

evidero
bewusst. besser. leben.

evidero - bewusst. besser. leben!

evidero ist das erste Online Magazin und Expertenportal zu allen Themen, die uns helfen, ein erfülltes, gesundes und glückliches Leben zu führen.

- Tägliche Tipps und Informationen, die die User motivieren, ihren eigenen gesunden Lifestyle zu finden und zu leben
- Curated User Generated Content: Artikel, Rezepte und Tipps von Experten zu allen relevanten Themen
- Curated Products: Produktempfehlungen in Verbindung mit Affiliate
- Programme und Kurse



Inspirationen für den *Healthy Lifestyle*

evidero bietet tägliche Inspirationen für eine achtsame und gesunde Lebensführung.

Mit aktuellen Artikeln, täglichen Newslettern und Social Media Maßnahmen begleiten wir unsere User über alle Endgeräte und sind somit ihr ständiger Begleiter im individuellen Tagesverlauf.



Unsere Zielgruppe

**Mitten
im Leben**

30-59

weiblich

**80% weibliche
Nutzer**

**gut
verdienend**

**HHNE
> 2.500€**

gebildet

**hoher Anteil
an Akademikern**

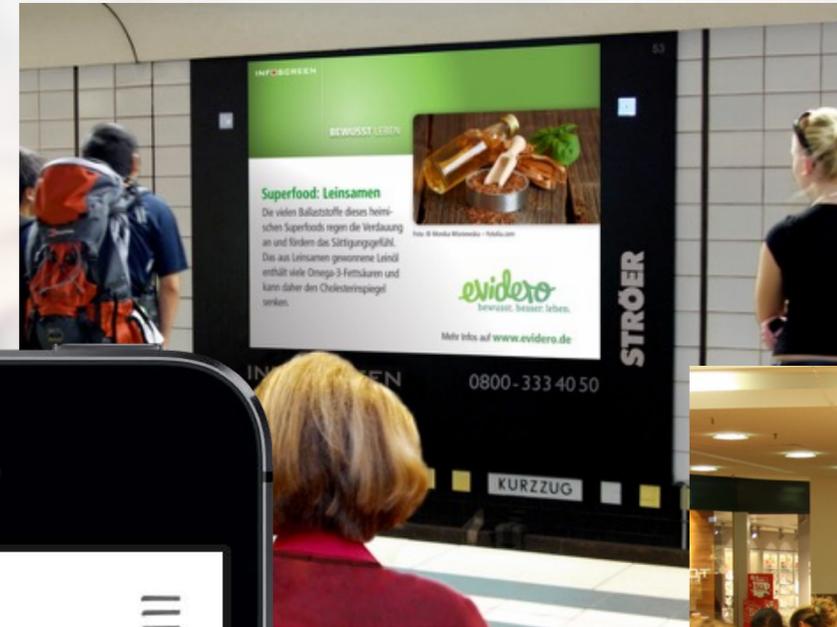
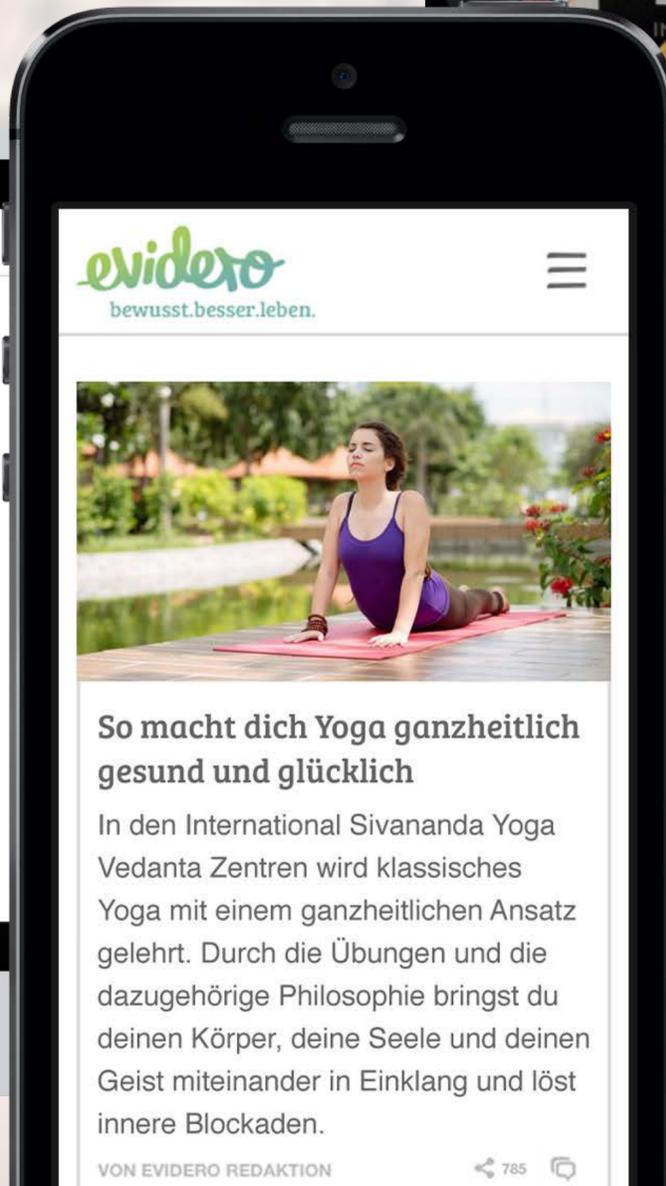
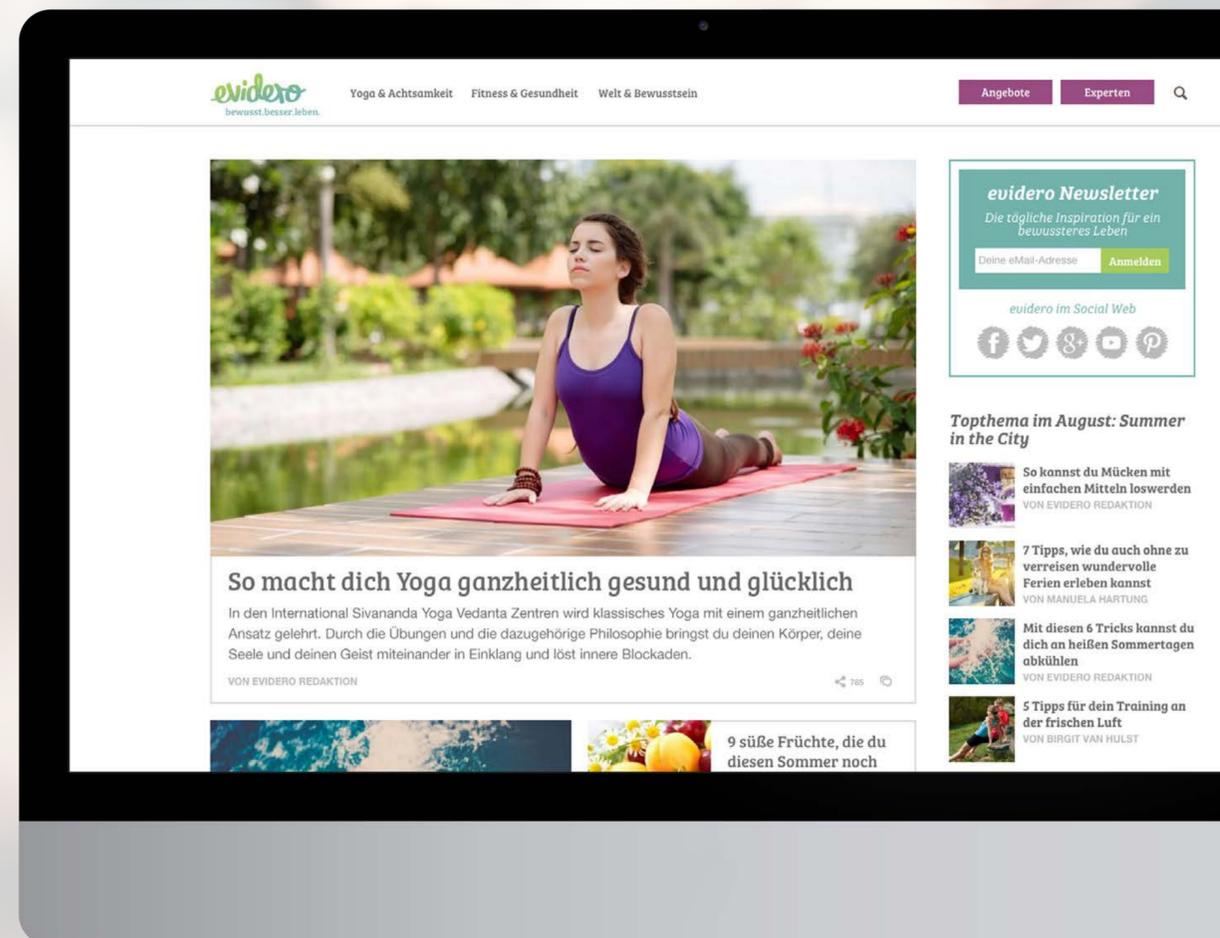
urban

**70% leben in
Ballungsräumen**

evidero: der digitale Lebensbegleiter für eine Zielgruppe, die bewusst auf eine ausgewogene Lebensweise achtet. Sie ist neugierig, offen für Neues, kommunikativ und nutzt die digitalen Kanäle und Social Media zum Suchen und Teilen neuer Ideen und Inspirationen für ihren Lifestyle.

