

# aloe life

Plane  
deine Auszeit

WENIG ZEIT? ERLEBE  
GROSSARTIGE ABENTEUER  
AUF DIESEN WOCHENENDTRIPS  
RUND UM DIE WELT.

Plus...

WIE DU DIE RICHTIGEN PRODUKTE MIT  
DEN PASSENDEN INHALTSSTOFFEN  
AUSWÄHLST

GEWINNE EINE REISE ZU DEN  
STANDORTEN VON FOREVER

WIE SICH REISEN ZUM BERUF  
MACHEN LÄSST

SCHNELL GEMACHT: EIN ALKOHOLFREIER  
COCKTAIL MIT FOREVER SUPERGREENS™



FOREVER®

**99,7 %  
REINES ALOE-  
VERA-GEL AUS  
DEM BLATTMARK**

Die *Kraft*  
der  
**Aloe**

**In einer  
kleineren Verpackung**

Stell dir vor, du schneidest ein Aloe-Blatt auf und trinkst das Gel direkt aus der Pflanze. Das von uns entwickelte **Forever Aloe Vera Gel™** kommt dem sehr nahe!

Dieses nährstoffreiche Getränk, das als erstes vom International Aloe Science Council (IASC) für höchste Qualität und Reinheit zertifiziert wurde, ist zuckerfrei, glutenfrei und wird natürlich steril hergestellt. Es enthält keinerlei zusätzliche Konservierungsstoffe und bietet **99,7 % reines** Aloe-Vera-Gel aus dem Blattmark.

**Jetzt auch erhältlich als Paket mit  
12 Getränkekartons à 330 ml  
für unterwegs!**

Forever Aloe Vera Gel™ | Art.-Nr. 715  
Forever Aloe Vera Gel™ Mini | Art.-Nr. 71612



FOREVER®

# Sommerzeit - Reisezeit



**Manchmal ist bei einer Reise der Weg so wichtig wie das Ziel. Das Verlangen etwas zu erforschen ist seit Anbeginn der Menschheit in unseren Herzen verankert. Es ist auch ein bedeutender Teil der Unternehmenskultur von Forever.**

In dieser Ausgabe von Aloe Life werfen wir einen genauen Blick auf das Reisen und helfen dir, dich auf das nächste Abenteuer vorzubereiten, egal ob es sich um eine Expedition in ferne Länder oder einen kurzen Spa-Urlaub in deinem gemütlichen Zuhause handelt.

Selbst wenn du keine Zeit für einen langen Urlaub hast, gibt es Möglichkeiten, wie du trotzdem eine kurze Auszeit nehmen und deine Batterien wieder aufladen kannst. Das Hauptthema dieser Ausgabe widmet sich einigen unserer Lieblingsorte, an denen man für ein langes Wochenende wirklich aus dem Alltag ausbrechen kann. Erkunde deine Möglichkeiten aus jeder Perspektive, egal ob es sich um ein paar Tage voller Outdoor-Abenteuer oder um eine entspannende Auszeit handelt (S. 10).

Natürlich willst du - unabhängig davon, wie lange du unterwegs bist - das Gefühl haben, dass du die Zeit optimal für dich nutzt. Entdecke, wie du während deiner Reise am besten für dein geistiges und körperliches Wohlfühl sorgst, damit du jeden Moment deiner Reise genießen kannst. Wir haben auch ein paar sehr nützliche Tipps zusammengestellt, wie du mit einigen unserer wunderbar reisetauglichen Produkte auf langen Flügen cool, ruhig und entspannt bleibst (S. 28).

Einige von euch denken vielleicht, dass sie zu beschäftigt sind, um in den Urlaub zu fahren, oder dass sie nicht mehr genug Urlaubstage haben. Wenn das nach dir klingt, dann haben wir für dich einen tollen Artikel darüber, wie man das Gefühl einer Auszeit auch im eigenen Zuhause erwecken kann. Wir haben mit unserer globalen Produktexpertin hier bei Forever gesprochen, die uns einige großartige Ratschläge gab, wie wir dir ein Urlaubsgefühl verschaffen können, wenn du keine Möglichkeit hast wegzufahren (S. 18).



S. 10



S. 28



S. 18

*Ich hoffe, dass dich diese Ausgabe dazu inspirieren wird, den Entschluss zu fassen, mehr von der Welt zu sehen und deinen Blickwinkel zu erweitern. Wie wir bei Forever immer sagen: Suche das Abenteuer! Nichts erfrischt den Geist und beflügelt die Phantasie so sehr wie das Verlassen der eigenen Komfortzone.*



**Executive Director of Marketing**  
Forever Living Products

# Sonnige Aussichten

Diese wasserabweisende  
Sonnencreme mit LSF 30,  
der vor UVA- und UVB-  
Strahlen schützt, sorgt –  
egal wohin dich dein  
Abenteuer auch  
führt – für den Schutz  
deiner Haut.

Schütze deine Haut mit der Kraft der Aloe.  
Die Sonnencreme Aloe Sunscreen von Forever  
schützt deine Haut vor den schädlichen Strahlen  
der Sonne und pflegt gleichzeitig wie eine  
intensive Feuchtigkeitscreme. Dieser lang  
anhaltende, wasserabweisende Sonnenschutz  
schützt deine Haut, wohin auch immer  
dich das Abenteuer führt.

Aloe Sunscreen | Art.-Nr. 617



FOREVER®

# Was *erwartet* dich?



## Willkommen zur neuesten Ausgabe von Aloe Life.

In dieser Ausgabe von Aloe Life dreht sich alles um Entdeckungen. Lass dich inspirieren, die Art von Reise für dich zu entdecken, die du schon immer unternehmen wolltest, ob im In- oder Ausland.

## Wohlbefinden

### 22 WIE MAN PRODUKTE MIT DEN PASSENDEN INHALTSSTOFFEN AUSWÄHLT

Inhaltsstoffe sind wichtig. Triff die richtigen Entscheidungen, wenn es um die Produkte geht, die du innerlich und äußerlich anwendest.

### 25 ERFRISCHE KÖRPER UND GEIST DURCH DAS REISEN

Warum reisen dich glücklicher, smarter und körperlich gesünder machen kann.

### 30 EIN SUPERBOOST FÜR DEIN IMMUNSYSTEM

Gib deinem Immunsystem alles, was es braucht, um in Hochform zu sein, von morgens bis abends.

## Lifestyle

### 10 WOCHENENDTRIPS RUND UM DIE WELT

Mach dich mit diesen Wochenendtrips zu verschiedenen Zielen weltweit zu einem Abenteuer auf, auch wenn du wenig Zeit hast.

### 18 WIE DU DIR EINE AUSZEIT NEHMEN KANNST, AUCH WENN DAFÜR EIGENTLICH KEINE ZEIT IST

Schicke deinen Körper und Geist in den Urlaub, auch wenn du nicht wegfahren kannst.

### 28 BLEIBE GESUND UND ENTSPANNT, WENN DU IM FLUGZEUG UNTERWEGS BIST

Lass dir deinen Urlaub nicht von einem anstrengenden Flug ruinieren. Tipps, wie du entspannt bleibst und dich vor Keimen schützt.

## Entdeckungen

### 6 GEWINNE EINE REISE ZU EINEM FOREVER-STANDORT

Mit dem Kauf eines unserer Aloe-Vera-Gel-Getränke hast du die Chance, eine Reise zu einer der Forever-Produktionsstätten oder der Hauptzentrale von Forever zu gewinnen.

### 8 FOREVER AUF DER GANZEN WELT

Sieh dich genauer um an einigen der wichtigsten Forever-Standorte und -Geschäftsstellen, die es in mehr als 160 Ländern gibt.

### 17 DRINK DER SAISON

Hol dir einen Energieschub mit einem alkoholfreien Cocktail, der dank **Forever Supergreens™** vollgepackt mit Nährstoffen ist.

### 32 TRAUMJOBS, MIT DENEN DU DIE WELT ENTDECKEN KANNST

Erfahre, wie du den Traum leben kannst, indem du das Reisen zu einem Teil deiner Arbeit machst.

Lerne die kleinen,  
aber wirkungsvollen  
**Forever**  
Aloe Vera Gel™ Minis  
kennen

**Klein ist in diesem Fall tatsächlich oho, besonders wenn es um die großartigen Vorzüge des Forever Aloe Vera Gels™ geht, das jetzt in 330-ml-Getränkekartons erhältlich ist. Sie enthalten 99,7 % reines Aloe-Vera-Gel aus dem Blattmark und sorgen für dein Wohlfühl, egal ob du sie zuhause oder unterwegs genießt.**

Genau wie das größere Pendant wird der 330-ml-Getränkekarton zu 100 % steril ohne Zusatz von Konservierungsstoffen abgefüllt. **Forever Aloe Vera Gel™** enthält eine große Portion Vitamin C, welches zur Verringerung von Müdigkeit und zu einen normalen Energiestoffwechsel beiträgt.

