



Glühwein-Rezept: So machen Sie ihn selbst

Weihnachtszeit ist Glühwein-Zeit. Das leckere Getränk bekommen Sie auf jedem Weihnachtsmarkt – und auch selbstgemacht ist es ein Genuss. Probieren Sie unser Glühwein-Rezept gleich aus!

[Zum Artikel](#)



Gesunde Weihnachtsgeschenke: Die 10 schönsten Ideen

Alle Jahre wieder machen wir uns Gedanken, was wir unseren Liebsten zu Weihnachten schenken möchten. Damit die Überraschung unterm Weihnachtsbaum glückt, stellen wir Ihnen 10 Geschenkeideen vor, die auch in Sachen Gesundheit punkten.

[Zum Artikel](#)



Tipps gegen Weihnachtsstress: Psychologin Franca Cerutti verrät, wie wir Streit vermeiden

In der neuen Folge des Podcasts erklärt Psychologin Franca Cerutti, warum es in vielen Familien rund um die Feiertage knirscht und welche Tipps dieses Jahr helfen.

[Zum Artikel](#)

vital Redaktionslieblinge



Gebrannte Mandel Gewürz

ca. 6 Euro



Duftkerze Bratapfel

ca. 20 Euro



Diese kalorienarmen Zimtsterne versüßen uns die Weihnachtzeit

Zimtsterne sind eine traditionelle Weihnachtsleckerei aus Deutschland. Sie bestehen hauptsächlich aus Mandeln, Eiweiß, Zimt und Zucker. Wer die Plätzchen-Klassiker etwas kalorienärmer backen möchte, sollte unser Rezept für Low Carb Zimtsterne ausprobieren.

[Zum Artikel](#)

2x vital testen

für nur **5,10€** direkt nach Hause!

[Zum Angebot >>>](#)



[Impressum](#) | [Datenschutz](#) | [Newsletter abmelden](#)