

# aloe life

## Die Kunst des Schenkens

**FOREVER GIVING, RISE AGAINST HUNGER UND MAHLZEITEN, DIE HOFFNUNG SCHENKEN.  
SEI DER SUPERHELD DES SCHENKENS.  
EIN VERMÄCHTNIS DER GROSSHERZIGKEIT: BEEINDRUCKENDE LEBENSGESCHICHTEN ÜBER DIE KRAFT DES SCHENKENS.  
WIE MAN MIT DEM HERZEN EINKAUFT.**



FOREVER®

*Goût maxi.  
Brique mini.*



**Genieße all die Vorteile  
und den köstlichen  
Geschmack von Forever  
Aloe Berry Nectar™  
und Forever Aloe  
Peaches™ im handlichen  
330-ml-Tetra Pak, der  
es in sich hat!**

Dank der Zugabe von Obst und Beeren enthalten diese Drinks Antioxidantien und sorgen für einen Vitaminkick zusätzlich zu all den Vorzügen des Forever Aloe Vera Gels™.

**Jetzt kannst du dir deine  
Lieblingsvariante der Aloe in der  
praktischen Mini-Variante holen.**

330ml Forever Aloe Peaches™ | Art.-Nr. 77812  
330ml Forever Aloe Berry Nectar™ | Art.-Nr. 73512



FOREVER®

# Zelebriere die Freude am Schenken



**Schenken hat eine unglaubliche Kraft. Es ist etwas, das uns auf persönlicher Ebene bereichert und unsere Verbindung zu anderen Menschen verstärkt. Aber was bedeutet das Schenken für dich?**

In dieser Ausgabe von Aloe Life werden wir uns den Akt des Schenkens im Großen wie im Kleinen genauer ansehen und dir Menschen wie Mmapula Letswalo vorstellen, die eine Vorschule und Kindertagesstätte in einer der ärmsten Regionen Südafrikas eröffnet hat.

Die Mahlzeiten, die Mmapula Letswalo von Rise Against Hunger, der Partnerorganisation von Forever, erhielt, ermöglichten es ihr, die Kinder in ihrer Obhut mit dringend benötigter Nahrung zu versorgen, wodurch sie mehr Geld in die Verbesserung und Erweiterung der Vorschule stecken konnte. Lies ihre inspirierende Geschichte auf Seite 13.

Du wirst außerdem etwas über unsere gemeinnützige Organisation Forever Giving erfahren und wie wir durch unsere Partnerschaft mit Rise Against Hunger hunderttausende von Mahlzeiten für Familien auf der ganzen Welt bereitgestellt haben.

Aber du wirst in dieser Ausgabe nicht nur Geschichten über große Spendenprojekte finden. Schließlich ist es die Freude am Schenken, nicht die Größe eines Geschenks, auf was es ankommt. Deshalb stellen wir ab Seite 30 einige Anregungen für einfache Tätigkeiten vor, mit denen du etwas zurückgeben und viel bewegen kannst.

Und da es die Jahreszeit ist, in der wir Geschenke austauschen, wollen wir nicht unerwähnt lassen, wie viel Freude es uns bereitet, die Menschen zu beschenken, die uns wichtig sind. Aber wir alle wissen, wie frustrierend es sein kann, wenn dir für bestimmte Leute auf deiner Liste keine Geschenkidee einfällt. Deshalb haben wir auf Seite 33 den ultimativen Geschenke-Leitfaden zusammengestellt, kombiniert mit einigen Tipps, die dir helfen, die Geschenke ansprechend in einem Geschenkkorb zu präsentieren.



*Ich hoffe, dass diese Ausgabe dich dazu inspiriert, darüber nachzudenken, wie du das Leben anderer und dein eigenes positiv verändern kannst. Diese Jahreszeit ist die perfekte Zeit, um darüber nachzudenken, was wir schon getan haben und weiterhin tun können, um unser eigenes Leben und die Welt um uns herum zu verbessern. Lasst uns alle die Zeit des Schenkens feiern in dem Bewusstsein, dass sich die Freude, die wir anderen durch unsere Großherzigkeit machen, noch vervielfachen wird.*



*A. Jones*

**Executive Director of Marketing**  
Forever Living Products

Was erwartest dich?

# Was erwartest dich?



## Willkommen zur neuesten Ausgabe von Aloe Life!

In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns näher mit dem Konzept des Schenkens. Beim Durchblättern dieses Magazins wirst du inspirierende und beflügelnde Geschichten finden, die dir helfen werden zu entdecken, dass es viele Möglichkeiten gibt, deiner Umgebung und der Welt etwas zurückzugeben.

## Wohlbefinden

- 19 DIE WOHLTUENDE KRAFT AUS DEM BIENENSTOCK**  
Bienen sind zwar klein, aber sie versorgen uns mit sehr vielen Nährstoffen. Nutze die ganze Kraft des Bienenstocks.
- 8 DIE WISSENSCHAFT DES LÄCHELNS**  
Dein Lächeln hat eine viel stärkere Wirkung, als du vielleicht denkst. Es kann dein Leben verändern und einen großen Einfluss auf die Menschen um dich herum haben.
- 30 MIT DEM HERZEN EINKAUFEN**  
Mache dir mehr Gedanken darüber, wo und warum du einkaufst. Dies ist dein Leitfaden zur Auswahl von Unternehmen, die sich dafür einsetzen, dass die Welt zu einem besseren Ort wird.

## Lifestyle

- 12 DIE KRAFT DES SCHENKENS**  
Diese wahren Geschichten über Selbstlosigkeit und Geben werden deine Sichtweise auf die Welt verändern. Außerdem stellen wir einfache Tätigkeiten vor, mit denen du viel bewegen kannst.
- 34 LIFE HACK: BERÜCKSICHTIGE DIE PERSÖNLICHKEIT DES BESCHENKTEN, UM DIE PERFEKTEN GESCHENKE ZU FINDEN**  
Fällt dir oft nichts ein, wenn du überlegst, für wen du welches Geschenk auswählen sollst? Dieser Leitfaden hilft dir, für alle auf deiner Liste das perfekte Geschenk auszuwählen.
- 38 SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG: STELLE EINEN UNVERGESSLICHEN GESCHENKKORB ZUSAMMEN**  
Erfahre, wie du einen Geschenkkorb zusammenstellst, der einen bleibenden Eindruck hinterlässt.

## Entdeckungen

- 9 FOREVER DIRECT HÄLT UNSEREN GLOBALEN ORGANISMUS AM LEBEN**  
Finde heraus, wie Forever seine Produkte in mehr als 160 Länder liefert und lerne einige der großartigen Menschen kennen, die das alles möglich machen.
- 28 ÜBERDENKE DEIN KONZEPT VON ERFOLG**  
Was bedeutet Erfolg für dich? Ändere die Art und Weise, wie du Erfolg und Glück definierst, und beschreibe den Weg zu echter Erfüllung.
- 23 DRINK DER SAISON**  
Entspanne dich mit einem wärmenden Winterdrink, der zwei unserer Lieblingsprodukte enthält: **Forever Bee Honey** und **Aloe Blossom Herbal Tea®\***

\* Nur in Deutschland und Österreich erhältlich.

# Pur und voller Power

## Forever Aloe Vera Gel™



### Trink dich fit mit Forever Aloe Vera Gel™.

Unser Drink enthält 99,7 % reines Aloe-Vera-Gel aus dem Blattmark der Aloe ohne Zusatz von Konservierungsstoffen. Natürlicher geht es kaum! Behutsam aus dem Blattmark der Aloe-Vera-Pflanze herausgelöst, gelangen die wertvollen Vital- und Nährstoffe direkt in dein Glas.

**Jetzt in den Packungsgrößen  
1 Liter oder 330 ml erhältlich!**

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



FOREVER®

# Gib deinem Körper etwas zurück

Gehst du jede Woche stundenlang ins Fitnessstudio? Nun, bei einem guten Workout kommt es nicht nur darauf an, wie lange du trainierst. Sicherzustellen, dass dein Körper auf die sportliche Betätigung und die darauffolgende Erholung vorbereitet ist, hilft dir, das Beste aus deinem Training herauszuholen.

## Vor dem Workout

### Trink genug

Vergewissere dich, dass du vor deinem Workout genug Flüssigkeit zu dir nimmst. Als Faustregel gilt, dass man jeden Tag etwa 2 Liter Wasser trinken sollte. Stelle also sicher, dass du vor, während und nach deinem Workout Wasser trinkst, um den Wasserverlust durch das Schwitzen auszugleichen.

### Iss eine Kleinigkeit

Am besten ist es, wenn man vor dem Workout die Menge zu sich nimmt, die einen mit Energie versorgt, ohne danach noch hungrig zu sein oder sich zu voll zu fühlen. Ein Müsli- oder Energieriegel oder ein Stück Toast mit Erdnussbutter sollte genug sein, damit du mit Energie versorgt bist, dich aber nicht pappsatt fühlst. Diese Mahlzeit vor dem Workout auszulassen, kann dazu führen, dass dir schwindelig wird oder du dich benommen oder antriebslos fühlst.

### Gib deinem Workout einen Kick

An manchen Tagen ist es schwer die nötige Motivation für unser Workout zu finden. Du kannst deinem Trainingsprogramm mit der Hilfe von L-Arginin einen nützlichen Kick geben. L-Arginin ist eine wichtige Aminosäure, die ideal ist für sportliche Menschen mit hoher Muskelbelastung. **ARGI+**® von Forever liefert deinen Tagesbedarf dieses Wundermoleküls, um dir zu helfen, dein Workout zu verbessern.

### Wärm dich auf

Mit einer kurzen Aufwärmphase vor deinem Workout schützt du dich vor Verletzungen und bringst deinen Kreislauf in Fahrt. Ein paar Hampelmänner machen sowie auf der Stelle hüpfen und joggen reicht völlig aus. Führe jede Übung für ungefähr 30 Sekunden durch. Dies erlaubt es dir, deine Körpertemperatur langsam zu erhöhen und deine Muskeln zu lockern, bevor du anfängst richtig zu trainieren.



# Nach dem Workout

## Dehn dich

Der beste Zeitpunkt für Dehnübungen ist nach dem Workout, nicht davor. Dann sind deine Muskeln nämlich empfänglich für die positiven Auswirkungen von Dehnungen und es ist das perfekte Cool Down nach dem Workout. Das Dehnen nach deinem Workout wird deine Beweglichkeit steigern, deine Durchblutung verbessern, Verletzungen verhindern und den Muskelkater nach dem Workout abschwächen.

## Nimm Protein zu dir

Protein ist ein wesentlicher Bestandteil des Muskelaufbaus und -erhalts. Die Aufnahme der richtigen Proteinmenge nach deinem Workout wird die Muskelproteinsynthese anregen, was das Muskelwachstum und die Muskelreparatur nach deinem Training fördert. Ein Proteinpulver-Shake-Mix ist eine einfache und schnelle Möglichkeit, die richtige Menge nach deinem Workout zu dir zu nehmen.

## Fülle wichtige Nährstoffe wieder auf

Wenn du trainierst, verliert dein Körper durch den Stoffwechsel und das Schwitzen wertvolle Vitamine. Dies gilt insbesondere für wasserlösliche Vitamine wie den Vitamin-B-Komplex. Vitamine E, C und D sind ebenfalls wichtige Nährstoffe, die nach deinem Workout wieder aufgefüllt werden sollten. Ein tägliches Multivitamin oder ein mit Vitaminen angereichertes Proteinpulver hilft dir, dich besser zu fühlen und Nährstofflücken nach deinem Workout zu vermeiden.

**Forever ImmuBlend™** | Art.-Nr. 355 (nur in Deutschland/Österreich erhältlich)

**Forever Absorbent-C** | Art.-Nr. 048

**Forever B12 Plus™** | Art.-Nr. 188 (nur in Deutschland erhältlich)

**Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla** | Art.-Nr. 470,

**Forever Ultra™ Shake Mix Chocolate** | Art.-Nr. 471

Eine perfekte Quelle für Protein nach dem Workout. Dieser Shake-Mix liefert 17 Gramm Protein pro Portion (inkl. Magermilch) zusammen mit Vitaminen und Mineralstoffen und ist in den leckeren Geschmacksrichtungen Vanille und Schokolade erhältlich.

**F15™ Vanilla** Art.-Nr. 979

**F15™ Chocolate** Art.-Nr. 982

Fitness und Ernährung im Kombipack: Mit dieser Box erhältst du eine praktische Begleitbroschüre, die dein tägliches Ernährungsprogramm enthält und zwischen den Trainingsstufen Beginner, Intermediate und Advanced unterscheidet – damit du für deinen jeweiligen Level auch Erfolge siehst!

**Forever Fastbreak™** | Art.-Nr. 520

Steck den Riegel in deine Sporttasche für eine kleine Mahlzeit vor dem Workout. Dieser Energielieferant versorgt dich mit 11 Gramm Protein und schmeckt lecker nach Schokolade und Erdnussbutter.



# Nachher

## ERGÄNZE DEIN WORKOUT MIT DIESEN FAVORITEN VON FOREVER:

**ARGI+®** | Art.-Nr. 473

**300ml Forever Aloe Vera Gel™** | Art.-Nr. 71612

Gib deinem Leben einen Kick mit der Kraft von L-Arginin unterstütze dein Immunsystem mit **Forever Aloe Vera Gel™**. Diese beiden Produkte werden zusammen zu einem optimalen Ernährungsduo.