**Forever Aloe Vera Gel™** ist das erste Aloe-Getränk, dass vom International Aloe Science Council (IASC) für höchste Qualität und Reinheit zertifiziert wurde. Die Aloe von Forever wird von Hand auf unseren eigenen Plantagen geerntet, manuell filetiert und innerhalb weniger Stunden nach der Ernte verarbeitet. So stellen wir sicher, dass die Aloe in der Form zu dir gelangt, wie die Natur sie erschaffen hat.

Die Verpackung der **Forever Aloe Vera Gel™**-Minis mit 330 ml Inhalt besteht aus recycelbaren Materialien, deren sechs Schutzschichten das Gel länger frisch halten. Sie bietet alle Eigenschaften ihres größeren Pendants, eignet sich aber perfekt dazu, dich bei all deinen Abenteuern zu begleiten. Der Inhalt von drei der neuen Aloe-Vera-Gel-Minis entspricht einem großen Getränkekarton und sie sind in einer Packung mit 12 Stück erhältlich.

Jetzt hast du eine weitere Möglichkeit, dir deine tägliche Portion **Forever Aloe Vera Gel™** zu gönnen. Jeder Getränkekarton ist reich an Vital- und Nährstoffen. Der Drink mit reinem Aloe-Vera-Gel ist leicht zu transportieren und bietet alle leistungsstarken Vorzüge der Aloe. Probieren die neue Packungsgröße **Forever Aloe Vera Gel™** mit 330 ml und trinke auf dein tägliches Wohlbefinden!



**99,7 %  
REINES ALOE-  
VERA-GEL AUS  
DEM BLATTMARK**

1000 ml  
©2017

FOREVER®



### **Der Schlüssel zur Gewinnung der reinsten Aloe-Gel-Produkte weltweit**

Das **Forever Aloe Vera Gel™** erfreut sich weltweiter Beliebtheit. Als vertikal integriertes Unternehmen kontrolliert Forever jeden Aspekt der Produktion, von den Aloe-Plantagen bis zum fertigen Produkt. Um unsere Kunden auf der ganzen Welt zu versorgen, bedarf es außerge-wöhnlicher Mitarbeiter, großartiger Einrichtungen und modernster Technologie.



### **Unsere Aloe-Plantagen**

Alles beginnt auf unseren Aloe-Plantagen in Texas und der Dominikanischen Republik, wo wir mehr als 50 Millionen Pflanzen anbauen. Jedes Blatt wird von Hand geerntet, um sicherzustellen, dass kein Teil der Aloe beschädigt wird und die Pflanze noch jahrelang gedeihen kann. Die Blätter werden dann von Hand filetiert, gereinigt und streng kontrolliert, bevor sie verpackt und nach Texas versandt werden, wo sie zu Forever-Produkten verarbeitet werden.



### **Aloe Vera of America**

Das Tochterunternehmen Aloe Vera of America mit Sitz in Dallas, Texas, ist eine hochmoderne Produktionseinrichtung, in der Forever die neueste Technologie einsetzt, um die Aloe-Vera-Produkte herzustellen, die unsere Kunden lieben. Durch das sterile Verarbeitungsverfahren kann Forever das Aloe-Vera-Gel mit einem Reinheitsgrad von 99,7 % herstellen und benötigt dazu keine Konservierungsmittel!



### **Forever Direct**

Unser Standort in den Niederlanden spielt eine wichtige Rolle dabei, unsere Produkte an ein weltweites Kundennetz auszuliefern, gleichzeitig kostenbewusst zu arbeiten und die höchsten Qualitätsstandards einzuhalten. Die Kombination aus engagierten Mitarbeitern und fortschrittlicher Technologie ermöglicht es uns, die bestellte Ware sorgfältig und schnell zu verpacken und zu versenden und gleichzeitig unsere eigenen Vertriebskanäle zu kontrollieren.

# Forever auf der ganzen Welt



Das Home Office, unser wunderschöner Firmensitz in Scottsdale, Arizona, ist die Hauptverwaltung für das weltweite Geschäft von Forever.



In unserer knapp 7.700 m<sup>2</sup> großen Produktionsstätte in Tempe, Arizona, stellt Forever Nahrungsergänzungsmittel und Erzeugnisse in Pulverform her.



ALOE VERA  
OF AMERICA, INC.

Das in Dallas, Texas, ansässige AVA ist das Produktionszentrum für unseren weltweiten Vertrieb.





# Mit seinen Standorten auf der ganzen Welt ist Forever ein wahrhaft globales Unternehmen.

Wir sind stolz darauf, Millionen von Menschen über ein weltweites Netzwerk von Büros, Vertriebszentren, Produktionsstätten und Aloe-Plantagen mit unseren Produkten zu versorgen. Die Kontrolle aller Aspekte der Produktion stellt sicher, dass wir jedem Kunden an jedem Ort weltweit die frischesten und hochwertigsten Produkte anbieten können.



## FOREVER ALOE PLANTATIONS

Auf unseren Plantagen in der Dominikanischen Republik und in Texas bauen wir unsere eigene Aloe Vera an, die wir selbst ernten und auch verarbeiten.



## FOREVER DIRECT

Unser Vertriebszentrum in den Niederlanden ermöglicht es uns bei Forever, Produkte in über 160 Länder zu liefern.

# Kurzurlaube für jeden Geschmack

## Wochenendtrips rund um den Globus

**Nur weil du bloß ein paar Tage Zeit hast, heißt das nicht, dass du nicht den Trip deines Lebens buchen kannst.**

Es gibt viele gute Möglichkeiten, ein Abenteuer zu erleben, auch wenn die Zeit knapp ist. Manchmal kann ein Wochenende oder ein verlängertes Wochenende dir genau die Energie geben, die du brauchst, um dich vom Alltag zu lösen und offen für neue Erlebnisse zu sein.

Mit nur wenig Planung kannst du genau das Erlebnis haben, das perfekt für dich ist. Egal, ob du ein Outdoor-Abenteuer, einen kulturellen Abstecher in eine Metropole oder einen Ort zum Abschalten und Entspannen suchst – wir haben hier ein paar Ideen gesammelt, um dich zu inspirieren.





## Budapest Ungarn

### Ungewöhnliche Pfade in Europa beschreiten

#### Warum du Budapest besuchen solltest:

In einen Kurztrip nach Budapest lassen sich viel Sightseeing und Kultur packen. Die Schönheit Budapests wird durch seine architektonische Vielfalt unterstrichen und wirkt nicht künstlich, da viele der Gebäude seit geraumer Zeit nicht mehr renoviert oder restauriert wurden. Die reiche Vergangenheit Ungarns sorgt dafür, dass man eine Vielzahl verschiedener Architekturstile bewundern kann.

Es mangelt Ungarn auch nicht an herzhaften Gerichten, die dich mit Energie versorgen. Von Klassikern wie traditionellem Gulasch bis hin zu Hühnerpaprikasch und Straßengerichten wie Langos, einem

frittierten Teig mit verschiedenen Belägen. Das ganze Ungarn-Erlebnis gibt es zu einem erschwinglichen Preis, von den Besichtigungen bis hin zum Nachtleben, über Straßenmärkte und gutes Essen.

#### Was man unternehmen sollte:

Keine Reise nach Budapest ist vollständig ohne einen Besuch der Szechenyi-Bäder. Entspanne dich im heißen Wasser, das frisch aus zwei Thermalquellen entspringt. Vergiss nicht, beim Budapest Eye vorbeizuschauen und dir einen Blick über die Stadt aus der Vogelperspektive zu gönnen.

Dieses gigantische Riesenrad ist das größte in Europa und bietet einen

unglaublichen Blick über Budapest und die Stadtgrenzen hinaus.

Mache eine Bootstour auf der Donau und genieße beim Abendessen auf dem Boot einen besonderen Blick auf die Ufer und Brücken, wenn die Sonne untergeht und langsam von der nächtlichen Beleuchtung abgelöst wird.



### Besuche den Sitz von Forever

Statte dem Forever-Firmensitz in Budapest einen Besuch ab. Dieses wunderschöne Gebäude wurde 1863 erbaut und dient als Hauptverwaltung für unsere Aktivitäten in Albanien, Bosnien, Kroatien, dem Kosovo, Montenegro, Serbien und Slowenien.

Ein bisschen außerhalb der Stadt kannst du im Forever-Hotel Kastely Szirak authentisches ungarisches Landleben erfahren. Das Schlosshotel ist von einem wunderschön gepflegten Gelände umgeben mit einer Kulisse aus Wäldern, sanften Hügeln und Ackerland. Der perfekte Ort, um abzuschalten und zur Ruhe zu kommen.

## Yellowstone- Nationalpark USA

### Für alle Naturliebhaber

**Warum du Yellowstone besuchen solltest:** Wer ein Abenteuer in der Natur sucht, sollte einen Trip in den ältesten Nationalpark der Welt planen. Yellowstone bietet alle Facetten der Natur, die man sich nur wünschen kann. Hoch aufragende, zerklüftete Berggipfel, Geysire, Wälder, Seen und eine reiche Tierwelt. Dieser beliebte und geschichtsträchtige Nationalpark wurde bereits 1872 gegründet.

