

Gesund? Natürlich!

Das Magazin von VITORI®



Dajana Eitberger im Interview

Die Spitzensportlerin,
die Beruf und Familie
meistert

5 MYTHEN ÜBER MUSKELKATER

Was Du unbedingt
wissen solltest

DIE NATUR IM DIENSTE DER FRAU

Menstruationsbeschwerden
sanft lindern

KRAFTSTOFF FÜR DEINEN KÖRPER

Die Verbindung von
Training und Ernährung

*Lass die
Kraft der
Natur Dein
Wegweiser
sein*

INHALT

EDITORIAL	
03	Unser Körper: Ein Wunderwerk der Natur
<hr/>	
FIT UND GELENKIG	
04	5 Mythen über Muskelkater – das solltest Du unbedingt wissen
<hr/>	
ENTSPANNT UND GESUND	
06	Die Natur im Dienste der Frau – sanfte Linderung von Menstruationsbeschwerden
07	Interview mit Spitzensportlerin Dajana Eitberger
<hr/>	
BAUCHGEFÜHL	
09	Kraftstoff für Deinen Körper – die Verbindung von Training und Ernährung
11	Natürlicher Brennnesseltee – ein Rezept für Genuss, Wohlbefinden und Ernährung
14	Alles, was der Körper braucht – das ABC für mehr Gesundheit
16	Naturheilpraxis – Interview mit Naturheilpraktikerin Anja Heinrich
<hr/>	
KLEINE PAUSE	
12	Gesundheitstest
13	In Harmonie mit den Sternen
<hr/>	
RECRUITING	
18	Werde Teil unseres Teams – wir suchen engagierte Mitarbeiter
19	Kundenstimmen & Impressum

VITORI®

VITORI® VEREINT MENSCH UND NATUR

Als Partner von Eden Reforestation Projects unterstützen wir mit jeder Bestellung die Aufforstung und damit weltweit das Pflanzen von Bäumen – bereits über 977 Millionen Bäume konnten durch Eden Reforestation Projects gepflanzt werden. VITORI® teilt die Vision von



Eden, das Gleichgewicht zwischen Mensch und Natur wiederherzustellen.



UNSER KÖRPER: EIN WUNDERWERK DER NATUR

Unsere VITORI® Produkte sind darauf ausgerichtet, Dich beim Erreichen dieses Ziels zu unterstützen. Sie sind nicht nur einfache Produkte, sondern Dein persönlicher Begleiter auf dem Weg zum optimalen Wohlbefinden. Mit der Kombination aus Biophotonen-Lichttherapie, Infrarot-Tiefenwärme, pulsierender Magnetfeldtherapie inkl. Schumann-Resonanz, Negativ-Ionen und Kristallen unterstützen sie Deinen Körper auf einer tiefen, zellulären Ebene und fördern so eine optimale Regeneration.

Auf den folgenden Seiten wirst Du mehr darüber erfahren, wie Du unsere Produkte in Dein Leben integrieren kannst und wie sie Deinem Körper, Deiner Gesundheit und Dir selbst mehr Achtsamkeit schenken können.

Wir wünschen Dir viel Vergnügen beim Lesen dieser Ausgabe und freuen uns, Dich auf Deinem Weg begleiten zu dürfen. In diesem Sinne: Bleib gesund!

Wir freuen uns, Dich auf der Reise durch die Welt der Gesundheit und des Wohlbefindens zu begleiten. Unsere Mission besteht darin, Dir ein tieferes Verständnis dafür zu vermitteln, wie Du Dein volles Potenzial ausschöpfen kannst, indem Du Körper, Geist und Seele in perfekte Harmonie bringst.

In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns intensiver mit dem erstaunlichen Wunderwerk, das unser Körper darstellt – einer lebendigen Symphonie aus Muskelkraft, Vitalität und Ausdauer. Aber wie jedes fein abgestimmte Instrument benötigt auch unser Körper kontinuierliche Pflege und Aufmerksamkeit, um Höchstleistungen zu erbringen. Wir stellen Dir daher vor, wie Du Deinem Körper mehr Aufmerksamkeit schenken kannst und wie Dir unsere speziell entwickelten Produkte dabei helfen können, das Beste aus Deinem Körper herauszuholen.

Wie wäre es, jeden Tag aufzuwachen und vor Energie und Tatendrang zu strotzen? Wenn jeder Muskel in Deinem Körper besser arbeitet, frei von Verspannungen und bereit für die Herausforderungen des Tages? Das ist kein unerreichbares Ziel, sondern etwas, das Du erreichen kannst! Aber warum ist das wichtig? Weil Dein Körper und Deine Gesundheit das kostbarste Gut sind, das Du besitzt. Und um das Beste aus ihm herauszuholen, brauchst Du die optimalen Werkzeuge und Ressourcen. Wir bei VITORI® sind davon überzeugt, dass Du es verdienst, Dich jeden Tag lebendig, energiegeladent und in der bestmöglichen Verfassung zu fühlen.



Sebastian Krenz
Gründer & Geschäftsführer von
VITORI® Health GmbH

Mehr über
VITORI®
und unsere
Produkte
erfährst
Du hier:
www.vitori.de



„Ich benutze die Matte täglich und schlafe auch darauf. Ich liebe die Matte, sie ist wirklich ihr Geld wert!“

– Tobias H.

„Ich schlafe ausgeglichener und spüre über den Tag Energie. Für mich das beste Investment, was ich fast täglich benutze.“

– Sabine T.

„Das Beste, was ich bisher für meine Gesundheit gekauft habe.“

– Sorina T.



5 Mythen über Muskelkater – das solltest Du unbedingt wissen

PROGRAMM-
EMPFEHLUNG MIT DER
VITORI® KRISTALLMATTE:
DYNAMIK (PA)
Tiefenwärme: 55–60 °C
Dauer: 15–90 Minuten
PEMF: PA
Biophotonen: 1P

Waghalsiges Klettern, mühsames Radfahren oder die erste Joggingrunde nach wochenlanger Pause: Wer seinem Körper ungewohnte oder sehr anstrengende Tätigkeiten zusetzt, hat am nächsten Tag meist mit den unangenehmen Konsequenzen zu kämpfen – Muskelkater. Diese Muskelschmerzen sind das Ergebnis von winzigen Verletzungen in den Muskelfasern, die bei ungewohnten oder intensiven Belastungen entstehen.

Verletzungen? Klingt dramatisch, gehört aber zu einem ganz natürlichen Prozess. Was allerdings ein Problem darstellt: Es gibt kaum ein Phänomen, das bei Hobbysportlern so viele Halbwahrheiten hervorruft. Wir räumen mit einigen der verbreitetsten Mythen auf und geben Tipps zur Linderung der Schmerzen.