**Forever Daily™** | Art.-Nr. 439

Fülle Nährstofflücken und fühle dich wohl mit einer Kombination aus 20 Vitaminen und Mineralstoffen, um sicherzustellen, dass du immer deinen Tagesbedarf an wichtigen Nährstoffen erhältst.

# Die unglaubliche Wissenschaft des Lächelns



## Die Wissenschaft des Lächelns

Ein Lächeln hat etwas Magisches an sich. Tatsächlich ist es eine große Entdeckung der Wissenschaft, dass Lächeln einen positiven Einfluss auf dich selbst und die Welt um dich herum hat. Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Lächeln nicht nur deine Stimmung hebt, sondern dich auch für andere attraktiver erscheinen lässt – wer würde sich da nicht gleich melden? Aber, das ist nur der Anfang, wenn es um die Kraft eines Lächelns geht.

## Lächeln ist das Antidepressivum der Natur

Wenn du lächelst, setzt dein Gehirn eine Welle von Wohlfühl-Neurotransmittern wie Dopamin, Serotonin und Endorphinen frei. Serotonin sorgt für gute Laune, während Endorphine ein allumfassendes Gefühl der Ruhe und des Wohlbefindens fördern. Die chemischen Reaktionen, die in deinem Gehirn stattfinden, wenn du lächelst, kommen sowohl deiner körperlichen Gesundheit als auch deinem Glücksempfinden zugute.

## Lächeln macht dich attraktiver

Wusstest du, dass ein Lächeln sofort deine Attraktivität erhöht? Laut einer Studie, die in der wissenschaftlichen Fachzeitschrift *Neuropsychologia* veröffentlicht wurde, siehst du tatsächlich attraktiver aus, wenn du lächelst. Das liegt daran, dass der Anblick eines lächelnden Gesichts den Teil deines Gehirns aktiviert, der sensorische Belohnungen verarbeitet. Wenn du also eine Person siehst, die lächelt, erlebst du ein Gefühl der

Befriedigung. Andere Studien haben gezeigt, dass sowohl Männer als auch Frauen eher von Bildern von Menschen angezogen werden, die lächeln und Augenkontakt herstellen.

## Lächeln kann helfen, selbst wenn dir nicht danach zumute ist

Während die meisten von uns denken, ein Lächeln sei eine Reaktion auf ein positives Erlebnis, hat sich herausgestellt, dass allein die Entscheidung zu lächeln, auch wenn dir nicht danach zumute ist, deine Laune verbessern kann. Anders ausgedrückt, tu so lange als ob, bis du es fühlst. Untersuchungen haben gezeigt, dass sich zum Lächeln zu zwingen, tatsächliche Endorphine freisetzt, die unerlässlich sind, um deine Stimmung zu heben. Nur durch Lächeln kannst du dein Gehirn dazu bringen, zu denken, dass es glücklich ist. Der buddhistische Autor Thích Nhất Hạnh hat es perfekt ausgedrückt, als er sagte: „Manchmal ist deine Freude die Quelle deines Lächelns, aber manchmal kann dein Lächeln die Quelle deiner Freude sein.“

## Lächeln ist ansteckend

Wenn es darum geht, Glück zu verbreiten, gibt es nichts Besseres als ein Lächeln. In einer Studie wurden die Teilnehmer aufgefordert jedes Mal finster dreinzublicken, wenn sie ein Foto von jemandem sahen, der lächelte. Leichter gesagt als getan. Schon der Anblick eines lächelnden Menschen, löst die automatische Reaktion aus zurückzulächeln!

## Lächle mehr und zieh deinen Nutzen daraus

Lächle strahlend und sieh, wie die Welt darauf reagiert. Wenn du dich bewusst bemüht öfter zu lächeln, wirst du vielleicht feststellen, dass du dich wohler und gesünder fühlst und wie die beste Version von dir selbst.

**DIE CHEMISCHEN REAKTIONEN, DIE IN DEINEM GEHIRN STATTFINDEN, WENN DU LÄCHELST, KOMMEN SOWOHL DEINER KÖRPERLICHEN GESUNDHEIT ALS AUCH DEINEM GLÜCKSEMPFINDEN ZUGUTE.**



# Unser Vertriebszentrum hält unseren globalen Organismus am Leben

**Es passiert eine ganze Menge hinter den Kulissen, wenn es darum geht, Produkte in mehr als 160 Länder auf der ganzen Welt zu verschicken.**

Forever Direct in den Niederlanden ist das Zentrum von Forever's weltweitem Vertriebsnetz, welches sicherstellt, dass Forever dann Kunden mit Produkten beliefern kann, wenn diese sie brauchen.

Durch eine Kombination von modernster Technologie, Umweltverantwortlichkeit und großartigen Leuten hebt sich Forever Direct von den üblichen Gegebenheiten in der Branche positiv ab. Auf den nächsten Seiten erfährst du mehr über die Technologie und die Menschen, die Forever's globale Reichweite möglich machen.

## Leistungssteigerung durch Technologie

Präzision und Effizienz sind bei Forever Direct auf Schritt und Tritt zu sehen. Zwischen den Regalreihen, die bis hoch oben mit Forever-Produkten bestückt sind, befindet sich eine der fortschrittlichsten Sortier- und Kommissionieranlagen der Welt. Ein System, das Cubing genannt wird, bestimmt aufgrund des Gewichts und der Maße jedes Produkts in der Bestellung, welches der beste Versandkarton ist. Das System berechnet automatisch die Versandkartongröße oder verteilt die Bestellung auf mehrere kleinere Päckchen.

Dies erlaubt es den Mitarbeitern nicht nur, die Bestellungen weitaus schneller und effizienter zu verpacken, sondern verringert auch überflüssigen Stauraum. Das bedeutet, dass sie nur so viel Verpackungsmaterial verwenden wie nötig und dass der ganze Prozess so umweltfreundlich wie möglich bleibt.

Eine weitere Schlüsseltechnologie bei Forever Direct ist das Pick-by-Light-System. Diese Technologie vereinfacht den Kommissioniervorgang, indem an jeder Produktstation ein Licht eingeschaltet wird, mit dem

angezeigt wird, welches Produkt zu der Bestellung hinzugefügt werden muss.

Sobald die Produkte an einer Station hinzugefügt wurden, wird das Licht ausgeschaltet und das Paket wandert weiter zur nächsten Station, bis die Bestellung komplett ist. Dieses System bedeutet, dass Bestellungen schnell kommissioniert und erledigt werden können und die Kunden so ihre Pakete noch schneller erhalten.

Kontrollen werden von Hand und mit Hilfe von spezialisierter Technologie durchgeführt, um sicherzustellen, dass jedes Produkt ordnungsgemäß verpackt ist und an jeder Zieladresse weltweit in einwandfreiem Zustand ankommen wird.

## Reduzierung der Umweltbelastung für einen besseren Planeten

Forever Direct hat sich der Umweltverantwortung verschrieben. Alle Versandkartons sind aus 85 % recycelten Materialien gefertigt und mit umweltfreundlicher Tinte bedruckt. Die Luftkissen aus Kunststoff, die zum Schutz der Produkte während des Transports verwendet werden, sind nicht nur recycelbar, sondern können vor dem Recycling auch durchstochen werden, um weniger Platz einzunehmen. Diese Kissen sind im Vergleich zur Papierfüllung auch klimaneutral.

Um den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck noch weiter zu reduzieren, hat Forever Direct eine umweltfreundliche Beleuchtung in der gesamten Anlage installiert und benutzt nur umweltfreundliche Reinigungsmittel.

Doch bei all den Fortschritten und dem kontinuierlichen Einsatz der neuesten, umweltbewussten Technologie gibt es noch einen weiteren Faktor, der Forever Direct wirklich auszeichnet: die Menschen.

# Die Menschen bei **Forever Direct**



**Güny Dursun:  
Koordinator**

**Jedes Teammitglied von Forever Direct ist stolz darauf, hier arbeiten zu können. Ihr Motto bei der Arbeit ist: „Schaffe ein Meisterwerk.“ Das bedeutet, dass bei der Vorbereitung jedes Pakets für den Versand große Sorgfalt aufgewandt wird, um sicherzustellen, dass jeder Kunde seine Bestellung in einwandfreiem Zustand erhält.**

Aber die sichtbare Qualität der Arbeit rührt von etwas her, das tiefer geht als eine hohe Arbeitsmoral und das Engagement, sein Bestes zu geben. Das Team ist wie eine zweite Familie. Jeder kümmert sich um die anderen und hilft ihnen dabei, besser zu werden. Hier arbeiten die Koordinatoren Seite an Seite mit den Mitarbeitern an den Verpackungs- und Etikettieranlagen, um sicherzustellen, dass alle zusammen wachsen und besser werden.

Tatsächlich begannen viele der Koordinatoren ihre Laufbahn mit der gleichen Tätigkeit und konnten dank der Anleitung und Unterstützung von anderen aufsteigen. Auch wenn bei Forever Direct die neuesten Technologien und Innovationen zum Einsatz kommen, sind es doch die Mitarbeiter, die diese Anlage zum Stolz der Branche machen und Forever dabei unterstützen, seine Produkte weltweit zu versenden.

Hier stellen wir dir einige der Leute vor, die Forever Direct zum Zentrum des globalen Vertriebsnetzes von Forever machen.

**JE LÄNGER ICH BEI FD BLIEB,  
DIE ATMOSPHERE DORT ERLÉBTE  
UND DIE KARRIERECHANCEN SAH,  
DESTO STÄRKER WAR MEIN  
WUNSCH ZU BLEIBEN.**

Güny dachte, er wüsste genau, wohin ihn sein Leben im Sommer 2015 führen würde. Er hatte gerade ein Ausbildungsprogramm als Experte der Hotel- und Freizeitindustrie abgeschlossen, musste aber gleich Geld verdienen, während er sich nach einem passenden Job in seiner Branche umsah. Er kam über eine Arbeitsvermittlung zu Forever Direct und fing in der Abteilung Auftragsabwicklung an.

„Anfangs dachte ich, Forever Direct sei eine Übergangslösung“, erinnert sich Güny. „Ich wollte erst einmal Geld verdienen, etwas sparen und mich weiter nach etwas umsehen, das meiner Ausbildung entsprach. Aber je länger ich bei FD blieb, die Atmosphäre dort erlebte und die Karrierechancen sah, desto stärker war mein Wunsch zu bleiben.“

Im Laufe der Zeit wurde Güny immer weniger über die Arbeitsvermittlung bei Forever Direct eingesetzt und begann, Schichten in anderen Unternehmen zu übernehmen. Schnell wurde ihm klar, dass andere Unternehmen ganz anders funktionierten als Forever Direct.

„Ich vermisste die Atmosphäre und den freundlichen Umgang unter Kollegen“, so Güny. „Forever Direct bot auch einmalige Möglichkeiten und Karrierechancen. Ich wollte wieder zurück!“

Güny beschloss, seinen ehemaligen Vorgesetzten bei Forever Direct zu kontaktieren, um zu fragen, ob er zurückkommen und direkt angestellt werden könnte. Sein ehemaliger Vorgesetzter war einverstanden und kurz darauf fing er wieder bei Forever Direct an. Es fühlte sich an, als sei er nie weg gewesen. Innerhalb eines Jahres wurde ihm ein fester Vertrag angeboten und er wurde zum Koordinator der Auftragsabwicklung befördert.

Vor Kurzem hatte Güny die Möglichkeit, bei Forever Direct die Kenntnisse aus seiner Ausbildung anzuwenden, als er die Forever Business Owner bei ihren Besuchen durch das Warenlager führte. Er sagt, er sei sehr stolz auf seinen beruflichen Aufstieg während seiner Zeit bei FD, wo er es von der Laderampe bis hin zum Koordinator gebracht hat. Güny hat zwar nicht wirklich den geplanten Weg eingeschlagen, aber seine Tätigkeit ist erfüllender und lohnender als er erwartet hat. Er hat Freunde fürs Leben gefunden und sich in seinem Job so weiterentwickelt, dass er stolz darauf sein kann.

## Piet Jongenelen: Verpackung und Etikettierung

Piet fand Forever Direct über eine soziale Arbeitsvermittlung namens WVS. Diese unterstützt Menschen, die es aufgrund einer geistigen oder körperlichen Behinderung auf dem Arbeitsmarkt schwer haben, eine Stelle zu finden. Seit 1983 hatte WVS Piet in viele verschiedene Jobs vermittelt, von der Post bis hin zu kleinen Produktionsbetrieben.

Vor einigen Jahren stellte ihm WVS Forever Direct vor, wo er Forever-Produkte wie Aloe Hand Soap und Aloe Ever-Shield® verpacken und kennzeichnen sollte.

„Mir gefällt die Arbeit mit meinen Koordinatoren“, erzählt Piet. „Sie sind wirklich nett. Ich kann immer mit ihnen reden, wenn es nötig ist oder wenn ich Schwierigkeiten mit etwas habe. Ich habe auch einige sehr nette Kollegen, die ich regelmäßig außerhalb der Arbeit sehe. Wir fahren sogar zusammen in den Urlaub. Dank ihnen macht die Arbeit bei Forever Direct richtig Spaß!“

Piet sagt, dass er stolz darauf sei, Teil der Forever-Familie zu sein, weil das Unternehmen es als wichtig ansehe, Menschen mit Behinderungen einen Platz in der Belegschaft einzuräumen. Tatsächlich ist Forever Direct der größte Arbeitgeber für Menschen mit Behinderungen im Südwesten der Niederlande.