Auf den fast 9.000 Quadratkilometern findet man hier nicht nur epische Landschaften, sondern Yellowstone ist auch die Heimat einer unglaublichen Vielfalt an Wildtieren. Auf dich warten Grizzlybären, Wölfe sowie freilebende Bison- und Elchherden.

Egal ob du lieber campst oder in einer der vielen nahe gelegenen Blockhütten die Beine am offenen Kamin ausstreckst – gleich um die Ecke wartet immer das nächste Abenteuer.

**Was man unternehmen sollte:** Man kann keinen Ausflug in den Yellowstone-Nationalpark ohne einen Halt bei der berühmtesten Attraktion des Parks, dem Old Faithful, unternehmen. Den Ausbruch dieses berühmten Geysirs kann man sich von der Aussichtsplattform aus ansehen oder man kann über Stege zwischen einigen der anderen 500 Geysire im Park hindurchwandern, um sie aus nächster Nähe zu betrachten. Lege einen Zwischenstopp am Lake Village ein, um den Yellowstone Lake, den

höchstgelegenen See in den 48 Kernstaaten der USA, zu besuchen.

Sowohl das Hayden Valley als auch das Pelican Valley sind ideale Orte, um Tiere in der freien Wildbahn zu beobachten. Die beiden riesigen Täler sind mit die besten Orte Nordamerikas, wenn man Grizzlybären, Bisons, Elche, Wölfe und andere Tiere in der freien Natur sehen möchte.



### Erlebe das Abenteuer einer Scenic Safari

Passe dein Abenteuer an deinen Lebensstil an. Forever Resorts betreibt Scenic Safaris, um Reisenden ein wirklich unvergessliches und einzigartiges Yellowstone-Erlebnis zu bieten. Mache dich von Jackson im US-Bundesstaat Wyoming aus auf den Weg und erkunde alle Wunder von Yellowstone und des südlich davon gelegenen Grand-Teton-Nationalparks mit dem Quad, Boot, einem luxuriösen Van oder zu Fuß mit einem professionellen Reiseleiter.



## Südafrika

### Für diejenigen, die eine Reisezielliste abarbeiten

**Warum du Südafrika besuchen solltest:** Südafrika bietet alles für den Weltenbummler, der ein wichtiges Reiseziel auf seiner Liste abhaken möchte. Städte wie Kapstadt und Johannesburg bieten kulturell alles, was man braucht, von Weltklasse-Resorts, feinen Restaurants und Museen bis hin zu faszinierenden historischen Stätten. Das Westkap ist gleichermaßen ideal für Surfer und Weinliebhaber, während Johannesburg einige der beeindruckendsten Golfplätze der Welt bietet.

Natürlich bietet das Land auch eine atemberaubend schöne Natur, eine reichhaltige Kultur und Abenteuer in der Wildnis.

Besuche eines der vielen Wildreservate Südafrikas, um die „Big Five“ des Großwilds zu sehen: Elefanten, Löwen, Leoparden, Büffel und Nashörner.

**Was man unternehmen sollte:** Der Kruger-Nationalpark ist Südafrikas berühmtestes Wildreservat sowie das älteste und größte des Landes. Dies ist die Anlaufstelle für diejenigen, die gerne alle „Big Five“ sehen möchten. Aber mit der Popularität kommen auch große Menschenmassen, denk also auch an den Kgalagadi-Transfrontier-Nationalpark, das Mkhuze-Wildreservat oder den Addo-Elefanten-Nationalpark.

Wenn das Meer eher dein Ding ist, bietet die Gegend um Kapstadt einige der weltweit besten Spots für Surfer. Möchtest du die Unterwasserwelt erleben, gibt es in Gansbaai, Mossel Bay und Simonstown außerdem Firmen, die Käfigtauchgänge anbieten, bei denen du große Weiße Haie hautnah erleben kannst.



### Entspanne dich in einem Forever-Resort

Bei einem Aufenthalt im Forever-Hotel in Centurion bist du perfekt positioniert. Diese ruhige Oase liegt inmitten des geschäftigen Stadtlebens von Lyttleton, so dass du die Großstadt erleben, aber auch nahe gelegene Naturschutzgebiete, Golfplätze und feine Restaurants gut erreichen kannst. Wenn du viel Erfahrung in einen Kurztrip packen möchtest, bist du in diesem Forever-Resort genau richtig.

Finde deinen nächsten Trip unter: <https://www.foreverresorts.com/>

# Mach das Beste

aus einem  
Wochenendtrip

Wenn du nur Zeit für einen kurzen Trip hast, ist es besonders wichtig, das Beste aus der kurzen Zeit herauszuholen, die du hast. Mit der richtigen Planung tauchst du auch dann noch in ein lohnendes Abenteuer ein, wenn du nicht den Luxus von viel Zeit hast. Hier sind ein paar Tipps, wie du auch aus wenigen Urlaubstagen einen perfekten Trip machen kannst.

1

## Verkürze die Reisezeit

Um so viel Zeit wie möglich am Zielort zu verbringen, versuche, deine Reisezeit so kurz wie möglich zu halten. Buche Flüge ohne Zwischenstopp, damit du keine Zeit mit Umsteigen verschwenden musst. Versuche, einen einzigen Standort zu wählen, der nah an vielen Sehenswürdigkeiten liegt, damit du nicht stundenlang zwischen den Orten hin und her reisen musst.

2

## Gönne dir einen zusätzlichen Tag

Nimm ein wenig Druck aus dem Wochenendtrip, indem du ein langes Wochenende planst. Wenn du in der Arbeit nur ein oder zwei Tage frei nehmen kannst, wird es einfacher sein, sich mehr Zeit für die Sehenswürdigkeiten, aber auch für Entspannung zu nehmen.

3

## Ziehe den Stecker und genieße die Auszeit

Tauche so weit wie möglich in deine Erlebnisse ein, indem du Telefon und Laptop zur Seite legst. Für eine Weile die beruflichen Anrufe und E-Mails zu ignorieren wird dir helfen, in deinem Kurzurlaub viel intensivere Eindrücke zu sammeln und dich ganz aus dem Alltag auszuklinken. So wirst du erholt zurückkommen.



4

#### **Packe leicht, um mobil zu bleiben**

Das Schöne an einer kürzeren Reise ist, dass du mit leichterem Gepäck reisen und dir viel Mühe ersparen kannst. Tatsächlich kannst du beim Fliegen wahrscheinlich alles, was du brauchst, ins Handgepäck packen und so vermeiden, an der Gepäckausgabe herumzustehen und auf dein Gepäck zu warten.

5

#### **Nimm dir nicht zu viel vor**

Beschränke deine Reiseroute auf die Sehenswürdigkeiten, die du unbedingt gesehen haben solltest. Auf einem Kurztrip solltest du etwas Zeit einplanen für entspannte Momente, damit du dich nicht gestresst oder unter Druck fühlst, weil du von einem Ziel zum nächsten hetzt.

#### **Genieße deine Auszeit!**

**Bist du bereit, ein paar schöne Erinnerungen zu sammeln?** Mach dich auf die Reise und genieße jede Minute. Schon ein Kurztrip kann ein Erlebnis sein, das dich noch Jahrzehnte begleiten wird.

# Grüne Power für unterwegs



## Ideal für eine pflanzenbasierte Ernährung.

Unterstütze deinen aktiven Lifestyle mit einer idealen Mischung aus 20 verschiedenen Obst- und Gemüsesorten. Die Kombination aus Vitamin C, E und Magnesium unterstützt die Leistungsfähigkeit deines Körpers. Mit Wasser oder einem anderen Getränk gemischt erhältst du einen leckeren grünen Superfood-Drink.

Forever Supergreens™ | Art.-Nr. 621



FOREVER®

Forever ist Mitglied der **Direct Selling Association (DSA)**.



# Drink der Saison

Schicke deine Geschmacksnerven in die Tropen mit einem alkoholfreien Cocktail, der seine Kraft durch den neuen **Supergreens™**-Getränkemix von Forever erhält. Dieses leckere Rezept ist wie ein kleines Stück vom Paradies in einem Glas. Damit lässt sich perfekt am Swimmingpool entspannen.

**4** 120 g  
Ananasstücke

**2** 240 ml  
Kokoswasser

**1** 120 ml  
Forever Aloe  
Vera Gel™

**3** 1 Portion  
Forever  
Supergreens™



**Mixe die Zutaten und füge Eis hinzu.**

**Optional:** Gib etwas Forever Bee Honey auf einen Teller und tauche den Rand des Glases hinein. Achte darauf, dass der gesamte Rand mit Honig bedeckt ist. Dann drücke den Rand in eine Schüssel mit Kokosraspeln. Stecke ein Schirmchen in den Drink, nimm einen Schluck und entspanne dich.

# Keine Möglichkeit wegzufahren?

Bring den  
Urlaub nach Hause.