UNTRAINIERTE SIND HÄUFIGER BETROFFEN

Bereits unser erster Mythos entpuppt sich als Teilwahrheit. Sicher, wenn man selten oder keinen Sport betreibt, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit für Muskelkater nach einer Trainingseinheit. Doch selbst Profisportler sind nicht davor gefeit. Nach einer längeren Trainingspause oder einer intensiven Einheit, die ungewohnte Muskelgruppen besonders beansprucht, kann es jeden von uns erwischen.

SCHMERZ DURCH ÜBERSÄUERTE MUSKELN

Du hast es bestimmt schon oft gehört: Muskelkater entsteht durch übersäuerte Muskeln. Das ist tatsächlich ein unwahrer Mythos. Man vermutete lange, dass der Schmerz nach einem intensiven Workout durch einen Überschuss an Milchsäure, auch Laktat genannt, entsteht. Mittlerweile sagt die Wissenschaft: Das ist Quatsch! Es sind vielmehr Mikrorisse in den Muskeln, die für den Muskelkater verantwortlich sind. Wenn Dein Körper versucht, diese Risse zu reparieren, können kleine Entzündungen entstehen, die wiederum zu Flüssigkeitsansammlungen und Schwellungen führen. Voilà, der Muskelkater ist da. Aber keine Sorge, das ist völlig normal und ein Zeichen, dass Deine Muskeln sich entwickeln und stärker werden. Deinen Körper bei dem Heilungsprozess zu unterstützen, kann dennoch nicht schaden.



MASSAGE GEFÄLLIG?

Ja, das ist wahr: Massagen können definitiv Verspannungen lockern und die Durchblutung unserer Muskeln fördern. Das ist großartig für die Regeneration, aber sie werden den Muskelkater nicht verringern oder verhindern. Außerdem solltest Du nach einem anstrengenden Workout aufpassen! Starke Massagen können Mikrorisse, die Deine Muskeln nach dem Training haben, vergrößern. Jetzt brauchst Du eine Alternative zu Deiner üblichen Muskelkater-Bekämpfung? Entspanne Deine gestressten Muskeln und bekämpfe Muskelkater mit unserem 60-minütigen Magnetfeld-Programm (PA) auf der Kristallmatte. Die optimale Anwendung empfiehlt sich direkt nach dem Training oder nach körperlicher Anstrengung. In Verbindung mit der Infrarot-Tiefenwärme kann sie helfen, die verkrampte Muskulatur zu lockern, ohne die bereits vorhandenen Risse zu beanspruchen.

DEHNEN BEUGT MUSKELKATER VOR

Auch wenn es sich erst einmal gut anfühlt, sich vor dem Training zu stretchen, wird dadurch der Muskelkater nicht verhindert – das ist also ein Mythos. Im Gegenteil, es könnte ihn sogar negativ beeinflussen, indem es die Muskulatur übermäßig strapaziert und die Mikrorisse in den Muskelfasern vergrößert. Aus diesem Grund ist Vorsicht beim Dehnen geboten: Achte auf die Signale Deines Körpers und zwinge Dich nicht in Positionen, die sich jenseits des normalen Dehnungsschmerzes komisch anfühlen.

NO PAIN, NO GAIN?

Muskelkater ist zwar ein Hinweis, aber kein aussagekräftiger Beweis für den Erfolg Deines Trainings – auch das ist also ein Mythos. Genauso wenig bedeutet das Ausbleiben von Muskelkater, dass Dein

Training nicht effektiv ist. Starker Schmerz nach dem Training kann lediglich darauf hinweisen, dass Du es etwas übertrieben hast. Es ist empfehlenswert, die Belastung für Deinen Körper schrittweise zu steigern. Statt Dich verrückt machen zu lassen, konzentriere Dich darauf, gezielt und kontrolliert zu trainieren.

Eine ausgewogene Ernährung, genügend Flüssigkeitszufuhr und ein erholsamer Schlaf unterstützen Deinen Körper bei der Bekämpfung der kleinen Entzündungen. Der wahre Wert des Muskelkaters liegt darin, dass er Aufschluss über Deine Fähigkeit zur Regeneration gibt. Also höre auf Deinen Körper und verliere nicht den Spaß an regelmäßiger und herausfordernder Bewegung.

Tipp: Muskelkater bedeutet nicht automatisch Trainingspause.

WAS IST MUSKELKATER?

Muskelkater ist ein Schmerz in den Muskeln nach intensiver körperlicher Aktivität, der sich leicht, aber auch stärker auswirken kann.

Der Schmerz tritt meist etwa 12 bis 48 Stunden nach der körperlichen Aktivität auf.

Verursacht wird er durch mikroskopische Schäden bzw. winzige Risse in den Muskelgewebefasern.

Der Schmerz entsteht, weil der Körper mit Entzündungen reagiert, um die Risse zu reparieren.

Wichtig: Muskelkater darf nicht mit Verletzungen verwechselt werden! Treten anhaltende, starke Schmerzen und ggf. auch andere Symptome auf, sollte medizinischer Rat eingeholt werden.

DIE NATUR IM DIENSTE DER FRAU:

Sanfte Linderung von Menstruationsbeschwerden

DAS ENTSPANNUNGSPROGRAMM MIT DER KRISTALLMATTE:
Tiefenwärme: 55–60°C
Dauer: 15–90 Minuten
PEMF: PA
Biophotonen: 1P

Es gibt eine beeindruckende Palette von Kräutern, die bei Menstruationsbeschwerden wahre „Wundereffekte“ haben können. Frauenmanteltee wirkt entzündungshemmend und krampflösend, Kamillentee beruhigt die Gebärmutter, Ingwertee fördert die Durchblutung.

1. Die Duftstoffe ätherischer Öle können nicht nur Räume beleben, sondern auch die Gemütslage positiv beeinflussen. Lavendel, bekannt für seine beruhigenden Eigenschaften, Rosmarin mit seiner anregenden Wirkung, Jasmin mit seiner entspannenden Süße und Ylang-Ylang, das für seine harmonisierenden Qualitäten geschätzt wird – all diese Aromen können eine bemerkenswerte Wirkung auf unsere Stimmung haben.

2. Wärme ist ein natürlicher Verbündeter gegen Menstruationsbeschwerden. Eine sanft aufgelegte Wärmflasche, das Tragen des VITORI® Kristallgürtels um den Bauch oder ein

Die wundersamen Zyklen der Natur spiegeln sich auch in den Phasen des weiblichen Körpers wider. Doch oft bringen sie eine Begleiterscheinung mit sich, die viele Frauen nur allzu gut kennen: Menstruationsbeschwerden. Wer sich nicht in der Hausapotheke bedienen möchte, kann sich die Heilkräfte der Natur zunutze machen.

warmes Bad mit beruhigenden ätherischen Ölen können effektiv Muskelkrämpfe lösen und das Gefühl von Entspannung fördern.

3. Achtsame Bewegungen wie leichtes Yoga, Stretching und Spaziergänge verbessern den Blutfluss, lindern Schmerzen und fördern die Ausschüttung von Endorphinen – den natürlichen Glückshormonen unseres Körpers –, die nachweislich die Stimmung heben und ein allgemeines Gefühl des Wohlbefindens fördern.