Aloe Ever-Shield® | Art.-Nr. 067  
Aloe Hand Soap | Art.-Nr. 523



## Tony Duijck: Verpackung und Etikettierung

Tony erfuhr zunächst aus zweiter Hand von Forever Direct. Sie hatte von Freunden nur Gutes über das Unternehmen gehört und monatelang versucht, über die Vermittlungsagentur, mit der sie arbeitete, vermittelt zu werden. Nachdem sie es sechs Monate auf diese Weise versucht hatte, kontaktierte Tony eine ehemalige Kollegin, die angefangen hatte bei Forever Direct zu arbeiten. Diese gab Tony die Telefonnummer der internen Stellenvermittlung. Ihre Hartnäckigkeit zahlte sich aus und sie fing bald darauf bei Forever Direct an.

„Ich fühlte mich sofort zuhause“, erinnert sich Tony. „Mir machte meine Arbeit dort Spaß, und sie entsprach genau dem, was ich in meinen vorherigen Positionen getan hatte.“

Tony sagt, das Beste an der Arbeit bei FD sei die Art und Weise, wie ihre Kollegen ihr das Gefühl gaben dazuzugehören, und dass es sich vom ersten Tag an wie eine Familie anfühle.

**„ICH HATTE DAS GEFÜHL, DASS ICH MEINEN PLATZ GEFUNDEN HATTE... ICH MÖCHTE FÜR NIEMAND ANDEREN ARBEITEN. ICH HOFFE, DASS ICH IMMER BEI FOREVER DIRECT BLEIBEN KANN.“**

Einer der stolzesten Momente für Tony war, als sie nach etwas mehr als zwei Jahren bei Forever Direct einen unbefristeten Vertrag erhielt. Sie erinnert sich an diesen Moment als den bisher glücklichsten in ihrem Job.

## Der Dreh- und Angelpunkt der weltweiten Familie

Die Arbeit bei Forever Direct ist für die weltweite Kundenfamilie von Forever und für Forever Business Owner von entscheidender Bedeutung. Dieses Herzstück unseres Vertriebsnetzes trägt wesentlich dazu bei sicherzustellen, dass die höchsten Qualitätsstandards eingehalten und gleichzeitig die besten Produkte zum besten Preis zu den Kunden gebracht werden.



# Die Kraft des Schenkens



**Großherziges Handeln hat noch lange nach unserer Lebenszeit Auswirkungen auf die Welt. Es erzeugt einen Dominoeffekt, wenn du das Leben anderer Menschen verbesserst. Diese haben so die Kraft und Möglichkeit, die Bedingungen für ihre Familie und Gemeinschaft zu verbessern, indem sie auf den Grundstein unserer Großherzigkeit aufbauen.**

Auf den folgenden Seiten erfährst du mehr über die Partnerschaft von Forever Living mit Rise Against Hunger und du findest die Geschichten von selbstlosen Frauen, die unzählige Leben verändert haben, indem sie Anteil an deren Leben genommen haben. Du wirst auch einige großartige Möglichkeiten entdecken, wie du etwas zurückgeben und deinen eigenen „Dominoeffekt“ auslösen kannst.

## **Forever Living und Rise Against Hunger: auf einer Mission, den Hunger weltweit auszulöschen**

Mehr als 820 Millionen Menschen weltweit erhalten nicht die Nahrung, die sie für einen aktiven, gesunden Lebensstil benötigen. Die Bereitstellung einer Mahlzeit für ein bedürftiges Kind bietet mehr als nur einen vollen Magen: Sie ermöglicht es diesem Kind, sich auf das Lernen, Träumen und Wachsen zu konzentrieren anstatt sich darum zu kümmern, woher die nächste Mahlzeit kommt.

Deshalb hat sich Forever Giving, die gemeinnützige Organisation von Forever, mit Rise Against Hunger zusammengeschlossen und unterstützt deren Mission, den Hunger bis zum Jahr 2030 weltweit auszurotten.

Forever Giving hat sowohl an Rise Against Hunger gespendet als auch dazu beigetragen, dass mehr als fünf Millionen Mahlzeiten an Kinder und Familien ausgegeben wurden. Für 2018 und 2019 wurde ein neues Zweijahresziel von fünf Millionen Mahlzeiten festgelegt.

Bei der Global Rally von Forever im Mai organisierte Forever eine Aktion zum Packen von Mahlzeiten, bei der die Drei-Millionen-Marke des Zweijahresziels überschritten wurde. Aber es werden weitere Spenden benötigt, um das Ziel von fünf Millionen Mahlzeiten zu erreichen.

Die Partnerschaft begann 2015 und sie zeigte sofort Wirkung. Nur ein Jahr später, als die Global Rally von Forever in Johannesburg, Südafrika, stattfand, konnten die Forever Business Owner aus erster Hand erfahren, was sie mit ihrer Zeit und ihren Spenden bewirkt hatten und warum das Projekt so wichtig ist.

Eine kurze Fahrt mit dem Bus brachte die FBOs vom komfortablen Leben in Johannesburg in ländliche Gebiete, wo sie mit den Lebensbedingungen und der Realität des Lebens in ländlichen Gemeinden Südafrikas konfrontiert wurden. Als sie aus dem Bus stiegen, begrüßten die Familien und Kinder sie mit Umarmungen und voller Neugierde.

Inmitten der Schwierigkeiten des Alltags sahen die Besucher, welchen großen Einfluss kleine Akte der Großzügigkeit auf das Leben bedürftiger Familien haben können. Kinder, die noch kurz zuvor von Unterernährung bedroht waren, erhielten vollwertige Mahlzeiten und medizinische Versorgung.

Der Besuch hinterließ einen großen Eindruck bei der Geschäftsleitung von Forever, die versprach, alles in ihrer Macht Stehende zu tun, damit die Partnerschaft eine noch größere Wirkung erzielt. Forever Business Owner folgten dem Ruf und heute ist Forever auf dem besten Weg, das Ziel von fünf Millionen Mahlzeiten zu erreichen, auch wenn noch mehr Unterstützung notwendig ist.



**FOREVER GIVING HAT AN RISE AGAINST HUNGER SOWOHL GESPENDET ALS AUCH DAZU BEIGETRAGEN, DASS BISHER MEHR ALS DREI MILLIONEN MAHLZEITEN AN KINDER UND FAMILIEN AUSGEGEBEN WURDEN.**

## **Du kannst dazu beitragen, dass Forever Giving noch mehr Leben verändert**

**Du kannst Forever Giving dabei unterstützen, das Ziel von fünf Millionen Mahlzeiten auf verschiedene Arten zu erreichen. Durch deine monatliche Spende an Forever Giving unterstützt du direkt das Packen von Mahlzeiten für Rise Against Hunger, die Katastrophenhilfe, die medizinische Versorgung und die Verbesserung der Lebensumstände von Familien, die auf der ganzen Welt in Armut leben.**

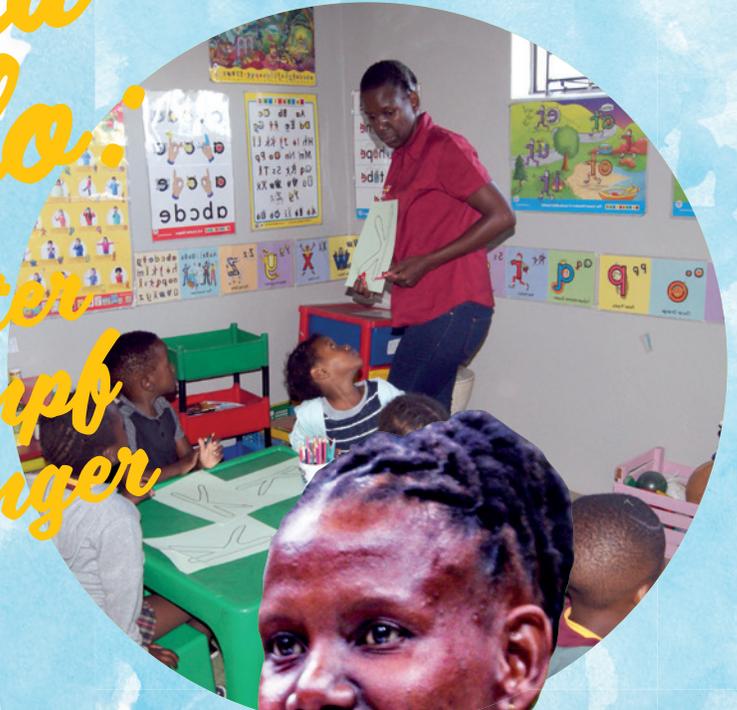
**Rise**  
AGAINST HUNGER

Wenn du an Forever Giving spenden möchtest, dann kannst du dies direkt auf der Seite [forever-giving.org](http://forever-giving.org) tun. Jeder Beitrag hilft! Beim Kauf eines unserer beliebten Aloe Babys gehen alle Einnahmen direkt an Rise Against Hunger. Und unsere Forever Business Owner legen auch selbst Hand an: Auf den offiziellen Forever-Veranstaltungen werden von ihnen regelmäßig selber Mahlzeiten für Rise Against Hunger gepackt.

Auf den nächsten Seiten findest du zwei Lebensgeschichten, die zeigen, was mit Engagement und Spenden alles bewirkt werden kann.

# Mmapula Letswalo:

An vorderster  
Front im Kampf  
gegen den Hunger



**Die weitläufigen Slums von Diepsloot stehen für viele Menschen in Südafrika für Armut, Gewalt und Hoffnungslosigkeit.**

Es kann schwer sein, nicht die Hoffnung zu verlieren an einem Ort, an dem es kaum fließendes Wasser oder sanitäre Einrichtungen gibt und an dem sich die Müllberge bis hin zu den Eingängen der provisorisch errichteten Hütten ohne Strom ausdehnen.

Mmapula Letswalo ist jedoch ein Mensch, der zwischen all den provisorisch zusammengebauten Wellblechhütten, die einen Großteil der ärmsten Slums von Diepsloot ausmachen, die Hoffnung noch immer nicht aufgibt. Vor mehr als 20 Jahren war dieses Viertel außerhalb von Johannesburg nur ein kleines Camp mit ein paar wackeligen alten Hütten, und inzwischen ist es zu einer Township mit etwa 400.000 Einwohnern herangewachsen.

**MMAPULA SCHLOSS SICH 2010 MIT DER GEMEINNÜTZIGEN ORGANISATION RISE AGAINST HUNGER ZUSAMMEN, DIE ES SICH ZUR AUFGABE GEMACHT HAT, DEN HUNGER IN DER WELT ZU BEKÄMPFEN.**





Der Großteil der Menschen in Diepsloot ist jung, für sie gibt es nicht genügend Schulen, Arbeitsplätze oder Unternehmen, viele dieser Menschen rutschen in die Kriminalität ab. Man findet dort niemanden, dessen Leben bisher noch nicht auf irgendeine Weise von Gewalt, Hunger oder finanzieller Not beeinflusst wurde.

Mmapula gibt jedoch die Hoffnung für die jungen Menschen in Diepsloot nicht auf. Sie glaubt an ihre Vision, sich um jedes Kind, das in Armut lebt, kümmern zu können, ihm eine Schulbildung zu ermöglichen und es zu ernähren. Sie eröffnete 2008 die Lammatau-Vorschule für Kinder im Alter von zwei bis sechs Jahren, jedoch wurde ihr schnell bewusst, dass sie finanzielle Unterstützung benötigen würde, um die Schule über Wasser zu halten und so vielen Kindern wie möglich helfen zu können.

Mmapula schloss sich 2010 mit der gemeinnützigen Organisation Rise Against Hunger zusammen, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, den Hunger in der Welt zu bekämpfen. Die Organisation hilft Mmapula, ihren Schülern Lebensmittel zur Verfügung stellen zu können und ermöglicht es ihr, die Schule durch mehr finanzielle Mittel zu verbessern und mit mehr Klassenzimmern und verbesserten sanitären Anlagen auszustatten sowie ein Nachmittagsprogramm für die Schüler anzubieten.

Bis heute besteht diese enge Partnerschaft, und gemeinsam haben Mmapula und Rise Against Hunger die Lammatau-Vorschule zu einem Vorzeigebispiel dafür gemacht, was alles möglich ist, wenn Mitgefühl von Großzügigkeit angetrieben wird. Mit der Hilfe von Rise Against Hunger kann Mmapula notwendige Anschaffungen machen und Schulungen für Lehrkräfte sowie ein Sprachlern-Programm anbieten.

Sie wurde auch zu einer Mentorin für andere Frauen, die Schulen in der Umgebung leiten, indem sie Schulungen anbietet, in denen sie Lehrpläne, Erfahrungen und Praxisratschläge teilt, um die Qualität der Schulbildung in der Region zu verbessern. Und als wäre das noch nicht genug bietet Mmapula auch noch einmal im Monat einen Workshop für Eltern an, um diesen zu zeigen, wie sie sich mit Hilfe von Leseaufgaben, wie beispielsweise dem Vorlesen von Gute-Nacht-Geschichten, mehr in den Lernalltag der Kinder integrieren können.