Holly Stout, Leiterin Produktentwicklung  
Forever Living Products

Hattest du jemals das Gefühl, dass du einfach wegmusst? Manchmal hat man wirklich das Gefühl, dass man Urlaub braucht, aber das ist nicht immer möglich. Falls du nicht die Möglichkeit hast, einfach mal wieder wegzufahren, sobald du das Verlangen danach verspürst, dann ist die nächstbeste Option den Urlaub einfach zu dir zu holen.

## Fördere die Entspannung von innen her

Schalte in den Urlaubsmodus, indem du deinem Körper einen Reset mit dem **Forever Aloe Vera Gel™** gönnst.

„Denke darüber nach, wie du Entspannung von innen her fördern kannst“, sagt Holly. „Aloe-Vera-Gel macht, nachdem du es getrunken hast, alles besser, weil es auf so wunderbare Art die Fähigkeit des Körpers steigert, alles aufzunehmen, was du konsumierst. Wenn du dich gesund und ausgewogen ernährst, dann verstärkt die Aloe das.“

Die Aloe ist die perfekte Grundlage für einen alkoholfreien Cocktail. Mische sie mit einem Saft oder **Forever Pomesteen Power®** für ein leckeres Beerenaroma mit einem Boost Antioxidantien gegen freie Radikale.

Oder probiere **Forever Aloe Berry Nectar™** oder **Forever Aloe Peaches™** für einen fruchtigen und süßeren Muntermacher am Morgen.

Wenn dir der Sinn nach etwas Warmen steht, ist Forever's **Aloe Blossom Herbal Tea®** genau das Richtige, um sich zu entspannen und die Belastungen des Alltags hinter sich zu lassen. Die Kombination aus Aloeblüten, Zimt, Orangenschale, Ingwer, Kamille und anderen Gewürzen erzeugt die perfekte Mischung aus reichhaltigen Aromen und Duftnoten, die dir helfen kann, dich ruhig und entspannter zu fühlen.

Verstärke das Wohlfühl mit **Forever Bee Honey**, der perfekten Ergänzung zu heißem Tee. Er ist

reichhaltig, von Natur aus süß, facettenreich und vollgepackt mit Nährstoffen.

„Honig wirkt als Abwehrsystem für den Körper“, sagt Holly. „Gib ein wenig Honig zum Süßen in deinen Tee. Es ist die perfekte Mischung. Ich trinke meinen Tee gerne aus einer besonderen Tasse, die schöne Erinnerungen weckt. Meine Lieblingstasse habe ich von meiner Tochter geschenkt bekommen. Das steigert das Wohlfühl noch weiter.“

Gönne dir das Verwöhnprogramm, das du brauchst, in der Geborgenheit deines eigenen Zuhauses. Du wirst überrascht sein, wie entspannt und verjüngt du dich fühlst, wenn du wieder in deinen Alltag zurückkehrst. Wir haben mit Holly Stout, Leiterin der Produktentwicklung bei Forever, gesprochen und sie hat uns ein paar Möglichkeiten gezeigt, mit denen du dich wie im Urlaub fühlen kannst, ohne dass du dein Zuhause verlassen hast.



## Fördere Tiefenentspannung und Ruhe mit Menthol und Eukalyptus

Die Verbindung zwischen deinem Geist und deinen Sinnen ist außerordentlich kraftvoll. Wurdest du jemals durch einen vertrauten Geruch zu einem bestimmten Ort und einem bestimmten Zeitpunkt transportiert? Das passiert, weil all unsere Sinne zusammenarbeiten, um gemeinsam für unsere Wahrnehmung der Welt zu sorgen, und einer der wirkungsvollsten Sinne ist das Riechen.

Genauso wie bestimmte Aromen bestimmte Erinnerungen heraufbeschwören können, können andere deine Stimmung und dein Wohlbefinden beeinflussen. Darum geht es in der Aromatherapie. Alles, was du brauchst, um mehr Ruhe und Gelassenheit in dein Zuhause zu bringen, sind ein paar wesentliche ätherische Öle.

Holly empfiehlt die **Aloe Heat Lotion**, um ein Gefühl der Entspannung zu fördern. Diese kann mit dem **Forever™ Essential Oils Carrier Oil** oder **Forever Alpha-E Factor®** verdünnt werden, damit sich die positiven Eigenschaften noch mehr entfalten können.

„Diese Lotion bedeutet einfach Erholung pur“, sagt Holly. „Massiere sie einfach in deine verspannten oder beanspruchten Muskeln ein und du wirst den Aha-Effekt spüren! Mal wärmt sie schön, mal kühlt sie angenehm – je nachdem, was dein Körper gerade braucht. Dafür sorgen die wertvollen Zutaten Menthol und Eukalyptusöl.“

Zudem unterstützt sie dich auch bei mentalem Stress oder Kopfschmerzen. In diesem Fall verteile die Lotion auf den Schläfen oder im Nacken und massiere sie ganz sanft ein. Nutze die Zeit, um dich zu entspannen und höre ruhige Musik, während du deine Gedanken schweifen lässt.

\* Nur in Deutschland und Österreich erhältlich.



## Schenke deiner Haut ein luxuriöses Spa-Erlebnis

In der Hektik des Alltags ist es manchmal schwierig, Zeit dafür zu finden, die Haut zu pflegen und ihr eine Erfrischung zu gönnen. Während du in deinen besonderen Wohlfühlmoment eintauchst, kannst du diese Zeit auch dazu nutzen, deine Haut zu verwöhnen. Du kannst ihr nicht nur verlorene Feuchtigkeit zurückgeben, sondern sie auch vitalisieren und ihr ihr jugendliches Strahlen zurückgeben.

Holly Stout empfiehlt die neue **aloe bio-cellulose mask** von Forever als perfekten Begleiter für einen Spa-Tag zuhause. Diese Maske der nächsten Generation versorgt die Haut tiefenwirksam mit Feuchtigkeit und bringt weiche, geschmeidige und strahlende Haut zum Vorschein.

„Reinige zuerst dein Gesicht mit einem unserer tollen Cleanser und lege dann die aloe bio-cellulose mask auf“, rät Holly.

„Sei achtsam und fühle bewusst, wie sich

deine Haut anfühlt. Spüre, wie sich die Bio-Cellulose auf deine Haut legt und deine Haut beginnt, die Inhaltsstoffe aufzunehmen.“

Während die Maske deine Haut beruhigt und verjüngt, empfiehlt Holly, die **Aloe Propolis Creme** vom Handgelenk Richtung Handinnenfläche in die Hände einzumassieren. Dies intensiviert nicht nur dein Spa-Erlebnis, die Hände fühlen sich danach auch superweich und hydratisiert an.



# Schalte in den Urlaubsmodus

**Eine Pause vom Alltag muss nicht immer mit einem Ortswechsel verbunden sein. Nimm deinen Geist und Körper mit auf eine Reise der Entspannung und Selbstreflexion.**

„Es geht darum, innerlich zur Ruhe zu kommen“, sagt Holly. „Schöne Momente zu erleben, die Freude auslösen. Das passiert im Urlaub. Er versetzt uns in einen anderen Gemütszustand, in dem wir Freude empfinden und Abstand nehmen von allen alltäglichen Belastungen. Sei im Jetzt präsent. Verwöhne Körper und Geist und deine Haut mit all den wunderbaren Produkten, die sich luxuriös und genussvoll anfühlen.“

Forever Aloe Vera Gel™ | Art.-Nr. 715

Aloe Berry Nectar™ | Art.-Nr. 734

Forever Aloe Peaches™ | Art.-Nr. 777

Forever Pomesteen Power® | Art.-Nr. 262

Forever Bee Honey | Art.-Nr. 207

Forever Alpha-E Factor® | Art.-Nr. 187

Aloe Propolis Creme | Art.-Nr. 51

aloe bio-cellulose mask | Art.-Nr. 616

Forever™ Essential Oils Carrier Oil\* | Art.-Nr. 505

Forever Aloe Blossom Herbal Tea®\* | Art.-Nr. 200

\* Nur in Deutschland und Österreich erhältlich.

# Aloe hat enorme Vorteile für dein Wohlbefinden...

## Von innen...

Mit Aloe Vera bekommst du Power kompakt für den gesamten Körper, denn die Pflanze enthält viele Vitamine, Enzyme, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren und Mono- und Polysaccharide.



## ... und von außen

Aloe Vera versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, pflegt und beruhigt sie.



# So wählt man Produkte mit den passenden Inhaltsstoffen aus

**Inhaltsstoffe spielen eine große Rolle, wenn es um die Produkte geht, die du innerlich und äußerlich anwendest. Als Verbraucher ist es wichtig, sich zu informieren und ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, was in den Hautpflegeprodukten, Nahrungsergänzungsmitteln, Lebensmitteln und Getränken enthalten ist, die wir äußerlich und innerlich anwenden.**

In den letzten Jahren ist uns allen bewusster geworden, dass wir uns mehr Gedanken um Inhaltsstoffe machen sollten, nicht nur um sicherzustellen, dass wir den maximalen Nutzen erzielen, sondern auch, um uns unsere Gesundheit zu bewahren.