4. Die Kraft der Entspannung: Neben den physischen Aspekten ist es entscheidend, sich auch um die emotionale Ebene zu kümmern. Entspannungstechniken wie Meditation, Atemübungen und autogenes Training reduzieren allgemeinen Stress, mindern Verschlimmerungen von Menstruationsbeschwerden und verbessern den emotionalen Zustand. Die Praxis der Meditation ermöglicht es, den Geist zu beruhigen und den Fokus auf das Hier und Jetzt zu lenken.

DAJANA EITBERGER

Die Spitzensportlerin, die Beruf und Familie meistert

Ein inspirierendes Interview über Training, Ernährung und Lebensphilosophie

Liebe Dajana, wir freuen uns sehr über dieses Interview! Du bist eine erfolgreiche Spitzensportlerin im Rennrodeln. Wie gelingt es Dir, Training und Wettkämpfe erfolgreich mit Deinem Familienleben zu vereinen?

Das ist natürlich ganz häufig gebunden an organisatorische und ganz strenge, eng getaktete Ablaufpläne. Vor meiner Mutterschaft wurde mein Trainingsplan von meinem Trainer festgelegt. Heute versuche ich, das Maximum aus meinem Tag herauszuholen, obwohl ich nicht mehr so viel Zeit oder Energie wie früher habe. Mein Training dauerte früher bis zu sechs Stunden am Tag. Jetzt ist das anders, da ich mehr Wert auf das Training lege, welches mich wirklich weiterbringt, und ich auch gar nicht mehr das Energielevel wie früher habe. Also musste ich herausfinden, welches Training effektiv ist und welches ich eigentlich nur „absolviere“. Ich habe auch meine Ernährung verbessert, was sich positiv auf meine Gesundheit auswirkt. Außerdem habe ich gelernt, mich weniger krankheitsanfällig zu fühlen. Ich habe entdeckt, dass ich nicht mehr perfektionistisch sein muss, sondern einen Ausgleich zwischen Wettkampf und Privatleben finden kann.

Das klingt sehr anspruchsvoll und gleichzeitig inspirierend. Welche Rolle spielt Ernährung in Deinem täglichen Training und während der Wettkampfphasen?

Mein Credo ist es, so wenig wie möglich krank zu werden und stets die besten Leistungen abzurufen. Manchmal fühle ich mich nicht in der Verfassung, das geplante Training zu absolvieren, und höre auf meinen Körper. Wenn mein Sohn krank wird, gehe ich etwas auf Abstand, da Kinder Erwachsene leichter anstecken. Seit drei Jahren habe ich eine Ernährungsberaterin, um Ernährung und Timing zu optimieren und mich den ganzen Tag über optimal versorgt zu fühlen. Mein Fokus ist eine ausgewogene Makroverteilung, die mir zusätzliche Energie verleiht. Es geht nicht darum, Pizza vom Speiseplan zu streichen, sondern eine Balance zu finden und herauszufinden, was für mich persönlich funktioniert.

Also eine genau durchdachte Herangehensweise. Hast Du bestimmte Rituale, die Dir helfen, Deine Energie zu maximieren und Dich zu fokussieren?

Ich kann gut abschalten und mich während des Trainings oder Wettkampfs voll auf die jeweilige Aufgabe konzentrieren. Ich versuche in diesen Momenten präsent zu sein und lasse mich nicht von äußeren Ablenkungen stören. Ich lege großen Wert auf Struktur und nehme mir Zeit für Mahlzeiten und angenehme Gespräche,





*Halte durch und nimm Dir Zeit für Dich selbst.
Atme tief durch und pflege Selbstfürsorge. Lass
Dich nicht von außen beeinflussen und sei
Du selbst. Genieße das Leben so oft wie
möglich.*

**Das sind sehr inspirierende Worte.
Welche Ziele und Träume verfolgst
Du für Deine Zukunft, sowohl als
Mutter als auch in Deiner sportlichen
Karriere?**

*Ich habe meine Disziplin gewechselt und hoffe,
in der kommenden Wintersaison erfolgreich zu
sein. Mein Traum ist es, an den Olympischen Spielen
2026 teilzunehmen. Danach möchte ich meine Rodelkarriere
beenden und meinem Partner ermöglichen, seine eigenen Träume
zu verfolgen, die er zugunsten meiner Karriere zurückgestellt hat. Für
unsere Familie wünsche ich mir Ruhe und Entspannung, auch wenn
unser Leben turbulent ist. Für meinen Sohn wünsche ich mir, dass er
seine Leidenschaft findet und glücklich wird, egal in welchem Bereich.*

**Vielen Dank für dieses inspirierende Gespräch, Dajana.
Wir wünschen Dir viel Erfolg in Deiner Zukunft und für die
kommende Saison. Unsere Daumen sind fest gedrückt.**



Du bist neugierig auf Dajana Eitberger
geworden? Scanne den QR-Code und schau
Dir das vollständige Video-Interview auf
unserer Website an.

*um mich selbst zu stärken. Es ist mir auch wichtig, Zeit für mich zu
finden, das Handy wegzulegen, den Fernseher auszuschalten und
tief durchzuatmen. Es muss keine Meditation sein, aber fünf Minuten
Auszeit können viel bewirken. Selbst in einem turbulenten Haushalt wie
unserem kann ich mir Zeit für Selfcare nehmen.*

**Welche Veränderungen gab es in Deinem Ansatz zum
Training und zur Wettkampfvorbereitung, seitdem Du
Mutter bist?**

*Seit meiner Mutterschaft mache ich mir weniger Gedanken über
Wettkämpfe, insbesondere über weniger erfolgreiche. Früher habe ich
mich oft gefragt, warum Dinge schiefgelaufen sind. Heute habe ich
wieder sehr, sehr viel Spaß am Fahren gefunden und weiß, dass mein
Rücken freigehalten wird. Nach einem Wettkampf kann ich dann schnell
in den Muttermodus wechseln. Mein Sohn fragt nicht nach meinen
Ergebnissen, sondern freut sich einfach, dass ich wieder zu Hause bin.*

**Eine sehr positive Veränderung! Welche Botschaft möchtest
Du jungen Sportlerinnen und Müttern vermitteln, die
ähnliche Herausforderungen im Leben und im Sport
bewältigen wollen?**

*Es ist ein langer Prozess, und nicht alles wird von heute auf morgen
funktionieren. Versuche, Geduld zu haben, auch wenn Du ungeduldig
bist. Sieh die Dinge durch die Augen Deines Kindes. Erwähne Dich
daran, dass Phasen vorübergehen, auch wenn Du kein Ende siehst.*