Triple Screen: Desktop, Mobile & Public Video

Ob zu Hause, am Arbeitsplatz oder unterwegs: evidero erreicht die Zielgruppe dort, wo sie sich gerade aufhält.

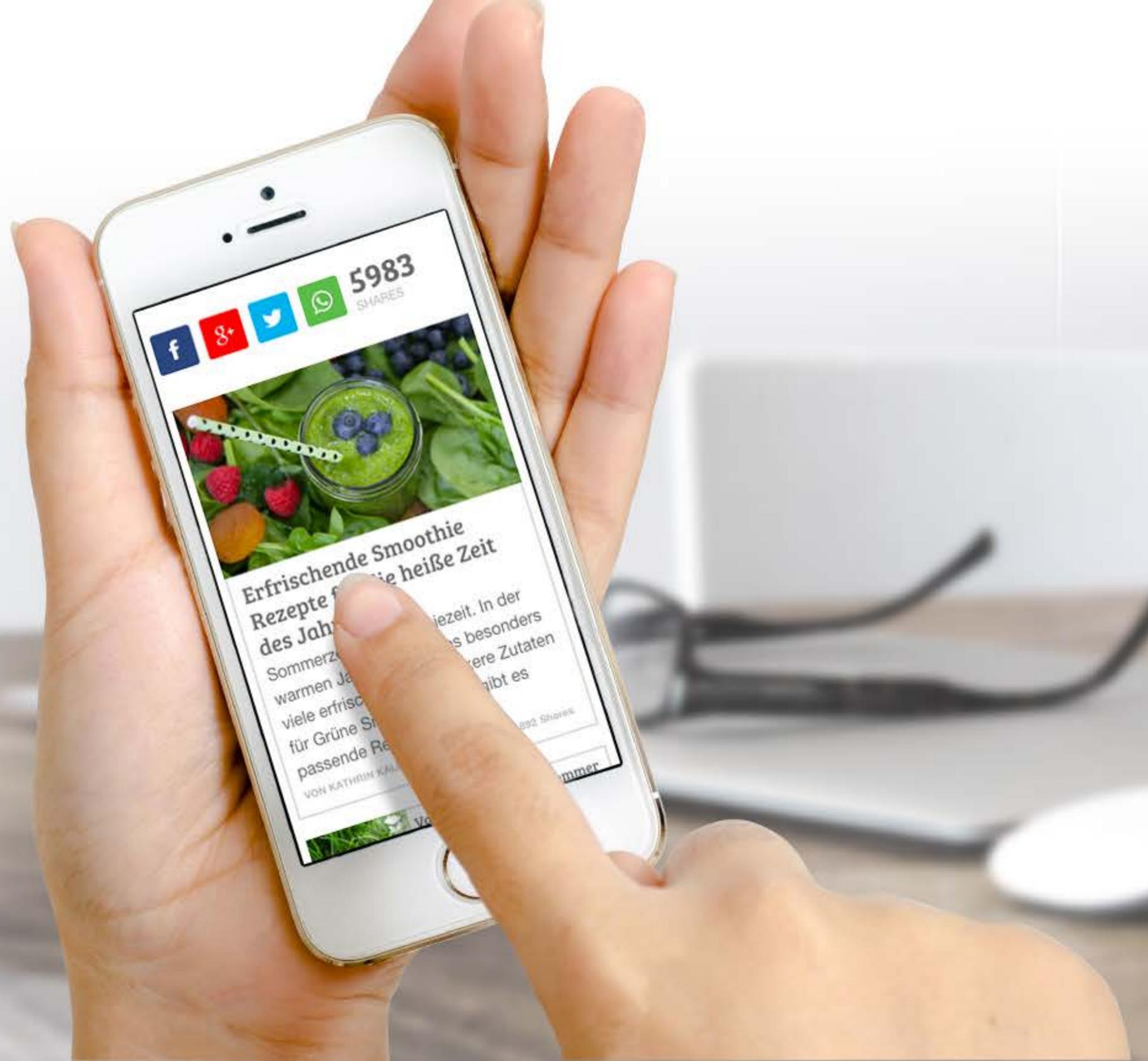


Die evidero Themenwelten