Mmapula sieht die Welt mit anderen Augen. Wo andere nur Armut und Verzweiflung sehen, sieht sie Chancen, Hoffnung und eine Zukunft, in der Mitgefühl und Güte nicht nur die Landschaft in Diepsloot, sondern auch die Herzen der dort lebenden Menschen verändern werden.

*Wo es eine Quelle  
gibt, da gibt es auch  
ein Vermächtnis*

**Vermächtnisse beginnen im Kleinen. Lange bevor sie zu einem Denkmal für Selbstlosigkeit werden, sind sie Momente, in denen eine Handlung ein Problem lösen kann, wenn sie zu einer bestimmten Zeit unternommen wird.**

Wenn du in die Quelle des Mitgefühls eintauchst, dann findest du ein Meer an Möglichkeiten, um Leben zu verändern und um die Wende für eine ganze Gemeinde zu schaffen. Dorothy Wood hatte vielleicht die Vision von einer Nation frei von Krankheiten und mit einer uneingeschränkten Lebensmittelversorgung. Oder vielleicht tat sie einfach nur das, was sie schon immer getan hatte: Sie war zur Stelle, wenn ein Freund ihre Hilfe brauchte. Wie es auch gewesen sein mag, als Dorothy entschied, die Tiefe der tatsächlichen, aber auch sinnbildlichen Wasserquelle zu untersuchen, gab es nichts, nicht einmal eine unheilbare Krankheit, die sie davon abhalten konnte, Dinge in Gang zu setzen, die ein Vermächtnis für sie und ihre Familie darstellen würden.

Zu ihrer Familie gehört unter anderem ihre Tochter Jayne Leach, die hilflos dabei zusehen musste, wie ihre Mutter zur Behandlung einer aggressiven Form von Hautkrebs ins Krankenhaus gebracht wurde. Die Ärzte sagten der Familie von Anfang an, dass es nicht gut aussehe. Das sind Worte, die keiner gerne hören möchte. Worte, bei denen sich die meisten Menschen verständlicherweise darüber Gedanken machen, wie sie ihr eigenes verbleibendes Leben schöner gestalten können.

**DOROTHY STARB IM APRIL 2005. IM SEPTEMBER 2005 WAR JAYNE IN MALAWI UND SAH MIT EIGENEN AUGEN, WIE DER EINFACHE TRAUM IHRER MUTTER SOWIE IHR ENTSCHEIDENES HANDELN AM ANDEREN ENDE DER WELT VON IHREM BESCHEIDENEN KRANKENBETT AUS SICH MASSGEBLICH AUF DIE SITUATION VOR ORT AUSGEWIRKT HATTE.**



Niemand hätte es Dorothy zum Vorwurf gemacht, wenn sie entschieden hätte ihr restliches Leben auf diese Weise zu gestalten, aber es war nicht ihre Art, Dinge nur für sich selbst zu tun.

Und da gab es auch noch eine besondere Person, die während ihrer Zeit im Krankenhaus Tag für Tag an ihrer Seite war: eine Krankenschwester namens Otilia, die aus dem winzigen Binnenstaat Malawi in Südafrika ins Vereinigte Königreich gekommen war. Otilia sprach immer wieder in herzerreißendem Ton darüber, dass es kein sauberes Trinkwasser für in ihrer heimatlichen Gemeinde gab, sie erzählte von Kindern, die gezwungen waren, Wasser aus verschmutzten Flüssen zu trinken, und von der Cholera, die die Menschen im Dorf fest im Griff hatte.

Das Dorf, sagt Otilia, brauche dringend eine neue Wasserquelle. Es würde das Leben der Menschen in Kanyenda beinahe über Nacht verändern, was für gewöhnlich passiert, wenn man die Grundbedürfnisse der Menschen deckt. Otilia und ihre Familie hatten bereits zwölf Jahre lang gespart, um das Projekt zu finanzieren. Die Kosten hierfür lagen bei 2.500 Pfund, um einen Brunnen zu bauen und weiteren 100 Pfund im Jahr, um den Brunnen in Stand zu halten. Als Dorothy das hörte, wusste sie, was ihre Mission war, und von ihrem Krankenbett aus fing sie direkt damit an.

Mit Jayne, die ihre Mutter bei einer Teambesprechung für die Mission in Malawi vertrat, kam das Geld für einen Brunnen in weniger als einer Stunde zusammen. Und direkt vom Krankenbett aus begann sich die Erfolgsgeschichte des Vermächtnisses abzuzeichnen.

Als Otilia von den Neuigkeiten hörte, war sie außer sich vor Freude. Als das Projekt langsam Gestalt annahm, begannen die Dorfbewohner Fotos von lachenden

Kindern und dankbaren älteren Menschen ins Vereinte Königreich zu senden, wo Dorothy, Jayne und Otilia sehen konnten, welche emotionalen Auswirkungen ihre Vision hatte.

Zum ersten Mal konnten die Dorfbewohner sauberes, frisches und eiskaltes Wasser trinken, direkt aus dem Stück Land, auf dem sie lebten. Sie mussten nicht mehr viele Kilometer gehen, nur um verschmutztes Flusswasser zu holen, von dem sie wussten, dass es sie krank machen würde. So gut waren die Aussichten auf ein gesünderes, glücklicheres Leben noch nie.

Dorothy starb im April 2005. Im September 2005 war Jayne in Malawi und sah mit eigenen Augen, wie der einfache Traum ihrer Mutter sowie ihr entschiedenes Handeln am anderen Ende der Welt von ihrem bescheidenen Krankenbett aus sich maßgeblich auf die Situation vor Ort ausgewirkt hatte.

Das war nicht das Letzte, was Jayne von dem Dorf sehen würde. Trotz des erbauten Brunnens war sie von der Not und den Problemen, die diese wunderbaren Dorfbewohner tagtäglich aushalten mussten, sehr betroffen. Und sie wusste, sie musste mehr tun, um der Vision ihrer Mutter gerecht zu werden.

2006 war es der Wiederaufbau einer maroden Schule und die Einführung eines Frühstücksplans für Schüler. Kinder, die einst auf dem nackten Boden saßen und im Dreck schreiben mussten, bekamen nun vernünftige Tische, Stühle und Tafeln.

Das Krankenhaus, das auf einem von Jayne und ihrer Familie erworbenen Grundstück gebaut wurde, wurde 2013 eröffnet. Dort werden mittlerweile zwischen 100 und 150 Kinder und Erwachsene täglich behandelt. Sie erhalten dort notwendige Impfungen, um Kinder vor Malaria zu schützen. Wie das Krankenhaus benannt wurde? Natürlich, Dorothy's Clinic.



# Ein Vermächtnis des Gebens: Fange klein an, um Großes zu bewirken



Manchmal kann selbst der kleinste Akt des Gebens einen grundlegenden und dauerhaften Einfluss haben. Vielleicht hast du nicht die Möglichkeit, viel Zeit zu geben oder größere Beträge zu spenden. Aber oftmals kannst du ein Leben auch mit kleinen, aber stetigen Schritten verändern.

## 1 Spende Blut

Blut spenden dauert nicht lange und kann Leben retten. Eine Spende beim Roten Kreuz ist kostenlos und der Bedarf weltweit immer sehr hoch. Dein Blut könnte verwendet werden, um Krebspatienten, Traumapatienten, Menschen mit Verbrennungen oder mit chronischen Krankheiten zu helfen. Nur ein paar Minuten deiner Zeit können das Leben eines anderen Menschen verlängern.

## 2 Spende persönliche Gegenstände

Vielleicht könntest du deine Altkleider für einen guten Zweck spenden. Einen alten Anzug, der nicht mehr so gut passt, könnte vielleicht jemand für ein Bewerbungsgespräch gebrauchen. Du kannst Autos, Möbel oder Küchengeräte spenden, und für deine Bemühungen sogar einen Steuernachlass erhalten. Noch viel wichtiger jedoch ist, dass du mit deiner Spende einem anderen Menschen vielleicht genau das geben könntest, was er braucht, um sein Leben zu verbessern.

## 3 Spende die Prämie deiner Kreditkarte

Die meisten Kreditkartenunternehmen geben dir die Möglichkeit, deine Bargeldrückzahlung, Meilen oder Punkte für wohltätige Zwecke zu spenden. Eine gute Sache zu unterstützen ist so einfach wie shoppen gehen. Selbst wenn dein Kreditkartenunternehmen diese Möglichkeit nicht anbietet, kannst du die Prämie jederzeit einlösen und selbst spenden.

## 4 Bitte um Spenden statt Geschenken

Wenn deine Familie oder Freunde fragen, was sie dir zu deinem Geburtstag oder für deinen Urlaub schenken können, dann bitte sie doch darum, etwas in deinem Namen an eine Wohltätigkeitsorganisation deiner Wahl zu spenden. Es gibt viele Wohltätigkeitsorganisationen, die es dir leicht machen, in den sozialen Kanälen eine Kampagne zu starten, um Geburtstagsspenden zu sammeln.

## 5 Spende deine Zeit

Nur ein paar Stunden im Monat können einen großen Unterschied machen, wenn es darum geht, das Leben eines anderen zu verbessern. Vielleicht könntest du ein paar Stunden bei einer lokalen Tafel, in einem Obdachlosenheim, in einem Altersheim oder in einem Tierheim in deiner Nähe aushelfen.

## 6 Spende deine Talente

Deine Talente können eine große Bereicherung für deine Gemeinde sein. Wenn du gerne singst, kannst du etwas zurückgeben, indem du Mitglied einer örtlichen Kirchengemeinde oder dem Gemeindecor wirst und deine natürlichen Fähigkeiten dazu nutzt, Freude zu verbreiten. Wenn du gerne malst, kannst du eines deiner Werke bei einer Auktion für wohltätige Zwecke zur Verfügung stellen. Egal welches Talent du hast, es gibt immer eine Möglichkeit, Gutes zu tun.



# Die wohltuende Kraft aus dem Bienenstock



**Es ist erstaunlich, dass ein so kleines Lebewesen wie die Biene eine so wichtige Rolle für das Gleichgewicht unseres Planeten spielen kann. So vieles, was wir für selbstverständlich halten, wäre ohne die harte Arbeit der bescheidenen Honigbiene einfach nicht möglich.**

Ohne Bienen würden schätzungsweise drei Viertel der Pflanzen, die 90 % der pflanzlichen Nahrungsmittel hervorbringen, unbestäubt bleiben. Laut der World Bee Day Foundation beträgt der globale Wert der bestäubten Nahrungspflanzen bis zu 577 Milliarden Dollar pro Jahr.

Bienen tragen also nicht nur dazu bei, die Welt zu ernähren, sie spielen auch eine wichtige Rolle für eine gesunde Landwirtschaft. Bienen sind nicht nur für die weltweite Nahrungsversorgung von entscheidender Bedeutung, sondern sie schaffen auch wunderbare Nahrungs- und Energiequellen, die der Mensch seit Urzeiten nutzt. Die alten Ägypter, Assyrer, Griechen und Römer nutzten Honig als Nahrungsmittel sowie als natürliches Heilmittel für Wunden und Verbrennungen. Die Ägypter verehrten die Substanz so sehr, dass sie sie als Opfergabe für ihre Gottheiten verwendeten.

Auch heute noch ernten die Menschen weiterhin Honig neben den anderen „Wundern der Natur“ aus dem Bienenstock wie Propolis, Gelée Royal und Bienenpollen.

## Honig: mehr als nur ein natürliches Süßungsmittel

Bienen produzieren Honig, indem sie süßen Nektar aus Blumen sammeln und ihn zurück zum Bienenstock bringen. Im Inneren des Bienenstocks wird dieser Nektar aufgesaugt, verdaut und wieder abgegeben, um Honig herzustellen. Der Honig wird als Nahrungsvorrat für die Bienen angelegt.

Der Geschmack und die Farbe des Honigs können je nach Region, in der der Nektar gesammelt wurde, und den von den Bienen frequentierten Blumenarten stark variieren. Während Honig nur Spuren von Vitaminen und Mineralien enthält, ist er reich an bioaktiven Pflanzenstoffen. Eine Studie der University of Illinois, die auf dem Nachrichtenportal für Wissenschaftsnachrichten „Science Daily“ veröffentlicht wurde, zeigt, dass dunkler Honig aufgrund der Pflanzen, deren Nektar die Bienen

dafür sammeln, mehr gesundheitsfördernde Stoffe enthalten kann als hellerer Honig.

Hochwertiger Honig kann wichtige Antioxidantien wie Phenolverbindungen und Flavonoide enthalten. Studien haben gezeigt, dass Antioxidantien alles von einem gesunden Herzen bis hin zu einer gesunden Haut fördern und dass sie eine Anti-Aging-Wirkung haben.

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass hochwertiger Honig deutlich mehr nützliche Pflanzenstoffe und Antioxidantien enthält. Viele preiswerte und qualitativ minderwertige Marken verschneiden Honig mit verschiedenen Arten von Sirup, die nicht den gleichen Nährwert haben. Achte immer darauf, reinen, hundertprozentigen Bienenhonig zu kaufen.