*Dajana Eitberger ist erfolgreiche Rennrodlerin für den
RC Ilmenau. Ihren internationalen Durchbruch hatte sie bei
den Juniorenweltmeisterschaften 2010 in Igls, wo sie knapp
eine Medaille verpasste. Ein Jahr später gewann sie den Titel
im Einzel und mit der Teamstaffel Deutschlands in Oberhof.*

*In der Saison 2012/13 gab sie ihr internationales Debüt im
Rennrodel-Weltcup und erreichte in Oberhof den vierten Platz.
In ihrer ersten vollen Weltcup-Saison wurde sie Gesamtfünfte.*

*Nach zahlreichen Podestplätzen im Weltcup sowie bei Europa-
und Weltmeisterschaften krönte sie 2018 ihre Karriere mit der
Silbermedaille bei den Olympischen Spielen. Anschließend
pausierte sie aufgrund ihrer Schwangerschaft und Elternzeit,
kehrte aber erfolgreich zur Saison 2020/21 in die National-
mannschaft zurück.*

*In der Saison 2022/2023 ist sie nun endgültig zurück in der
Weltspitze mit dem 2. Platz im Gesamtweltcup und dem
Weltmeistertitel im Sprint bei der Heim-WM in Oberhof.*

*Dajana ist auch Botschafterin des Vereins Athletes for Ukraine.
Sie lebt mit ihrem Sohn und ihrem Mann in Augsburg.*

Kraftstoff für Deinen Körper – die Verbindung von Training und Ernährung

BAUCHGEFÜHL

schützen können, ist grünes Blattgemüse wie Spinat oder Grünkohl. Wer es lieber süß mag, sollte sich an Beeren bedienen – sie schmecken nicht nur lecker, sondern sind auch wahre Vitaminbomben.

Indem Du vor Deinem Training auf solche natürlichen Energiequellen setzt, kannst Du sicherstellen, dass Dein Körper optimal vorbereitet ist. Mit einem ausgewogenen Mix aus Haferflocken, Nüssen, Obst und anderen natürlichen Nahrungsmitteln gibst Du Deinem Körper genau das, was er braucht, um Dich durch Dein Training zu tragen.

So wird Dein Work-out nicht nur effektiver, sondern auch nachhaltiger, während Du die Kraft der Natur zur Steigerung Deiner Leistung nutzt.



Egal, ob Du Dich für Yoga, Cardio oder Krafttraining entscheidest: Natürliche Energiequellen sind eine wertvolle Ressource für eine ausreichende Kraftstoffversorgung. Durch die Wahl von gesunden, nährstoffreichen Lebensmitteln kannst Du sicherstellen, dass Du genügend Power hast, um Dein Work-out mit Enthusiasmus und Ausdauer anzugehen.

ENERGIEQUELLEN VOR DEM WORK-OUT

Ein unscheinbares Superfood, das in dieser Hinsicht herausragt, ist die Banane. Süß im Geschmack und mit einem beeindruckenden Nährstoffprofil ist sie der perfekte Snack, wenn sie etwa 30 Minuten vor dem Sport gegessen wird. Wahre Energiebündel sind auch Nüsse und Kerne, wie Mandeln und Walnüsse. Diese kleinen Kraftpakete bieten eine Kombination aus gesunden Fetten, Proteinen und Ballaststoffen. Sie sind nicht nur leicht verdaulich, sondern liefern auch eine nachhaltige Energiequelle, die Dir bei Deinem Work-out zugutekommt. Auch ein Klassiker, der nicht unerwähnt bleiben

darf, ist der Apfel. Reich an natürlichen Zuckern und Ballaststoffen, bietet er einen schnellen Energieschub und versorgt Dich mit wertvollen Nährstoffen. Nicht jedermanns Sache, aber vollgepackt mit Antioxidantien, die Entzündungen bekämpfen und Deine Zellen



ENTLASTUNG
MIT DER VITORT® PREMIUM
KRISTALLMATTE:
TIEFENWÄRME: 60–65°C
DAUER: 10–20 Minuten
PEMF: P2
BIOPHOTONEN: 1P

Künstliche Zusatzstoffe wie Farb- und Konservierungsstoffe haben oft mehr Nachteile als Vorteile. Sie liefern keine ernährungsphysiologischen Vorteile und können allergische Reaktionen auslösen oder andere negative Auswirkungen haben. Daher ist es ratsam, sich auf natürliche, unverarbeitete Lebensmittel zu konzentrieren, die Deinem Körper die bestmögliche Unterstützung bieten.

Indem Du schwere Speisen, Zucker sowie künstliche Zusatzstoffe meidest und stattdessen auf eine leichte, natürliche Ernährung setzt, legst Du den Grundstein für erfolgreiches Training. Dein Körper wird es Dir

SCHWERE SPEISEN, VERSTECKTEN ZUCKER UND KÜNSTLICHE ZUSÄTZE MEIDEN

Speisen wie Burger, Pommes oder ein Schnitzel mit Kartoffelsalat können auf den ersten Blick köstlich wirken – sind aber reich an Kalorien, Fett und Kohlenhydraten, die die Verdauung belasten und Dich träge und müde machen können.

Ähnliches gilt für vermeintlich gesunde Smoothies. Obwohl sie auf den ersten Blick gesund erscheinen, können einige Smoothies aufgrund von hinzugefügtem Zucker oder fettreichen Zutaten wie Sahne oder Eiscreme tatsächlich kalorienreich sein. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, die Zutaten von Smoothies sorgfältig zu überprüfen und sicherzustellen, dass sie aus frischem Obst, Gemüse und magerem Eiweiß bestehen, anstatt heimliche Kalorienbomben zu sein. Solche Smoothies können zwar kurzfristig einen Energieschub bieten, verursachen jedoch oft einen schnellen Abfall des Blutzuckerspiegels, was zu Erschöpfung führen kann.

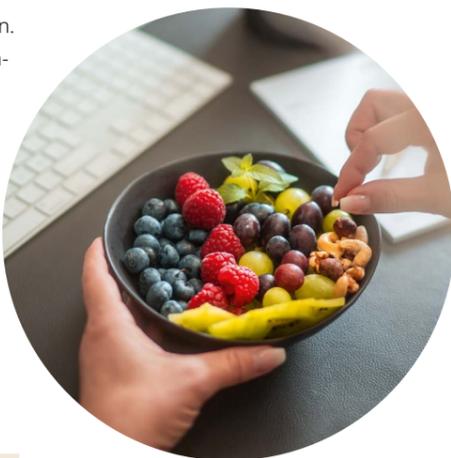
Auf der Suche nach hochwertigen und gesunden Nahrungsergänzungsmitteln? Dann sind die Produkte von **Holistic Heroes®** vielleicht das Richtige für Dich!
Lerne mehr unter www.holistic-heroes.de



mit gesteigerter Leistungsfähigkeit und verbessertem Wohlbefinden danken.