Relevante Themen & engagierte Leser

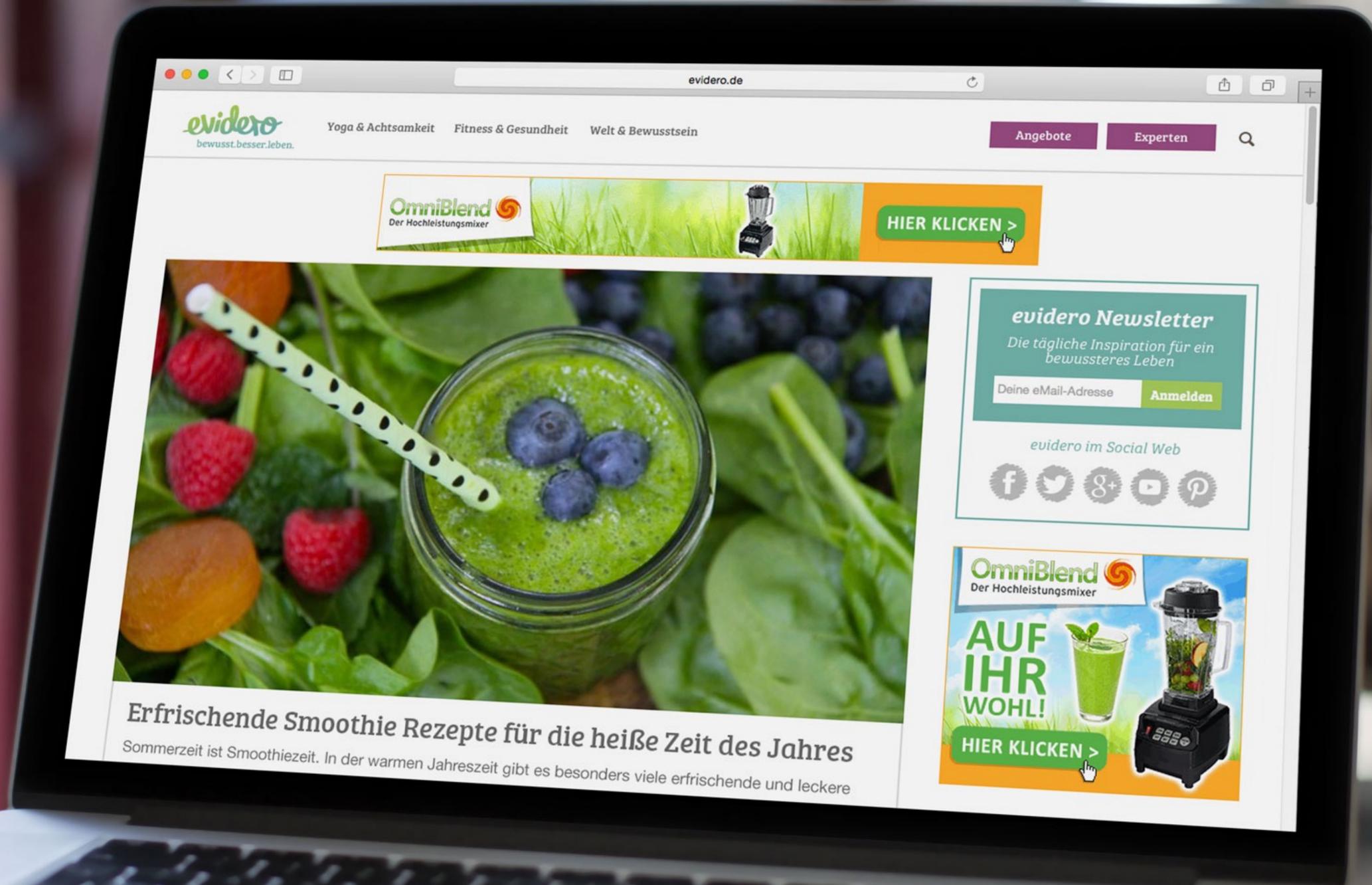
Eine klare inhaltliche Ausrichtung und eine breite Themenvielfalt inspirieren und motivieren unsere User zur direkten Umsetzung und zum Teilen in der Community.



