

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

## Kein Stress

Die besten Tipps,  
wie Körper und  
Seele entspannen

## Mit Finger- spitzengefühl

Schön gepflegte  
Hände und Nägel

# »DIESMAL SCHAFFE ICH ES«

- Ohne Diät zum Wunschgewicht:  
bewusst essen und auf die Signale des  
Körpers hören. Diesmal klappt's
- Vegan essen: Rezepte für den  
Backofen – fix zubereitet und so lecker

**hautengel®**

Zertifizierte Naturkosmetik  
 100% Vegan  
 Ohne Tierversuche  
 Ökologisch (un)verpackt

**NEU**

# Bewusst natürlich. Meine Pflege.

Reformhaus® exklusiv

hautengel® – entwickelt aus dem Bedürfnis, Ihnen eine hochwirksame, zertifizierte Naturkosmetik zu bieten, die so umweltschonend wie möglich ist. Ganz bewusst nachhaltige Entscheidungen zu treffen und Verpackungen zu vermeiden sowie recycelte, recycelbare und plastikfreie Materialien zu verwenden, bestimmt dabei unser Handeln. Heute, morgen und in Zukunft.

Für unsere kraftvolle Hautpflege haben wir aus der Fülle der Natur bewusst und sorgfältig genau die Pflanzen ausgewählt, die Ihrem Hautbedürfnis am besten gerecht werden. Besonders milde Reinigungsprodukte für jeden Hauttyp bilden die Basis der Pflegeroutine. Drei Pflegeserien mit jeweils zwei Leitsubstanzen wurden optimal auf die individuellen Ansprüche der Haut abgestimmt. Intensiviert wird die Pflege durch hochkonzentrierte Wirkessenzen – als ideale tägliche Ergänzung oder tiefenwirksame Kur.

## FESTIGUNG & KONTUR

### Meeresalge & Olivensqualan

Die Pflegeserie 3 beinhaltet einen maritim-pflanzlichen Wirkstoffkomplex aus Meeresalge und Olivensqualan. Diese besondere Kombination unterstützt die Haut bei nachlassender Spannkraft und trägt zu ihrer Kräftigung bei.

Für den Tag 50 ml  
 Für die Nacht 50 ml  
 Serum 50 ml  
 Für die Augenpartie 15 ml



### Probierset



Rainer Plum,  
Vorstand  
Reformhaus eG



# Liebe Leserin, lieber Leser

Zum Beginn eines Jahres sind wir wie immer gespannt darauf, was uns das neue Jahr wohl persönlich und gesellschaftlich bringen wird. Für 2023 fällt wohl allen eine Einschätzung noch viel schwerer als in all den Jahren zuvor. Wie gehen wir mit den großen Herausforderungen um, sowohl mit der vor allem durch die stark gestiegenen Energiekosten getriebenen Inflation im Privathaushalt als auch in den Unternehmen, wie auch mit den jährlich zunehmenden Auswirkungen des Klimawandels? Resignation? Realitätsflucht? Aussitzen? Rückzug ins Private? Oder können wir tatsächlich die Krisen als Chance erkennen? Sind Krisen nicht immer auch eine Überprüfung der gewordenen Situation? Was hat Bestand in meinem Leben? Was kann weg? Was/wer schadet mir? Was/wer tut mir gut? Was/wer ist mir wirklich, wirklich wichtig? Fragen über Fragen. Aber sie alle dienen einer persönlichen Bestandsaufnahme. Und vielleicht sind sie die Basis, um daraus die guten Vorschläge für das neue Jahr zu formulieren. Vorsätze für kleine, machbare Schritte, die einen fördern, aber nicht überfordern. Wie z. B. Achtsames Essen (Mindful Eating Seite 8) oder das Mitmachen bei Veganuary (Seite 32) oder sich immer wieder Zeit zum Entspannen zu nehmen (Seite 34). Auch im neuen Jahr stehen wir und die fachlich versierten Inhaber:innen und Gesundheitsberater:innen in Ihrem Reformhaus® Ihnen helfend und unterstützend zur Seite. Ob bei Fragen zu pflanzenbasierter, vollwertiger Ernährung, ganzheitlich wirksamen Selbstmedikations- und Naturheilmitteln oder hochwertigen Naturkosmetikprodukten rund um eine natürliche Körperpflege. Nehmen Sie uns beim Wort: Wir sind für Sie da! Im Namen der Reformhaus Genossenschaft mit all ihren Mitgliedern und Mitarbeitenden wünsche ich Ihnen und Ihren Liebsten ein gesundes und glückliches neues Jahr! Bitte seien Sie achtsam und liebevoll mit sich selbst und Ihren Liebsten und bleiben Sie wertschätzend und rücksichtsvoll im Umgang miteinander.

Herzlichst

## „Für dich“

Wir freuen uns sehr, dass Sie das Reformhaus® Magazin bei Ihrem letzten Reformhaus® Besuch mitgenommen haben. Wenn Sie mit den Themen und Tipps in unserem Magazin zufrieden sind, dann empfehlen Sie es doch gerne weiter – oder Sie nehmen beim nächsten Besuch in Ihrem Reformhaus® ganz einfach zwei Hefte mit und schenken es Ihrer Freundin: „Das ist für dich“.



## WIR GRATULIEREN

Michael Lindner, langjähriger geschäftsführender Gesellschafter des Naturkosmetik Herstellers Börlind, ist mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande geehrt worden. Die baden-württembergische Wirtschaftsministerin Nicole Hoffmeister-Kraut überreichte ihm die Auszeichnung des Bundespräsidenten für sein außergewöhnliches unternehmerisches, ehrenamtliches und soziales Engagement im In- und Ausland.



# inhalt

## WOHLFÜHLEN

- \* 8 Mindful eating**  
Bewusst essen, auf die Signale des Körpers hören – ohne Diät zum Wunschgewicht. Diesmal klappt es
- \* 34 Zur Ruhe kommen**  
Anforderungen, Erwartungen, Termindruck, kurz: Stress! Übungen, Tipps und wirksame Helfer aus dem Reformhaus®, die uns helfen, aus dem Hamsterrad auszubrechen
- 42 Unsere Lieblinge des Monats**  
Mit diesen Produkten aus dem Reformhaus® klappt es mit Ihren Vorsätzen fürs neue Jahr

## SCHÖNHEIT

- \* 16 Mit Fingerspitzengefühl**  
Schöne Hände und Nägel sind das Aushängeschild unseres Äußeren: die besten Pflegetipps. Plus Übungen für gesunde, bewegliche Hände

## GENIESSEN

- \* 27 Ab jetzt – vegan!**  
Perfekt für den Feierabend: schnelle, vegane Rezepte aus dem Backofen

## INSIDE

- 40 Mitmachen & Gewinnen**  
Floradix®, Freetox® oder Neuro Sleep: Gewinnen Sie eine Reise zu Salus und erleben Sie, wie und wo die Naturprodukte hergestellt werden

## AUSSERDEM

- 6 Das ist neu im Januar**
- 44 Marktplatz**
- 46 Kreuzworträtsel**
- 47 Impressum, Vorschau**

---

## \* UNSERE TITELTHEMEN



**34** Termindruck, Stress? Stop! Expert:innen geben Tipps zum Runterkommen



**16**  
Die besten Pflegetipps für schöne, gepflegte Hände

# 8

Bewusst essen: der Weg ohne Diät zum Wunschgewicht



# 27

Vegan und so lecker: schnelle, unkomplizierte Rezepte zum Genießen

TITEL: Irina Polonina/Stocksy

Adobe Stock: S. 6 (2), 7 (4), 8-9, 10, 11, 12, 16, 18, 19, 20 (2), 22, 23, 24, 25, 26, 34-35, 36, 38, 39, 42, 47 (2); © ARS VIVENDI/Luke Albert (4): S. 27-30; © Gräfe und Unzer: S. 14, 15; © Thieme/ H. Münch: S. 20; Jan Reinecke: S.47

ANZEIGE



# Weniger Gelenkschmerzen. Mehr Bewegungsfreude.

## Kühlt, lindert, hilft.

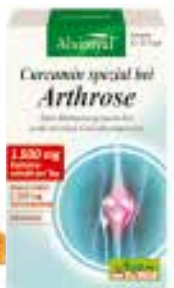
Die physikalische Wirkung beim Alsiroyal® Arthritis Schmerzgel (Medizinprodukt) beruht auf einem konduktiven Kühleffekt, unterstützt durch Menthol und Campher. In einer Studie<sup>1</sup> mit vergleichbarer Gelrezeptur konnte bereits nach wenigen Minuten eine zur Schmerzlinderung beitragende Verminderung des Blutflusses erreicht werden. Die Wirkung trat signifikant schneller ein als bei einer Kühlung mit Eis.



enthält CBD

## Pflanzenkraft aus Kurkuma.

In einer Vergleichsstudie<sup>2</sup> zu 1.200 mg Ibuprofen hat Alsiroyal Curcumin speziell bei Arthrose (Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke) gezeigt, dass es ernährungsphysiologisch signifikant Gelenkschmerzen reduziert und die Beweglichkeit verbessert. Aufgrund dieser Eigenschaften und Merkmale ist es zum Diätmanagement bei arthrotischen Beschwerden wie Gelenkschmerzen geeignet.



<sup>1</sup> Topp et al. J Sport Rehabil. 2011;20(3): 355-366

<sup>2</sup> Kuptniratsaikul et al. Clin Interv Aging. 2014;9:451-8.

# das ist neu im Januar



## ZUCKERSÜSSE VERSUCHUNG

Zu viel Zucker schadet der Gesundheit – das ist keine Neuigkeit. Jetzt konnte Yoshinaga Kawano von der Columbia University in New York zeigen, dass zu viel Zucker nicht nur wegen der Kalorien dick machen kann, sondern, dass Zucker unser Darmmikrobiom und die Immunreaktion stört, die starkem Übergewicht vorbeugt. In unserem Darm schlummern Bakterien, die für Immunzellen sorgen, die das Entstehen von Fettzellen unterbinden. Eine zuckerhaltige Ernährung kann die Zahl dieser Mikroben verringern. Sorry, aber das sollten wir gerade jetzt wissen, um unseren Vorsatz zu verwirklichen, weniger Zucker zu essen und abzunehmen. PS: Unser Geheimtipp zum Durchhalten? Bitterstoffe! Damit lässt unsere Lust auf Süßes nach. Probieren Sie es aus. Vielleicht gewinnen Sie sogar in unserer Verlosung (siehe rechts).



## Das Tratak-Ritual

„Für mich kann es zu Beginn eines neuen Jahres kaum ein schöneres Ritual geben“, schreibt Ursula Karven\*

### SO GEHT'S:

Das Sanskrit-Wort bedeutet „auf etwas schauen“. Und genau darum geht es. Entzünden Sie an einem zugluftfreien Platz eine Kerze, setzen Sie sich entspannt davor und betrachten Sie die Flamme. Versuchen Sie, nicht zu zwinkern. Falls die Augen zu tränen beginnen, lassen Sie diesen Reinigungseffekt zu. Nach einer Weile senken Sie die Lider ohne die Augen ganz zu schließen. Die Flamme sieht jetzt aus wie ein Stern. Sie schließen die Augen und holen dieses Bild gleichsam nach innen. Verlieren Sie das Bild, wiederholen Sie die Übung.

Zum Abschluss reiben Sie Ihre Hände, bis sie schön warm sind und legen sie auf Ihre Augen. Dabei richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Ajna-Chakra, das zwischen den Augenbrauen befindliche „dritte Auge“. Es verbindet das Gehirn mit der Hypophyse und fördert Menschlichkeit und Spiritualität. Ursula Karven: „Stellen Sie sich vor, wie Sie diese beiden wunderbaren Aspekte unseres Daseins das ganze Jahr über leben.“

\*Ursula Karven: „Hexenzauber, Göttinnen und weiße Magie“ (Gräfe und Unzer, 22 €).





# Runter vom Sofa

Ja, und in diesem Jahr klappt das auch, denn wir nehmen uns nicht vor, einen Marathon zu absolvieren, sondern in kleinen Schritten die frische Luft zu genießen. Schon zwei Stunden pro Woche, das haben zahlreiche Studien gezeigt, reichen aus, um positive Effekte für unsere Gesundheit zu erreichen. Unser Körper braucht Sauerstoff, damit die Mitochondrien, die Kraftwerke der Zellen gut arbeiten können. Zudem unterstützt Tageslicht unsere Immunabwehr. Denn Sonnenlicht erzeugt in unseren Zellen das aktive Vitamin D. An den trüben Wintertagen unterstützen wir den Körper mit Vitamin D<sub>3</sub>. Unser Tipp: Jetzt gibt es in Ihrem Reformhaus® von Dr. Wolz hochdosiertes Vitamin D<sub>3</sub> 4000 I.E. plus mit Vitamin C aus der Acerolakirsche, Flavonoiden aus Zitrus und Resveratrol aus roten Weintrauben – und wir starten gesund ins neue Jahr.



---

## Ganz schön bitter!

Und das ist gut so, denn Bitterstoffe waren ursprünglich ein wichtiger Bestandteil der täglichen Ernährung: Sie sind gesunde Tausendsassa, die uns bei vielen Beschwerden helfen können. So pushen sie z. B. den Verdauungsprozess, unterstützen verschiedene Stoffwechselfunktionen, helfen beim Abnehmen und binden überschüssige Säure. Doch Bitterstoffe verschwinden zunehmend aus unserem Speiseplan. Leider! Unser Tipp: BitterStoffTropfen in Bio-Qualität von M. Reich, die alkoholfreien, veganen Tropfen aus 55 Bio-Pflanzen und palmölfreiem Bio-Glycerin. Täglich 3 x 10 Tropfen auf die Zunge geben, so haben die Bitterstoffe direkten Kontakt mit den Rezeptoren der Zunge und Mundschleimhaut.