## Vollkommen natürlich im Gegensatz zu natürlicher Herkunft

Es gibt einen Unterschied zwischen natürlichen Inhaltsstoffen und Inhaltsstoffen natürlicher Herkunft, und nur weil etwas als vollkommen natürlich eingestuft wird, ist es nicht unbedingt besser. Tatsächlich können Inhaltsstoffe natürlicher Herkunft einige ganz klare Vorteile in Bezug auf Wirksamkeit, Stabilität und Leistung haben.

### Worin liegt also der Unterschied?

**Natürlich:** Inhaltsstoffe werden dann als natürlich eingestuft, wenn sie soweit wie möglich in ihrer ursprünglichen Form verwendet, also nicht behandelt oder verarbeitet werden, wodurch sich das Produkt grundlegend verändern würde. Das bedeutet nicht, dass natürliche Inhaltsstoffe gar nicht behandelt oder verarbeitet werden. Sie werden manchmal lediglich ohne künstliche Inhaltsstoffe oder Farbstoffe minimal behandelt oder verarbeitet.

**Natürlicher Herkunft:** Die Bezeichnung natürlicher Herkunft wird für Inhaltsstoffe verwendet, die mit wissenschaftlichen Methoden aus natürlichen Quellen gewonnen werden, um einen Schlüsselbestandteil in seiner wirksamsten Form zu extrahieren. Ein Beispiel wäre das Extrahieren von Fettsäuren aus einer Kokosnuss zur Verwendung in Hautpflegeprodukten. Inhaltsstoffe natürlicher Herkunft können auch modifiziert werden, um Molekularstrukturen zu verändern oder neu zu schaffen, die die Leistung eines Produkts steigern.





## Sind vollkommen natürliche Produkte immer die beste Wahl?

Zweifellos bietet uns die Natur eine unglaubliche Fülle von Inhaltsstoffen. Tatsächlich spielen natürliche Inhaltsstoffe seit jeher eine wichtige Rolle bei der Herstellung von Nahrungsergänzungsmitteln, Hautpflegeprodukten und Medikamenten, um nur einige Beispiele zu nennen.

Es gibt jedoch die verbreitete Annahme, dass „Natur pur“ immer besser ist. Das US-Gesundheitsministerium untersuchte die Gründe für diese Auffassung, dass natürliche Inhaltsstoffe immer besser, gesünder und sicherer sind.

Forscher fanden heraus, dass die Vorliebe der Menschen für Naturprodukte auf einer Vielzahl von Vorstellungen beruht, darunter die Auffassung, dass die Natur rein und „von Natur aus“ allem überlegen ist, was von Menschen geschaffen werden könnte. Diese positive Voreingenommenheit gegenüber rein natürlichen Inhaltsstoffen beeinflusst

die Entscheidungen, die Menschen über die Lebensmittel, die sie essen, die Produkte, die sie kaufen, und ihre Gesundheit treffen.

In Wirklichkeit stellen heute mehr und mehr Verbraucher fest, dass die Verwendung eines rein natürlichen Produkts ihnen Kompromisse abverlangt, sei es in Bezug auf die Leistung, den Duft, die Textur oder das gesamte Produkterlebnis. Während die Natur uns zwar wirkungsvolle Pflanzen, Vitamine und Mineralien liefert, ist sie andererseits auch die Quelle von Bakterien, Schimmelpilzen und anderen schädlichen Substanzen.

Der wissenschaftliche Fortschritt ermöglicht es uns, das Beste aus der Natur herauszuholen und gleichzeitig die beste Technologie einzusetzen, um leistungsstarke Produkte ohne Kompromisse zu entwickeln.





**Im Bereich der Hautpflege kombiniert infinite by Forever™ firming serum reines Aloe Vera Gel mit einer der bahnbrechendsten wissenschaftlichen Erkenntnisse in diesem Bereich.**

Natürliche Aloe Vera beruhigt die Haut und versorgt sie mit Nährstoffen, während klinisch getestetes Trifluracetyl Tripeptide-2 dafür sorgt, dass der natürliche Prozess der Haut nachgeahmt wird, um die Elastizität der Haut zu verbessern und hautschädigende Proteine zu bekämpfen. Das Ergebnis ist ein Anti-Aging-Serum, das die Haut straffer aussehen lässt und das Auftreten feiner Linien und Fältchen reduziert.

Das firming serum von Forever kombiniert die Kraft der Natur mit wissenschaftlichen Erkenntnissen, so dass die Aloe ihre optimalen Eigenschaften zur Beruhigung und Glättung der Haut entfalten kann und gleichzeitig die Festigkeit und Widerstandsfähigkeit der Haut erhöht und dafür sorgt, dass Unebenheiten weniger sichtbar sind.



**Auch die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln wird durch den wissenschaftlichen Fortschritt empfohlen.**

**Forever Active Pro-B™** enthält sechs synergetische Bakterienstämme, die klinisch getestet wurden. Dazu gehört auch FloraActive™, eine Reihe gesundheitsförderlicher Bakterienstämme, die von der Universitätsklinik Kopenhagen entwickelt wurden.

Mit Hilfe der hochmodernen Technologie der Kryokonservierung werden die Bakterien in einen tiefen Ruhezustand versetzt, so dass sie erst aktiv werden, wenn sie den Verdauungstrakt erreichen. Dadurch werden mehr Bakterien dort freigesetzt, wo sie den größten Nutzen haben. Nach der Kryokonservierung wird **Forever Active Pro-B™** mithilfe der Activ-Vial™-Technologie verpackt, eine speziell gestaltete Hülle im Inneren des Behälters, die die Aktivkulturen vor Feuchtigkeit schützt und ihre Haltbarkeit verlängert.

infinite by Forever™ firming serum | Art.-Nr. 556 Forever Active Pro-B™ | Art.-Nr. 610



## Die perfekte Kombination aus Wissenschaft und Natur

Nach herrschender Meinung entstehen die besten Produkte durch die Kombination aus Wissenschaft und Natur. Die heutige Technologie ermöglicht es Forever, das Beste davon zu nehmen, was die Natur zu bieten hat, und es durch wissenschaftliche Fortschritte noch effektiver und leistungsfähiger zu machen.

**WENN ES UM DIE PRODUKTE GEHT, DIE DU INNERLICH UND ÄUSSERLICH ANWENDEST, KANNST DU DIE BESTMÖGLICHEN ERGEBNISSE ERZIELEN, WENN DU WEISST, WANN UND WIE DU INHALTSSTOFFE AUSWÄHLST, DIE WISSENSCHAFT UND NATUR KOMBINIEREN.**



A woman with long brown hair is smiling and looking towards the camera. She is wearing a dark, textured sweater and has her hands clasped in front of her. The background is a soft-focus landscape at sunset or sunrise, with a hot air balloon visible in the distance. A large, stylized sun with yellow rays is in the upper left corner, partially overlapping the title text.

# Die unglaublich positiven Auswirkungen des Reisens

**Sich jedes Jahr Zeit für einen Urlaub in einem anderen Land zu nehmen, kann tatsächlich die Lebenszeit verlängern.**

Regt der Gedanke, in ein anderes Land zu reisen, deine Phantasie an oder erfüllt er dich mit Vorfreude? Es ist tatsächlich so, dass Reisen viel mehr bewirken kann, als nur eine dringend nötige Portion Spaß und Entspannung in dein Leben zu bringen.

Die Urlaubstage, die du angesammelt hast, für eine Reise zu nutzen, kann deinen Geist und Körper erfrischen und dir sogar helfen, länger zu leben.

Untersuchungen legen nahe, dass das Reisen an neue Orte fast auf jeden Aspekt deines Lebens eine positive Auswirkung haben wird. Wahrscheinlich wirst du produktiver und kreativer in die Arbeit zurückkehren. Dein Stress-Level und deine Angstgefühle verringern sich deutlich und vielleicht hast du sogar bessere Chancen darauf, endlich befördert zu werden. Sehen wir uns einmal genauer an, wie das Reisen helfen kann, dich sowohl körperlich als auch emotional an einen besseren Ort zu bringen.

## Reisen tut dem Herzen gut und zwar nicht nur im übertragenen Sinne

Laut einer gemeinsamen Studie der Globalen Kommission zur Altersforschung (Global Commission on Aging) und des Verbands der US-Reiseunternehmen (U.S. Travel Association) besteht für Frauen, die mindestens zweimal im Jahr Urlaub machen, ein deutlich geringeres Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden oder an einer koronaren Herzerkrankung zu sterben. Das Ergebnis war das gleiche bei Männern. Bei Männern, die nicht

mindestens einmal im Jahr Urlaub machen, ist das Risiko an einer Herzerkrankung zu sterben 30 % höher.

Das ist nachvollziehbar, wenn man sich ansieht, wie sich das Reisen nachweislich positiv auf den Stressabbau auswirkt. Studien zeigen, dass sich Menschen, die reisen, auch Wochen nach Ende ihrer Reise glücklicher, ausgeruhter und weniger ängstlich fühlen.