NACH DEM TRAINING: REGENERATION DURCH AUSGEWOGENHEIT

Sobald Deine Muskeln intensiv beansprucht wurden, ist es an der Zeit, Deinem Körper die nötige Regeneration zu ermöglichen. Eine entscheidende Rolle spielen hierbei die richtigen Nährstoffe. Sorge dafür, dass Dein Körper ausreichend Proteine erhält, um den Aufbau und die Reparatur Deiner beanspruchten Muskeln zu fördern. Hervorragende Proteinquellen nach dem Training sind zum Beispiel Quinoa oder Hühnchen. Diese liefern nicht nur hochwertige Proteine, sondern auch wichtige Aminosäuren, die für die Regeneration von Muskeln essenziell sind. Neben der Proteinzufuhr ist es ebenso wichtig, Deinen Flüssigkeitsbedarf zu decken. Wasser ist der wahre Jungbrunnen für Deinen Körper. Während des Trainings verlierst Du durch Schweiß nicht nur Flüssigkeit, sondern auch wichtige Elektrolyte. Das Trinken von ausreichend Wasser nach dem Training hilft bei der Wiederherstellung des Flüssigkeitsgleichgewichts und unterstützt auch den Transport von Nährstoffen zu den Muskeln.



Indem Du auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr nach dem Training achtest, legst Du den Grundstein für eine effektive Erholung und eine optimale Muskelregeneration. Dein Körper wird es Dir danken, indem er sich schneller erholt, bereit ist für zukünftige Herausforderungen und kontinuierlich an Stärke und Ausdauer gewinnt.

SUPERFOOD BRENNNESSEL

Mehr Rezepte gibt es auf unserem Blog:



Die Brennnessel ist ein oft übersehenes heimisches

Kraut: Wissenschaftlich als *Urtica dioica* bekannt, hat sie einen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen wie Vitamin A, C und K, Eisen, Kalzium und Magnesium.

Ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften reichen von entwässernden bis hin zu entzündungshemmenden und antioxidativen Wirkungen. Dank ihrer entwässernden Wirkung ist sie gut geeignet für Menschen, die überschüssige Flüssigkeit aus ihrem Körper ausschwemmen möchten – etwa bei Wassereinlagerungen oder Bluthochdruck. Vorsichtig sein müssen Menschen mit Allergien, bestimmten Gesundheitszuständen oder bei der Einnahme von Medikamenten. Hier ist es ratsam, ärztlichen Rat einzuholen, wenn Du etwa schwanger bist oder Du gesundheitliche Bedenken hast.

WIE KANN ICH BRENNNESSELN ESSEN?

Brennnessel passt hervorragend in eine Vielzahl von Gerichten: Neben der Zubereitung von Tee kannst Du sie in Suppen, Salaten, Omeletts und Smoothies verwenden. Die Blätter verleihen eine angenehme Würze und versorgen Dich mit wichtigen Nährstoffen – und sie können direkt vor der Haustür gepflückt werden.

Brennnesseltee:
Mit einer Handvoll Brennnesselblätter kannst Du etwa zwei Tassen Tee brühen. Bei getrockneten Blättern reicht ein Esslöffel pro Tasse.



BRENNNESSEL-PESTO:

- 1. Blanchieren:** Übergieße die Brennnesselblätter kurz mit heißem Wasser und lasse sie anschließend abtropfen.
- 2. Zerkleinern:** Brennnesselblätter, geröstete Pinienkerne, geriebenen Parmesan und 2 Knoblauchzehen mit dem Zitronensaft in einem Mixer zerkleinern.
- 3. Abschmecken:** Füge Salz und Pfeffer oder nach Belieben andere Gewürze hinzu.

Bon appétit!

Zutaten für 4 Portionen:
200g Brennnesselblätter (ca. eine Handvoll)
50 g geröstete Pinienkerne
50 g geriebenen Parmesan
2 Knoblauchzehen
Saft einer halben Zitrone
Je 1 Prise Salz und Pfeffer

DAS MUSST DU BEIM PFLÜCKEN & ZUBEREITEN BEACHTEN:

Geeignete Orte: Wähle saubere, unbelastete Standorte fern von Straßen und Industriegebieten.

Respektiere die Natur: Behandle die Pflanzen respektvoll und ernte sie nicht übermäßig.

Handschuhe: Trage Handschuhe und lange Kleidung, um Dich vor den feinen Brennhaaren zu schützen.

Blätter neutralisieren: Stelle sicher, dass sie gründlich gewaschen, gekocht oder erhitzt werden, um die brennenden Härchen zu neutralisieren und Reizungen zu vermeiden.

Vor der Blüte pflücken: Pflücke nicht blühende Blätter, da Brennnesseln bitter werden können, sobald sie blühen.

Trocknen: Lasse die gewaschenen Blätter trocknen, bis sie brüchig sind. Dies dauert normalerweise einige Tage.

GESUNDHEITSTEST

Wähle eine Antwort pro Frage und zähle die Punkte zusammen

1. WIE REGELMÄSSIG BETREIBST DU KÖRPERLICHE BEWEGUNG ODER SPORT?

- a) Täglich oder fast täglich
0 Punkte
- b) Mehrmals pro Woche
1 Punkt
- c) Gelegentlich
2 Punkte
- d) Selten oder nie
3 Punkte

2. WELCHE ART VON ERNÄHRUNG BEVORZUGST DU?

- a) Überwiegend verarbeitete Lebensmittel und Fast Food
2 Punkte
- b) Eine ausgewogene Mischung aus gesunden Optionen und Genussmitteln
1 Punkt
- c) Hauptsächlich frische, unverarbeitete Lebensmittel
0 Punkte
- d) Ich achte nicht besonders auf meine Ernährung
3 Punkte

3. WIE GEHST DU MIT STRESS UM?

- a) Ich neige dazu, Stress mit ungesunden Gewohnheiten wie übermäßigem Essen oder Alkohol zu bewältigen
2 Punkte
- b) Ich habe Schwierigkeiten, mit Stress umzugehen
3 Punkte
- c) Ich praktiziere regelmäßig Entspannungstechniken wie Meditation oder Yoga
0 Punkte
- d) Ich suche nach gesunden Bewältigungsstrategien wie Lesen oder Spaziergängen
1 Punkt

4. WELCHE ROLLE SPIELEN NATURPRODUKTE UND ALTERNATIVE HEILMETHODEN IN DEINEM LEBEN?

- a) Ich habe keine Erfahrung mit alternativen Heilmethoden
3 Punkte
- b) Sie sind feste Bestandteile meiner Lebensweise und ich nutze sie regelmäßig
0 Punkte
- c) Ich probiere sie gelegentlich aus, um mein Wohlbefinden zu unterstützen
1 Punkt
- d) Ich habe wenig Interesse oder Erfahrung damit
2 Punkte

5. WIE SCHLÄFST DU IN DER REGEL?

- a) Mein Schlaf ist unregelmäßig und beeinträchtigt meine Lebensqualität
3 Punkte
- b) Ich schlafe gut und wache erfrischt auf
0 Punkte
- c) Ich leide unter Schlafproblemen, die sich auf meine Energie und Stimmung auswirken
2 Punkte
- d) Mein Schlaf ist meistens gut, aber gelegentlich habe ich Schwierigkeiten einzuschlafen oder durchzuschlafen
1 Punkt



0-4 Punkte:
Dein Wohlbefinden scheint gut ausbalanciert zu sein. Es ist großartig, dass Du bereits auf verschiedene Aspekte Deiner Gesundheit achtest. Kleine Anpassungen könnten noch mehr Stabilität bringen.