Ihr Auftritt bei evidero



Aufmerksamkeitsstarke Display Ads



Artikel Sponsoring

Sponsoring einzelner Artikel



Unser Immunsystem vollbringt jedes Jahr, unser ganzes Leben lang, wahre Wunder. Ständig ist unser Körper Einflüssen ausgesetzt, die ihn krank machen können: In der U-Bahn, auf der Arbeit, durch die Kinder oder im Supermarkt. Wir stellen euch drei Superfoods vor, mit denen ihr euer Immunsystem das ganze Jahr über stärken könnt, damit ihr gesund und leistungsfähig bleibt.

Im Winter sind es Grippe und Erkältung, im Sommer bei vielen der Heuschnupfen, oftmals auch Lebensmittel-Allergien. Unser Immunsystem hat niemals Pause. Es soll zwar für unsere Gesundheit sorgen, kann jedoch nur richtig arbeiten, wenn die richtigen Voraussetzungen gegeben sind. Dazu gehören zum Beispiel ausreichend Schlaf, ausreichend Bewegung und – eben – eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. Wer seinem Körper dauerhaft diese Faktoren entzieht, dessen Immunsystem wird irgendwann zu schwach, seine Arbeit zu tun. Das ist ansich nichts neues. Dennoch ist es immer wieder wichtig, das Immunsystem gezielt zu stärken – zum Beispiel, wenn es in der kalten Jahreszeit besonders von Grippeviren bedroht wird.

Wie auch für unsere allgemeine Gesundheit ist für das Immunsystem vor allem eine abwechslungs- und vitalstoffreiche Ernährung wichtig. Wieso? Weil es viele Stoffe gibt, die der Körper nicht selbst herstellen kann und die Körper und Immunsystem zum Funktionieren brauchen. Wir haben euch drei Superfoods herausgesucht,

Dieser Artikel wird präsentiert mit freundlicher Unterstützung von:



nu3 – DIE NÄHRSTOFFEXPERTEN ist führender Anbieter für intelligente Ernährung. Bei nu3 finden Kunden entsprechend Ihrer Lebensphilosophie geeignete Produkte aus den Bereichen Naturkost, Gesundheit, Sport, Abnehmen und Schönheit. Das nu3-Team hat sich zum Ziel gesetzt, Ihren Kunden alles anzubieten, was eine gesunde Ernährung auf eine sinnvolle Art und Weise ergänzt.

[Wieso gibt es bei evidero gesponserte Artikel? Erfahre mehr darüber »](#)



6 Obstsorten, die im Herbst Saison haben

Zitat der Woche

evidero
bewusst. bewusst. leben.

„Nicht alles, was glücklich macht, ist gesund. Aber alles, was unglücklich macht, ist ungesund.“

Gerd Uhlenbruck
Deutscher Mediziner

Beliebte Artikel

- Mit diesen Smoothie Rezepten kannst du fit in den Frühling starten 901
- Erfrischende Smoothie Rezepte für die heiße Zeit des Jahres 893
- Grün, frisch und lecker 785
- Wie ich gelernt habe, mit meinen chronischen Schmerzen umzugehen

Warum unterstützt nu3 diesen Artikel?

nu3 – DIE NÄHRSTOFFEXPERTEN haben es sich zum Ziel gesetzt, das Leben der Menschen durch intelligente Ernährung zu verbessern. Superfoods und natürliche Nahrungs-Ergänzungsmittel können helfen, das Immunsystem zu stärken und so zu einem gesunden Leben beitragen. Alle Produkte von nu3 werden von Ernährungs-Wissenschaftlern und Biologen ausgewählt, um die bestmögliche Qualität zu gewährleisten. Erfahrt hier mehr über die Mission von nu3:



[Unternehmen](#)

Superfoods für das Immunsystem



Goji-Bereren



Aronia-Bereren



Koch- und Back- Matcha-Pulver

Gefällt dir dieser Artikel? Dann teile ihn mit deinen Freunden

89 **1**
SHARES KOMMENTARE

[Kommentieren](#)

Themen Sponsoring

Sponsoring von passenden Themenbereichen

evidero
bewusst.besser.leben.

Yoga & Achtsamkeit Fitness & Gesundheit Welt & Bewusstsein

Angebote Experten

Thema: Grüne Smoothies

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Donec quam felis, ultricies nec, pellentesque eu, pretium quis, sem. Nulla consequat massa quis enim. Donec pede justo, fringilla vel, aliquet nec, vulputate eget, arcu.