## Reisen fördert körperliche Betätigung

Ein Urlaub mag sich wie pure Erholung anfühlen, aber man tut währenddessen mehr für seine Fitness als man denkt. Laut dem Nachrichtenmagazin „U.S. News & World Report“ legen Touristen, die in Europa unterwegs sind, bis zu 16 km pro Tag zu Fuß zurück. Es gibt aber auch viele andere Möglichkeiten, im Urlaub fit zu bleiben. Denke doch einmal darüber nach, eine Fahrradtour an dein Reiseziel zu unternehmen oder die Stadt für eine Wanderung oder ein anderes Outdoor-Abenteuer zu verlassen.



## Reisen sorgt für Glücksgefühle und senkt das Risiko depressiv zu werden

Es wird dich nicht überraschen zu lesen, dass Menschen auf Reisen im Allgemeinen glücklicher und entspannter sind. Forscher der Cornell University fanden jedoch heraus, dass die Reiseeuphorie tatsächlich schon beginnt, bevor man ins Flugzeug steigt. Es stellte sich heraus, dass selbst die Tätigkeit der Reiseplanung und die Vorfreude auf eine bevorstehende Reise die Menschen unmittelbar glücklicher machen kann.

Wer eine Reise ins Ausland unternimmt, ist nicht nur kurzfristig zufriedener. Laut einer Studie der Marshfield Clinic im US-Bundesstaat Wisconsin ist die Wahrscheinlichkeit, an Langzeitdepressionen und chronischem Stress zu leiden, bei Menschen, die mindestens zweimal im Jahr Urlaub machen, geringer.

## Reisen macht dich intelligenter und kreativer

Adam Galinski, Professor an der Columbia Business School, hat mehrere Studien über den Zusammenhang zwischen Kreativität und Reisen verfasst. Er schlägt vor, bei Auslandsreisen in die lokale Kultur einzutauchen, weil einen das gedanklich flexibler macht und damit wiederum das eigene kreative Potenzial erweitert wird. Aber der Vorteil, dadurch smarter zu werden, geht über die Kreativität hinaus.

Galinskys Studie zeigte, dass Menschen, die mehr reisen und enger mit anderen Kulturen interagieren, eher ein Katalysator für Innovationen sind und mehr Flexibilität und mehr gedankliche Tiefe aufweisen.

## Reisen stärkt deine mentale Entschlossenheit

Die Bewältigung von Herausforderungen in einer unbekanntem Umgebung bietet eine großartige Lektion in Sachen Anpassungsfähigkeit. Wenn du dich außerhalb deiner Komfortzone befindest, können sich routinemäßig auftretende Schwierigkeiten überwältigend anfühlen. Wenn man zum Beispiel an seinem Wohnort unerwartet krank wird, weiß man, was zu tun ist. Man weiß, wo das nächste Krankenhaus ist und wie man dorthin kommt. Man hat wahrscheinlich auch viele Leute, die man anrufen und um Hilfe bitten kann. Das ist im Ausland nicht der Fall.

Vielleicht findest du den Weg nicht, verlierst deine Geldbörse oder dein Hotel entpuppt sich als Absteige. Lass dich von diesen potenziellen Fallstricken nicht abschrecken. Tatsache ist, je mehr Herausforderungen du dich stellst, desto einfacher wird es, Schwierigkeiten zu überwinden, die an einem fremden Ort - oder wenn man wieder zu Hause ist - auftreten.

*Wo wird es dieses Jahr hingehen?*

Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, sich Gedanken darüber zu machen, wo du dein nächstes Abenteuer erleben wirst. Schließlich wirst du umso glücklicher sein, je früher du mit der Reiseplanung beginnst. Indem du in andere Kulturen eintauchst und die Welt erkundest, gewinnst du eine wertvolle neue Perspektive, lernst neue Menschen kennen, verbesserst deinen Gesundheitszustand und wirst glücklicher.



# Bleibe gesund auf langen Flügen

**Auch wenn Fliegen die sicherste Art zu reisen ist, ist der stundenlange Aufenthalt in einer geschlossenen Kabine nicht ohne Gesundheitsrisiken. Dazu zählen zum Beispiel Krankheitserreger in der Kabine, Jet-Lag und Dehydrierung. Glücklicherweise gibt es Maßnahmen, die du ergreifen kannst, um sicherzustellen, dass dein Abenteuer nicht schon endet, bevor es angefangen hat und du angekommen bist.**

## Ruhe

**Ruhe dich vor einem langen Flug aus.**

Versuche es zur Priorität zu machen, dass du in der Nacht vor deinem Flug genügend Schlaf bekommst. Erholt und ausgeschlafen aufzustehen wird dir dabei helfen, den Stress zu reduzieren, der damit verbunden ist, pünktlich am Flughafen anzukommen und die Sicherheitskontrolle entspannt hinter dich zu bringen. Erschöpfung kann zu Stress und Reizbarkeit führen, was den Stress des Fliegens wiederum verschlimmern wird. Zähle lieber nicht darauf, dass du während des Fluges schlafen kannst. Enge Sitze, laute Geräusche und die Temperaturschwankungen im Flugzeug können einen erholsamen Schlaf erschweren. Aller Wahrscheinlichkeit nach wirst du während deines Fluges nicht viel schlafen, weswegen du deine Reise besser ausgeschlafen antrittst.

## Desinfektion

**Desinfiziere deinen Sitzbereich.**

Desinfektionsmittel sind eine gute erste Sicherheitsmaßnahme, wenn es darum geht, keine unerwünschten Krankheitserreger aufzusammeln. Wische dein Tablett, deine Armlehne und deinen Sicherheitsgurtverschluss ab, um jegliche Viren oder Bakterien auf den Oberflächen abzutöten, die Menschen am häufigsten berühren. Stelle sicher, dass du Desinfektionsmittel benutzt, die einen ausreichend hohen Alkoholgehalt haben, um Krankheitserreger und Bakterien abzutöten.



**Bewege dich so viel wie möglich.**

Zu lange an einem Platz zu sitzen kann eine Reihe von negativen Folgen haben, die von Durchblutungsstörungen über chronische Schmerzen bis hin zu Haltungsschäden reichen können. Während langen Tagen im Büro hast du immerhin die Möglichkeit aufzustehen und ein paar Runden um das Gebäude zu drehen. Wenn du allerdings stundenlang in einem Flugzeug festsitzt, kann es schwierig werden sich Bewegung zu verschaffen. Zumindest kannst du einfache Übungen in deinem Sitz machen, wie etwa deine Zehen mehrmals hintereinander einzurollen und wieder zu strecken, während du deine Wadenmuskeln anspannst. Noch besser ist es, wenn du für eine Weile im Gang auf und ab gehst, wenn du die Möglichkeit dazu hast.



# Feuchtigkeit

**Denke daran, während deines Fluges genug zu trinken.**

Lange Flüge können nicht nur dazu führen, dass du dich dehydriert fühlst, sondern auch deine Haut kann sich sehr trocken anfühlen. Im Inneren der Kabine der meisten Verkehrsflugzeuge beträgt die Luftfeuchtigkeit zwischen 10 und 20 Prozent. Das ist sehr viel weniger als die 40 bis 65 Prozent Luftfeuchtigkeit, die in den meisten Räumen zu finden ist. Trinke ausreichend Wasser während deines Fluges. Ruhe dich aus, sobald du dein Reiseziel erreichst, und gib deiner Haut die verlorene Feuchtigkeit mit der **aloe bio-cellulose mask** von Forever zurück. Damit wird deine Haut tiefenwirksam hydratisiert, was ihr sofort ein jüngeres Aussehen verleiht.

aloe bio-cellulose mask | Art.-Nr. 618

# Schutz

**Benutze Handdesinfektionsmittel selbst nach dem Händewaschen.**

Wusstest du, dass die Wasserbehälter in Flugzeugen ein Nährboden für Bakterien sein können? Eine aktuelle Studie der US-amerikanischen Umweltschutzbehörde EPA stellte fest, dass 15 Prozent der Proben, die aus 300 Flugzeugen entnommen wurden, coliforme Bakterien enthielten und zwei Proben positiv auf E. coli getestet wurden. Nimm etwas Handdesinfektionsmittel mit, um sicherzugehen, dass du unerwünschte Keime abtötet. **Forever Hand Sanitizer®** ist eine ausgezeichnete Wahl, da sich deine Hände durch den Aloegehalt weich und gepflegt anfühlen werden.

Forever Hand Sanitizer® | Art.-Nr. 318

# Entspannung

**Entspanne dich und genieße den Flug!**

Falls dich das Fliegen nervös macht oder du Schwierigkeiten in beengten Räumen hast, nimm ein paar Dinge mit, die dir helfen, dich bequem einzurichten und zu entspannen. Ein Nackenkissen, eine Augenmaske und Ohrstöpsel können dazu beitragen, die Umgebungsgeräusche auszublenden und dir etwas Ruhe zu verschaffen. Du hast einen verspannten Nacken oder ein unangenehmes Druckgefühl im Kopf nach einiger Zeit? Hier ist die **Aloe Heat Lotion** ein perfekter Reisebegleiter. Verteile zur Erleichterung die Lotion auf den Schläfen oder im Nacken und massiere sie ganz sanft ein. Und dann lehne dich zurück, entspanne dich und genieße deine Reise.