## Bienen-Propolis: schützt und kräftigt den Körper

Propolis ist ein harzähnliches Material, das Bienen zum Bau ihrer Bienenstöcke verwenden. Es wird aus den Knospen von Nadelbäumen hergestellt und hat nachweislich Eigenschaften, die Bakterien, Pilze und Viren bekämpfen. Diese natürlichen Schutzeigenschaften helfen, den Bienenstock frei zu halten von gefährlichen Mikroorganismen, die die Gesundheit der Kolonie gefährden könnten.

Tatsächlich hat sich herausgestellt, dass Propolis über 300 Naturstoffe

enthält, darunter Aminosäuren, Polyphenole und andere nützliche Substanzen. Propolis wird seit Jahrtausenden von Menschen verzehrt, wie schon von den alten Griechen und Assyrern, die glaubten, dass es die Gesundheit fördert.

Propolis enthält Flavonoide, die gleichen sekundären Pflanzenstoffe, die auch in Obst und Gemüse zu finden sind und die helfen können, die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers zu unterstützen.

**HOCHWERTIGER HONIG KANN WICHTIGE ANTIOXIDANTIEN WIE PHENOLVERBINDUNGEN UND FLAVONOIDE ENTHALTEN.**



**DIESE KÖSTLICHE GOLDENE SUBSTANZ IST VOLLGEPACKT MIT NÜTZLICHEN PFLANZENSTOFFEN, WELCHE SIE ZU EINER PRIMA ALTERNATIVE ZU ZUCKER MACHEN.**



## Bienenpollen: ein natürliches Superfood aus dem Bienenstock

Bienen stellen Bienenpollen aus einer Mischung von Blütenpollen, Enzymen, Nektar, Honig, Wachs und Sekreten her.

Die Bienen sammeln den Pollen von den Pflanzen ab und bringen ihn in den Bienenstock, wo er mit anderen Substanzen vermischt und als Nahrung für die Kolonie aufbewahrt wird.

Bienenpollen hat in letzter Zeit viel Aufmerksamkeit erregt, da

Wissenschaftler immer mehr über die gesundheitlichen Vorteile für den Menschen herausfinden.

Er enthält Hunderte von Wirkstoffen, darunter Nährstoffe, Aminosäuren, Proteine, Antioxidantien und Lipide.

Der Gehalt an diesen Wirkstoffen variiert je nachdem, von welcher Art Pflanze der Pollen gesammelt wurde und in welcher Jahreszeit dies passierte.

## Gelée Royal: zur Unterstützung der Gesundheit und Langlebigkeit

Bienen bilden diese gelartige Substanz, um Larven in den ersten Tagen nach dem Schlüpfen zu füttern. Gelée Royal heißt jedoch so, weil es die exklusive Nahrung der Bienenkönigin ist.

Die Königin hat eine aktive Lebensdauer von zwei bis drei Jahren, während Arbeitsbienen durchschnittlich nur sechs Wochen leben.

Das Geheimnis ihrer langen Lebensdauer, so glauben Wissenschaftler, ist das Gelée Royal. Gelée Royal enthält eine einzigartige Fettsäure namens 10-HDA, die von Wissenschaftlern umfassend untersucht wurde, um festzustellen, welche potenziellen gesundheitlichen Vorteile sie für den Menschen haben könnte.

Sie gehen davon aus, dass es Anti-Aging-Vorteile bringen und die kognitiven Fähigkeiten fördern könnte, aber es bedarf weiterer Forschung, um dies zu bestätigen. Die Verwendung von Gelée Royale geht auf die Antike zurück und es ist bis heute beliebt. Es wird in Kosmetikprodukten, als Lebensmittel und als Nahrungsergänzungsmittel verwendet.

*Wie du  
Bienenprodukte  
mit den richtigen  
Inhaltsstoffen auswählst*

Bei all den Bienenprodukten, die heute auf dem Markt sind, kann es schwierig sein herauszufinden, welches die richtige Wahl für dich ist. Schon kleine Details können sich auf die Nährstoffqualität auswirken, darunter die Region, in der die Bienen leben, die Art der Pflanzen, deren Nektar sie sammeln, und die Konzentration der im Endprodukt enthaltenen Inhaltsstoffe. Zu wissen, worauf man als Verbraucher achten sollte, wird dir helfen, die richtige Wahl zu treffen.



**Beim Kauf von Honig ist Folgendes zu beachten:** Der Schlüssel zum Kauf von Honig ist die Suche nach einem Produkt, das sowohl natürlich als auch rein ist. Stelle sicher, dass der Honig, den du kaufst, nicht mit Sirup gestreckt wurde, um eine größere Menge zu erhalten. Du wirst feststellen, dass Honig in den verschiedensten Farben verkauft wird. Unterschiedliche Farben sind nicht unbedingt ein Hinweis auf die Reinheit, sondern auf die Art der Pflanzen, aus denen die Bienen den Nektar gesammelt haben.

**Beim Kauf von Bienenprodukten ist Folgendes zu beachten:** Hochwertige natürliche Inhaltsstoffe ergeben die besten Nahrungsergänzungsmittel. Lies das Etikett, um sicherzustellen, dass das von dir gewählte Bienenprodukt den gewünschten Anteil des jeweiligen Inhaltsstoffs enthält und dass alle Inhaltsstoffe natürlich sind.

**Mache dir das gesamte Spektrum der Nährstoffe aus dem Bienenstock zunutze:** Du kannst die gesamte Bandbreite der Bienenprodukte in deinen Alltag integrieren. Honig, Bienen-Propolis, Bienenpollen und Gelée Royal können synergetisch zusammenwirken, um deinen Energielevel zu unterstützen. Versorge dich mit Energie für den Tag mit Hilfe der natürlichen Nährstoffen, die nur im Bienenstock zu finden sind.

Die perfekte  
Geschmackskombination  
aus dem  
**Bienenstock**

Lerne die perfekte  
Kombination von Forever Aloe  
Blossom Herbal Tea®\* und  
Forever Bee Honey kennen.

Die ausgewogene Mischung aus Kräutern und Aloeblüten passt  
perfekt zum natürlich süßen und vielschichtigen Geschmack von  
Honig. Entspanne dich und genieße jeden Schluck.



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

Forever Bee Honey | Art.-Nr. 207

\* Nur in Deutschland und Österreich erhältlich.



FOREVER®

# Drink der Saison

Belebe deine Sinne mit heißem Apfelmost, wie du ihn noch nie zuvor probiert hast.

Dieser wärmende Winterdrink enthält die süßen, würzigen Aromen von Forever Aloe Blossom Herbal Tea®\* und Forever Bee Honey und ist eine wunderbar vielschichtige Variation eines Favoriten dieser Jahreszeit.

1 240 ml  
Apfelmost



2 1 Beutel  
Forever Aloe Blossom Herbal Tea®\*



4 1 Zimtstange



3 2 TL  
Forever Bee Honey

Apfelmost in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen. Den heißen Most in eine große Tasse füllen, einen Beutel **Forever Aloe Blossom Herbal Tea®\*** und 2 TL **Forever Bee Honey** hinzufügen. Mit der Zimtstange umrühren, bis sich der Honig auflöst, und die Zimtstange auch danach in der Tasse lassen.

\* Nur in Deutschland und Österreich erhältlich.

# Stimme dich auch zuhause auf die Jahreszeit ein

Es geht nichts über die leuchtenden Farben, würzigen Aromen und das wohlige Gefühl, das der Herbst mit sich bringt. Wenn es langsam auf die Festtage und die Zeit des Schenkens zugeht, dann wirst du überall, egal wohin du gehst, daran erinnert, welche Jahreszeit wir haben. Möchtest du diese Stimmung und dasselbe festliche Gefühl auch in dein Zuhause bringen?

Beim Dekorieren geht es bei weitem nicht nur um die Optik. Laut den Experten der International Interior Design Association, dem weltweiten Dachverband von Innenarchitekten, ist das sogenannte „Sensory Design“ der richtige Weg, wenn es darum geht, die perfekte Atmosphäre passend zur Jahreszeit zu schaffen. Es ist entscheidend, nicht nur darüber nachzudenken, was hübsch aussieht, sondern Wege zu finden, wie man alle Sinne ansprechen kann.

## Fange die Stimmung ein

Optisch können ein paar kleine Veränderungen rund um das Haus einen großen Beitrag dazu leisten, eine jahreszeitliche Stimmung aufkommen zu lassen. Pflanzen bieten eine wunderbare Möglichkeit, einen Raum zu verschönern, und sie spiegeln die Jahreszeit auf natürliche Art und Weise wider. Du könntest zum Beispiel ein paar Pinienzapfen zu deiner herbstlichen Tischdekoration hinzufügen oder mit Sonnenblumen dekorieren, damit der Raum warm und einladend wirkt. Wähle Stoffe und Farben, die zur Jahreszeit passen, wie z. B. flauschiges Flanell oder Kunstfell. Ein oder zwei Decken, drapiert über einen Stuhl im Esszimmer, können das ganze Zimmer gleich gemütlicher wirken lassen.

Andere Blickfänger, die du leicht umsetzen kannst, sind Kränze im Fenster. Außerdem kannst du auch deine Vorhänge wechseln, damit sie von Stoff und Farbe her zur Jahreszeit passen.



## Hole dir den Klang entspannter Wintertage nach Hause

Geräusche werden oft nicht bewusst wahrgenommen, aber sie können einen erheblichen Einfluss auf die Atmosphäre bei dir zuhause haben. Erzeuge durch ein knisterndes Kaminfeuer ein angenehmes Hintergrundgeräusch. Solltest du keinen Kamin haben, dann kannst du durch Abspielen des Geräusches über dein Handy oder deine Lautsprecher den Eindruck erwecken, als hättest du einen. Du kannst solche Hintergrundgeräusche ganz leicht über einen Musikdienst oder eine Onlinesuche finden.

Um wirklich eine festliche Stimmung passend zur Jahreszeit zu schaffen, kannst du auch einige deiner liebsten Weihnachtslieder laufen lassen. Du kannst diese Lieder zusammen mit entspannender Musik anderer Genres kombinieren, wenn du eine angenehme Atmosphäre schaffen willst. Egal ob du mit Freunden oder der Familie entspannen oder einen produktiven Tag zuhause verbringen willst, die richtige Musikauswahl kann dir dabei helfen.



**ÜBERLEGE DIR, EIN PAAR PINIENZAPFEN ZU DEINER HERBSTLICHEN TISCHDEKORATION HINZUZUFÜGEN ODER MIT SONNENBLUMEN ZU DEKORIEREN, DAMIT DER RAUM WARM UND EINLADEND WIRKT.**



**VERGISS NICHT  
DAS REZEPT FÜR  
UNSEREN LECKEREN  
DRINK DER SAISON  
AUF SEITE 23!**

### **Erschaffe dir in deinen ganz besonderen Wohlfühlmoment**

Es ist ja kein Geheimnis, die Weihnachtszeit kann auch mal anstrengend sein. Umso wichtiger ist es, dass du dir auch mal deine persönlichen Auszeiten gönnst. Du warst den ganzen Tag unterwegs und hast Geschenke für deine Liebsten eingekauft? Du bist durch die halbe Stadt gefahren, um den allerschönsten Weihnachtsbaum zu finden? Du hast den ganzen Tag in der Küche gestanden, um leckere Plätzchen für die Familie zu backen? Dann würde jetzt etwas Entspannung doch sehr gut tun ...  
Wunderbar, wenn du jetzt die **Aloe Heat Lotion** zur Hand hast, denn sie entspannt mit einer leichten Massage die betroffenen Partien wie Rücken, Nacken und Schultern. Du wirst die wunderbare Entspannung sofort fühlen!

Oder gönne dir doch ein schönes Entspannungsbad! Auch hier hilft dir die **Aloe Heat Lotion**: Einfach einen Schuss ins Badewasser dazu geben und du wirst direkt spüren, wie sich deine Glieder entspannen! Die wohltuenden Komponenten Menthol und Eukalyptus können sich nun besonders gut entfalten und sorgen für ein angenehmes Dufferlebnis. Nach dem Bad kannst du auch noch deinen Brustkorb und deine Füße mit der Lotion eincremen. Spüre dieses intensive Erlebnis!

Aloe Heat Lotion | Art.-Nr. 064

## **Genieße die Aromen des Herbstes**

Natürlich sehnen sich unsere Geschmacksnerven immer ein bisschen nach den Aromen der aktuellen Jahreszeit, und der Geruch nach herrlichen Leckerbissen kann jeden in eine festliche Stimmung versetzen. Serviere deinen Gästen heißen Apfelmost statt einen Tee. Sie werden ihn lieben! (Unser Rezept dafür findest du auf Seite 23).

Auch mit den Aromen von Ahorn, Birne, Chai, Kakao, Salzkaramell und Haselnuss kannst du nichts falsch machen. Diese Aromen können für ein großartiges Geschmackserlebnis sorgen. Wenn du eher Lust auf etwas Herzhaftes hast, dann ist Kürbissuppe, z. B. aus Butternut-Kürbis genau die richtige Wahl. Versuche solche Gerichte aus saisonalem Gemüse zu kochen, wenn du das nächste Mal Gäste zum Essen einlädst, um dieses warme und gemütliche Ambiente zu verstärken.

### **Wie wirst du die Jahreszeit bei dir zuhause umsetzen?**

Hoffentlich konnten wir dich auf ein paar Ideen bringen, wie du alles, was dir an dieser Jahreszeit gefällt, bei dir zuhause genießen kannst. Nimm dir Zeit für Erholung, indem du es dir mit einem guten Buch gemütlich machst und tauche ein in all die Gefühle, Düfte, Aromen und Geschmacksrichtungen!