In enim justo, rhoncus ut, imperdiet a, venenatis vitae, justo. Nullam dictum felis eu pede mollis pretium. Integer tincidunt. Cras dapibus. Vivamus elementum semper nisi. Aenean vulputate eleifend tellus. Aenean leo ligula, porttitor eu, consequat vitae, eleifend ac, enim. Aliquam lorem ante, dapibus in, viverra quis, feugiat a, tellus. Phasellus viverra nulla ut metus varius laoreet.

Das Thema wird produziert mit freundlicher Unterstützung von:

nu³
DIE NÄHRSTOFFEXPERTEN

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean euismod bibendum laoreet. Proin gravida dolor sit amet lacus accumsan et viverra justo. Proin sodales pulvinar tempor. Penatibus et parturient montes.

[Mehr über Sponsoring erfahren »](#)

Wenn Du das Thema unterstützen möchtest,
dann teile es mit Deinen Freunden!
Danke!

evidero newsletter
Die tägliche Inspiration für ein besseres Leben

Deine eMail-Adresse Anmelden

evidero im Social Web

Facebook Twitter Google+ YouTube Pinterest

Quick-Tipps

Die 10 gesündesten Superfoods

Beliebte Themen

- Freizeit Tipps für den Sommer
- Grüne Smoothies
- Krafttraining für Frauen
- Stressreduktion nach MBSR
- Superfoods
- Stress abbauen
- Zucker und seine Alternativen
- Natürliche Schönheit

Slideshow Sponsoring



Unternehmensprofile

A tablet displaying the nu3 website content. The screen shows the company name, tagline, logo, social media links, and a mission statement section.

nu3 – Die Nährstoffexperten
Deutschlands führender Anbieter für intelligente Ernährung

f <https://www.facebook.com/nu3.de>
t <https://twitter.com/nudrei>
g+ <https://plus.google.com/+Nu3De/posts>
<http://www.nu3.de>

f **g+** **t** **e** **0** **0**
SHARES KOMMENTARE

Was ist die Mission von nu3 – Die Nährstoffexperten?

nu3 – DIE NÄHRSTOFFEXPERTEN haben es sich zur Aufgabe gemacht, das Leben der Menschen mit intelligenter Ernährung zu verbessern.

Bei Europas führendem Anbieter finden Kunden entsprechend ihrer Lebensphilosophie das passende Produkt aus den Bereichen Abnehmen, Gesundheit, Naturkost, Sport und Schönheit.

Das nu3-Expertenteam besteht unter anderem aus Ernährungswissenschaftlern, Medizinerinnen und Biologen. Das Unternehmen mit Sitz in Berlin wurde 2011 von Felix Kaiser, Kassian Ordner und Dr. Robert Sünderhauf gegründet. Seit 2013 ist nu3 in Österreich, der Schweiz, Brasilien (www.natue.com.br) sowie europaweit mit www.nu3.com vertreten. Im Jahr 2014 ist nu3 auch in Schweden, Finnland, Dänemark und

Rezept der Woche Sponsoring

Grüne Smoothies für den Sommer: Erfrischende Smoothie Rezepte für die heiße Zeit des Jahres

Sommerzeit ist Smoothiezeit. In der warmen Jahreszeit gibt es besonders viele erfrischende und leckere Zutaten für Grüne Smoothies. Hier gibt es passende Rezepte.

    **893 0**
SHARES KOMMENTARE



© Kathrin Kalda

Sommersorbet – Gefrorene Banane im Smoothie

- 1 Banane (gefroren, circa 110 Gramm)
- 2 Tassen Himbeeren (circa 200 Gramm)
- 8 Stängel Minze (circa 10 Gramm)
- ½ Bund Petersilie (circa 25 Gramm)
- 2 Handvoll Romanasalat (circa 100 Gramm)
- Wasser

Nährwerte: 820 kJ, 195 kcal, 7g Eiweiß, 35g Kohlenhydrate,

Das Thema wird produziert mit
freundlicher Unterstützung von:

nu³
DIE NÄHRSTOFFEXPERTEN

nu3 – DIE NÄHRSTOFFEXPERTEN ist
Deutschlands führender Anbieter für
intelligente Ernährung. Ganz gleich, ob

Video Sponsoring



evidero
DETOX
Programm

nu³

Produkttempfehlungen und -einbindungen (Affiliate)

Beeren, Früchten, Kräutern und Blattgrün ist nicht zu übersehen. Wie wir uns daraus wirksame grüne Smoothies mixen, mit denen wir einen kühlen Kopf bewahren und unseren Körper fit für heiße Temperaturen machen, erklärt uns Autorin und Bloggerin **Kathrin Kalda**.