### SIE MÖCHTEN GEWINNEN?

Wir verlosen 20 Flaschen M. Reich BitterStoffTropfen. Senden Sie bis zum 31. Januar 2023 eine E-Mail oder Postkarte mit dem Stichwort „Bitterstoff“ an: [gewinnspiel@reformhausmagazin.de](mailto:gewinnspiel@reformhausmagazin.de) oder ReformhausMarketing GmbH, Conventstraße 8–10, Haus D, 22089 Hamburg. Es gilt das Datum des Poststempels. Viel Glück!



# Mindful eating

Ohne Diät zum Wunschgewicht – das gelingt, wenn wir bewusst essen und auf die Signale unseres Körpers hören. Er sagt uns deutlich, was er braucht







**H**and aufs Herz, oder besser: auf den Magen. Wie die meisten Menschen in den Teilen der Welt, in denen Essen stets ausreichend zur Verfügung ist, haben Sie in den letzten Stunden vermutlich etwas gegessen.

Und ehrlich: Können Sie sich hundertprozentig daran erinnern, was genau Sie zu sich genommen haben? Falls nicht, ist diese Erinnerungslücke der allgemeinen, häufig beruflich erforderlichen Lebens- und Arbeitsweise geschuldet. Wir erledigen Aufgaben am PC und Telefon, sitzen in Konferenzen, fahren Auto, kümmern uns um den Haushalt, lesen, sehen fern, gehen mit dem Hund Gassi, surfen im Internet ... – und essen nebenbei. Schnell, schnell, Hauptsache, der knurrende Magen hat erst mal was zu tun.

„Wir sind uns nicht ganz bewusst, was wir essen“, so Dr. Lilian Cheung von der Harvard School of Public Health, und sagte für die USA voraus, dass dieses „bewusstlose Essen“ zur Adipositas-Epidemie und anderen Gesundheitsproblemen beitragen kann. Aus dieser Erkenntnis entwickelte sich das Konzept des „mindful eating“.

Es basiert auf dem Prinzip der Achtsamkeit. Ganz im Moment sein, jeden Bissen wahrnehmen, Geruch, Farbe, Geschmack, Temperatur. Aber das Konzept des „mindful eating“ geht, so Dr. Cheung, über das persönliche Erleben hinaus: „Es umfasst auch das Bewusstsein dafür, wie das, was Sie essen, die Welt beeinflusst.“

Deshalb schmeckt eine pflanzenbasierte Kost aus regionalem, kontrolliert biologischem Anbau doppelt gut! Früchte und Gemüse, Nüsse und Getreide aus dem Reformhaus®, dazu aktuell Wintergemüse und Salate vom Balkon oder aus dem Garten, und Ferment-

iertes und Eingemachtes – einfach köstlich!

Auf diese Weise bewusst zu essen, lässt die Pfunde schmelzen. Denn je mehr Aufmerksamkeit wir unserem Essen schenken, desto weniger Lust verspüren wir auf ungesunde, zuckerhaltige, hochindustriell verarbeitete und in der Regel hochkalorische Produkte.

Eng verknüpft ist das Konzept des „mindful eating“ mit dem intuitiven Essen. Das heißt: Die Signale unseres Körpers wahrnehmen, darauf vertrauen und entsprechend handeln. Klingt einleuchtend. Ihr Organismus braucht Zink? Alles klar: der Körper schickt Ihnen Appetit auf Nüsse. Vitamin C gefällig? Kein Wunder, dass sie Lust auf Orangen haben. Ein geniales System, das die Natur sich für uns ausgedacht hat. Wir haben es indes verlernt, uns danach zu richten. Warum?

„Weil wir das Überangebot an Nahrung ständig vor der Nase haben, dadurch zu viel und zu oft essen und es gar nicht mehr zu diesen wichtigen körperlichen Signalen kommt“, erklärt Professorin Marion Kiechle, Inhaberin des Lehrstuhls für Frauenheilkunde und Geburtshilfe an der Technischen Universität München und Direktorin der Frauenklinik am Münchner Universitätsklinikum rechts der Isar. Wir haben gelernt, aufzuessen, was auf dem Teller liegt, brav zu sein, damit wir einen Nachtschub bekommen, die Signale unseres Körpers als Einbildung abzutun und das zu essen, was Verbote und Gebote, Diäten und Versprechungen uns erlauben. Kiechle: „Bezüglich des Essens beeinflussen uns im Alltag überwiegend unsere Gedanken und Gefühle, nicht der Instinkt.“

Doch der Einzige, der wirklich weiß, was er braucht, ist nun einmal unser Körper. Um seine Botschaften



wieder verstehen zu lernen, können wir zwei sehr kompetente Berater fragen: das Bauch- und das Herzgehirn. Das Kopfgehirn mit seiner sehr dominanten rationalen Seite, die ständig alles besser weiß, lassen wir außen vor. Stattdessen wenden wir uns an unser Herz und den Bauch mit seinem Geflecht aus Millionen Nervenzellen. Beide gelten als Sitz des intuitiven Wissens, das über die erlernten, im Kopf gespeicherten Muster weit hinausgeht. Haben wir Appetit auf bestimmte Speisen, legen wir nacheinander die Hände auf Herz und Bauch und fragen, ob unser Körper dies jetzt braucht. Lautet die Antwort NEIN! fällt es viel leichter, darauf zu verzichten, weil wir im Einklang mit uns handeln. Lautet die Antwort dagegen JA sagen wir: Guten Appetit! Sich derart achtsam zu ernähren, hat drei Effekte: das Essen schmeckt besser, wir sind schneller satt und essen weniger. Und verlieren automatisch und ohne Diät überflüssige Pfunde.

## BIG FIVE DER MINDFUL-EATING-REGELN:

- 1 Die Einkaufsliste: Schreiben Sie zunächst die Lebensmittel und Naschis auf, die Sie einkaufen möchten. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und überlegen Sie in einem zweiten Schritt bei jedem Produkt, welchen Wert es für Ihren Körper und Ihre Seele hat. Unterstreichen Sie alle „guten“ Lebensmittel mit grün, alle anderen mit rot. Beim Einkaufen legen Sie alle „Grünen“ in den Einkaufswagen, dann halten Sie inne: Welche „Roten“ will ich wirklich kaufen? Für welche „Roten“ möchte ich wirklich Geld ausgeben – wissend, dass Sie nicht gut für mich sind?
- 2 Mit Appetit an den Esstisch – nicht mit brüllendem Hunger. Kleine Portionen zu essen, mag sich gut anfühlen, führt aber in der Regel dazu, dass Sie irgendwann zuschlagen. Denn Hunger zu stillen ist Teil unserer DNA und des Reptiliengehirns. Besser: Ausreichende Mengen zu sich nehmen, zwischen den Mahlzeiten aber 14–16 Stunden nichts essen. Also zum Beispiel um 10 Uhr gut frühstücken, um 18 Uhr zu Abend essen und bis zum Morgen nichts mehr. Klingt nach Quälerei, schaltet den Hunger aber weitgehend aus und hat sich als Intervallfasten bestens bewährt.
- 3 Kleine Portion – groß aufgemacht. Das Auge isst mit. Ein sparsam gefüllter Teller lässt sofort Mangelgefühle aufkommen. Das soll reichen? Sie essen es, aber ein Teil in Ihnen sorgt sich bereits ... Richten Sie deshalb den Teller opulent her: Üppige Salatgarnitur, fächerförmig aufgeschnittene Gewürzgurken, großzügig portionierter Kräuterquark. Effekt: Sie haben lange damit zu tun, die Kaubewegungen und Geräusche beruhigen das Reptiliengehirn.
- 4 Mein Essen – mein Freund. Bevor Sie den ersten Bissen zu sich nehmen, betrachten Sie Ihre Mahlzeit und verfolgen Sie für einen Moment ihren Weg vom Acker oder Baum ins Geschäft und bis zu Ihnen. Welches Wunder der Erde liegt da gerade vor Ihnen? Wie unfassbar beeindruckend ist es, dass aus einem Samen dieses Gemüse wird, jetzt auf Ihrem Teller liegt und Sie nährt! Gefühle der Wertschätzung „laden“ Ihre Mahlzeit positiv auf und sorgen dafür, dass Sie Ihr Essen viel achtsamer genießen.
- 5 Farbe, Textur, Aroma und Duft. Bei jedem Arbeitsgang des Kochens und Zubereitens, des Servierens und schließlich des Essens entfalten sich sinnliche Dimensionen, die wahrzunehmen lernen, den Genuss verdoppelt. Bekommt man nicht immer hin, sollten wir aber zwei-, drei Mal in der Woche zelebrieren, um die Sinne zu schärfen.

# Gut versorgt

## Worauf Frauen besonders achten sollten



Prof. Marion Kiechle, Direktorin der Frauenklinik im Universitätsklinikum rechts der Isar in München

Überlegen wir mal: Wie häufig haben wir Männer davon reden hören, unzufrieden mit ihrer Silhouette zu sein, dringend abnehmen zu müssen, wenn bloß die leckeren Versuchungen nicht wären? Eher selten. Es scheint, als hätten Essen, die Ernährung und Diäten vor allem für Frauen eine zentrale Bedeutung. Wir fragten Professorin Marion Kiechle, Direktorin der Frauenklinik im Universitätsklinikum rechts der Isar in München:

### Reformhaus® Magazin: Prof. Kiechle, stimmt dieser Eindruck und falls ja, warum ist das so?

Prof. Marion Kiechle: Frauen achten mehr auf ihr Aussehen und die Figur, die sie optimieren und hier und da ein paar ‚Kilochen‘ abnehmen wollen. Er kann schon mal eine kleine Wampe haben, das ist okay... Männer sind nicht so selbstkritisch wie Frauen, die viel kritischer mit sich umgehen, sich mit anderen verglei-



Proteine – Verbündetet im Kampf gegen Gewichtszunahme

chen, und denen es stinkt, dass sie mit 20 Kleidergröße 36 hatten, und jetzt, mit 40, Kleidergröße 42. Außerdem sind Frauen gesundheitsbewusster als Männer.

### Gibt es besonders sensible Zeiten im weiblichen Dasein, die eine Gewichtszunahme und Veränderung der Figur nach sich ziehen?

Viele Frauen nutzen die Schwangerschaft, um für zwei zu essen, was Quatsch ist. Man hat zwar einen Mehrbedarf an gewissen Vitaminen, an Jod, aber nur einen unwesentlichen Mehrbedarf an Kalorien. Natürlich ist eine Schwangerschaft insgesamt ein hochkalorischer Akt, aber die Natur hat es schon so eingerichtet, dass nur wenn genügend Fettgewebe vorhanden ist, die Frau auch schwanger wird, und die Fettdepots, die sie hat, reichen für die Schwangerschaft aus.

ANZEIGE

**Dr. Wolz**  
— Seit 1969 —

## Abwehrstark in jeder Zelle!\*

- Für ein abwehrstarkes Immunsystem<sup>2</sup>
- Bioaktives Mikronährstoff-Konzentrat mit einzigartigen Enzym-Hefezellen Dr. Wolz®, 900 mg Beta-Glucanen pro Tagesdosis, den Vitaminen B6, B12 und D sowie Selen und Zink

**Natürlich, nachweislich wirksam.**  
[www.wolz.de](http://www.wolz.de)

\*1 Vitamin E sowie Selen und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. <sup>2</sup> Die Vitamine B6, B12 sowie Selen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



Glutenfrei und frei von Lactose, Gelatine, Farb- und Konservierungsstoffen

**P. Jentschura**<sup>®</sup>  
regeneriert wie neugeboren

Die zweite sensible Zeit ist das zunehmende Alter. Viele Frauen nutzen Wechseljahre und Menopause als Alibi: Die Hormonveränderungen sind schuld, ich werde dicker und kann nichts dagegen tun. Das ist absoluter Käse! Ursache der Gewichtszunahme ist, dass Frauen trotz des zunehmenden Alters genauso viel essen, wie früher. Doch der Stoffwechsel funktioniert nicht mehr so gut, eine 60-Jährige braucht 500 Kilokalorien weniger als eine 20-Jährige. Das ist eine Tafel Schokolade. Wenn man darauf nicht achtet, nimmt man zu.

### Wie können Frauen einer Gewichtszunahme dauerhaft und gesund entgegenwirken?

Viele Frauen machen den Fehler, zu wenig Proteine (z. B. Hülsenfrüchte, Mandeln, Nüsse, Hafer, d. Red.) zu sich zu nehmen. Die sind nicht nur wichtig für unsere Muskeln, sie haben auch im Vergleich zum Fett relativ wenige Kalorien und sie machen satt. Kartoffeln, Reis, Nudeln, sättigen auch, aber die eigentlichen Sattmacher sind die Eiweiße. Sie halten uns lange satt, sodass zwischendurch kein Heißhunger aufkommt. Was man auf keinen Fall machen sollte, ist dieses Snacken zwischendurch. Das ist der absolute Figur-Killer.

### Welche Bedeutung besitzt der Sport dabei? Genügt es, sich im Alltag regelmäßig zu bewegen, z. B. Treppen zu steigen?

Alltagsaktivitäten genügen. Nur wenn ich einen schön gebauten Körper haben will, dann komme ich nicht umhin, auch Muskeln zu trainieren. Yoga, vor allem Power-Yoga ist gut für die Muskeln, Pilates für die Tiefenmuskulatur und eben Muskeltraining an Geräten.

**GUT  
ZU  
WIS-  
SEN**

Auf der englischsprachigen Website Mindful Eating, Mindful Life:

[www.savorthebook.com](http://www.savorthebook.com) stellen Dr. Cheung und ihr Co-Autor, der in diesem Jahr verstorbene und weltweit als Achtsamkeitslehrer bekannte buddhistische Mönch Thich Nhat Hanh, viele Ideen für bewusstes Leben und Essen vor. Schauen Sie einfach mal rein.

