch die empfindlichen Ökosysteme sind in Gefahr. Wie der World Wildlife Fund berichtet, verschwinden jedes Jahr über 13 Millionen Hektar Wald durch Rodung. Mit vereinten Kräften wollen wir dem entgegenwirken. Für jede verkaufte VITORI® Premium Kristallmatte unterstützen wir Eden Reforestation Projects dabei, zehn Bäume zu pflanzen. An 280 Projektstätten in zehn Ländern wurden in den vergangenen Jahren über 977 Millionen Bäume gepflanzt.

Als Marke teilen wir die Vision von Eden Reforestation Projects und glauben, dass die Beziehung von Mensch und Natur wechselseitig und ganzheitlich ist. Gemeinsam helfen wir, sie wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

## So entsteht unsere VITORI® Premium Kristallmatte



In unserer hauseigenen Produktionsstätte in LIAOYANG werden unsere Produkte in enger Zusammenarbeit produziert.

**Wir können sichergehen, dass unser Ziel – ein qualitativ hochwertiges Produkt, das Menschen unterstützen und zur Gesundheit verhelfen soll – mit akribischer Arbeit verfolgt wird. Wir legen großen Wert darauf, dass die Arbeitsbedingungen vor Ort in unserer Partnerfirma fair sind, um dadurch motiviertes und leistungsstarkes Personal vorzufinden.**

**Wir stehen für ein nachhaltiges, ganzheitliches Denken sowohl im Bereich Mitarbeiterförderung als auch im Bereich Umwelt, ganz im Namen von VITORI®. Aus unserem Lager in Thüringen gelangen die Produkte dann, nach nochmaliger Kontrolle, direkt zu unseren Kunden.**



Buche Dir jetzt  
Dein persönliches  
Beratungsgespräch!

**von VITORI® für die VITORI® Familie**



# WIR FREUEN UNS ÜBER EURE TOLLEN ERFAHRUNGEN MIT VITORI®

*„Unser Kleiner schafft es auf der Matte zur Ruhe zu kommen. Das ist mega für ihn und seine Spastiken.“*

*Frida G.*

*„Ich setze die Matte als Heilpraktikerin in Kombi mit einer Klangliege ein! KurzReha garantiert!“*

*Bettina C.*

*„Starker Infekt bei unserer Tochter nach 2 Tagen weg!“*

*Lisa H.*

*„Tieferer Schlaf auf der Kristallmatte dank Wärme und Biophotonen – morgens fit!“*

*Joana H.*

*„Ich habe sie und bin megazufrieden! Sie hat mir bei meiner Endometriose mehr geholfen als alles andere.“*

*Natalie K.*

*„Ich benutze diese Matte und mein Heuschnupfen ist komplett weg. Ich bin völlig überrascht und absolut überzeugt. Auch bei Migräne, Rückenschmerzen, Verspannungen und Schlafstörungen sehr hilfreich. Ich kann diese Matte empfehlen!“*

*Anya B.*