Grüne Smoothies sind die gesunde Erfrischung für jeden Sommertag und perfekte Begleiter während der heißen Jahreszeit. Der Sommer wirkt sich in vielerlei Hinsicht vitalisierend aus – die milden Sonnenstrahlen wecken schon am Morgen unsere positive Energie und versorgen uns mit Kraft für den Tag. Durch grüne Smoothies können wir diesen Effekt verstärken. In meinem Buch *Grüne Smoothies für den Sommer* habe ich 110 saisonale Rezepte gesammelt. Heute möchte ich euch einige dieser Kreationen vorstellen und nehme euch mit auf eine Reise durch den Sommer.

Sommerliche Gemüse und Kräuter für den Smoothie

In der heißen Jahreszeit ist unser Appetit auf leichte, erfrischende Nahrung besonders groß und der Sommer stillt diesen mit einem nahezu unerschöpflichen Angebot an heimischen Salaten und Grünpflanzen.

Milde Salatsorten, auf die wir jetzt zurückgreifen können, sind beispielsweise Eichblattsalat, Kopfsalat, Endivie und Lollo Rosso. Radicchio, Batavia und Rucola bringen einen stärkeren Eigengeschmack im grünen Smoothie mit.

Darüber hinaus dürfen wir uns über Salatgurke, Brunnenkresse, Staudensellerie, das Grün von Kohlrabi, Radieschen und Roter Bete sowie eine Vielzahl an Kräutern wie Petersilie, Basilikum, Brennnessel und Minze freuen.

Obst ist die vielfältige Erfrischung im Sommer



Sommersmoothies Mixer © Kathrin Kalda



dein Leben verändern kann
VON AMELIE FALKE

evidero Shop bei nu3



Beliebte Artikel

-  Mit diesen Smoothie Rezepten kannst du fit in den Frühling starten 901
-  Erfrischende Smoothie Rezepte für die heiße Zeit des Jahres 893
-  Grün, frisch und lecker 785
-  Wie ich gelernt habe, mit meinen chronischen Schmerzen umzugehen

Auch der Aroniabeere werden aufgrund ihres enormen antioxidativen Potenzials wahre Wunderwirkungen nachgesagt. Ein regelmäßiger Verzehr der Beere unterstützt unseren Körper immens beim Aufbau eines natürlichen Schutzschildes gegen freie Radikale. Ich habe bereits Saft und Pulver der Aroniabeere in grünen Smoothies ausprobiert – am liebsten verwende ich die Beere allerdings getrocknet. Im *Bienensummen* stellen der Apfel und die Saftorange süße Gegenspieler der herben Beere da.

Weitere erfrischende Kreationen, persönliche Empfehlungen zur Zubereitung und Nährwertangaben zu jedem Rezept findet ihr im Buch und E-Book *Grüne Smoothies für den Frühling*.

Für eine gesunde und bewusste Ernährung empfehlen wir, Produkte in Bioqualität zu wählen.