Hilf anderen  
besser auszusehen  
und sich  
besser zu fühlen

## DIË CHANCE FÜR JEDEN. ÜBERALL.

Werde ein Forever Business Owner in einem von mehr als 160 Ländern und nutze deine Liebe zu unseren Produkten, um Menschen auf der ganzen Welt zu helfen besser auszusehen, sich besser zu fühlen und neue Chancen wahrzunehmen. Werde Teil der Forever-Familie und unterstütze unsere Mission, Leben überall zu verbessern.



FOREVER®

# Überdenke dein Erfolgskonzept



**Jeder Mensch strebt nach Erfolg. Überall auf der Welt träumen die Menschen davon, etwas zu erreichen und von anderen als erfolgreich wahrgenommen zu werden. Vielen fällt es aber noch immer schwer zu definieren, was Erfolg für sie persönlich bedeutet.**

Wenn du nicht für dich selbst festlegst, was Erfolg für dich bedeutet, dann kann es passieren, dass du den Vorstellungen anderer Menschen hinterherjagst. Natürlich gibt es bestimmte Vorstellungen von einem erfolgreichen Leben, die wir alle teilen: ein Eigenheim, ein schickes Auto, genügend finanzielle Rücklagen für Reisen und freie Zeit für dich selbst und deine Familie.

Erfolg kann jedoch auch in anderen Maßstäben gemessen werden, hierfür musst du über den finanziellen Aspekt hinausdenken. Wann hast du das letzte Mal an die Dinge gedacht, die dich jetzt gerade, in deiner momentanen finanziellen Situation, glücklich machen? Das ist eine gute Frage, die du dir stellen solltest, denn wenn du nicht weißt, was dich ohne Geld glücklich macht, dann wirst du dein Glück wahrscheinlich auch mit Geld nicht finden.

Der Autor und Harvard-Wissenschaftler Shawn Achor schrieb in seinem Buch „The Art of Happiness“ (dt. „Die Kunst des Glücklichseins“), dass Menschen, für die nicht Geld, sondern Zufriedenheit an erster Stelle steht, eher als erfolgreich im herkömmlichen Sinne anzusehen sind als andere.

Achor und sein Team an Wissenschaftlern fanden heraus, dass man Glück nicht mit Geld kaufen kann. Es ist sozusagen eine „Nebenwirkung“ eines glücklicheren Lebens im Hier und Jetzt. Und wenn du das schaffst, bist du auf dem besten Weg, jede Art von Erfolg, den du anstrebst, zu erreichen.

## Wie sich die Definition von Erfolg gerade verändert

Früher war die übliche Vorstellung von Erfolg, über viele Jahre hinweg einen sicheren Arbeitsplatz zu haben und dort auf der Karriereleiter nach oben zu klettern. Und warum auch nicht? Das war der sichere Weg hin zu einem Eigenheim, finanzieller Sicherheit und einem soliden Familienleben. Aber die Zeiten ändern sich und mit ihnen auch der Arbeitsmarkt. Unsere schnelllebigen Technologien und die Internetkultur eröffnen mehr Menschen als je zuvor viele Möglichkeiten sich zu entfalten, ein Unternehmen zu gründen und einen Lebensstil anzustreben, der sich nicht mehr mit dem typischen Job mit wenig flexiblen Arbeitszeiten vereinbaren lässt. Diese Tatsache verändert auch die Einstellung der Menschen zum Erfolg. Es geht nicht nur um das Gehalt, die berufliche

Position oder um Besitztümer. Menschen messen ihren Erfolg heute daran, wie persönlich erfüllt sie sich fühlen und wie sie sich in ihrem Leben weiterentwickelt haben. Freizeit, Flexibilität und eine gute Work-Life-Balance zählen außerdem zu den wichtigen Kriterien eines erfolgreichen Lebens. Solltest du die genannten Punkte bisher nie als Maßstab für deinen Erfolg betrachtet haben, ist es vielleicht an der Zeit, dies jetzt zu tun. Möglicherweise bist du bereits viel erfolgreicher als du denkst, oder zumindest schon viel weiter auf deinem Weg, als es dir vielleicht bewusst ist.

## Wie du dein persönliches Erfolgskonzept verändern kannst

Der Weg zum Erfolg ist individuell. In der heutigen Welt werden wir, mehr als je zuvor, bombardiert mit Bildern und Vorstellungen davon, wie Erfolg auszusehen hat. Aber deckt sich das mit dem Leben, das du für dich möchtest? Du kannst dein Erfolgskonzept verändern, indem du deine Einstellung veränderst und ehrlich dir selbst gegenüber bist, was dir wirklich wichtig ist. Wenn du das tust, wird Erfolg zu einem in sich stimmigen Bild aus Erfüllung, Entwicklung und Zufriedenheit.

## 1. Die Qualität deiner Arbeit:

Betrachte deine Arbeit nicht im Hinblick auf dein Gehalt oder deinen Titel, sondern darauf, wie du das Leben von anderen Menschen mit deiner Arbeit bereicherst. Hilfst du anderen Menschen dabei Probleme zu lösen und produktiver zu werden? Vielleicht bietest du Kunden ein Produkt an, das deren Lebensqualität wirklich verbessert. Egal welche Art von Arbeit du machst, denke an das Gute, das du für die Menschen um dich herum tust, und mache dir dadurch bewusst, wie bedeutsam dein Leben ist.

## 2. Flexibilität:

Die Fähigkeit, die Balance zwischen Arbeit und Freizeit zu finden, ist ein wichtiger Maßstab für Erfolg. Die Freiheit von Zuhause aus arbeiten zu können, mehr Zeit mit dem zu verbringen, was du liebst, oder von den für dich wichtigsten Menschen umgeben zu sein, ist unbezahlbar.

## 3. Persönliche Entwicklung:

Wann hast du dich zum letzten Mal einfach zurückgelehnt und dir bewusst gemacht, wie sehr du dich in den letzten Jahren beruflich und persönlich weiterentwickelt hast? Wenn du immer nur an das denkst, was du erreichen möchtest, vergisst du schnell die Dinge, die du bereits geschafft hast, um dich fortzubilden, neue Erfahrungen zu sammeln und verlässlicher zu werden. Alle Fähigkeiten, die du auf deinem Weg erlernt hast, das Wissen, dass du dir angeeignet hast, und alle Menschen, die bisher in dein Leben getreten sind, sind der Maßstab für deinen persönlichen Erfolg.

## 4. Vergleich dich nicht mit anderen:

Heutzutage läuft man sehr viel schneller als je zuvor Gefahr, sich ständig mit anderen zu vergleichen. Egal ob du fernsiehst, durch ein Magazin blätterst, die Straße entlangläufst oder in den sozialen Medien unterwegs bist, du kannst den Vorstellungen von Erfolg, die andere Menschen in die Welt hinaustragen, nicht entkommen.

Wenn ein Freund, der Bilder von seinem neuen Auto, einem Besuch in einem teuren Restaurant, einem Trip in die Karibik oder von seiner perfekten Beziehung auf Facebook postet, beginnt man schnell, sein eigenes Leben damit zu vergleichen. Jedoch hilft es, sich daran zu erinnern, dass die dort geteilten Inhalte nur die Highlights aus dem Leben dieser Person sind. Nimm nicht automatisch an, dass das Leben des anderen perfekt ist. Wahrscheinlich hat er die gleichen Probleme, die du auch hast. Die Anzahl der „Likes“ in den sozialen Medien sind kein Indikator dafür, wie zufrieden und erfüllt dieser Freund tatsächlich ist.

Wenn du dich wieder einmal mit anderen vergleichst oder das Gefühl hast, nicht mithalten zu können, dann nimm dir eine Auszeit von den sozialen Medien und verbringe deine Zeit mit Dingen, die dir Spaß machen.

Dich mit anderen zu vergleichen lässt nur deine wahre innere Stimme verstummen. Die Stimme, die weiß, was du wirklich brauchst, um dich erfolgreich zu fühlen. Wenn sie verstummt, jagst du nur noch der Vorstellung des Erfolges von anderen hinterher, was ganz sicher in Enttäuschung endet.

Wie wirst du deinen Erfolg definieren?

**Nimmst du die Herausforderung an, Glück und persönliche Zufriedenheit an erster Stelle zu setzen und dich zu ermahnen, dass es bei Erfolg nicht darum gehen muss, als erster an der Spitze zu sein? Gib selbst das Tempo für deinen Weg vor und verliere dein eigenes Erfolgskonzept nicht aus dem Blick. Bleibe dir selbst treu und mache das Beste aus deinem Weg.**

SAVE THE DATE!

"GIVING TUESDAY":  
3. DEZEMBER

# Mit dem Herzen einkaufen

**Geld auszugeben ist in Vielem so ähnlich wie zur Wahl zu gehen. Wenn man bei einem Unternehmen Produkte oder Dienstleistungen kauft, befürwortet man damit dessen Geschäftspraktiken, Herstellungsverfahren und die Selbstverpflichtung, der Gesellschaft etwas zurückzugeben. Stelle dir vor, dass jeder Einkauf bei einem Unternehmen so etwas wie ein „Like“ auf Facebook ist.**

Glücklicherweise verbinden inzwischen viele Unternehmen ihre Geschäfte mit der Finanzierung gemeinnütziger Projekte. Andere konzentrieren sich auf die Abfallreduzierung oder die Verbesserung der Umweltbedingungen. Es ist nicht schwierig, mit den uns zur Verfügung stehenden Möglichkeiten bewusster einzukaufen, auch wenn unsere vollen Terminkalender und die Bequemlichkeit des Online-Shoppings uns manchmal dazu verleiten, nicht darauf zu achten.

Sobald du einmal darüber nachgedacht hast, welche Anliegen für dich wichtig sind, wirst du wissen wollen, wie die Unternehmen, bei denen du einkaufst, mit deinen Werten übereinstimmen. Die Website eines Unternehmens ist ein guter Ausgangspunkt. Sieh dir auf der Seite die Rubrik „Über uns“ an und nimm dir etwas Zeit, um durch den Unternehmens-Blog zu scrollen. An diesen Stellen heben viele Unternehmen ihre Wohltätigkeitsaktionen, die Auswirkungen ihrer Geschäftstätigkeit auf die Umwelt oder ihr gesellschaftliches Engagement hervor. Wenn diese Informationen nicht so einfach online zu finden sind, kannst du auch versuchen, das Unternehmen direkt anzurufen oder per E-Mail zu kontaktieren.



Denke daran, dass du den Unternehmen, bei denen du einkaufst, auch in den sozialen Medien folgen kannst. Dort kündigen Unternehmen nämlich Kampagnen und Aktionen an, wie man sich engagieren kann. Wenn du deine Feeds rund um den „Giving Tuesday“ (3. Dezember) verfolgst, wirst du wahrscheinlich auf die verschiedensten Initiativen stoßen, angefangen beim Spenden eines Teils des Gewinns für wohltätige Zwecke bis hin zur Organisation von Veranstaltungen für freiwillige Helfer.

Wenn du mit deinen Einkäufen dazu beitragen willst, die Welt ein wenig besser zu machen, aber nicht ganz sicher bist, wo du anfangen sollst, dann werfe einen Blick auf die folgenden Ideen und überlege, ob eine dieser Aktionen interessant für dich sein könnte!

### **Sieh dich nach Unternehmen um, die ihre Umweltverantwortung ernst nehmen**

Mehr Unternehmen als je zuvor verstehen, dass die Verbraucher umweltbewusster geworden sind und Unternehmen unterstützen wollen, die sich für nachhaltige Geschäftspraktiken einsetzen. Wenn du dein Geld für die Unterstützung verantwortungsvoller Geschäftspraktiken ausgeben willst, dann suche nach Unternehmen, die ihre Produkte mit recycelbaren Materialien verpacken und recycelbare Kartons für den Produktversand verwenden.

### **Gib dein Geld an Unternehmen, die etwas zurückgeben**

Findest du Unternehmen gut, die andere an ihrem Erfolg teilhaben lassen, indem sie die Welt zu einem besseren Ort machen? Philanthropie ist heute Teil der Unternehmenskultur vieler Unternehmen und du kannst mit dazu beitragen,

indem du diese Unternehmen durch deine Einkäufe dort dabei unterstützt, etwas zum Positiven zu verändern. Dies ist auf die unterschiedlichsten Weisen möglich, von Produktspenden an bedürftige Menschen bis hin zur Verwendung eines Teils des Gewinns für wohltätige Zwecke.

Es fühlt sich noch besser an, ein tolles Produkt für sich selbst oder jemand anderen zu kaufen, wenn man weiß, dass ein Teil des Kaufpreises dazu beiträgt, Kinder zu ernähren, Katastrophenhilfe zu leisten oder für Bildung, Kleidung und vieles mehr verwendet wird, je nachdem, wo man einkauft.

### **Unterstütze Marken, die ihre Kunden zum gesellschaftlichen Engagement inspirieren**

Einige Marken legen nicht nur Wert darauf, Gutes zu tun, sondern inspirieren auch andere dazu, selbst aktiv zu werden und es ihnen nachzutun. Mehr denn je findet heute dank den sozialen Medien ein Dialog zwischen Unternehmen und Verbrauchern statt, der vor 20 Jahren noch nicht existierte. Viele Unternehmen nutzen diesen Einfluss, um das Gemeinwohl zu fördern, indem sie nicht nur ihre Bemühungen die Welt zu einem besseren Ort zu machen hervorheben, sondern auch ihre Kunden auffordern, dasselbe zu tun.