Aloe Heat Lotion | Art.-Nr. 64

# Stärke dein Immunsystem...

## 7 Uhr

### Beginne den Tag mit Aloe-Vera-Gel

Das im **Forever Aloe Vera Gel™** enthaltene Vitamin C trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Immunsystems bei und hilft deinem Körper dabei, mehr Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen. Damit verwertest du die Nahrung, die du zu dir nimmst, effizienter. Trinke morgens eine Portion Gel und spüre den ganzen Tag über die positive Wirkung auf deinen Körper.



## 8 Uhr

### Bereite dir selbst einen Saft aus frischem Obst und Gemüse zu

Wenn du dir einen frischen Saft aus rohem Gemüse machst, bekommst du eine größere Portion immunstärkender Nährstoffe ab. Spinat, Brokkoli, Zitrusfrüchte und Kiwi sind dank ihres hohen Vitamingehalts eine gute Wahl. Wenn du keine Zeit zum Entsaften hast, solltest du sicherstellen, dass du jeden Tag mindestens zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse zu dir nimmst. Oder nimm einfach unseren grünen Superfood-Drink **Forever Supergreens™** zu dir.



## 10 Uhr

### Bringe mit Aktivkulturen deine Verdauung in Schwung

Mit **Forever Active Pro-B™**, welches sechs synergetische Bakterienstämme enthält, sorgst du dafür, dass es deinem Verdauungssystem gut geht. Die Aktivkulturen entfalten sich im Darm und unterstützen ihn dabei, dass du die maximalen Vorteile zur Nährstoffaufnahme und einer ausgeglichenen Verdauung erhältst. Nimm jeden Tag eine Kapsel zusammen mit Wasser ein.



rund  
die

Das Immunsystem deines Körpers ist ein erstaunliches natürliches Abwehrsystem, das unermüdlich daran arbeitet, dich vor Keimen und Mikroorganismen zu schützen. Es gibt ein paar einfache Möglichkeiten, wie du deiner Immunabwehr Tag und Nacht einen Boost verschaffen kannst.

## 21 Uhr

### Sorge für ausreichend Erholung und Schlaf



Studien zeigen, dass sich Schlafmangel nachteilig auf das Immunsystem auswirken und die Wahrscheinlichkeit erhöhen kann, krank zu werden. Volle acht Stunden Schlaf zu bekommen, wird dir auch helfen, deinen Akku wieder aufzuladen, damit dir vor dem Training am nächsten Tag nicht die Kraft ausgeht. Also ruhe dich aus!

## 18 Uhr

### Sorge für mindestens 40 Minuten sportliche Betätigung



Versuche, jeden Tag mindestens 40 Minuten lang zu trainieren, um deinen Körper gesund und fit zu halten. Joggen in der Nachbarschaft oder jede andere Art einer moderaten körperlichen Aktivität trägt erheblich dazu bei, ein gesundes Immunsystem aufrechtzuerhalten. Nützliche Tipps für dein Workout findest du bei **F15™**. Damit wirst du auch besser aussehen und dich besser fühlen.

## 15 Uhr

### Gleiche etwaige Mängel in der Ernährung mit Nahrungsergänzungsmitteln aus



Nahrungsergänzungsmittel wie **Forever ImmuBlend™** und **Forever Daily™** helfen dir, etwaige Ernährungsmängel auszugleichen und tragen durch die Vitamine C und D zu einem normalen Immunsystem bei. Im hektischen Alltag ist es nicht immer möglich, den täglichen Bedarf an Vitaminen und Mineralien allein aus der Nahrung zu beziehen. Mit Nahrungsergänzungsmitteln lässt sich der Körper schnell und einfach mit den Nährstoffen versorgen, die für eine gute Immunabwehr nötig sind.

## 12 Uhr

### Sorge für eine ausgewogene Ernährung

Iss ausgewogene Mahlzeiten, die viel frisches Gemüse enthalten. Frischer Knoblauch eignet sich ausgezeichnet für die Stärkung des Immunsystems, da er über einen hohen Gehalt einer chemischen Verbindung namens Allicin verfügt. Diese fördert nachweislich die Fähigkeit der weißen Blutkörperchen, sich gegen Erreger zu wehren. Mit ein paar Mandeln zum Mittagessen kann man sich gut mit einer Portion Vitamin E und gesunder Fettsäuren versorgen.



um  
Uhr

Oliver Lepki

# Work and travel Lebe den Traum!

**Wenn du von einem Leben träumst, in dem du deinen Lebensunterhalt verdienen kannst, während du die Welt siehst, dann stecke diesen Traum nicht gedanklich in die Schublade, die mit „irgendwann einmal“ beschriftet ist.**

Es scheint immer tausend Gründe dafür zu geben, sich selbst davon zu überzeugen, dass eine vollständige Kursänderung im eigenen Leben aktuell einfach nicht in Frage kommt. Aber es ist eine seltsame Sache mit der Zeit. Aus Tagen werden Wochen, Monate und Jahre, und die Idealvorstellung von dem Leben, das man sich ausgemalt hat, beginnt zu verblassen. Nutze den Moment und die Möglichkeiten, die den Traum von einem neuen Leben so viel näher rücken lassen können.





Oliver Lepki hat eine interessante Beziehung zu Zeit. Er ist seit zehn Jahren erfolgreicher Forever Business Owner und kann selbst entscheiden, was er tun will und wann er etwas tun will. Es gibt keine Stechuhr, keine Glocke, die um 17 Uhr das Ende des Arbeitstages einläutet. Minuten und Sekunden vergehen, aber Oliver kann die Zeiger der Uhr entspannt ignorieren.

Wenn er träumt, dann tut er das im großen Maßstab. Und als Oliver

beschloss, dass er die Welt sehen wollte, sollte das nicht in kleinen Häppchen im Laufe seines ganzen Lebens passieren. Er fasste den Entschluss, sechs Monate auf eine Reise zu gehen, die ihn auf mehrere Kontinente führen sollte. Er plante die Reise nicht allein. Seine Frau Olivera und seine zwei Söhne waren mit von der Partie.

Für die meisten Menschen klingt es nach einem unerfüllbaren Traum, den Alltag für ein halbes Jahr hinter

sich zu lassen. Schließlich hat kaum jemand einen Job, bei dem er einfach zu einer Weltreise aufbrechen kann, während sich der Staub auf seinem Schreibtisch ansammelt. Aber Oliver hat keinen normalen Job.

Oliver war entschlossen, das Meiste aus seiner freien Zeit zu machen, die er dank seines Forever-Geschäfts hatte. Er erkannte, dass jeder Moment, der verstreicht, vorbei ist und nie wiederkommen wird. Er wollte nicht jemand sein, der seine großen Pläne und seine große Idee in eine Schublade in seinem Kopf steckt, die mit „irgendwann einmal“ beschriftet ist.



**ALS ERFOLGREICHER FOREVER BUSINESS OWNER WEISS ER ZU SCHÄTZEN, DASS ER VIEL VON ETWAS HAT, WAS DIE MEISTEN VON UNS ALS SELBST-VERSTÄNDLICH ANSEHEN: ZEIT.**



## Ein globales Netzwerk nutzen, um einen Traum wahr werden zu lassen

Durch Forever standen Oliver und seiner Familie nicht nur Zeit, sondern ein globales Netzwerk zur Verfügung, das ihm auf dem Weg zur Erfüllung seines Traums natürliche Anlaufstellen bieten würde. Wenn es nötig war, konnte er sich mit seinem Unternehmen in Verbindung setzen. Das Timing war auch für seine Söhne perfekt. Sie waren 8 und 10, und Oliver wusste, dass er sie in diesem Alter für ein paar Monate ohne nachteilige Auswirkungen aus der Schule nehmen konnte.

Oliver, Olivera und die Jungs planten eine Reise, die fünf Kontinente umfasste und sie durch jede Zeitzone des Planeten führen sollte. Im Februar 2017 machten sie sich auf zu ihrer

abenteuerlichen Reise. Ihr erster Stopp war der Stammsitz von Forever in Arizona, wo Oliver die Hauptverwaltung besuchte und an Team-Events teilnahm.

Danach ging es weiter nach Hawaii, wo sie das Gefühl hatten, im Paradies gelandet zu sein, denn das Wetter und das Wasser waren einfach perfekt. Die Familie beschloss, ihren Aufenthalt zu verlängern und sich ein paar zusätzliche entspannte Tage zu gönnen. Warum auch nicht? Sie hatten alle Zeit der Welt und es war erst der Anfang ihrer Reise. Oliver reservierte etwas Zeit, um mit seinem Laptop zu arbeiten, wenn er irgendwo Internetzugang hatte, um den Überblick über Bestellungen zu

behalten und zu sehen, was sein Team während seiner Reise machte.