5-9 Punkte:
Hier gibt es Raum für Verbesserungen, um Dein Wohlbefinden weiter zu steigern. Durch achtsame Veränderungen könntest Du Dich noch besser fühlen und mehr Harmonie erreichen.

10-15 Punkte:
Dein Wohlbefinden könnte eine intensivere Aufmerksamkeit gebrauchen. Es könnte sehr lohnend sein, alternative Heilmethoden zu erforschen und bewusste Veränderungen in Deinem Lebensstil vorzunehmen.

Bitte berücksichtige, dass dieser Test eine ärztliche Untersuchung nicht ersetzt.
Falls Du gesundheitliche Bedenken hast, empfehlen wir Dir, fachlichen medizinischen Rat einzuholen.

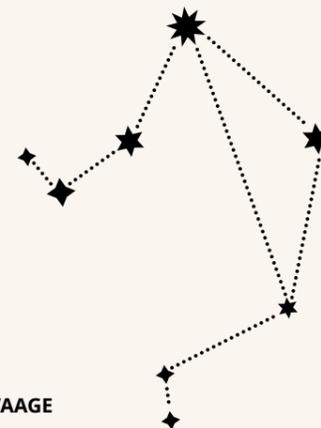
IN HARMONIE mit den Sternen

Ein starker Gerechtigkeitssinn, eine aufgeschlossene Art oder die Fähigkeit, kreative Ideen zu entwickeln – Astrologen sind überzeugt: Jedem Sternzeichen können bestimmte Eigenschaften zugeordnet werden.

In dieser Magazin-Ausgabe erfährst Du mehr über die Herbst-Sternzeichen: die harmonische Waage, den leidenschaftlichen

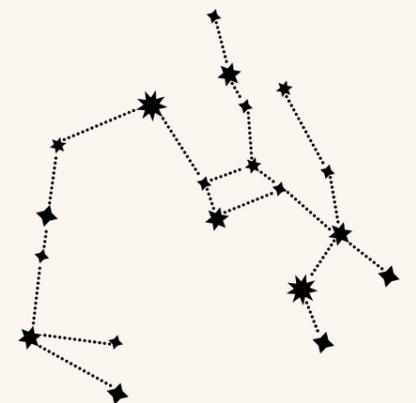
Skorpion und den abenteuerlustigen Schützen. Wir bieten gezielte Tricks und Tipps, um die Bereiche in Deinem Leben zu verbessern, die Du gerne weiter-

entwickeln möchtest. Tauche ein in die faszinierende Welt der Astrologie und lass Dich inspirieren, um das Beste aus Deinem Herbst zu machen.



WAAGE (24.09.-23.10.)

Für die Seelen unter dem Sternzeichen Waage dreht sich alles um die gute Laune und die Faszination für das Schöne. Mit ihrer kreativen Ader sprühen sie vor Ideen und ihre tief verwurzelte Gerechtigkeitsliebe ist bewundernswert. Doch wie die Luft, die ihr Element ist, können auch ihre Stimmungen hin- und herschwingen. Aber hier kommt die Geheimwaffe: Waagen schätzen liebevolle Wärme und positive Energie. Ein Gefühl von Geborgenheit, wie wenn sie von Infrarot-Tiefenwärme umhüllt werden, und die belebende Wirkung von positiver Energie können ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern. So fühlen sie sich in ihrer Mitte und im Gleichgewicht, um eine harmonische Lebensweise zu bewahren.



SCHÜTZE (23.11.-21.12.)

Immer bereit für jedes Abenteuer, das das Leben zu bieten hat: Das sind die Schützen. Sie sind aufrichtig, optimistisch und haben eine offene Weltsicht, die Herzen erweitert. Ihr Charme und ihre Überzeugungskraft können Berge versetzen. Dennoch sollten sie darauf achten, dass ihre Ehrlichkeit nicht zu schonungsloser Direktheit wird, die bei anderen Unbehagen auslöst. Manchmal fehlt es ihnen an Einfühlungsvermögen. Die rastlose Seele der Schützen sehnt sich nach Ruhe und Entspannung. In solchen Momenten kommt die Infrarot-Tiefenwärme ins Spiel, um ihre wilden Gedanken zu beruhigen. Selbst die furchtlosen Schützen benötigen Momente der Stille, um ihre Kräfte zu sammeln.

ALLES, WAS DER KÖRPER BRAUCHT

Das ABC für mehr Gesundheit

Ganzheitliche Nahrungsergänzungsmittel für Körper, Geist und Seele:

Der Körper braucht Nährstoffe, um reibungslos zu funktionieren. Viele davon kann der menschliche Organismus selbst herstellen, Mineralstoffe hingegen nicht.

Umweltbelastungen und Stress hemmen zusätzlich die Aufnahme. Die tägliche Ernährung deckt optimalerweise den Nährstoffbedarf für einen gesunden und ausgeglichenen Lebensstil. Aus Zeitmangel oder durch eine zu einseitige Diät gelingt dies nicht immer. Mit Holistic Heroes® möchten wir einen natürlichen Weg der Nahrungsergänzung anbieten. Unsere Mission: durch nachhaltige und ganzheitliche Lösungen den Körper und seine vielfältigen Prozesse optimal unterstützen.



SCHNELLES EINSCHLAFEN – GANZ OHNE SCHÄFCHENZÄHLEN

Wer mit dem Schäfchenzählen keinen Erfolg hat, kann sich mit „Deep Sleep“ zu mehr Ruhe verhelfen. Das enthaltene Magnesium sorgt in Kombination mit dem Schlafhormon Melatonin für entspannte Muskeln und eine verkürzte Einschlafzeit. Vitamin B6 fungiert als wichtiger Reaktionspartner vieler Stoffwechselvorgänge und unterstützt die normale Funktion des Immunsystems. Die dadurch erhöhte Regeneration verbessert die Schlafqualität und sorgt für eine erholsame und gesündere Nachtruhe.



spielt eine wichtige Rolle bei der Krebsvorsorge und neben Zink trägt Mangan zur Erhaltung der Knochen bei. Gepaart mit weiteren Inhaltsstoffen geben sie in „Super Essential“ ein eingespieltes Team ab. Vitamin C erhöht die Eisenaufnahme im Körper und Vitamin A stärkt die Sehkraft und

den gesunden Aufbau der Haut. Unerlässlich für die kognitiven Funktionen des Menschen sind die B-Vitamine. Darüber hinaus hat jedes dieser Vitalstoffe unterschiedliche Funktionsbereiche innerhalb des Körpers. B9, auch Folsäure genannt, ist unentbehrlich für die Zellteilung und Neubildung von Zellen. Vitamin B12 trägt zum Aufbau der Nervenbahnen, zur Bildung von Blutzellen und zur Regeneration gestresster Nerven bei. Vitamin D – das Vitamin der Sonne – kümmert sich um die Kalziumverteilung. Gemeinsam bringt dieses Kraftpaket nicht nur gestärkt durch die dunklen Wintermonate, sondern schützt zusätzlich die Zellen vor oxidativem Stress.