Das könnte beispielsweise eine Aufforderung an die Kunden sein, sich bei speziell organisierten Veranstaltungen als Freiwillige an der Seite des Unternehmens zu engagieren. Oder das Unternehmen verdoppelt Kundenspenden, die für ein Anliegen gesammelt wurden, die für das Unternehmen und seine Verbraucher wichtig ist.

**ES WAR NIE LEICHTER, EIN BEWUSSTER KONSUMENT ZU WERDEN.**

## Unterstütze Unternehmen, die ihre Mitarbeiter stärken

Ein Unternehmen ist nur so stark wie die Menschen, die für das Tagesgeschäft verantwortlich sind. Unternehmen, die ihre Mitarbeiter stärken und ihnen Aufstiegsmöglichkeiten und weitere Chancen bieten, stellen bessere Produkte her und haben zufriedener Kunden. Als Verbraucher kannst du Unternehmen unterstützen, die sich stärker dafür einsetzen, eine Kultur der Unterstützung und der Teamarbeit zu schaffen, während sie gleichzeitig Aufstiegsmöglichkeiten bieten und die Vereinbarkeit von Beruf und Familie fördern.

**GLÜCKLICHE MITARBEITER WERDEN DICH ALS KUNDE BESSER BEHADELN UND DU WIRST WISSEN, DASS DEIN GELD EIN UNTERNEHMEN UNTERSTÜTZT, DAS SICH UM DAS GLÜCK SEINER MITARBEITER KÜMMERT.**

*Wie geben diese Unternehmen der Gesellschaft etwas zurück?*

### TOMS Shoes

Seit 2006 verfolgt der beliebte Schuhhersteller ein sogenanntes One-for-One®-Geschäftsmodell. Für jedes verkaufte Paar Schuhe wird ein Paar an ein bedürftiges Kind gespendet. Aber das Unternehmen hat dieses Konzept noch weiter ausgebaut, um in andere Bereiche des sozialen Engagements und in die Bereitstellung von sauberem Wasser zu expandieren. Bisher hat TOMS Shoes mehr als 35 Millionen Paar Schuhe verschenkt und dadurch Gemeinden auf der ganzen Welt unterstützt.

### Patagonia

Diese beliebte Outdoor-Marke stattet seit 1985 Abenteurer mit Funktionskleidung aus und schützt gleichzeitig den Planeten. Durch die Selbstverpflichtung des Unternehmens, 1 % des Umsatzes zu spenden, hat Patagonia mehr als 89 Millionen Dollar an Umweltschutzgruppen gespendet und für die Erhaltung und Wiederherstellung des natürlichen Lebensraums ausgegeben. Seit 1985 spendet Patagonia 1 % seines Jahresumsatzes für den Schutz unserer Erde.

## Wie wirst du zu einem bewussteren Konsumenten?

Wie wirst du jetzt, nachdem du ein paar Anhaltspunkte bekommen hast, die dir helfen, bewusstere Einkaufsentscheidungen zu treffen, deine Gewohnheiten ändern? Egal, was du kaufst, es gibt ein Unternehmen, dem die gleichen Themen am Herzen liegen wie dir. Wenn du mit dem Herzen einkaufst, wirst du nicht nur ein befriedigendes Shopping-Erlebnis haben, sondern auch Produkte erhalten, auf die du stolz sein kannst.

Mit AmazonSmile kannst du zum Beispiel ganz leicht Geschenke einkaufen und damit einen guten Zweck unterstützen. Melde dich einfach mit deinem Amazon-Konto bei [smile.amazon.de](https://www.smile.amazon.de) an und ein Teil deines Einkaufswerts wird an eine gemeinnützige Organisation deiner Wahl gespendet. Du kannst dafür sogar die gemeinnützige Organisation von Forever Living Products, nämlich Forever Giving, als deine bevorzugte Wohltätigkeitsorganisation auswählen!



### Warby Parker

Dieses Unternehmen stellt nicht nur sehr stylische Brillen her, sondern spendet für jedes verkaufte Paar auch eine Brille an jemanden, der sich selbst keine leisten kann. Dazu arbeitet Warby Parker mit gemeinnützigen Organisationen zusammen, die nicht nur Brillen an Bedürftige ausgeben, sondern auch Männer und Frauen für grundlegende Augenuntersuchungen schulen, um die Qualität der Augenbehandlungen in einkommensschwachen Gebieten zu verbessern.

### Forever Living Products

Durch seine gemeinnützige Organisation Forever Giving stellt Forever Living Products weltweit für Menschen in Not Nahrung, Bildung, eine medizinische Grundversorgung und Katastrophenhilfe zur Verfügung. Forever Giving hat durch seine Partnerschaft mit Rise Against Hunger auch schon mehr als drei Millionen Mahlzeiten gepackt. Kunden können spenden, indem sie direkt auf [forever-giving.org](https://www.forever-giving.org) gehen. Hier werden alle Spenden direkt darauf verwendet werden, das Leben von Menschen in der ganzen Welt zu verbessern. Und beim Kauf eines Aloe Babys gehen 100 % des Erlöses an Rise Against Hunger.

Schau auch mal bei uns vorbei!

 ALOEVERA.company.1978/

 forever\_dach\_hq

# Posts aus der ganzen Welt

Forever Giving und Rise Against Hunger bringen Mitglieder der Forever-Familie aus der ganzen Welt zusammen. Hier sind einige Geschichten aus den sozialen Medien. Vergiss nicht, deine Geschichten von deinem gesellschaftlichen Engagement mit dem Hashtag #ForeverProud zu teilen!

**Clair Thompson** (Stockholm, Schweden)

„Ein weiterer Grund, warum ich dieses Unternehmen so toll finde, ist, dass sie alle Business Owner (ob sie nun ein dreistelliges oder ein sechstelliges Einkommen haben) daran erinnern etwas zurückzugeben!“



**aloesecrets** (Dubai)

„Aloe an alle!! Bald ist unser Aloe Baby für Rise Against Hunger erhältlich!! Füge es deinem nächsten Online-Einkauf hinzu oder frage einen Forever Business Owner, wie du es bekommen kannst.“



**Shishir Nayak** (Influencer)

„Forever Business Owner in Indien sind sofort aktiv geworden, um den von den Überschwemmungen in Kerala in Südinien Betroffenen mit unserem Partner Rise Against Hunger zu helfen.“ #ForeverProud #ForeverWeRise



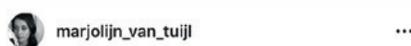
**Denise** (Stockholm, Schweden)

„Vielen Dank, Forever, dass ihr das möglich gemacht habt #foreverwise #2030ispossible #bestcompany #fgr19“



**marjolijn\_van\_tuijl** (Influencer)

„Was für ein Tag! Wir haben mehr als 150.000 Mahlzeiten für Kinder in Simbabwe verpackt. Ich bin stolz, erschöpft und dankbar zugleich!“



**heawealth** (Stockholm, Schweden)

„Forever Giving..... tonnenweise Nahrung wird verpackt und gespendet.“



# Kleine Typenkunde für perfekte Geschenke

## Life Hack: Berücksichtige bei der Geschenkauswahl die Persönlichkeit des Beschenkten

Fällt dir oft nichts ein, wenn du überlegst, für wen du welches Geschenk besorgen sollst? Nicht nur du hast Angst, ein Geschenk zu kaufen, das unbenutzt im hintersten Teil einer Schublade endet oder – noch schlimmer – weiterverschenkt wird. Du könntest es dir einfach machen und einen Geschenkgutschein kaufen, aber manchmal fühlt sich das einfach zu unpersönlich an.

Wenn dir wieder einmal gar nichts einfällt oder die Idee einfach nicht zünden will, könnte es an der Zeit sein, anders an die Sache heranzugehen.

Du könntest zum Beispiel einen Geschenkkorb zusammenstellen, der genau auf die individuellen Interessen und die Persönlichkeit des Beschenkten abgestimmt ist. Egal ob du ein Geschenk für einen kreativen Trendsetter kaufst oder für jemanden, der immer nach dem nächsten Abenteuer sucht: Dieser Leitfaden wird dir helfen, die perfekten Geschenke auszuwählen und einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen.



## 1 „Für Minimalisten“

### Das schenkst du den Minimalisten in deinem Leben:

**Manche Menschen haben es gerne schlicht und einfach. Wenn diese Beschreibung auf Menschen in deinem Umfeld zutrifft, warum wählst du dann nicht ein Geschenk aus, das einfach zu benutzen ist?**

Es gäbe zum Beispiel eine effektive Möglichkeit, ihre tägliche Hautpflege mit wenig Aufwand zu verbessern. Das **Sonya™ daily skincare system** von Forever kombiniert Aloe mit wertvollen Pflanzenextrakten in einer Pflegeserie auf Gel-Basis, die speziell für Mischhaut entwickelt wurde. Die Produkte **Sonya™ refreshing gel cleanser**, **Sonya™ illuminating gel**, **Sonya™ soothing gel moisturizer** und **Sonya™ refining gel mask** von Forever bieten Hautpflege in vier einfachen Schritten an für ein frisches Hautbild und ein angenehmes Hautgefühl. Damit schenkst du dem Minimalisten, der dir am Herzen liegt, eine Hautpflegereihe in Spitzenqualität mit natürlichen Inhaltsstoffen, die sanft und einfach genug für die tägliche Anwendung ist.

Und warum soll die Verpackung nicht auch gleich für Ordnung sorgen bei jemandem, der keine Unordnung mag? Das könnte zum Beispiel eine Art Korb sein, der auch anderweitig verwendet werden kann. Eine Möglichkeit wäre eine Stofftasche, die als umweltfreundlicher Einkaufsbeutel verwendet werden oder auch als Wäschekorb dienen kann.

Dann könntest du deinen Geschenkkorb auch noch um ein Erlebnis, wie z. B. Workshops oder Kurse, erweitern. Hier gibt es eine riesige Auswahl, die von Barmixer-Kursen für den Cocktailfan über Gitarrenunterricht bis hin zu einem Kurs in Holzbearbeitung für den Hobbyhandwerker reicht. Fülle den Geschenkkorb mit Artikeln auf, die zum ausgewählten Erlebnis passen. Wenn du einen Gutschein für Gitarrenunterricht gekauft hast, kannst du ein paar Plektren, einen zusätzlichen Satz Saiten, ein Stimmgerät oder ein Metronom dazu schenken.



## 2 „Für Abenteurer“

### Das schenkst du den Abenteurern in deinem Leben:

**Diejenigen, die Fernweh haben, sind oft zu beschäftigt mit dem Tagträumen, um sich selbst das notwendige Equipment zu besorgen.**

Du kannst das Reisen für unternehmungslustige Freunde oder Familienmitglieder einfacher machen, indem du ihre Leidenschaft unterstützt. Denke zuerst darüber nach, was für jemanden nützlich sein könnte, der sich regelmäßig den Elementen aussetzt oder für eine längere Zeit unterwegs ist.

Statt eines traditionellen Geschenkkorbs kannst du einen Rucksack als „Verpackung“ verwenden und das Innere mit sorgfältig ausgewählten und nützlichen Geschenken füllen, die auf jeder Reise willkommen sein werden.

Für einen robusten, leichten Sonnenschutz, der sich leicht einpacken und in die Hosentasche stecken lässt, ist so etwas wie ein dünner Schlauchschal perfekt. Dieses vielseitige Kleidungsstück kann u.a. als Bandana, Haargummi, Sonnenschutz, Nackenschutz oder Staubschutz verwendet werden. Es ist das perfekte Geschenk für jemanden, der seine Freizeit gerne an der frischen Luft verbringt. Denke auch an die kleinen, aber wichtigen Dinge, die dein Abenteurer vergessen könnte, wie z. B. einen lang anhaltenden wasserfesten Sonnenschutz wie **Aloe Sunscreen**. Kleinigkeiten wie ein Kompass, ein wasserfestes Notizbuch oder einige hochwertige Snacks wie das klassische Studentenfutter runden das Ganze wunderbar ab!



### 3 „Für Perfektionisten“

#### Wenn der Teufel im Detail steckt:

**Einige Leute denken, dass es sich gar nicht erst lohnt mit etwas anzufangen, wenn nicht alles perfekt durchdacht wird. Schließlich schadet es nicht, ein wenig pedantisch zu sein, wenn es bedeutet, dass die Dinge richtig gemacht werden.**

Diese Menschen finden es nicht schlimm, sich für die alltäglichen Dinge ein wenig mehr Zeit zu nehmen, wenn das bedeutet, dass alles Notwendige erledigt wird und für jede Eventualität gesorgt ist.

Wenn das nach jemandem klingt, den du beschenken willst, dann starte mit einem Behältnis, das für die perfekt organisierte Person, die auf jedes Detail achtet, nützlich ist - wie eine

Box, in der sich Sachen gut sortieren lassen.