Text und Interview: Karin Stahlhut



## Jentschuras BasenKur

*Erlebe Dein  
Leben neu!*



### Die P. Jentschura Methode beflügelt Körper, Geist & Seele.

#### 7x7<sup>®</sup> Kräutertee

der geniale Basentee mit 49 Kräutern

#### WurzelKraft<sup>®</sup>

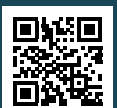
das Naturlebensmittel aus mehr als 100 pflanzlichen Zutaten

#### MeineBase<sup>®</sup>

das Original unter den Basenbädern mit pH 8,5

**Kostenlos Proben bestellen**  
Händler in Ihrer Nähe finden

[p-jentschura.com/rek18](http://p-jentschura.com/rek18)





# So lecker!

Zwei Rezepte, die Lust auf gesundes achtsames Essen machen

## ZUCCHINI MIT GERÖS- TETEM BUCHWEIZEN

Zutaten für 2 Personen;  
Zubereitung: ca. 20 Min.

**2 EL Aceto balsamico**  
**Salz, Pfeffer**  
**½ TL geräuchertes Paprikapulver**  
**1 TL süßer Senf**  
**3 EL Olivenöl**  
**2 EL Tomatensaft**  
**2 Zucchini (ca. 350 g)**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 kleine rote Paprika**  
**70 g Buchweizen**  
**1 Kugel Burrata-Käse (ca. 100 g)**

### ZUBEREITUNG:

1. Den Essig mit etwas Salz, Pfeffer, geräuchertem Paprikapulver und dem Senf verquirlen. 2 EL Olivenöl mit einem Schneebesen gründlich unterschlagen, den Tomatensaft unterrühren und das Dressing abschmecken.  
2. Die Zucchini putzen, waschen und in gut 0,5 cm dicke, schräge Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit dem restlichen Öl (1 EL) vermischen, leicht salzen und kräftig pfeffern. Den Knoblauch schälen und dazu pressen. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in schmale Streifen

oder kleine Würfel schneiden.

3. Den Buchweizen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis großer Hitze ca. 5 Min. rösten. Herausnehmen und beiseitestellen. Dann nach und nach die Zucchini in der heißen Pfanne auf beiden Seiten leicht bräunen.

4. Die Zucchini auf zwei Teller verteilen. Mit dem Dressing beträufeln und mit Paprika und Buchweizen bestreuen. Den Burrata-Käse halbieren und dazugeben. Die Zucchini lauwarm oder abgekühlt servieren.





## SÜSSKARTOFFEL-BOWL MIT CHAMPIGNONS

Zutaten für 2 Personen;  
Zubereitung: ca. 40 Min.

**350 g Süßkartoffeln**  
**1 große Zwiebel**  
**400 ml Gemüsebrühe**  
**3 Stängel Petersilie**  
**2 EL gehackte Pistazienkerne**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 sehr kleine rote Paprika**  
**100 g kleine feste Champignons**  
**2 EL Rapsöl**  
**gemahlener Kreuzkümmel**  
**2 TL Schwarzkümmelsamen**

### ZUBEREITUNG:

1. Süßkartoffeln schälen und waschen. Etwa 2 EL in feinen Spänen abziehen, den Rest grob würfeln. Zwiebel schälen und würfeln, mit Süßkartoffelwürfeln und Brühe in einen Topf geben. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10–15 Min. köcheln lassen. Inzwischen Petersilie waschen und trocken tupfen, Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Mit den Pistazien mischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

2. Paprika waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in Streifen schneiden. Champignons putzen und halbieren. Öl mit

einem Pinsel in einer beschichteten Pfanne verteilen und erhitzen. Paprika 2 Min. anbraten, herausnehmen. Champignons bei großer Hitze ca. 2 Min. braten. Beiseitestellen. Süßkartoffeln mit einem Pürrierstab im Topf pürieren, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken und auf Schalen verteilen. Süßkartoffelstreifen, Petersilien-Pistazien-Mischung, Paprika und Champignons daraufgeben, mit Schwarzkümmelsamen bestreuen.



## ZUM WEITERLESEN



Unsere Rezepte stammen aus dem Buch „Tag für Tag leichter – Das Kochbuch“ von Prof. Marion Kiechle und Julie Gorkow, Gräfe und Unzer, 10 €



# Gesundheits- Berater/in (IHK)

**NEU** **Spiritual  
Coaching**

**Fasten-  
Leiter/in (AGL)**

und viele weitere Weiterbildungen  
und Seminare

Jetzt  
Gesamtprogramm  
anfordern!

06172 / 3009 - 822

[kontakt@akademie-gesundes-leben.de](mailto:kontakt@akademie-gesundes-leben.de)



**AKADEMIE  
GESUNDES LEBEN**

STIFTUNG REFORMHEILS FACHAKADEMIE  
Götische Str. 15 | 61440 Oberursel  
[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)



#AkademieGesundesLeben

Um unser Gesicht kümmern wir  
uns täglich, aber wann sind  
eigentlich mal unsere Hände dran?  
Jetzt! Unsere Tipps sorgen im  
Handumdrehen für schön gepflegte  
Hände und Nägel. Die Zeit nehme  
ich mir jetzt wirklich

**Mit  
Finger-  
spitzen-  
gefühl**





Sie sind das Aushängeschild unseres Äußeren, sozusagen unsere Visitenkarte: unsere Hände. Und die liegen nie auf der faulen Haut, sie sind unsere Werkzeuge und den ganzen Tag im Einsatz. Sie tragen, tippen, waschen, schneiden, greifen, streicheln. Und spiegeln wider, wie wir uns um unseren Körper kümmern. Kein Wunder also, dass unser Alter häufig am Aussehen unserer Hände gemessen wird. Nicht nur deshalb verdienen sie jeden Tag unsere Aufmerksamkeit. Besonders im Winter brauchen sie eine Extra-Portion Pflege und viel Zuneigung, denn in der kalten Jahreszeit neigen die Hände zu trockenen, rissigen Stellen. Wie kommt es dazu? Schauen wir uns erst einmal die Hände genauer an: Auf dem Handrücken besitzen wir nur wenig Talgdrüsen, die Haut ist dort dünn und empfindlich. Polsterndes Fettgewebe? Fehlanzeige! Hinzu kommt, dass unsere Hände vielen äußeren Einflüssen ungeschützt ausgesetzt sind wie Kälte, eisigem Wind, aber auch Hitze, Wasser und Schmutz. Trockene Heizungsluft entzieht der Haut wertvolle Feuchtigkeit, zu häufiges oder heißes Händewaschen trocknet zusätzlich aus. Das strapaziert auf Dauer die schützende Hautbarriere. Die Folgen können Spannungen, Juckreiz oder Rötungen sein bis hin zu Entzündungen oder Ekzemen. Zum Glück gibt es viele Naturkosmetik-Produkte im Reformhaus®, die Ihre Hände geschmeidig weich pflegen und von innen Ihre Nägel stärken.

### **Cremen, cremen, cremen!**

Verwöhnen Sie Ihre Hände so oft es geht mit reichhaltigen und schützenden Wirkstoffen. Mindestens einmal täglich eincremen ist Pflicht! Bei trockenen Händen gerne öfter. Massieren Sie die Pflege gut ein und vergessen Sie auch die Haut zwischen den Fingern nicht! Im Reformhaus® gibt es für jedes Bedürfnis die passende Handcreme.

## FÜR ANSPRUCHSVOLLE

- **Reichhaltige Verwöhnpflege für zarte Hände:** Arganöl bio soll trockene Haut regenerieren, das Bindegewebe stärken und die Elastizität erhöhen. Sheabutter nährt und glättet. Praktisch: Oryzanol aus Reisöl kann wie ein leichter natürlicher UV-Filter wirken (z. B. ARYA LAYA Argan Handpflege im praktischen Spender).
- **Anti-oxidative Power für anspruchsvolle Haut:** Ein Extrakt aus der weißen Strandlilie kann Pigmentflecken vermindern und zusammen mit Vitamin C für ein ebenmäßigeres Hautbild sorgen. Vitamin C und aus Pflanzenölen gewonnenes Vitamin E sollen vor freien Radikalen und damit vor vorzeitiger Hautalterung schützen. Jojobaöl und Sheabutter pflegen die Hände weich und geschmeidig (z. B. Annemarie Börlind Anti-Aging Handcreme).
- **Regenerierend mit Anti-Aging-Effekt:** Die fruchtig-frisch duftende Handpflege verwöhnt die Hände mit dem Besten aus der Granatapfelfrucht. Granatapfelsaft und Granatapfelöl regenerieren intensiv und können vor umweltbedingter Hautalterung schützen. Der Zellstoffwechsel soll optimiert werden, Hautschäden und einer vorzeitigen Entstehung von Pigmentflecken kann so effektiv vorgebeugt werden (z. B. ARYA LAYA Granatapfel Handpflege).
- **Schützende Intensivpflege nach traditionellem Bauernrezept:** Kartoffelextrakt ist eine echte Wohltat für raue Haut. Die natürlichen Wirkstoffe der rohen Kartoffel, Mandel-Öl und Vitamin E sollen ausgelaugte Hände weich und glatt pflegen (z. B. Bergland Handcreme mit Kartoffelextrakt).
- **Pflegt streichelzart und verwöhnt die Sinne:** Wertvolles kalt gepresstes Hanfsamenöl in Bio-Qualität sorgt für ein samtweiches Hautgefühl. Eine Duftkomposition aus Bio Zitrone und Bio Tonka soll Fröhlichkeit und pures Glück schenken (z. B. Primavera Glücksgefühl Handcreme).



## WENN'S SCHNELL GEHEN MUSS

- **Zieht schnell ein und hinterlässt ein seidiges Hautgefühl:** Maiskeimöl wirkt pflegend und hautglättend, Calendulaextrakt beruhigt die Haut (z. B. Annemarie Börlind Handbalsam).
- **Feuchtigkeit satt mit Aloe vera:** Die schnell einziehende Handcreme verwöhnt die Haut mit intensiver Pflege und soll sie vor dem Austrocknen schützen. Reiner Aloe vera Saft spendet viel Feuchtigkeit und kann zusammen mit Sanddornextrakt regenerierend wirken. Mandelöl und Kakaobutter nähren und schützen (z. B. Santaverde hand cream).  
Tipp: Bei sehr beanspruchter Haut die Handcreme als Intensivpflege über Nacht unter Baumwollhandschuhen einwirken lassen. Im Winter kann die Handcreme mit ein paar Tropfen vom Santaverde extra rich beauty elixir vermischt werden, dadurch wird die Pflege noch reichhaltiger.
- **Regeneration und Schutz mit dem Duft von Lavendel und Vanille:** Wertvolle, native Pflanzenöle von Bio Avocado und Bio Kukui-nuss schützen die Haut bei starker Beanspruchung und bewahren sie langanhaltend vor dem Austrocknen. Die naturreinen ätherischen Öle von Lavendel und Vanille besänftigen die Haut (z. B. Primavera Regenerierende Handcreme Bio Lavendel & Bio Vanille). Zieht schnell ein und fettet nicht!



## STRAPAZIERT UND SENSIBEL?

### ➤ Beruhigung für strapazierte, gereizte

**Haut:** Pflanzenextrakte aus Calendula, Kamille und Hamamelis pflegen und heilen. Wertvolle Pflanzenöle wie Oliven-, Soja- und Traubenkernöl sollen die Hautbarriere schützen, reparieren sowie für mehr Elastizität sorgen (z. B. ARYA LAYA Calendula Hand- und Nagelpflege).

➤ **Spezial-Pflege bei sensibler Haut und akuten Ausbrüchen:** Der innovative Feuchtigkeitskomplex „Hydracire S“ aus Pflanzenwachsen versorgt die Haut langfristig mit Feuchtigkeit, soll sie widerstandsfähiger und geschmeidig machen. Panthenol, Allantoin, Mandelöl und Sheabutter pflegen trockene, schuppige Haut. Besonders sorgfältig auch in die Fingerzwischenräume einmassieren. Tipp: Kann prima als Kur über Nacht aufgetragen werden und eignet sich auch gut für raue Haut an den Ellenbogen (z. B. DADO SENS Handrepair Intensiv-Handcreme)

➤ **Trockene, rissige Hände mit absteher Nagelhaut?** Nicht mehr lange! Eine Kombination aus wertvollem Bio-Hanfsamenöl, Bio Sheabutter, gelbem Enzian-Extrakt und Raps-Öl soll für geschmeidige und gesund aussehende Hände sorgen (z. B. Bergland Hanf Hand- und Nagelcreme).

➤ **Hilft bei Juckreiz und Neurodermitis:** Eine Komposition mit feuchtigkeitsaktivierendem Mittagsblumen-Presssaft soll spürbar Hauttrockenheit mildern, Spannungsgefühle reduzieren und Juckreiz vorbeugen. Hochwertige Mangobutter, Myrten- und Beerenwachs umhüllen die Haut und stärken so ihre Schutzbarriere (z. B. Dr. Hauschka MED Handcreme Mittagsblume).

• **Frische Power für Nägel und Geist:** Biologisches ätherisches Ingweröl wirkt wärmend und vitalisierend. Sein würziges Aroma soll die geistigen Kräfte schärfen. Bio-Jojobaöl ist reich an rückfettenden und feuchtigkeitsspendenden Wirkstoffen, die Haut wird genährt und geschützt (z. B. Primavera Hand- und Nagelpflegebalsam Bio Ingwer & Limette).



## SAUBER!

➤ Milde Reinigung und nährnde Pflege in einem: Raue, strapazierte Hände sind dankbar über eine feuchtigkeitsspendende milde Reinigung, die die Haut nicht austrocknet, sondern während des Waschens mit reichhaltigem Mandel-, Maiskeim- und Sonnenblumenöl glättet und pflegt (z. B. DADO SENS Handrepair Handwaschbalsam 2in1).

➤ Tägliche Handhygiene im Taschenformat: Dank des Pumpzerstäubers lässt sich das Spray großflächig auftragen und gut verteilen. Aloe vera soll die Hautzellen regenerieren und mit ausreichend Feuchtigkeit versorgen, Rosmarin kann die Blutzirkulation anregen und auf pflanzliche Weise leicht antibakteriell wirken (z. B. Hübner Aloe Vera Hygiene Hand-spray). Befreit die Hände von Schmutz und Bakterien, ohne sie auszutrocknen.