UNSER MIKROBIOM: EIN UNIVERSUM FÜR SICH

Der Weg zu nachhaltiger Gesundheit und Vitalität führt durch das Verdauungssystem. Hier im Darm existiert ein faszinierendes Universum, das als Mikrobiom bezeichnet wird. Es ist ein komplexes Ökosystem, in dem eine Vielzahl von Bakterienarten miteinander interagieren. In idealen Bedingungen arbeiten diese Bakterien harmonisch zusammen und sorgen für ausgeglichene Verdauungsprozesse.

Eine geschädigte Darmflora begünstigt die Vermehrung von Parasiten, die die Nährstoffaufnahme stören. Eine ganzheitliche Darmkur schafft Abhilfe. Sie besteht aus mehreren Phasen und ist sorgfältig darauf abgestimmt, die natürliche Balance des Körpers wiederherzustellen und zu stärken. Die Entschlackung wirkt entgiftend und bereitet auf die Stärkungsphase vor, wo sie mit ausgewählten Fermenten und Probiotika die Gesundheit und Vielfalt des darmeigenen Mikrobioms fördert.

DAS ALPHABET DER GESUNDHEIT

Mineralstoffe wie Magnesium und Spurenelemente wie Jod und Kupfer sind essenziell für ein gestärktes Immunsystem. Selen

POPEYE-EFFEKT, AUCH OHNE SPINAT

Sportliche Betätigung beansprucht die Muskeln und durch das Schwitzen gehen wichtige Mineralien verloren. Um das Elektrolytgleichgewicht wiederherzustellen und um beim Aufbau des Muskelgewebes zu unterstützen, versorgt „Super Amino“ den Körper mit wichtigen Aminosäuren und Elektrolyten. Magnesium, Kalium, Kalzium und Phosphor arbeiten für starke Zähne und Knochen und eine reibungslose Herz- und Leberfunktion eng zusammen.

FAIR UND NACHHALTIG

Wir verwenden für Holistic Heroes® Ressourcen verantwortungsvoll – für verringerte Umweltauswirkungen und eine gesündere Welt. Mit dem Umweltschutz als Ziel unterstützen wir die für das Ökosystem und die Ernährung unverzichtbaren Bienen. Sie erhalten die Biodiversität und bieten Lebensraum und Nahrung für zahlreiche Tiere. Mit einer Bienenpatenschaft möchten wir unseren Beitrag leisten und für die Bestäubung von 450 Millionen Blüten und eine Kompensation von ca. 60 t CO₂ sorgen.

EIN BLICK IN DIE WELT EINER HEILPRAKTIKERIN



Die Welt der alternativen Heilmethoden ist reich an inspirierenden Persönlichkeiten, die sich dem Wohlbefinden und der Gesundheit auf natürliche Weise verschrieben haben. In diesem Artikel werfen wir einen Blick auf das Leben und die Arbeit einer engagierten Heilpraktikerin.

Was hat Dich dazu inspiriert, Heilpraktikerin zu werden, und wie hat sich Dein Zugang zur Gesundheit durch diese Entscheidung verändert?

Die Inspiration war tatsächlich das Kräuterbuch meiner Oma. Ich habe es mit 13 Jahren gefunden und war sofort fasziniert: von den Kräften der Wildkräuter, aber vor allem der Naturheilkunde im Allgemeinen. Mein Zugang zur Gesundheit bzw. der Wunsch, Menschen aktiv als

Heilpraktikerin zu helfen, veränderte und entwickelte sich jedoch erst mit der Zeit. Als ich beispielsweise viel später mein erstes Kind bekam und dieses aufgrund eines Herzfehlers starke Medikamente einnehmen musste, die seinen Zustand aber nur verschlechterten, konnte uns ein Heilpraktiker helfen. Bei meinem zweiten Kind war es ähnlich: Schon im frühen Kindesalter entwickelte es eine starke Neurodermitis. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich schon meine Ausbildung zur Heilpraktikerin

Hinweis: Die in diesem Artikel beschriebenen Ansichten und Praktiken repräsentieren nicht zwangsläufig die Meinungen oder Empfehlungen des Herausgebers oder des Unternehmers. Dieses Interview dient lediglich der Information und soll nicht als medizinische Beratung oder Anleitung für alternative Heilmethoden verstanden werden. Personen, die alternative Heilmethoden in Erwägung ziehen, sollten sich stets von qualifizierten Fachleuten oder Ärzten beraten lassen.



Anja Heinrich & das Vitaleum Waldkraft-Resort

Heilpraktikerin Anja Heinrich ist seit 30 Jahren in der Welt der Naturheilkunde unterwegs. Schon früh faszinierten sie Wald- und Wiesenkräuter, was sie zur Ausbildung als Heilpraktikerin führte – Abschluss 1995.

Ihre erste Praxis eröffnete sie 1996 im eigenen Haus. Seit 2016 ist ihr Zuhause das Vitaleum Waldkraft-Resort in Krölpa OT Hütten. Hier verbindet sie Diagnostik, Naturheilverfahren, ihr Kräuterwissen und Fürsorge zu einem ganzheitlichen Ansatz.

angefangen, hatte aber noch ein paar Berührungsängste. Durch die erfolgreiche Neurodermitis-Behandlung mithilfe von alternativen Heilmethoden stand ich von nun an jedoch zu 100 % hinter meiner Ausbildung und schloss sie 1995 erfolgreich ab. Bis heute kann ich mir nichts Besseres als Berufung vorstellen!

Deine ganzheitliche Herangehensweise berücksichtigt Körper, Geist und Seele. Kannst Du uns erzählen, wie Du diese Aspekte in Deine Beratungen einbezieht?

Grundsätzlich ist es ein Zusammenspiel: meine jahrelange Berufserfahrung und die damit verbundene Menschenkenntnis in Kombination mit der Akupunktur-, Homöopathie- sowie Kinesiologie-Ausbildung. All diese Faktoren helfen mir, auf Körper, Geist und Seele meiner Patienten einzugehen und sie optimal zu beraten. Und ein aktiver Austausch mit ihnen ist natürlich ebenso wichtig!

Welche speziellen alternativen Heilmethoden oder Ansätze liegen Dir besonders am Herzen und warum?

