



### **VITAL ONLINE**

...steht für Fitness, Wellness, Gesundheit und Wohlbefinden.
VITAL Online berät die Userinnen auf ihrem Weg zu einem ausgeglichenen Lebensstil, indem sie nützliche Informationen zu den neuesten Erkenntnissen aus der Medizinforschung liefert und über Ursachen und Symptome von Krankheiten aufklärt.

Mareike Freier
Editorial Director VITAL Online







### FRAUEN-GESUNDHEIT

VON DER PERIODE, ÜBER DIE SCHWANGERSCHAFT BIS HIN ZU DEN WECHSELJAHREN – VITAL ONLINE IST DER RATGEBER FÜR FRAUEN UND IHRE GESUNDHEIT!



#### **ERNÄHRUNG**

TRENDS, FOOD-TIPPS VOM EXPERTEN, GESUNDE (ABNEHM) REZEPTE, ERNÄHRUNG ZUR PRÄVENTION VOR KRANKHEITEN.





INHALTSSTOFFE-ABC, NACHHALTIGE BEAUTY-LABELS, HAUT UND HAARE, DIE BESONDERE PFLEGE BRAUCHEN.



#### **FITNESS**

OB YOGA, PILATES, KRAFT- ODER AUSDAUERSPORT: VITAL ONLINE VERRÄT, WORAUF ANFÄNGER WIE FORTGESCHRITTENE BEIM SPORT ACHTEN SOLLTEN, UM SICH GESUND ZU HALTEN.

KLAMBT

07.12.22 Mediengruppe Klambt - digitale Mediadaten VITAL Online

### VITAL PODCAST

#### WISSEN IST DIE BESTE MEDIZIN

Gesund bleiben oder wieder werden - das möchten wir alle. Wie das dank eines gesunden Lebensstils gelingt, erfahren Sie hier.

Über alle wichtigen Basics zur Gesundheitsvorsorge, zu Heilmethoden, gesunder Ernährung und der richtigen Dosis Bewegung spricht VITAL mit namhaften Gesundheits-Expertinnen und Experten aus allen Fachrichtungen.





#### Gesunder Darm und Wechseljahre: Im Gespräch mit Birgit Schroeder

In der neuen Folge des Vital-Podcasts sprechen wir mit Heilpraktikerin Birgit Schroeder über den Einfluss eines gesunden Darms auf unsere Gesundheit und wie er Beschwerden in den Wechseljahren lindern kann.





Besser schlafen und verdauen in den Wechseljahren

5 & 1x



Alle Episoden >



Abonnieren

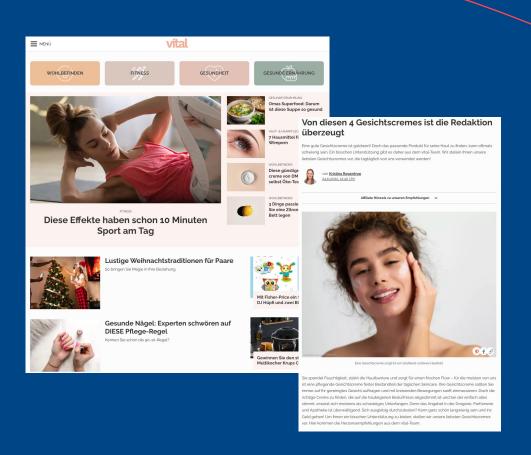






## **IMPRESSIONEN**

VITAL ONLINE - FÜHL DICH GUT!



### ! NEU!

INSTAGRAM-SERIE VON MEDIZINREDAKTEURIN, MODERATORIN UND GESUNDHEITSEXPERTIN CHARLOTTE KARLINDER

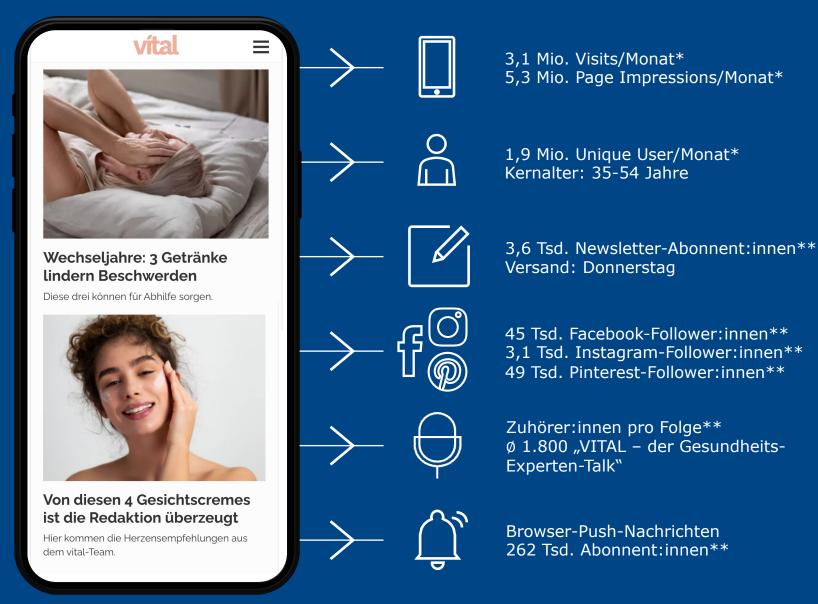












# KONTAKT

KATHARINA KINKEL

DIGITAL SALES DIRECTOR

TEL.: +49 (40) 4118825-241 KATHARINA.KINKEL@KLAMBT.DE