➤ Belebendes Bürsten zur intensiven Reinigung: Über die Hände kann unser Organismus wunderbar entlastet werden. Um diese Ausscheidungsfunktion zu nutzen, empfiehlt es sich, die Hände und Nägel in einem basischen Bad zu bürsten (Jentschura Hand- und Nagelbürste; Jentschura MeineBase®). Ablagerungen unter den Nägeln lassen sich mit der Bürste gut entfernen, sodass Verfärbungen und Pilzbefall vorgebeugt wird.



# In guten Händen



Daniela Neye arbeitet als Physiotherapeutin mit eigener Praxis in Berlin. Sie ist seit über 25 Jahren auf Handverletzungen und -erkrankungen spezialisiert. Im Rahmen ihrer langjährigen Mitgliedschaft und

Vorstandsarbeit in der DAHTH (Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Handtherapie) hält sie Vorträge auf Fachkonferenzen und ist Autorin diverser Artikel in Fachzeitschriften.

## Reformhaus® Magazin: Was finden Sie an Händen so faszinierend?

Daniela Neye: Die Hände nehmen einen sehr großen Bereich im Gehirn ein, daraus resultiert ihre enorme Bedeutung für uns Menschen. Das ist auch nicht erstaunlich, denn sie sind ja tatsächlich unsere einzigen Werkzeuge. Aus diesem Grund sind sie auch von früh bis spät als Greif- und Tastorgan in Bewegung. Funktionieren unsere Hände nicht mehr, hat das Auswirkungen, die Sie den ganzen Tag spüren. Viele Tätigkeiten können nicht mehr ausgeführt werden: von der Körperpflege über die Nahrungsaufnahme, nichts geht mehr ohne Mühe. Gleichzeitig verändern sich bestimmte Strukturen im Gehirn – die Verbindung Hand/Gehirn ist also sehr ausgeprägt. Das geht so weit, dass wir diesen Zusammenhang für die Therapie bestimmter Handerkrankungen nutzen: wir arbeiten mit dem Gehirn, statt direkt mit der Hand etwas zu üben.

## Was ist das häufigste vermeidbare Problem, mit dem Patient:innen in Ihre Praxis kommen?

Die häufigsten vermeidbaren Probleme haben immer etwas mit Überlastungen zu tun. Die Hand und ihre dazugehörigen Muskeln sind echte Kraftpakete. Wenn man sie rechtzeitig daran gewöhnt und sie pflegt, können sie Jahrzehnte schmerzfrei funktionieren. Gräbt man aber beispielsweise 1 x im Jahr den Garten um oder schneidet stundenlang die Hecke, ist die Muskulatur überlastet, weil sie nicht auf diese plötzliche Belastung vorbereitet wurde. Sehnenscheidenentzündungen drohen, die häufig schwer wieder in den Griff



zu bekommen sind. Jüngere Patient:innen kommen meist mit derartigen Überlastungssyndromen, weil sie exzessiv am Computer oder auf dem Smartphone gespielt haben.

## Gibt es eine einfache Übung für den Alltag, die die Beweglichkeit der Hände fördert?

Die Hand besteht aus vielen Gelenken, denn die Fingergelenke gehören ja dazu. Und man sollte das Augenmerk nicht ausschließlich auf die Beweglichkeit, sondern genauso auf die Kraft legen. Denn die Hände werden schwächer, je älter ein Mensch wird. Eine ideale Übung für die Hände kombiniert also beides: Setzen Sie sich an einen Tisch, nehmen Sie in jede Hand ein Din A 4 großes Stück Haushaltspapier und stützen Ihre Ellenbogen auf, Ihre Hände zeigen zur Decke. Nun knüllen Sie das Papier so fest wie Sie können zu einem ganz festen Papierball – das dauert etwa 1–2 Minuten. Danach entwirren Sie das Papier wieder und streichen es ganz glatt (ohne es auf den Tisch zu legen, das findet alles mit aufgestützten Armen statt und jede Hand arbeitet für sich). Wenn Sie diese Übung korrekt durchführen, fördern Sie die Beweglichkeit und die Kraft Ihrer Hände. Es braucht also nicht viel, die Hände gezielt zu trainieren!





## NAGELPROBE

**Brüchige Nägel? Sind oft ein Zeichen für eine Biotin-Unterversorgung. Biotin sorgt für die Bildung von Keratin, dem Hauptbestandteil von gesunden Nagelzellen**

● Schönheitskur von innen: Nahrungsergänzungsmittel mit Kieselsäure-Gel, Biotin und Selen können schöne Haut, Haare und Nägel innerlich unterstützen. Praktisch einzunehmen als Direktstick (z. B. Hübner Original silicea® DIRECT Haut, Haare & Nägel), als Balsam (z. B. Hübner Original silicea® Balsam) oder Kapseln (Hübner Original silicea® Gel-Kapseln). Eine regelmäßige Einnahme über ca. 12 Wochen ist zu empfehlen.

● SOS! Hilfe für brüchige Nägel: Ein transparentes Nagelaufbauserum mit Silicium-Gel, Biotin und Bio-Mandelöl kann brüchige Nägel regenerieren und festigen. Silicium in reiner, mineralischer Form pflegt die Nägel und sorgt für eine gute Nährstoffversorgung über das bindegewebsreiche Nagelbett. Die Nagelstruktur soll glänzender werden und weniger splintern (z. B. Hübner Original silicea® Nagelaufbauserum).

● Ideal für die Nagelpflege: Regenerierende Mangokern- und Sheabutter versorgen die Haut mit Lipiden, Baumwollsaamenöl soll die Zellerneuerung fördern und rissige Haut glätten. Pflegende Öle aus Jojoba, Avocado und Hagebutte wirken reparierend (z. B. Santaverde allround balm). Eignet sich als nährende SOS-Pflege für trockene Hautpartien, z. B. auch für die Lippen und Ellenbogen.

 **ARYA LAYA**

# SUPERFOOD FÜR IHRE HAUT

Argan - Das „Gold“ Marokkos regeneriert, nährt und glättet und duftet himmlisch!



**Unser Tipp für schöne, weiche Hände**

**Mit Arganöl Jojobaöl und Sheabutter in Bioqualität**



[www.arya-laya.de](http://www.arya-laya.de)



Exklusiv im  
**Reformhaus**



## DO IT YOURSELF

**SCHÖNE NÄGEL:** Fingernägel sind wie eine persönliche Visitenkarte und das Spiegelbild unserer Gesundheit. Das Nagelöl „Granatapfel“ pflegt und schützt beanspruchte Nägel (alle Zutaten im Reformhaus® z. B. von Primavera)

**4 Tropfen Benzoe Siam bio**  
**2 Tropfen Lavendel fein bio**  
**2 Tropfen Rosengeranie bio**  
**20 ml Jojobaöl bio**  
**10 ml Granatapfelsamenöl bio**

Granatapfelsamenöl und Jojobaöl mithilfe eines Trichters in einen kleinen leeren Roll On geben. Die ätherischen Öle hinzutropfen. Den Roll On schließen, gut schwenken und schütteln, damit sich die ätherischen Öle mit den Pflegeölen vermengen. Das Nagelöl mit dem Roll On auf die sauberen Nägel und die Nagelhaut verteilen und in kreisenden Bewegungen einmassieren. Ätherisches Rosengeraniöl gilt als sehr hautpflegend, Benzoe Siam und Lavendel fein wirken antibakteriell und werden oft aromatherapeutisch bei Nagelpilz eingesetzt. Jojoba- und Granatapfelsamenöl schützen vor schädlichen Umwelteinflüssen.

**HANDPEELING:** Mischen Sie 1 EL Olivenöl mit 1 EL Meersalz und 1 TL Zitronensaft. In kreisenden Bewegungen auftragen, anschließend mit lauwarmem Wasser abwaschen. Entfernt abgestorbene Hautschüppchen und regt die Durchblutung an. Danach das Eincremen nicht vergessen!

Mit  
Finger-  
spitzen-  
gefühl

## SEMINARTIPP



### ESSEN SIE SICH SCHÖN

**Pflege von Innen und Außen**

**13.01. – 15.01.23 (Fr – So) oder**  
**15.10. – 17.10.23 (So – Di)**

Schön, fit und jung aussehen – ein viel gehegter Wunsch, für den man etwas tun kann. Hierzu werden Anwendungen im Kosmetikstudio geboten, dazu gibt es Verkostungen in der Lehrküche. Informationen zu einer basenreichen Ernährung runden das Programm ab. Die Mischung aus Kosmetik und gesunder Kost macht das Seminar zu einem besonderen Erlebnis.

Mehr Informationen unter  
[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)  
 oder telefonisch: 06172/300 98 22

## ZUM WEITERLESEN



Daniela Neye:  
 Hände in Top-Form:  
 schmerzfrei, beweglich & kraftvoll. Die besten Übungen und Tipps der Handspezialistin bei Schmerzen, Arthrose, Sehnscheiden-Entzündungen & Co., TRIAS Verlag, 22,99€



# KANN ICH MICH WIRKLICH ÄNDERN?

Kinder, Karriere, Krisen – was prägt unsere Persönlichkeit? Und können wir wachsen, uns auch im Alter noch ändern? Die Forschung sagt: Ja!



**S**ie brauchen sicher kein Spiegelbild, um zu wissen, wer Sie sind. Sie kennen sich, Ihre Fähigkeiten und Eigenschaften, vermeintliche Schwächen, die Ressourcen und Stärken. Doch wenn Sie zurückschauen auf die letzten Jahre oder Jahrzehnte, sind Sie heute noch derselbe Mensch, wie damals?

Jein, antworten Sie vielleicht, und recht haben Sie. Denn die Psychologie weiß heute zweierlei: Erstens gibt es charakterliche Konstanten und zweitens wandeln diese sich, manchmal von allein, manchmal aktiv von uns herbeigeführt.

Was immer gleich bleibt, sind die sogenannten Big Five. Dazu zählen die Extraversion, also die Fähigkeit, aus sich herauszugehen, die Gewissenhaftigkeit, Freundlichkeit und Verträglichkeit, die Offenheit für Erfahrungen und emotionale Stabilität. Jeder Mensch verfügt über diese fünf Persönlichkeitsmerkmale, nur der Grad der Ausprägung ist individuell – und verändert sich, auch und gerade in der zweiten Lebenshälfte. Da ist nichts in Stein gemeißelt, im Gegenteil!

„Früher dachte man tatsächlich, dass die Persönlichkeitsentwicklung im jungen Erwachsenenalter, mit 18, 20, bereits abgeschlossen ist“, sagt Eva Asselmann, Professorin für Differentielle und Persönlichkeitspsychologie an der HMU Health and Medical University in Potsdam. „Aber heute weiß man, dass dem natürlich nicht so ist, sondern sich die Persönlichkeit ein Leben lang verändert, bis ins hohe Erwachsenenalter hinein.“

Ab 65 plus werden wir tendenziell weniger offen, dafür aber verträglicher und emotional stabiler durch die vielen und vielfältigen Erfahrungen, die wir im Lauf des Lebens gemacht haben „Man muss nicht mehr jeden Kram mitmachen, wie man es noch im jungen Erwachsenenalter gemacht hat, und schätzt Gewohntes und Althergebrachtes stärker.“ Das, so die Expertin, die auch ein Buch zum Thema geschrieben hat (s. Seite 26), hängt natürlich auch mit der „sozio-emotionalen Selektivitätstheorie“ zusammen: „Je älter man wird, desto bewusster wird man sich, dass das Leben endlich ist, und dadurch verändern sich auch die Ziele und Werte, die man hat. Man pflegt enge, gute Kontakte, und umgibt sich mit positiven Dingen. Und man hinterfragt sich: Bin ich eigentlich der Mensch, der ich sein möchte?“

### Die eigenen Special effects wertschätzen

Und falls die Antwort ein vages Jein oder sogar entschiedenes Nein ist, kann man seine Persönlichkeit dann aktiv verändern? „Das ist möglich, aber nicht immer ratsam“, so die Professorin. „Generell ist ein hohes Maß an Offenheit hilfreich, um Persönlichkeitswachstum anzustoßen, und in der Regel lernen wir durch neue Erfahrungen und Eindrücke dazu und das prägt dann wiederum unsere Persönlichkeit positiv.“ Allerdings unterscheiden Menschen sich darin, wie offen sie sind und „da sollte man auch ehrlich mit sich selbst sein“. Zum



# KANN ICH MICH WIRKLICH ÄNDERN?



Beispiel Abenteuerlust. Man ist Ende 50, plant ein Sabbatical oder geht in den vorgezogenen Ruhestand und möchte die ganze Welt bereisen – obwohl man bislang kein Fan von Ferien außerhalb des deutschsprachigen Raums war. „Da gilt es, sich zu überlegen, inwiefern man das wirklich gerne machen möchte. Es gibt Menschen, die gern reisen und auch in exotische Länder, für andere ist das eher stressreich. Da muss man sich nicht verbiegen und reinpressen. Sondern sich überlegen: Für welche Themenfelder begeistere ich mich? Womit will ich mich befassen? Man kann doch auch am Ort bleiben und sich eine neue Freizeitaktivität erschließen, Tischtennis, Stand-up-Paddeling, einen Blog schreiben.“ Grundsätzlich sollte man sich darüber klarwerden, welche Motive einen antreiben, eine Veränderung der Persönlichkeit vornehmen zu wollen. Ist es wirklich mein Herzenswunsch, ein echtes Bedürfnis? Oder versucht mein Ego gerade, mich auf seinen Kurs zu bringen? Unterliege ich gesellschaftlichen Idealvorstellungen von einem smarten Fifty-something? „Angenommen ich möchte jetzt unbedingt extrovertiert und gesellig werden, da wäre die erste Frage, die ich mir stellen muss: Warum ist mir das eigentlich so wichtig? Wenn ich zu dem Schluss komme, dass ich das nur möchte, weil ich glaube, dadurch liebenswerter zu sein, bei anderen Menschen besser ankomme und sie mich mehr wertschätzen, ist das kritisch zu betrachten. Denn sich in eine Schablone zu pressen, nur um anderen zu gefallen, ist heikel.“ Bevor wir anfangen, an unserem Charakter