Definitiv die Akupunktur – sie bringt Ordnung in die Unordnung. Vor allem in Kombination mit Heilkräutern, Massagen und Bewegungstherapie können Erkrankungen und Schmerzen mit der traditionellen chinesischen Medizin jeder Art wirkungsvoll behandelt werden.

Wie genau setzt Du die Kristallmatte in Deinen Behandlungen ein? Ist das von Patient zu Patient unterschiedlich?

Ganz allgemein leiden ca. 80 Prozent der Menschen an einer Unterkühlung – das heißt, dass die menschliche Körpertemperatur bei den meisten ungefähr ein bis zwei Grad unter der Normaltemperatur liegt. Zu möglichen Ursachen zählt hier oftmals der schnelle Griff zu Schmerzmitteln und Co.: Symptome wie Fieber können so zwar unterdrückt werden, der Körper verbrennt dadurch aber keine Krankheitserreger mehr. Wenn Patienten also mit Erschöpfungs- oder Erkältungssymptomen zu mir kommen, lege ich sie gern auf die VITORI® Kristallmatte.

Kannst Du uns von einer besonders bewegenden Erfolgsgeschichte eines Deiner Patienten erzählen, bei der alternative Heilmethoden eine bedeutende Rolle spielten?

Ganz spontan fällt mir eine Situation mit meinem Sohn ein: Nach einem Kieferorthopädie-Termin, bei dem er eine Zahnspange bekam, reagierte er am gesamten Körper allergisch. Trotz seiner Nadelphobie überzeugte ich ihn von einer Akupunkturbehandlung und schon nach ein paar wenigen Behandlungen war seine Allergie verschwunden. Ähnliches erlebe ich auch in meinem Praxisalltag: Jahrelange Allergien oder auch chronische Rückenschmerzen werden durch Akupunktur erfolgreich behandelt.

Wie informierst Du Dich kontinuierlich über neue Entwicklungen und Forschungen im Bereich der alternativen Heilmethoden, um sicherzustellen, dass Du aktuelles und fundiertes Wissen weitergibst?

Ich habe im Verlauf der Jahre und im Rahmen meiner Heilpraktiker-Ausbildung viele Weiterbildungen gemacht: in der klassischen Homöopathie, der Kinesiologie, Neuraltherapie, aber auch in der Bachblüten- sowie der Phytotherapie. Trotzdem ist es wichtig, die bewährten Methoden nicht aus den Augen zu verlieren und sich auf traditionelle Therapien wie z. B. eben die TCM zu verlassen.

„Mein Favorit ist das PA-Programm – es entspannt nicht nur die Muskeln, sondern das allgemeine Gemüt. Dabei unterstützen kann dann auch noch die Schumann-Frequenz.“

Anja Heinrich

WERDE TEIL UNSERES TEAMS



**Jetzt
bewerben!**
karriere@vitori.de

Scanne den
QR-Code und erfahre
online mehr über uns:



Du willst Teil eines jungen, dynamischen und motivierten Teams werden?

Die VITORI® Health GmbH aus Pößneck sucht Verstärkung in den Bereichen Mediengestaltung,

Marketing, Logistik und Vertrieb. VITORI® steht für einen gesunden Lifestyle,

Vitalität und Entspannung. Du auch? Dann check diese und weitere attraktive

Stellen unter vitori.de

MEDIENGESTALTER/GRAFIKER (M/W/D)

Bist Du ein kreatives Talent mit Leidenschaft für Design und der Fähigkeit, visuell fesselnde Inhalte zu kreieren? Dann suchen wir Dich, genau Dich! An unserem Standort in Pößneck bieten wir Dir die Möglichkeit, Deine kreativen Ideen zu entfalten und Konzepte in beeindruckende Realität umzuwandeln.

MITARBEITER MARKETING (M/W/D)

Wir suchen motivierte Mitarbeiter, die uns helfen, die Vision und Philosophie unseres Unternehmens mit kreativen und innovativen Konzepten nach außen zu tragen. Bei uns in Pößneck hast Du die Chance, Teil eines aufstrebenden Teams zu sein.

MITARBEITER PARTNERBETREUUNG / AFFILIATE (M/W/D)

Wir bieten Dir eine Stelle in unserem Büro in Pößneck an, in der Du unsere Partnerbeziehungen stärken und ausbauen kannst. Wenn Du ein Netzwerker bist und Freude an der Pflege von Geschäftsbeziehungen hast, ist dies Deine Chance!

„Ich nutze die Matte seit ein paar Monaten, so gut wie immer mit meinen Katzen. Sie kommen sofort, wenn ich die Matte ausbreite, und sind nicht wegzubekommen. Entspannung pur. Immunsystem und Allergien deutlich besser. Ich möchte nicht mehr ohne sie sein. Liege täglich eine halbe Stunde drauf. Ein wirklich tolles Produkt.“

Hudry W.

„Ich liege beinahe täglich darauf ... die Matte holt mich innerhalb kürzester Zeit runter ... und was mich besonders freut: Meine jahrelangen HWS-Beschwerden sind so gut wie weg und ich kann den Kopf wieder in alle Richtungen drehen ... das hat jahrelange Fango- und Physiotherapie leider nicht hinbekommen, die Kristallmatte allerdings schon nach wenigen Monaten.“

Katrin S.

„Ich hatte anfangs über eine Infrarotheizung/-kabine nachgedacht und bin froh, dass ich jetzt die angenehme Wärme überall genießen kann! Einfach traumhaft, die Therapiematte, die ganze Familie freut sich über unsere Wellness-Matte und sie ist viel günstiger als eine Kabine und viel platzsparender!“

Eva M.

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
Eve-Marie Röseler

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®, gojak © istock

DIE PREMIUM KRISTALLMATTE VON VITORI® – DAS ORIGINAL

*Die VITORI® Premium Kristallmatte ist ein Allrounder, der einzigartige
Therapieformen miteinander vereint und individuell anwendbar ist. Ein innovatives Produkt
nach dem Vorbild der Natur. Lies mehr darüber im Heft!*

DIE PREMIUM KRISTALLMATTE ENTHÄLT FOLGENDE THERAPIEFORMEN:

- Pulsierende Magnetfeldtherapie
 - Schumann-Resonanz
 - Infrarot-Tiefenwärme
 - Biophotonen
 - Negative Ionen
 - Kristalle

Scanne den
QR-Code und erfahre
online mehr über unsere
Kristallmatte:



WIR SUCHEN MITARBEITER!

Du willst Teil eines jungen, dynamischen und motivierten Teams werden?

Die VITORI® Health GmbH aus Pöbneck sucht Verstärkung in den Bereichen Mediengestaltung, Marketing, Logistik und Vertrieb.

VITORI® steht für einen gesunden Lifestyle, Vitalität und Entspannung.

Du auch? Dann check diese und weitere attraktive Stellen unter www.vitori.de