Die Gesichtspflege von Forever für gezielte Ergebnisse eignet sich ausgezeichnet als Geschenk, das du in deinen Geschenkkorb packen kannst. Jedes Produkt in dieser Kollektion ist so konzipiert, dass es auf bestimmte Problembereiche eingeht und von jedem nahtlos in die bestehende Hautpflegeroutine mit integriert werden kann. Wähle zwei oder drei Artikel aus der Produktlinie aus, die sich auf einen bestimmten Bereich der Gesichtspflege konzentrieren. Der oder die Beschenkte wird ein wohlüberlegtes Geschenk schätzen, mit dem seine bzw. ihre Gesichtspflegeserie ergänzt werden kann.

**AUF SEITE 37 FINDEST DU TIPPS DAZU, WIE DU DIESE PERFEKTEN GESCHENKE GENAUSO PERFEKT**



#### PRÄSENTIERST!

Es ist ziemlich wahrscheinlich, dass die Person auf deiner Liste ihren Tagesablauf genau plant. Du kannst also etwas in diese Richtung schenken, zum Beispiel einen Outfit-Planer, mit der sich die Garderobe für eine Woche planen lässt. Die Person auf deiner Liste wird sich über eine weitere Planungshilfe und die Zeitersparnis freuen, wenn es darum geht, sich morgens fertig zu machen. Runde das ganze Geschenk mit ein paar schönen Stiften oder farbigen Haftnotizen zum Markieren von Seiten ab.

### 4 „Für großzügige Helfer“

#### Tolle Geschenke für Menschen, die gerne Gutes tun:

**Was schenkt man jemandem, der sehr gerne anderen Gutes tut? Hilf dieser engagierten Person auf deiner Liste, die Welt mit deinem Geschenk zu einem besseren Ort zu machen.**

Das Hauptgeschenk kann eine Spende im Namen der beschenkten Person an eine Organisation sein, die sie besonders schätzt. Die meisten gemeinnützigen Organisationen bieten diese Möglichkeit an und geben sogar eine Karte oder eine Bescheinigung aus, die du in den Geschenkkorb legen kannst. Darauf kann der Beschenkte sehen, an wen die Spende ging und wie viel Geld gespendet wurde.

Um den Geschenkkorb aufzufüllen, könntest du kleinere Produkte von Unternehmen hinzufügen, die einen Teil ihres Gewinns für einen guten Zweck spenden oder sich für eine bessere Welt einsetzen.

Es gibt zum Beispiel mehrere Bekleidungs-, Schuh- und Brillenfirmer, die für jedes verkaufte Produkt ein weiteres an jemanden in Not spenden. Andere Unternehmen verpflichten sich, jedes Jahr einen bestimmten Prozentsatz ihres Gewinns an gemeinnützige oder umweltorientierte Organisationen zu spenden. Und natürlich sind wiederverwendbare Gegenstände immer ein tolles Geschenk für die Person mit sozialen Bewusstsein auf deiner Liste. Denke an Trinkflaschen aus Edelstahl oder wiederverwendbare Einkaufsbeutel aus recycelten Materialien.

**Wusstest du, dass Forever den gesamten Erlös jedes verkauften Aloe Babys an die gemeinnützige Organisation Rise Against Hunger spendet? Verschenke ein knuffiges Aloe Baby deiner Wahl und lasse die beschenkte Person wissen, dass der Erlös direkt für die Ernährung von Kindern auf der ganzen Welt und die Verbesserung ihrer Lebensumstände verwendet wird. Oder mache im Namen der beschenkten Person eine Spende an [forever-giving.org](http://forever-giving.org). Auch damit machst du die Welt ein kleines Stück besser.**



5

## „Für Kreative“

### Das schenkst du den unkonventionellen oder kreativen Menschen in deinem Leben:

**Habe keine Angst, dich außerhalb der Konventionen zu bewegen, wenn es darum geht, Geschenke für einen kreativen Menschen, der dir am Herzen liegt, zu kaufen. Du wirst sicher großen Eindruck mit Geschenken machen, die es dieser Person erlauben, ihre unkonventionelle Seite voll auszuleben.**

Mache einen kabellosen Kopfhörer mit Noise Cancelling zum Herzstück deines Geschenkcorbs. Es geht nichts über die Möglichkeit, die Ablenkungen der Außenwelt mit Musik zu übertönen, die einen kreativ werden lässt und die Produktivität steigert.

Aquarellblöcke passen wunderbar in den Geschenkkorb eines jeden Künstlers. Dieser Aquarellmalkasten im handlichen Format sieht aus wie ein kleines Notizbuch, er beinhaltet aber das komplette Farbspektrum. Damit kann man kreativ werden, wann und wo auch immer die Inspiration zuschlägt!

Oder ziehe die Art von Accessoires in Betracht, die man nicht jeden Tag zu sehen bekommt. Mit temporären Metallic-Tattoos lässt sich bei Musikfestivals, einem Galeriebesuch oder beim Ausgehen ein echtes Statement abgeben. Zur Vervollständigung des individuellen Looks kannst du noch den **Sonya™ precision liquid eyeliner** dazupacken. Der dünne Pinsel eignet sich perfekt zum Auftragen eines akkuraten Lidstrichs für einen echten Statement-Look.

Wahrscheinlich ist immer noch etwas Platz im Geschenkkorb, und zum Glück gibt es viele kreative Möglichkeiten. Ein Smartphone-Objektivset ermöglicht es dem Kreativen auf deiner Liste, seine fotografischen Talente mit Fischaugen-, Makro- und Weitwinkelobjektiven auszuleben. Jemand, der sich in seiner Freizeit gerne alleine entspannt, wird sich stattdessen bestimmt über ein Malbuch für Erwachsene oder eine Packung Farbstifte freuen.

Betreibe  
etwas  
Detektiv-  
arbeit...

Egal, für wen du einkaufst, ein paar „Undercover“-Ermittlungen werden dir den Geschenkauf sehr erleichtern. Ein schneller Blick in den Schrank oder die Schreibtischschublade ist erlaubt, wenn es mit guten Absichten geschieht - und du kennst die Person gut genug, um nicht in Schwierigkeiten zu geraten, wenn sie dich dabei erwischt. Ein paar subtile Fragen an den Adressaten zum rechten Zeitpunkt können immer für weitere Ideen sorgen, solange du nicht zu offensichtlich dabei bist! Der zusätzliche Aufwand zahlt sich immer aus, wenn du jemanden mit einem wohlüberlegten Geschenk überraschen willst, über das er sich sehr freut und das er immer wieder benutzen wird.

Sonya™ daily skincare system | Art.-Nr. 609  
Sonya™ refreshing gel cleanser | Art.-Nr. 605  
Sonya™ illuminating gel | Art.-Nr. 606  
Sonya™ refining gel mask | Art.-Nr. 607

Sonya™ soothing gel moisturizer | Art.-Nr. 608  
Sonya™ precision liquid eyeliner | Art.-Nr. 569  
Aloe Sunscreen | Art.-Nr. 617



*Schritt-für-Schritt-Anleitung:*

# *Stelle einen unvergesslichen Geschenkkorb zusammen*

Beim Schenken geht es nicht nur um das Geschenk selbst. Das Überreichen kann zu einem unvergesslichen Erlebnis werden und dem Beschenkten eine Riesenfreude bereiten. Es kann unheimlich befriedigend sein, ein Geschenk für jemanden, der einem wichtig ist, schön zu verpacken. Ein einfaches Geschenk kann mit ein bisschen Zeit und Liebe zu etwas ganz Besonderem werden.

Wenn du die Verpackung selbst kreativ gestaltest, wirst du nicht nur stolz auf das Ergebnis sein, sondern dich auch besonders darauf freuen, das Geschenk zu überreichen. Die Gestaltung eines Geschenkcorbs kann etwas zeitaufwändiger sein, daher haben wir hier einige hilfreiche Tipps zusammengestellt, mit denen das Arrangement eines beeindruckenden Geschenkcorbs sicher gelingt.

## **Mache zuerst einen Plan unter Berücksichtigung der Persönlichkeit des Beschenkten**

Durch ein paar zusätzliche kleine Details wird dein Geschenkkorb etwas ganz Besonderes! Der beste Einstieg in die Planung ist, sich am Motto zu orientieren! Mit den auf der nächsten Seite aufgeführten Schritten kannst du zum Beispiel einen Geschenkkorb für einen Outdoor-Fan zusammenstellen.

Orientiere dich am Motto, indem du ein paar Pinienzapfen verwendest oder kleine Pinienzweige in den Korb einfügst. Du kannst auch ein paar Straßen- oder Wanderkarten ausdrucken und damit kleinere Geschenke einpacken. Denke auch über alternative Behältnisse nach. Eine clevere Geschenkverpackung für einen Outdoor-Fan wäre zum Beispiel ein kleiner Rucksack oder eine Kühlbox.

Vielleicht ist die Person auf deiner Liste ein Musikfan und du hast einige Geschenke mit Musikbezug für deinen Korb besorgt. Versuche, die kleineren Geschenke im Korb mit Notenblättern einzupacken und lege einige kleine Instrumente wie eine Mundharmonika oder einen Shaker hinein. Das Hinzufügen einiger kleiner Elemente, die zu den Geschenken passen, macht den besonderen Touch aus!

**UNSEREN GESCHENKELEITFADEN FÜR INDIVIDUELLE GESCHENKIDEEN UNTER BERÜCKSICHTIGUNG DER PERSÖNLICHKEIT DES BESCHENKTEN FINDEST DU AUF SEITE 34.**



## *Richte deine Bastelmaterialien her...*

Stelle sicher, dass die wichtigsten Sachen bereitliegen, bevor du anfängst. Benutze deine Fantasie, um deinen Korb so vielfältig und einzigartig wie möglich zu gestalten und ihn vielleicht sogar gestalterisch an das Motto anzupassen. Egal welche personalisierten Elemente du dann letztendlich benutzt, mit den Bastelmaterialien, die auf der nächsten Seite aufgelistet sind, kannst du sofort loslegen.

# Bastelmaterialien:

1. KORB
2. PAPIER
3. PAPIERSCHNIPSEL (ZUR DEKORATION)
4. PFEIFENPUTZER
5. KLEBEBAND
6. SCHERE
7. GESCHENKBAND
8. ZELLOPHANPAPIER
9. GESCHENKPAPIER (FÜR KLEINE GESCHENKE)

## Schritt 1

Den perfekten Korb oder eine Alternative zu finden ist die Grundlage für alles. Wähle einen Korb mit einem großflächigen Boden, so dass alle Geschenke gut Platz haben. Weder sollte etwas herausfallen können noch sollte er am Ende zu vollgestopft wirken.



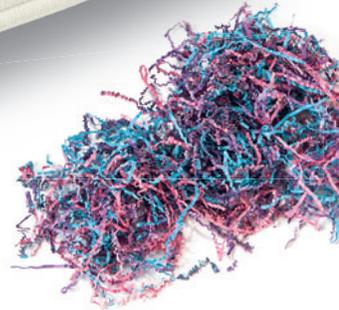
## Schritt 3

Sobald du durch das zusammengeknüllte Papier die gewünschte Höhe erreicht hast, streust du eine Schicht Papierschnipsel darüber, wodurch verschiedene Höhen und Tiefen entstehen. Wähle die Papierschnipsel farblich passend zum Motto oder Korb aus.



## Schritt 2

Zerknülle Papier deiner Wahl, um damit den Boden auszustopfen. Dafür eignen sich gut Seidenpapier oder alte Zeitungen. Durch das Ausstopfen des Korbbodens kannst du die Geschenke auf der gewünschten Höhe anordnen.



## Schritt 4

Achte beim Anordnen der Geschenke darauf, dass du die schwereren und größeren Päckchen hinter den kleineren platzierst, damit der gesamte Inhalt des Geschenkkorbs sichtbar ist. Kleinere Geschenke wie z. B. einzeln verpackte Pralinen, Süßigkeiten oder zum Motto passende Kleinigkeiten können dazu genutzt werden, Lücken zu füllen.



## Schritt 5

Sobald du den Korb befüllt hast und dir das Ergebnis gefällt, kannst du ihm den letzten Schliff geben. Stelle den Korb in die Mitte eines großen quadratischen Stückes Zellophanpapier. Bringe die Ecken des Zellophanpapiers über dem Henkel des Korbes zusammen, verdrehe sie und verknote sie mit Pfeifenputzer.



## Schritt 6

Benutze ein Band oder Ähnliches, um eine Schleife, um das zugezogene Zellophanpapier zu binden, und schon hast du einen wunderschönen Geschenkkorb!



# Nur für dich

**Verbessere deine Gesichtspflege mit Produkten, die genau auf spezifische Anliegen zugeschnitten sind und sich problemlos in jede Routine einfügen.**

Die maßgeschneiderte Gesichtspflegeserie von Forever gibt dir die Möglichkeit, Produkte passend zu deinen Bedürfnissen auszuwählen, sei es gegen fahle Haut, trockene oder fleckige Haut, Schäden durch Sonneneinwirkung, Schwellungen oder dunkle Augenringe.

**Bleib bei deiner Gesichtspflege. Aber ergänze sie mit Produkten, die die besten Ergebnisse erzielen.**



smoothing exfoliator | Art.-Nr. 559  
balancing toner | Art.-Nr. 560  
aloe activator | Art.-Nr. 612  
aloe bio-cellulose mask | Art.-Nr. 616  
awakening eye cream | Art.-Nr. 561  
protecting day lotion | Art.-Nr. 557



FOREVER®