Beste Freundinnen – je älter wir werden, umso wichtiger sind gute Kontakte (re.); Ordnung schaffen? Kleine Schritte verhelfen eher zum Erfolg

herumzuschrauben, sollte wir uns eines klar machen: „Oft füllen wir mit unseren ‚Special effects‘ eine Nische, in die so schnell kein anderer Mensch passt. Das kann nützlich sein. Stärken und Schwächen zu haben, die sich von denen der anderen unterscheiden, ist enorm wichtig, denn nur so können wir einander ergänzen.“ Ratsamer ist es deshalb, sich zu hinterfragen: „Was sind meine Werte und meine Ziele und diese dann anzustreben.“

## Lassen Sie über Nacht ein Wunder geschehen

Da liegt jedoch häufig der Hase im Pfeffer. Etwas anstreben ist eine Sache, am Ball bleiben eine andere ... und um das angestrebte, für sinnvoll erachtete Ziel zu erreichen, müssen wir mitunter tatsächlich etwas an uns verändern. Zum Beispiel: Ich möchte aktiver werden. Nicht mehr jeden Nachmittag auf dem Sofa verbringen. Ein engagierter Mensch sein. Ausdauernd. Tatkräftig. Die Dinge anpacken. „Verschiedene Studien haben gezeigt, dass die Umsetzung solcher Ziele umso erfolgreicher ist, desto spezifischer die Ziele sind“, erklärt Eva Asselmann. „Die Aussage ‚Ich will aktiver sein‘ ist ja sehr unspezifisch, hilfreicher wäre es, sich ein ganz konkretes Ziel zu setzen. Zum Beispiel, nächsten Montag räume ich nachmittags den Kleiderschrank auf und gehe am Abend mit XY zum Sport. Am Dienstag putze ich das Bad, am Mittwoch informiere ich mich über Ehrenämter. Je stärker man ein großes, abstraktes Ziel runterbricht in kleinere, ganz konkrete Schritte, desto wahrscheinlicher ist es, dass man die umsetzen wird. So entwickelt man nach und nach eine Veränderung der Persönlichkeit von lethargisch zu aktiv.“ Damit aus dem Ziel ein Weg wird, den wir tatsächlich beschreiten, ist es zudem hilfreich, sich der Unterstützung von Partner:innen, Familie und Freund:innen zu vergewissern. „Erzählen Sie, was Sie an sich verändern möchten und welches Ziel Sie sich gesetzt haben und bitten Sie darum, Sie immer wieder daran zu erinnern und zu ermutigen.“ Oder nehmen Sie sich einen zertifizierten Coach. Auch ist es wichtig, von Zeit zu Zeit zu reflektieren: Was ist mir schon gelungen, wo müsste ich noch nachbessern? Warum bin ich in mein altes Muster verfallen? Die Expertin rät: „Um das neue Verhalten und damit die Persönlichkeitsveränderung dauerhaft zu etablieren, sollte man sich realistische Ziele stecken und sich bewusst machen, dass wir alle Gewohnheitstiere sind

und ein solcher Prozess circa sechs bis acht Wochen in Anspruch nehmen kann.“

Doch nicht jede:r hat ein klar definiertes Ziel im Kopf; mitunter sind wir nur erfüllt von der Sehnsucht, uns „irgendwie“ neu zu erfinden. In sich zu graben, um vielleicht einen Schatz an verborgenen Eigenschaften zu heben und so seine Persönlichkeit neu zu entfalten. In solchen Fällen sollte man sein Lebenswerk betrachten und sich fragen: In welchen Etappen war ich besonders glücklich? Welche Tätigkeiten haben mir als Kind oder junge Erwachsene Freude bereitet? Wofür habe ich mich in der Vergangenheit brennend interessiert, was aber ist davon im Alltag untergegangen, und wie kann ich das reanimieren? Eva Asselmann: „Biographiebezogen zeigen sich häufig Interessen und Werte, die man gar nicht mehr präsent hatte.“ Um diesen Schätzen auf die Spur zu kommen, empfiehlt sie die „Wunderfrage“: Kreieren Sie eine Zielvision und stellen Sie sich vor, eine gute Fee löst über Nacht all Ihre Schwierigkeiten und Probleme in Luft auf und zaubert Ihre Wunschkönigin, Ihr ideales Leben herbei.

Was wäre jetzt konkret anders? Wie sähe Ihr Alltag jetzt aus? Woran bemerken Sie und Ihr Umfeld als Erstes, dass ein Wunder geschehen ist? „Unabhängig vom Ausgangsstatus nimmt man dadurch eine andere Perspektive ein und kann sich überlegen, was genau geschehen muss, damit dieser Idealzustand erreicht wird. Da zeigen sich dann ganz häufig neue Wege und Möglichkeiten auf.“

## ZUM WEITERLESEN



Eva Asselmann und Martina Pahr: „Woran wir wachsen. Welche Lebensereignisse unsere Persönlichkeit prägen und was uns wirklich weiterbringt“, Ariston Verlag, 20 €. Erfreulicherweise ist persönliches Wachstum in jedem Lebensabschnitt und bis ins hohe Alter möglich.

Doch was genau treibt diese Entwicklung an? Wie wirken sich einschneidende Ereignisse in Ausbildung und Beruf, Partnerschaft und Familie, Krankheit und Gesundheit auf einzelne Facetten unserer Persönlichkeit aus? Unsere Expertin Prof. Dr. Eva Asselmann stellt anschaulich und humorvoll die neuesten Studien auf diesem Gebiet vor und liefert überraschende Erkenntnisse aus der Persönlichkeitspsychologie.



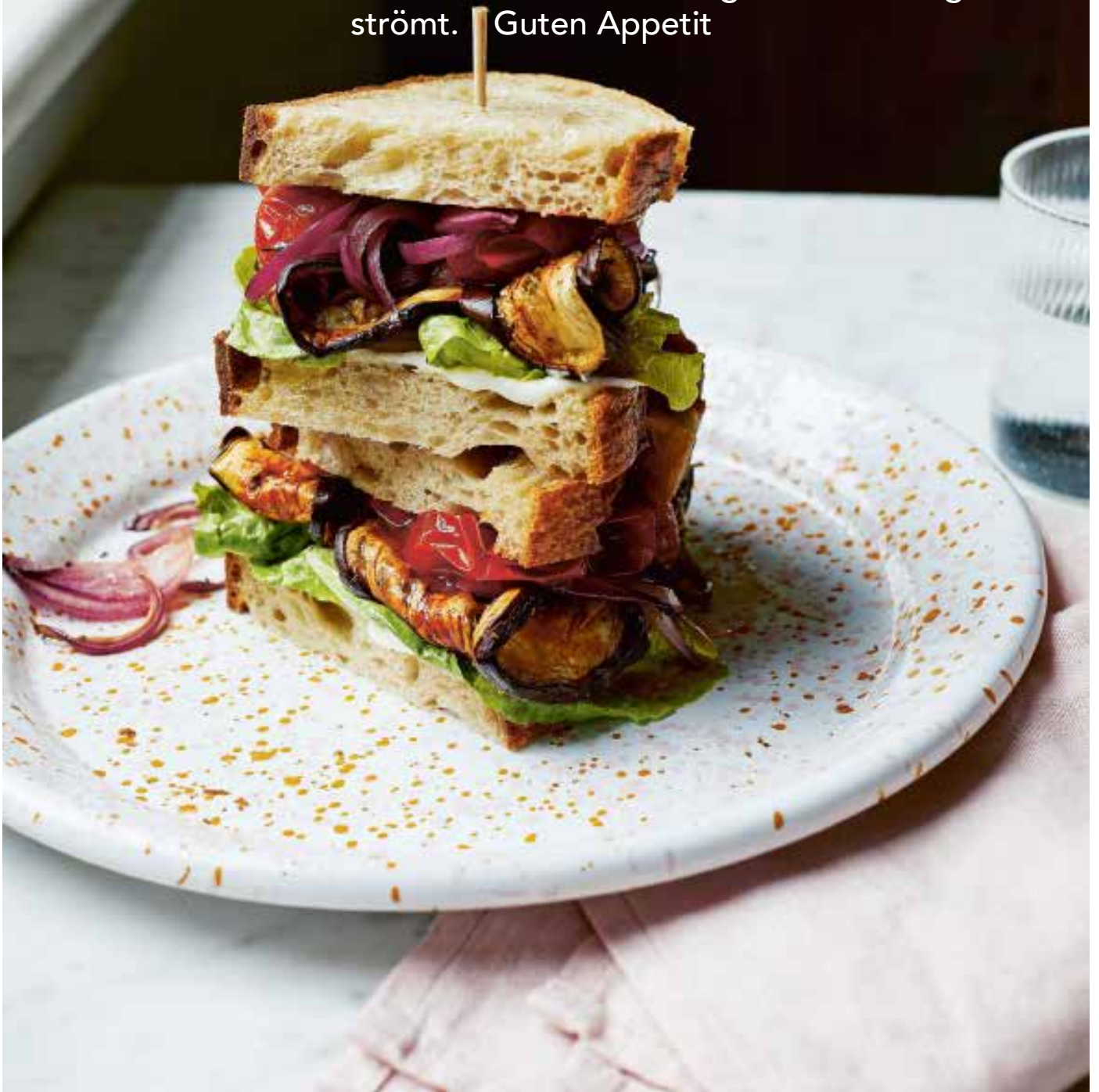
GUT  
ZU  
WIS-  
SEN

## PEACH, der digitale Persönlichkeitscoach

Mit der von unserer Expertin empfohlenen App „Peach“ gelingen gewünschte Persönlichkeitsveränderungen. Die App wurde von einem Team aus Psycholog:innen und Informatiker:innen entwickelt. Die User erhalten ein dreimonatiges, kostenloses und individuelles Persönlichkeitscoaching mit Aufgaben, Motivationsbotschaften und Feedback, um die selbst gesteckten Ziele zu erreichen. Wer sich die App herunterlädt, nimmt an einer wissenschaftlichen Studie zum Thema teil. Ersten Forschungsergebnissen zufolge veränderte sich die Persönlichkeit stärker in die gewünschte Richtung als bei Testpersonen, denen die App nicht zur Verfügung stand, der Wandel hielt auch drei Monate nach Beendigung des Trainings noch an und war auch für Familie und Freundeskreis spürbar. (Kostenlos, unter Google Play erhältlich, für Android)

# AB JETZT – VEGAN!

Ihr Vorsatz fürs neue Jahr: rein pflanzlich zu essen? Diesmal klappt es, denn Sie überlassen einfach Ihrem Backofen die Arbeit. Ein bisschen schnippeln und dann die Füße hochlegen, entspannen und warten, bis der köstliche Duft durch die ganze Wohnung strömt. Guten Appetit



GENIESSEN

AB JETZT –  
VEGAN!



## SIZILIANISCHE CAPONATA

Rezept S. 32

---

# AUFLAUF NACH MAROKKANISCHER ART

Rezept S. 32

---



GENIESSEN

AB JETZT –  
VEGAN!



**MANDEL-KIRSCH-  
CRUMBLE**

---

## MANDEL-KIRSCH-CRUMBLE

Zutaten für 4 Personen  
Backofenzeit 12–15 Min.

**400 g Kirschen ohne Stein (frisch oder TK; gefrorene Kirschen aufgetaut)**  
**Saft von ½ Zitrone**  
**2 EL Ahornsirup**  
**100 g Mehl**  
**50 g Haferflocken**  
**50 g Demerara-Zucker (alternativ brauner Rohrzucker)**  
**2 EL vegane Butter**  
**1 EL Mandelblättchen**

1. Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kirschen in eine Auflaufform geben und

mit Zitronensaft und Ahornsirup beträufeln.

2. Mehl, Haferflocken und Zucker in eine Schüssel geben und mit den Fingerspitzen Butter untermischen, bis Teigkrümel entstehen. Diese gleichmäßig auf einem Backblech verteilen und mit Mandelblättchen bestreuen.

3. Kirschen und Streusel zusammen 12–15 Minuten im Ofen backen, bis das Obst Blasen wirft und die Streusel goldbraun sind.

4. Aus dem Ofen nehmen und die Streusel zum Servieren auf den Kirschen verteilen.



## SANDWICH MIT OFENGEMÜSE

Zutaten für 2 Personen  
Backzeit ca. 25–30 Min.

**1 Aubergine, längs in dünne „Speckscheiben“ geschnitten**  
**1–2 EL Barbecuesoße (vegan)**  
**1 Prise getrockneter Oregano**  
**6 Kirschtomaten**  
**1 kleine rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**  
**Sonnenblumenöl zum Beträufeln**  
**4 dicke Scheiben Sauerteigbrot**  
**vegane Butter zum Bestreichen**  
**2 TL vegane Mayonnaise**  
**Blätter von ½ Baby-Römersalat**  
**1 Prise geräuchertes Meersalz**

1. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.  
2. Auberginenscheiben mit etwas Barbecuesoße bestreichen und nebeneinander in eine Auflaufform legen. Mit Oregano bestreuen.  
3. Kirschtomaten und Zwiebelscheiben hinzufügen. Mit Sonnenblumenöl beträufeln und 25–30 Min. im Ofen backen, bis die Aubergine an den Rändern etwas knusprig ist und die Zwiebelscheiben weich sind.  
4. Brotscheiben auf die Arbeitsfläche legen und bis zum Rand jeweils mit etwas Butter bestreichen. Auf zwei der Scheiben die Mayonnaise verteilen, dann mit Salatblättern belegen.