Kathrin Kalda



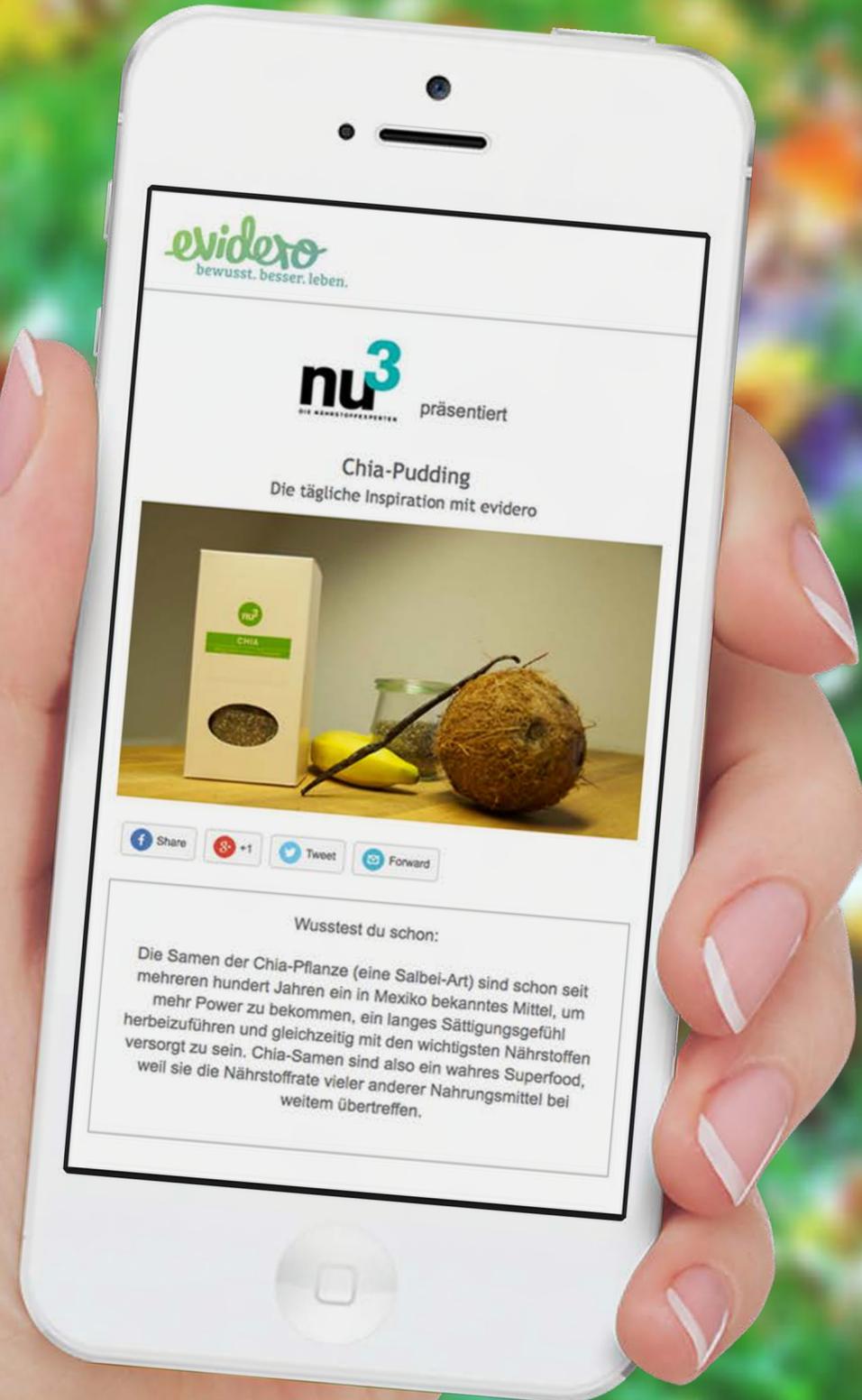
Kathrin Kalda, fitnessbegeisterte und ernährungsbewusste Medienmanagerin und Autorin aus Hamburg. Sie entwickelt Rezepte für grüne Smoothies und teilt sie in ihrem Blog.

Grüne Smoothies

Hier findet ihr eine kleine Auswahl an Produkten und natürlich Kathrin Kaldas Bücher



Newsletter Marketing



Social Media Kampagnen

evidero
31. Juli um 05:22 · 🌐

#Krafttraining für zuhause: So gelingt #Bodyshape! Die besten Übungen
<http://www.evidero.de/krafttraining-fuer-zuhause>



Krafttraining für zuhause Teil 1

Krafttraining Übungen: Bizepscurl, Vierfüßler, Frontstütz

Krafttraining ohne Geräte. Übungen für Po, Oberschenkel, Bizeps und Rumpf. Ein starker Körper zuhause statt im Fitnessstudio. So macht trainieren Spaß.

EVIDERO.DE

Gefällt mir Kommentieren Teilen

evidero
4. Mai · 🌐

Zur Teilnahme einfach für unseren Newsletter anmelden: <http://eepurl.com/B83hf>



Zum aktuellen **evidero Programm** anmelden und die **nu3 ReFresh Box** gewinnen!

GEWINN SPIEL

nu3 bewusst. besser. leben.

Gefällt mir Kommentieren Teilen

evidero
17. April · Bearbeitet · 🌐

Während unseres Detoxprogramms gibt es übrigens einen eigenen evidero ReFresh Shop bei nu3. Schaut doch mal rein, dort gibt es viele passende Superfoods zum Programm 😊

<http://partners.webmasterplan.com/click.asp...>



Hier findest Du ausgewählte Superfoods zum aktuellen evidero Detox Programm

www.nu3.de/evidero-refresh

Gefällt mir Kommentieren Teilen

A woman with long blonde hair, wearing a straw hat, sunglasses, and a striped shirt, is sitting on a concrete bench. A small white dog with brown spots is sitting on the bench next to her. A bicycle is parked behind her. The background is a grassy area with a wooden fence and trees. The image has a warm, golden light overlay.

Kontakt

sales@evidero.de