Das Abenteuer führte sie von dort aus nach Australien, dann nach Thailand, Marokko, Portugal, Spanien und Südfrankreich. Sie waren auf dem Luft- und Seeweg unterwegs, fuhren mit dem Zug und dem Auto und machten dabei bereichernde und lebensverändernde Erfahrungen. Im Anschluss flog die Familie nach Kairo, und ein paar Monate nach Beginn ihrer Reise erreichte sie Dubai, wo sie alle an der Global Rally von Forever teilnahmen. Dort trafen sie auf Freunde und Führungskräfte aus den Reihen von Forever sowie andere Forever Business Owner aus der ganzen Welt.



## Uhren zogen schon immer seinen Blick an

Während der gesamten Reise der Lepkis um die Welt blieb Olivers Blick immer wieder an Uhren hängen. Er fotografierte die interessantesten Uhren und stellte sie nach seiner Rückkehr in einem Video zusammen. Er versah jede Uhr mit einem Zitat, das seine Beziehung zu Zeit ausdrückte, wie z. B. „Die Zeit, die du genießt, ist keine Zeitverschwendung“. Oliver war nicht zufrieden damit, den

ganzen Tag in einem Büro zu verbringen und sein Leben lang die flüchtigen Momente des Vergnügens nur in kurzen Urlauben genießen zu können. Er entdeckte eine Möglichkeit, die zu seinen Träumen passte, und die ihm nicht nur erlaubte, seinen Lebensunterhalt zu verdienen, sondern auch seine Familie in den schönsten Urlaub seines Lebens mitnehmen zu können.

# DIE ZEIT, DIE DU GENIESST, IST KEINE ZEITVERSCHWENDUNG.



## Den Reiseplan ändern und Termine absagen

Die Freiheit, die Oliver durch Forever gewann, ermöglichte ihm auch den Luxus, spontan zu sein. Seine Weltreise lief nach sechs Monaten so gut, dass die Familie beschloss, die Reise zu verlängern, um mehr Zeit in Serbien, Bosnien, Österreich, Deutschland, Slowenien und Rom zu verbringen.

Der letzte Teil ihrer Reise führte die Lepkis durch Skandinavien. Zu guter Letzt kam die Familie wieder zuhause in Toronto an. Seine Jungs gingen wieder zur Schule und Oliver konzentrierte sich mehr denn je auf sein Forever-Geschäft, in dem er andere darin unterstützt zu erkennen, dass sie sich für die gleiche Freiheit und die gleichen Erfahrungen entscheiden könnten.



# So kombinierst du das Beste aus beiden Welten: Traumjobs, bei denen man reisen kann

## Hast du den Mut, Chancen zu nutzen und die Welt zu deinem Zuhause zu machen?

Egal ob du nur für ein paar Monate auf eine Abenteuerreise gehen oder längere Zeit im Ausland verbringen willst, der erste Schritt dazu ist, das Wort „irgendwann“ aus deinem Wortschatz zu streichen und Schritte hin zur Verwirklichung deines Traums zu machen. Sobald du anfängst, konkrete Maßnahmen zu ergreifen, wird sich der Weg in dein neues Leben gleich bereichernder anfühlen und gar nicht mehr so unvorstellbar erscheinen. Hier sind ein paar Jobs, mit denen du in der Welt herumkommen könntest.

### Werde Reise-Blogger

Hast du ein Talent für das Schreiben, Fotografieren und Social Media? Reiseblogger erkunden die Welt, schreiben Reiseführer und geben Empfehlungen für andere Reisende. Baue deine Follower und Leserschaft auf, was dir ein solides Einkommen bringen kann.

### Unterrichte deine Muttersprache im Ausland

Es besteht immer eine rege Nachfrage nach Menschen, die im Ausland eine Fremdsprache unterrichten. Im Ausland seine eigene Sprache zu unterrichten kann eine sehr bereichernde Erfahrung sein. Du wirst nicht nur Menschen helfen, eine andere Sprache zu lernen und zu verstehen, sondern auch die Möglichkeit haben, in eine andere Kultur einzutauchen und als Person zu wachsen.

Während Englisch die dominierende Sprache im internationalen Handel ist, besteht immer ein Bedarf an Menschen, die auch andere Sprachen sprechen.



### Öffne das Tor zur Welt durch Beratung

Unternehmen auf der ganzen Welt beauftragen Berater aus fast allen Branchen, wenn spezielles Know-how benötigt wird. Diejenigen, die in der Beraterbranche tätig sind, fliegen regelmäßig an weit entfernte Ziele, um an Projekten mitzuarbeiten. Weltweit geben Unternehmen Hunderte von Milliarden Euro aus, um Berater einzustellen, die einen Blick von außen bieten sowie eine unvoreingenommene Beratung auf der Grundlage ihres Wissens und ihrer Erfahrung.

Wenn du über sehr spezifisches Fachwissen egal in welchem Bereich verfügst, dann gibt es wahrscheinlich irgendwo Unternehmen oder Menschen, die deine Beratungsleistung benötigen. Am häufigsten werden Berater beispielsweise in den Bereichen Unternehmensführung, Arbeitsorganisation und Informationstechnologie eingesetzt. Wenn dein Fachwissen gefragt ist und du gerne reist, ist es vielleicht an der Zeit, dass du dich über mögliche Beraterjobs im Ausland informierst.

# Werde Forever Business Owner

Mit unserem weltweiten Vertriebsnetz und dem unbegrenzten Ertragspotenzial kann dich Forever mit einer Tätigkeit als Forever Business Owner auf den Weg zur Unabhängigkeit bringen.

Forever verfügt über vier Jahrzehnte Erfahrung in der Herstellung der besten Aloe-Vera-Produkte der Welt und kann dir helfen, dein eigenes Einzelhandelsunternehmen zu gründen.

Mit Forever-Niederlassungen in über 160 Ländern kannst du dein Forever-Geschäft fast überall auf der Welt aufbauen. Klingt das nach einer Chance für dich?



Sei täglich die  
beste  
von dir **Version**

**Schnelle Versorgung mit  
essenziellen Nährstoffen.**

Forever Daily™ ist eine optimal abgestimmte Vitamin- und Mineralstoffkombination mit ausgewogenen Extrakten aus Früchten und Gemüse. Für Männer und Frauen jeden Alters geeignet, insbesondere für Best Ager!

**Sei jeden Tag die beste Version deiner  
selbst, indem du deinem Körper eine ideale  
Versorgung mit Nährstoffen bietest.**

Forever Daily™ | Art.-Nr. 439



FOREVER®

# Posts aus der ganzen Welt

Wir sehen überall, wie Aloe-Fans ihre Liebe zu unseren Produkten bekunden! Forever wird überall auf der Welt in den Nachrichten, Magazinen und von einflussreichen Bloggern und Prominenten genannt. Hier sind nur ein paar Kommentare der weltweiten Fans von Forever.

**Tom Holland** (Spiderman)

„Ein gesunder Drink in meiner @ninjakitchen und #argi#trainharderrecoverfaster“



**Kira Kosonen in Skandinavien** (Influencerin)

„Ich brauche unbedingt meine basic #morning #routine, um den Tag zu beginnen“



**Holly Stout** (Leiterin der Produktentwicklung bei Forever)

#purebeautyawards! Beruhigendes Peeling angekommen.



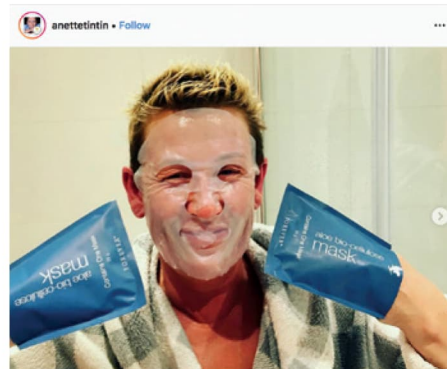
**Carla Catushica** (Fortaleza, Brasilien)

„GESUNDHEIT sollte in unserem Leben PRIORITÄT haben: Besser VORBEUGEN als BEHANDELN.“



**Anette Svanstrand** (Schweden)

„Diese Gesichtsmaske ist einzigartig, es gibt keine bessere auf dem Markt, die den Händen so guttut.“



**Tebogo Williams** (Südafrika)

„@thealoeboys sind so gastfreundlich & herzlich gut YOU ROCK!!!“



**#TheAloeVeraCompany**

Beteilige dich an der Konversation!

Mache  
**Forever**  
zu deiner Zukunft



## DIĘ CHANCE FÜR JEDEN. ÜBERALL.

Mache aus deiner Liebe zu den Forever-Produkten eine Geschäftschance, die dich um die ganze Welt führen könnte. Die Forever-Geschäftschance gibt dir die Möglichkeit, dein Leben zu ändern, indem du dazu beiträgst, dass andere besser aussehen und sich besser fühlen.



FOREVER®