1. Die Form aus dem Ofen nehmen und das Gemüse mit geräuchertem Meersalz bestreuen. Auberginenscheiben, gebackene Tomaten und Zwiebeln auf die Salatblätter legen und die Sandwiches zusammensetzen.

**TIPP** Auberginen in hauchdünne Scheiben schneiden. Je dünner sie sind, desto rauchig-knuspriger werden sie.



# Endlich wieder durchatmen ...

... dank **Bio-Thymian** mit ätherischen Ölen.



100 % Natur



Arzneitee



sorgfältig geprüft



**Thymian:** Anwendungsgebiete: Symptome der Bronchitis, Katarrhe der oberen Luftwege.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsangaben und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Unsere Kraft liegt in der **Natur**

# AB JETZT – VEGAN!



## SIZILIANISCHE CAPONATA

Zum Einfrieren geeignet  
Zutaten für 2 Personen  
Backofenzeit: 30–35 Min.

- 1 große Aubergine, längs halbiert und quer in Scheiben geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in dicke Scheiben geschnitten
- 2 große Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 1 Prise getrockneter Oregano
- Sonnenblumenöl zum Beträufeln
- 4 EL Balsamicoessig
- 1 Handvoll grüne Oliven ohne Stein
- Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Handvoll Basilikumblätter

1. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.
2. Auberginen- und Zwiebelscheiben in einer Auflaufform verteilen und die Tomaten darauflegen.
3. Mit Oregano bestreuen und mit etwas Sonnenblumenöl beträufeln. Balsamicoessig gleichmäßig darüber verteilen und das Gemüse 30–35 Minuten im Ofen backen, bis die Auberginen weich sind und beginnen, goldbraun zu werden.
4. Aus dem Ofen nehmen und Oliven darüberstreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren Basilikumblätter untermischen.



## AUFLAUF NACH MAROKKANISCHER ART

Zum Einfrieren geeignet  
Zutaten für 4 Personen  
Backofenzeit: ca. 40 Min.

- 2 gute EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Harissapaste
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL gemahlene Kurkuma
- 1 kleiner Butternut-Kürbis, entkernt und in mundgerechte Würfel geschnitten
- 1 Süßkartoffel, geschält und in mundgerechte Stücke geschnitten
- 2 kleine rote Zwiebeln, geviertelt
- 1 Karotte, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 Handvoll getrocknete Aprikosen

- 1 unbehandelte Zitrone, geviertelt
- 400 g Kichererbsen (aus der Dose), abgetropft und abgespült
- 1 kleine Handvoll glatte Petersilie
- Kerne von ½ Granatapfel
- 1 EL Pistazienkerne, grob gehackt
- 1 gute Prise Meersalz

1. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.
2. Öl, Harissapaste, Kreuzkümmel und Kurkuma in einer Auflaufform verrühren. Kürbis, Süßkartoffel, Zwiebeln, Karotte und Aprikosen hinzufügen und alles sorgfältig vermischen. Zitronenspalten dazugeben und alles 30 Minuten im Ofen backen.
3. Die Form vorsichtig herausnehmen und Kichererbsen untermischen. Dann wieder in den Ofen schieben und weitere 10 Minuten backen.
4. Den Auflauf herausnehmen, mit Petersilie, Granatapfelkernen und Pistazien bestreuen und mit Salz abschmecken.



## VEGANUARY – VEGAN INS NEUE JAHR

Sich vegan ernähren und sich selbst und der Umwelt Gutes tun – sind Sie dabei? Wie schön! Reformhaus® als Pionier der vegetarischen-veganen Ernährung seit 135 Jahren unterstützt Sie gerne mit Rat und Tat! Lassen Sie sich in Ihrem Reformhaus® von den top-ausgebildeten Fachkräften beraten, wie Sie Ihr Vorhaben erfolgreich in die Tat umsetzen können und freuen Sie sich auf leckere Produkte, mit denen Ihre vegane Challenge richtig Spaß macht. Das Besondere: Nicht nur die passenden Lebensmittel finden Sie bei uns, auch vegane Kosmetik oder Nahrungsergänzung bekommen Sie in Ihrem Reformhaus®. Machen Sie mit und ernähren Sie sich, besser noch, leben Sie doch mal im Januar vegan – Veganuary! Sie tun sich und der Umwelt Gutes. Und – wer weiß, vielleicht kommen Sie ja auf den Geschmack und bleiben dabei. Viel Spaß!







## SEMINARTIPP



### GEWICHTSCOACH – ONLINE & PRÄSENZ

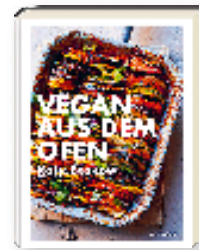
**Inklusive Zertifikat Kursleiter/  
in Gewichtsreduktion**

**Präsenzseminar 27.01. –  
29.01.23 (Fr – So) plus 4  
digitale Lerneinheiten**  
oder

**Präsenzseminar 01.09. –  
03.09.23 (Fr – So) plus 4  
digitale Lerneinheiten**

Als GewichtsCoach begleiten Sie Menschen auf ihrem Weg zu einem gesünderen und vitaleren Lebensstil. Sie analysieren Essverhalten und -gewohnheiten, strukturieren nachhaltige Gewichtsveränderungsprozesse und coachen Menschen durch eine Zeit der Veränderung.

Mehr Informationen unter:  
[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)  
oder telefonisch:  
06172/300 98 22



Unsere Rezepte stammen aus dem Buch „Vegan aus dem Ofen“ von Katy Beskow, ars vivendi, 22 €

**L** LAKTOSEFREI **G** GLUTENFREI  
**E** EIFREI **V** VEGAN

ANZEIGE

Reformhaus

## Wilde Braunhirse

### essentielle Mineralstoffe unkompliziert genießen

**Haut, Haare, Nägel, Zähne und Knochen\* können wir unterstützen – und das auf vielfältige Art und Weise mit Wilder Braunhirse der Marke Reformhaus® in zertifizierter Bio-Qualität**

Die kleinen von Natur aus glutenfreien Hirsekörner aus ausschließlich deutscher Landwirtschaft werden nach strengen neuform® Qualitätsrichtlinien ausgewählt, gereinigt und laborgeprüft, bevor sie anschließend nach einem speziellen Verfahren ohne Hitzeeinwirkung und ohne Entspelzung fein vermahlen werden. Die so veredelte Wilde Braunhirse in Rohkostqualität ist extra mild im Geschmack.

### Gehaltvoll genießen

Reformhaus® Wilde Braunhirse hat viel zu bieten. Dank der enthaltenen Mineralien und Spurenelemente wie Zink, Magnesium und Eisen wird der Erhalt normaler Haut, Haare, Nägel, Zähne und Knochen\* auf natürliche Weise unterstützt - und das ganz unkompliziert und lecker.

### Vielseitig & unkompliziert

Das Urgetreide ist eine feine Zutat in Brot, Brötchen oder Gebäck. Für alle, die es etwas leichter mögen: Auch Smoothies, Müslis und Joghurts wertet das Hirsemehl gekonnt auf - einfach mal ausprobieren!

## Braunhirse Smoothie

### Zutaten:

80 g gemischte Beeren  
2 Orangen  
375 ml Mandelmilch  
1EL Reformhaus® Hirseflocken  
2 EL Leinöl  
30 bis 60 g Reformhaus®  
Wilde Braunhirse

### Zubereitung:

Orangen schälen, klein schneiden und zusammen mit den Beeren in den Mixer geben. Mandelmilch, Hirseflocken, Leinöl und Wilde Braunhirse dazugeben, mixen. In hohen Gläsern servieren.



„Haut, Haare, Nägel,  
Zähne & Knochen\*  
zu unterstützen -  
das ist mir wichtig!“



\*Zink trägt zur Erhaltung normaler Knochen, Haare, Nägel und Haut bei. Hierzu täglich zwei Portionen Reformhaus® Wilde Braunhirse (60 g) genießen. Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise.

WOHLFÜHLEN





# ZUR RUHE KOMMEN

Endlich nicht mehr so viel Stress! Nehmen wir uns das nicht immer wieder vor, um uns dann doch wieder den permanenten Herausforderungen des Alltags zu ergeben? Aber nächste Woche, dann ... Dann werden wir sicher wieder genauso gestresst sein, wie in dieser Woche und in der davor. Wie wir aus dem Hamsterrad ausbrechen können

**E**ndlich. Geschafft. Ruhe. Erinnern Sie sich an dieses köstliche Gefühl, wenn Stress, Termindruck, Anforderungen und Erwartungen für ein paar Stunden ausgesperrt sind? Wir uns der Stille, Entspannung und Sorglosigkeit hingeben können?

Ja, es gibt diese Momente noch, aber sie sind selten geworden, nicht zuletzt durch die Jahre voller Anspannung und Angst, die hinter uns liegen – und auch angesichts dessen, wie uns die Gegenwart mit negativen Nachrichten und Gerüchten um leere Lebensmittel-Regale herausfordert.

Doch diese äußerlichen Stressoren sind es nicht allein, die uns zu schaffen machen. Sondern ein Konflikt, mit dem sich Professor Thomas Fuchs vom Zentrum für Psychosoziale Medizin am Universitätsklinikum Heidelberg beschäftigt: „Weltzeit“ versus „Eigenzeit“. Was ist damit gemeint?

„Weltzeit kann verstanden werden als eine gemeinsame soziale Zeit, die von den Prozessen der Gesellschaft wie Austausch und Ökonomie geprägt ist und die seit der Neuzeit und nicht zuletzt durch das kapitalistische Wirtschaftssystem in einer zunehmenden Beschleunigung befangen ist, nicht stillsteht und nicht zur Ruhe kommt. Ich bezeichne das auch als linear beschleunigte Zeit“, erklärt Professor Fuchs. „Demgegenüber steht die Eigenzeit der Menschen, die von wiederkehrenden, kreisförmigen, zyklischen Rhythmen bestimmt wird, wie dem Schlaf-Wach-Rhythmus, den hormonellen Rhythmen des Tages, den biologischen Rhythmen der Fortpflanzung, Lebensprozesse, auf denen das Leben der Individuen beruht. Wenn die Weltzeit sich immer weiter linear beschleunigt, muss es zu Konflikten mit der zyklischen Eigenzeit der Individuen kommen.“

Wir kennen es alle: Verlangen Körper und Seele nach Regeneration, sprich: mal ein bisschen rumhängen, und die lineare Zeit sagt: Arbeite länger, schneller, intensiver, beeil dich, du hast noch zwei Termine und Sport muss auch noch sein! – dann bleibt meist der Wunsch nach Ruhe auf der Strecke. Das hat Folgen – körperlich, emotional und psychisch. „Die Adoleszenz und der Zeitpunkt der ersten Menstruation beginnen deutlich früher als etwa vor 100 Jahren“, so Professor Fuchs. „Es gibt mehr Aufmerksamkeitsdefizite bei Kindern und Jugendlichen, die Überforderung und Burn-out-Syndrome nehmen zu und auch Schlafstörungen, die zusätzlich begünstigt werden durch die massive digitale Stimulierung – unser psychisches System kommt unter diesen Dauerreizen kaum noch zur Ruhe.“

Dieser Entwicklung sind wir aber nicht machtlos ausgesetzt. Es gilt, achtsam mit sich umzugehen und die subtilen Zeichen wahrzunehmen, die darauf hindeuten, dass ich meine Eigenzeit zu sehr vernachlässige: Dazu



zählen eine latente Ruhelosigkeit, und das Gefühl, durch den Tag getrieben zu werden, statt selbst zu bestimmen, wie und wo es langgeht. „Diese Fremdbestimmung kann dazu führen, sich buchstäblich selbst fremd zu werden. Wer gehetzt immer schon beim nächsten und übernächsten To-Do ist, verlernt es, präsent zu sein.“ Man funktioniert, aber es entsteht kein Gefühl der Erfüllung und Befriedigung und „das wiederum befördert Unzufriedenheit und innere Leere.“ Höchste Zeit, die Notbremse zu ziehen!

Wieder in die Balance aus Eigenzeit und Weltzeit zu kommen, gelingt mit dem „Prinzip der Rhythmisierung“, wie der Experte es nennt. Wir kennen Essenspausen, Wochentage, Feiertage, sind aber immer geneigt, dem Druck der linearen Zeit nachzugeben und diese Rhythmen außer Acht zu lassen. „Wir rhythmisieren den Alltag nicht genügend“, so Professor Fuchs und rät: „Zerlegen und vollziehen Sie Ihre Tätigkeiten in Bögen. Das heißt, etwas beginnen, durchhalten, zu einem bestimmten Punkt kommen und dann wieder abklingen lassen, einen Moment innehalten, gegenwärtig sein und dann wieder neu beginnen.“ Sie können zum Beispiel immer fünf Minuten Pause einplanen, das Gesehene reflektieren und nachwirken lassen, bewusst atmen oder auch „mit abwesend-dissoziiertem Blick Löcher in die Luft starren“, so Fuchs. „Wichtig ist, diesen Moment ganz absichtslos zu gestalten.“ Nichts wollen, nichts sollen, einfach SEIN. Dann entfaltet er seine Kraft – und wir können neu beginnen.

## RUNTERKOMMEN? ENTSPANNEN?

Tipps und einfache Übungen, mit denen das leichter gelingen kann

Nur wenige Millimeter groß liegt die kiefernzapfenförmige Zirbeldrüse in der Mitte unseres Gehirns und steuert durch Bildung von Melatonin unseren Schlaf-Wach-Rhythmus, hilft bei der Regeneration von Zellschäden und fördert unsere Herz-Kreislauf-Gesundheit, hebt durch die Produktion des Glückshormons Serotonin unsere Stimmung, steuert und verzögert den Alterungsprozess und erhöht unsere Intuition. Durch ungesunde Ernährung, einen ungesunden Lebensstil und Elektrosmog ist dieses wichtige Organ jedoch häufig verkalkt und vergiftet. Die Folgen: Schlafstörungen.

### SCHNELLE HELFER:

**Kurkuma** enthält Vitamin A, C, E und K, B-Vitamine. Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Kalzium, Phosphor, Selen und Zink. Der für die Gesundheit förderliche Hauptinhaltsstoff ist das Curcumin und Tetrahydrocurcuminolide, deren gesundheitsfördernde Wirkung in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen wurde. (im Reformhaus® z. B.: Dr. Wolz Curcumin Extrakt 45, Kapseln; Salus Curcumin 136 Bioaktiv, Kapseln)

**Ashwagandha** so heißt die beruhigende Heilpflanze im hinduistischen Sanskrit. Weitere Namen sind Winterkirsche, Indischer Ginseng oder – bei uns geläufig – Schlafbeere (*Withania somnifera*). In diversen Studien konnte die heilsame Wirkung bei Stress und nervöser Unruhe nachgewiesen werden. Dabei zeigte sich, dass die stressreduzierende Wirkung wohl vor allem auf einer verminderten Ausschüttung des Stresshormons Cortisol beruht. (im Reformhaus® z. B.: Alsiroyal® Ashwagandha bei Stress; Salus Neuro Balance Ashwagandha)

**Schwarzkümmelöl** ist eine Besonderheit, die wertvolle ätherische Öle enthält, wie z.B. das antioxidativ wirkende Thymochinon, Proteine, die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, Calcium, Folat, Eisen, Kupfer, Zink und Phosphor. (im Reformhaus® z. B.: Hübner Schwarzkümmelöl, bio; Bergland Schwarzkümmelöl, bio)

**Und aus der Küche:** Naturvergorener Apfelessig und reiner Imker-Honig (ca. je einen Teelöffel auf ein Glas Wasser). Jeden Morgen genossen, sorgt der Traditionstrunk für sauberen Darm, wachen Geist und ein starkes Immunsystem, wirkt desinfizierend, antibakteriell und wundheilend. (im Reformhaus® z. B. von Voelkel und Hensel)

# ROTER GINSENG

KGV - IHR GINSENG SPEZIALIST  
SEIT ÜBER 40 JAHREN



rein  
natürlich  
wirkstoffreich



## LEBEN IN BALANCE

KGV - Korea Ginseng Vertrieb GmbH  
Wolkenburgstr. 17 • 55747 Lohrweh  
www.kgv-ginseng.de



Roter Ginseng Extrakt Hartkapseln  
(Wirkstoff: Trockenextrakt aus 100% wasserdampfbehandelter Ginsengwurzel)  
Tonicum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl und bei nachlassender Leistung- und Konzentrationsfähigkeit.  
Bei Frauen und Färbearbeitungen lesen Sie die Packungsbeilage  
und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker



## MEINE MOMENTE

**Atmen:** Bevor eine Katze sich zu einem Schläfchen hinlegt, atmet sie tief ein und stößt dann einen Seufzer aus. Auf diese Weise lässt sie die Anspannung los und bereitet sich auf die Ruhephase vor. Machen wir es unseren Haustieren nach: Atmen Sie fünf Mal tief ein und mit geöffnetem Mund und einem geräuschvollen Seufzer aus. Sie spüren sofort den beruhigenden Effekt.

**Inseln der Ruhe:** Rituale unterbrechen einen hektischen Alltag und lassen Sie daran denken, was wirklich zählt. Beginnen Sie den Morgen mit einer Mini-Meditation, in der Sie Ihren Tag kreieren – welche schönen Erlebnisse sehen Sie vor Ihrem inneren Auge? Mittags empfiehlt sich ein Spaziergang, möglichst in der Natur. Bevor Sie in den Feierabend gehen, konzentrieren Sie sich einige Atemzüge lang auf das Beste, was Ihnen an diesem Tag geschehen ist.

## WEITERLESEN:

**Mein Achtsamkeitstag:** Kaum aus dem Urlaub zurück, sind wir wieder gestresst und genervt. Wir haben unsere Erholungsfähigkeit verloren, sagt Dr. Christian Stock und hat mit der Yoga-Lehrerin Nicola Reese ein Buch dazu geschrieben. In „Mein Achtsamkeitstag“ (Trias, 243 S., 19,99 €) stellen sie fünf Tagesprogramme vor, die uns helfen, wieder zur Ruhe zu kommen. Die Auftanktage stehen jeweils unter einem Motto, von Freude bis Mitgefühl, beinhalten Achtsamkeits- und Yoga-Übungen, Meditationen, philosophische Gedanken und Rezepte für leichte Kost.

## WEITERBILDEN:

Wege in die Achtsamkeit: Die Akademie Gesundes Leben in Oberursel bietet eine Fülle interessanter Seminare zu den Themen Gesundheit, Entspannung, Ernährung an. Wer das Thema „Zur Ruhe kommen“ für sich in schöner Umgebung und mit attraktivem Begleitprogramm vertiefen möchte, sollte für die Wintermonate drei Tage in Oberursel einplanen: Das von Monika „Momo“ Mootz geleitete Seminar „Wege in die Achtsamkeit“ zeigt uns, wie das Wachsein im Moment unser Dasein positiv verändern kann.

Seminartermine:

21.04.2023 – 23.04.2023 (Fr–So)

24.11.2023 – 26.11.2023 (Fr–So)

Informationen [www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de) oder telefonisch: 06172 / 300 98 22

## GINSENG – KNOLLE FÜRS WOHLGEFÜHL

Allein das Wort weckt Assoziationen von Langlebigkeit, Fitness und asiatischer Gelassenheit. Tatsächlich ist die Wurzel, die verzweigt gewachsen dem Menschen ähnelt, ein echtes Allround-Talent – ein sogenanntes Adaptogen, das im Körper genau dort seinen Job macht, wo es erforderlich ist. In zahlreichen wissenschaftlichen Studien wurde nachgewiesen, dass die asiatische Heilpflanze anregend, stärkend, tonisierend oder dämpfend, beruhigend, ausgleichend etwa auf die hormonelle Stressreaktion des Körpers wirkt, und je nachdem, was der Organismus braucht, neue Energie gibt, die Konzentration fördert, das Immunsystem stärkt und tiefe Entspannung schenkt.

Aber: Ginseng ist nicht gleich Ginseng. Der Rote muss es sein.

➤ So wirkt der Rote Ginseng: Zum einen sind es seine Inhaltsstoffe, die Ginsenoside, von denen man inzwischen 34 kennt und die in den Wurzelteilen unterschiedlich hoch konzentriert sind. In der sogenannten Stammwurzel sind alle Ginsenoside und die wertvollen anderen biologischen Wirksubstanzen wie Polyphenole, Polysaccharide, Vitamine der B-Gruppe und andere Mineralstoffe in ihrer ausgewogensten Form vertreten. Zum anderen kann ein schonendes Dämpfungsverfahren die Heilkraft potenzieren, indem die Molekularstruktur der in der chemischen Fachsprache als Rg-3-Gruppe bezeichneten Ginsenoside in die besonders wirksame Rh-2-Gruppe umgewandelt wird. Diese sollen das Immunsystem stärken und die zellschädigenden „freien Radikale“ bekämpfen, die durch Stress entstehen.



➔ Wie viel Roten Ginseng sollten wir zu uns nehmen und wie? Laut Europäischem Arzneimittelbuch sollte der Mensch täglich ein bis zwei Gramm gemahlene Wurzel zu sich nehmen.

In welcher Form ist dabei Geschmackssache und kommt auf die Lebensumstände an: Wer sich einen Energieschub wünscht, sich abgeschlagen und häufig müde fühlt und vielleicht auch Infekt anfällig ist, sollte Extrakt Kapseln nehmen. Sie beinhalten pro Stück 500 mg Extrakt. Dies entspricht ca. 1,6 Gramm Wurzelpulver, womit die Tagesdosis schon erreicht ist.

Wer schon längere Zeit überreizt ist, nachts oft wach wird und durch Grübeleien nicht wieder in den Schlaf findet, sollte zur Ruhe und zu innerer Ausgeglichenheit kommen.

In diesem Fall empfehlen sich Scheiben aus der wirkstoffreichen Stammwurzel, die gelutscht und gekaut werden. Mit zwei Effekten: Man kommt in den Genuss des erdigen und leicht bitteren Geschmacks, führt sich also zusätzlich die für den Organismus wichtigen Bitterstoffe zu. Und die Kieferbewegungen helfen zudem, Gefühle von Aggression und Ungeduld buchstäblich wegzubeißen.

➔ im Reformhaus® z. B.: KGV Roter Ginseng Wurzelscheiben; KGV Roter Ginseng Extrakt Kapseln

Text: Karin Stahlhut



# Jetzt zusätzlich vor Viren schützen!

Setzen Sie auf Viren- und Bakterienabwehr mit der Natur auf physikalische Weise. Immer dann, wenn Sie keine Maske tragen, z. B. beim Stadtbummel, Essen gehen, Freunde treffen, Feste feiern, im Urlaub, in der Sauna oder beim Fitness.

**NEU:** Alsiroyal® Cistus plus Infektblocker zeigt in vitro\* eine hemmende Wirkung auf das Eindringen von Coronaviren.

**Alsiroyal®**  
**Cistus PLUS**  
**Infektblocker**  
**Lutschpastillen**

Geprüftes  
Medizinprodukt

[www.alsiroyal.de](http://www.alsiroyal.de)



Reform  
Produkt  
des Jahres  
2022



## GESUNDHEIT (ER)LEBEN

Unsere Kraft liegt in der Natur:  
Salus lädt 10 Leser:innen ein,  
sich vor Ort davon zu überzeugen

Für die Gesundheit ist das Beste gerade gut genug – die Qualität der Rohstoffe für Tees, Tonika oder Tropfen spielt beim Familienunternehmen Salus seit jeher eine herausragende Rolle. Natürliche Anbaumethoden, schonende Verarbeitung, nachhaltige Produktion: Das ureigenste Anliegen von Salus ist es, negative Umweltauswirkungen zu vermeiden, denn – so die Firmenphilosophie – wer der Natur schadet, schadet sich selbst. Sie möchten sich mit eigenen Augen vom nachhaltigen Engagement des Reformwarenherstellers überzeugen? Salus lädt am 19. und 20. Juni 2023 5 x 2 Leser:innen zum Firmensitz nach Bruckmühl ein. Sie bekommen u. a. Einblicke in die Tee-Produktion und erhalten eine Führung durch das umfangreiche Rohstoff-Lager. Wer dann noch Energie hat, durchstreift mit kompetenter Führung den Lehrpfad des Auwald-Biotops. Am 2.Tag wartet eine „Nachhaltigkeitsführung“ auf Sie. Sie lernen das Salus-Firmengelände mit Blühflächen, Wasserkraftwerken und Photovoltaikanlagen auf begrünten Dächern kennen, erfahren, wie Kräuter, Früchte und Gewürze angebaut werden und können im Tee-Workshop Ihren eigenen Tee kreieren. Für das leibliche Wohl ist natürlich auch gesorgt, ebenso für die Hotel-Übernachtung.

Sie haben Lust dabei zu sein? Dann schicken Sie uns einfach eine E-Mail oder Postkarte (Teilnahmebedingungen, rechte Seite). Wir wünschen Ihnen viel Glück.



Das Salus Auwald-Biotop als Refugium für Flora und Fauna sowie Versuchsfelder vor Ort für die beste Bio-Qualität in den Salus-Produkten





Salus, mit Stammsitz in Bruckmühl bei Rosenheim, produziert knapp 1.000 Gesundheits-Produkte

Die ganze Kraft der Natur steckt in den Naturheilmitteln von Salus, die strengen Qualitäts-Prüfungen unterzogen werden



## MITMACHEN UND DABEI SEIN

**Sie möchten die Lesereise zu SALUS am 19. und 20. Juni gewinnen?**

### SO GEHT'S:

Schicken Sie eine E-Mail oder Postkarte mit dem Stichwort „SALUS“ an:

**gewinnspiele@reformhausmagazin.de**  
oder  
**ReformhausMarketing GmbH**  
**Conventstraße 8–10,**  
**Haus D**  
**22089 Hamburg**

Einsendeschluss ist der 31. Januar 2023.

**Teilnahmebedingungen:**  
Teilnahme ab 18 Jahren möglich. Die Gewinner:innen werden per Losverfahren ermittelt. Gewinne können nicht umgetauscht oder ausbezahlt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner:innen werden schriftlich benachrichtigt. Löschung der Teilnehme:innendaten nach dem Gewinnspiel. Datenschutzhinweise nach DSGVO zur Gewinnspielen im Reformhaus® Magazin finden Sie im Impressum. Mit der Teilnahme erklären Sie sich einverstanden, dass die Gewinner:innen-Adressen an den Hersteller weitergegeben werden dürfen.

Änderungen des Programms vorbehalten. Die Führung über das Gelände ist leider nicht barrierefrei.

ANZEIGE

# Trockenpflaumen ... Vive la France



streng schadstoff- und rückstandskontrolliert

**Saftig-süß, herrlich-aromatisch und dazu voller kostbarer Inhaltsstoffe! Französische Pflaumen der Marke Lihn zeichnet ihr durchweg köstliches Aroma aus**

Die nährstoffreichen Lehm-Kalkböden und das milde Klima Südwest-Frankreichs bieten optimale Bedingungen für den Anbau hochwertigster Pflaumen. Anbau und Verarbeitung der Steinfrüchte profitieren von jahrhundertlangen Erfahrungen der Pflaumen-Bauern. Die Erntezeit erstreckt sich von August bis Oktober - der Reifegrad der Frucht ist ausschlaggebend für die Qualität der Trockenpflaume.

### Anspruchsvoller Genuss

Die saftig-süßen, entsteineten Trockenfrüchte zeichnen sich durch ihren vollmundigen Geschmack mit delikaten Aromen aus. Der Trocknungsprozess erfolgt bei niedrigen Temperaturen in speziellen patentierten Öfen. Dabei

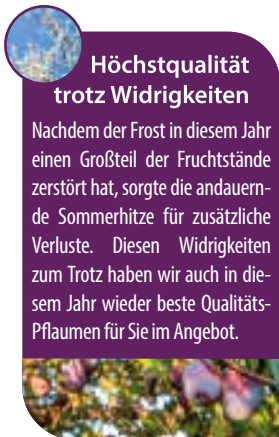
wird der Feuchtigkeitsgehalt der Pflaumen verringert, wodurch sich nicht nur die fruchteigene Süße konzentriert, sondern relativ betrachtet auch der Gehalt an Mikronährstoffen ansteigt.

### Optimal für Blutdruck & Co.\*

So enthalten die französischen Pflaumen 630 mg Kalium pro 100 g – perfekt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks\*. Zudem unterstützen Trockenpflaumen, aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehaltes, bei einer täglichen Verzehrmenge von 100 g die normale Darmfunktion.



*Pflaumen schmecken süß als Snack, Kompott oder in Joghurt und Müsli, sind aber auch in pikanten Gerichten ein Genuss!*



### Höchstqualität trotz Widrigkeiten

Nachdem der Frost in diesem Jahr einen Großteil der Fruchtstände zerstört hat, sorgte die andauernde Sommerhitze für zusätzliche Verluste. Diesen Widrigkeiten zum Trotz haben wir auch in diesem Jahr wieder beste Qualitäts-Pflaumen für Sie im Angebot.

\*Kalium trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei. Hierzu täglich eineinhalb Portionen Lihn Pflaumen (60g) genießen.\* Bitte achten Sie auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.

Natürlich  
besser  
... für mich!



## ☀ Intensive Anti-Aging-Pflege für sensible Haut

Besonders sensible Haut kann vorzeitig altern, wenn sie im Laufe der Zeit dünner wird und an Feuchtigkeit verliert. Die Regenerations- und Abwehrkraft lässt oft rascher nach als bei normaler Haut. REGENERATION<sup>E</sup> von DADO SENS unterstützt sensible Haut beim Kampf gegen die Zeichen der Zeit: Ectoin versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, wirkt faltenreduzierend. Hyaluronsäure spendet Feuchtigkeit, glättet die Haut und erhöht ihre Elastizität. Die Creme kann auch zur Pflege bei Neurodermitis und Psoriasis verwendet werden.

Besonders sensible Haut kann vorzeitig altern, wenn sie im Laufe der Zeit dünner wird und an Feuchtigkeit verliert. Die Regenerations- und Abwehrkraft lässt oft rascher nach als bei normaler Haut. REGENERATION<sup>E</sup> von DADO SENS unterstützt sensible Haut beim Kampf gegen die Zeichen der Zeit: Ectoin versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, wirkt faltenreduzierend. Hyaluronsäure spendet Feuchtigkeit, glättet die Haut und erhöht ihre Elastizität. Die Creme kann auch zur Pflege bei Neurodermitis und Psoriasis verwendet werden.



## ☀ Gezielt gegen Bauchspeck

Ja, das geht. Mit dem patentierten pflanzlichen Wirkstoffkomplex in Alsiroyal<sup>®</sup> Figura Fatburner. Das Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke eignet sich zum Diätmanagement bei Übergewicht (BMI  $\geq 30$ ) mit erhöhtem Körperfett, Bauch- und Hüftumfang. Die Pflanzenstoffe darin besitzen die Eigenschaften und Merkmale, diätetisch Bauch- und Hüftumfang sowie das Körperfett signifikant zu reduzieren. Die Wirkung ist klinisch belegt.



## ☀ Gehaltvoll fruchtiger Genuss für jeden Tag

Sorgfältig ausgewählte, sonnengereifte Pflaumen bester Qualität werden sofort nach der Ernte nach traditionellem Verfahren verarbeitet. Denn für Rabenhorst „Pflaumi“ werden die Pflaumen ohne Schwefeleinsatz getrocknet und sorgfältig zu einem gehaltvoll-fruchtigen Pflaumen-Getränk verarbeitet. In einer Flasche (700 ml) „Pflaumi“ stecken die Inhaltsstoffe von rund 1.150 g frischen Pflaumen in konzentrierter Form. Unser Tipp: Mit einem Glas „Pflaumi“ in den Tag starten.

TOP!  
PRODUKTE  
DES  
MONATS

Schön und schlank ins neue Jahr? Diesmal klappt es. Denn Sie haben tolle Verbündete an Ihrer Seite – die hilfreichen Produkte aus dem Reformhaus<sup>®</sup>



### ☀ Die Kraft frischer Heilpflanzen

Mit Pflanzenpower zur Wunschfigur: Gesund Pfunde verlieren – ohne Jo-Jo-Effekt, das klappt nur, wenn wir unsere Ernährungsgewohnheiten ändern und uns mehr bewegen. Die ideale Starthilfe hierfür ist die „Schoenenberger Schlankheits-Kur“ in den Varianten „Klassik“ und „Fruchtig“. Um nachhaltig ohne Hungerattacken abzunehmen, kombinieren wir eine vegetarische 1.200-Kalorien-Ernährung mit zweimal täglich Cocktails aus den Bio-Frischpflanzensäften Artischocke, Brennnessel und Kartoffel. Die Kur aktiviert den Stoffwechsel, wirkt sowohl entsäuernd als auch entwässernd und steigert außerdem Vitalität und Wohlbefinden.



### ☀ Weniger naschen im neuen Jahr?

Mal ehrlich: Das nehmen wir uns immer wieder vor. Aber wie kann es gelingen? Die Antwort ist bitter. Im wahrsten Sinne des Wortes. Wir brauchen Bitterstoffe, um unsere Lust auf Süßes auszutricksen. Unsere Nasch-Bremse ist ab sofort „Bitter ist das neue Süß“ von SonnenMoor. Das Bio-Kräuterspray enthält die wertvolle Wirkstoff-Kombination u. a. aus Tausendgüldenkraut, Löwenzahn, Schafgarbe und Enzian – natürlich aus kontrolliert biologischem Anbau. Schon zwei Sprühstöße auf die Zunge nach dem Essen genügen, um unsere Lust auf Süßes zu reduzieren. Gut zu wissen: Bis zu 5-mal täglich können wir das Kräuterspray einsetzen.



### ☀ Bewusst genießen, sich schön fühlen

Die kleinen rötlich-braunen Hirsekörner von Reformhaus® „Wilde Braunhirse“, werden nach strengen neuform® Qualitätsrichtlinien ausgewählt,

gereinigt und laborgeprüft, bevor sie nach einem speziellen Verfahren ohne Hitzeinwirkung und Entspelzung fein vermahlen werden. Die so veredelte „Wilde Braunhirse“ ist nicht nur extra mild im Geschmack, sondern hat es im wahrsten Sinne des Wortes auch in sich: So trägt z. B. Magnesium zum Erhalt normaler Knochen bei, Eisen zur Bildung roter Blutkörperchen und das ebenfalls enthaltene Zink ist unverzichtbar für die Haut, denn das Spurenelement trägt zur Erhaltung normaler Haare, Nägel und Haut bei.



### ☀ Die Ballaststoff-Lieferanten

Mindestens 30 g Ballaststoffe pro Tag empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Gar nicht so einfach, jeden Tag diesen Wert zu erreichen. Deshalb kann es sinnvoll sein, zusätzlich pflanzliche Ballaststoffe zu sich zu nehmen, z. B. Sanatura® „Bio Akazienfaser“ aus dem Milchsaft der Akazienbäume oder Sanatura® „Inulin“, der natürliche, leicht süßlich schmeckende Ballaststoff aus der Chicorée-Wurzel. Perfekt, um einen Mangel an Ballaststoffen in der Ernährung auszugleichen. Die Effekte auf die Darmgesundheit sind in vielen Studien untersucht worden. Tipp: Je nach Bedarf 1-2 EL dieser Ballaststofflieferanten in ein Glas Flüssigkeit einrühren und verzehren. Fertig!

# Marktplatz

## \* KUR & GESUNDHEIT

Fasten • Basenfasten • Entschlacken • Saunabereich  
Säure-Basen-Ausgleich • Massagen • Spartermine  
Colon Hydro Therapie • Erfahrene Fastenleitung



Schiffmann Hotel GmbH & Co. KG - Veldenzner Straße 49a - D-54486 Mülheim an der Mosel  
Fon +49 (0)6534-93940 - Fax +49 (0)6534-939466  
info@landhaus-schiffmann.de - www.landhaus-schiffmann.de

**Schmerzfrei durch Frischkost-**  
müssen Sie nicht glauben, sondern  
ausprobieren? Naturkostpension  
Sonnenhaus Tel. 04506-300

**F. X. Mayr-Kur im Hochsauerland**  
mit Betreuung von dipl. Mayr-Ärztin  
Landhaus Florian, Winterberg – Züschen  
Tel. 02981 1618 www.pension-Florian.de

**Berührung, Gespräch und Klang**  
Mobile Schmerz- und Stress-Therapie in  
Borken und Umgebung (Westmünsterland)  
Manuelle Massagen, Klangschaalenmassagen,  
Akupressur, Berührungs- & Haltetherapie  
zur Aufrichtung der Wirbelsäule, sowie  
Unterstützung durch altbewährte Haus-  
mittel und Kräuter. 0152 298 53 966,  
jennifer.fuellbeck@outlook.de

**Chronisch krank?**  
Kompetente Ärztin mit über 15jähriger  
Expertise aus der Naturheilmadin bietet  
bundesweit Beratung:  
www.praxis-dr-bloss.de

**Psychotherapie und Hypnose**  
Weil es um Ihr Wohlbefinden geht.  
www.christoph-mroczek-psychotherapie.de

**Stressbewältigung, Elektromog,  
Wasseradern** Hamoni® Harmonisie-  
rer. Hochwirksame Lebensraum-Harmo-  
nisierung. Von Baubiologen u. Kranken  
bestätigt. www.elektromoghilfe.com  
www.erdstrahlenhilfe.com  
Tel.: 00 43 0043 680 237 19 08

**Ihr individueller Ernährungsplan**  
Mit Leichtigkeit zu mehr Gesundheit  
und Vitalität: METABOLIC BALANCE  
www.marianne-brinkhoff.de

**Ihr Naturheilmittel aus Russland**  
Verdauung, Diabetes, Haut u.v.a.  
Plus Anwendung als hochwirksamer  
Wasserfilter. 0043 680 237 19 08  
Mehr auf www.heilschungit.com

**Natürlich suchtfrei!**  
Zucker, Raucher, Leben ohne Alkohol mit  
der Weiss-Methode. Auch gut bei Esssucht.  
www.weiss-institut.de

**Gesundheits- und Ernährungsberatung**  
Nimm deine Gesundheit selbst in die  
Hand! Mehr Wohlbefinden und Energie.  
Wieder fit mit natürlicher Ernährung!  
www.lchf-nordhessen.de

**In heilen Räumen leben**  
wohl fühlen + auf tanken am eigenen Kraftplatz;  
nachhaltige Entstörung und Energetisierung  
Ihrer Räume: Wasseradern, Elektromog,  
Radioaktivität uvm. 0152. 2622 9430

## \* URLAUB & WELLNESS

**HOTEL LAUTERBAD** ★★★★★

7 Tage Fasten (Buchinger/Lütznert) ab 903 € p.P.

Hotel Lauterbad GmbH, Amselweg 5  
72250 Freudenstadt-Lauterbad  
www.lauterbad-wellnesshotel.de  
Tel: 07441-860170. FAX: 8601710

**NORDSEEINSEL JUUST:**  
Ihre INSEL-AUSZEIT auf unserer  
wunderschönen autofreien Insel mit  
Ayurveda-Yoga-Wochen, Yoga-Retreats,  
Vitalstoff-Wochen & Rücken-Fit-Wochen  
u.v.m. & gesundes veg. BIO-Vital-  
Geniesser-Frühstück, Klangschaalen-  
massagen n. P. Hess, Fußreflexzonen-  
therapie, Vinyasa/ Yin-Yoga im Haus,  
Wohlfühlmassagen, Naturkosmetik mit  
A. Börlind u. v. m.  
BIO HOTELS Haus AnNatur,  
Dellertstr. 14, 26571 Nordseeinsel Juist  
Tel. 04935/91810 info@annatur.de  
www.annatur.de

**Haus Sonne - das vegetarische Bio-Hotel**  
im Südschwarzwald. Grandiose Natur.  
Vegan/glutenfrei mögl. Naturheilpraxis  
(u.a. Bioscan) Wandern, Langlauf, Vorträge  
07673-7492. www.haussonne.com

**Paris Gemütliche kl. Wohnung**  
Nähe Bastille, sonnig & ruhig, ab 2 Nächte  
0221/5102484, www.pariswohnung.de

**ZYPERN - ganzjährig Sonne und Meer**  
Vollmöblierte 62m<sup>2</sup> Wohnung direkt  
am Strand von Larnaka mit phan-  
tastischem Meeresblick zu verkaufen.  
Tel. +4366473496575  
Mail: sauberfee137@outlook.com

**Bad Fü s s i n g**  
Ankommen und sich gleich wohlfühlen  
in unseren schönen, gemütlichen  
1- 2 Zi.App. von 30 - 95 qm  
Appartment-Vermietungen I.Wagner  
08537-9193 0 0160-6687301  
info@wohnparkintalhof.de  
www.app-vermietung-wagner.de  
www.fasanenhof-bad-fuessing.de  
www.wohnparkintalhof.de

**Sonn matt - seit 1938 VEGI/VEGAN**  
SCHWEIZ, 950müM, Vollwert, NaturPUR  
Gartenprodukte, Massage Stille, Wandern  
Wintersport, Halbpension ab 640€/Woche  
+41 71 9933417 - www.bergpension.ch

**LANZAROTE, abseits von Corona!**  
Strandhaus direkt am Atlantikmit gr.  
Dachterrasse und Baden vor dem Haus.  
ODER kleines sep. Ferienhaus auchLANG-  
ZEIT, in HARIA von Privat zu mieten  
Ab 25,-€ p.Tag. Tel.0034 629532225  
www.lanzarote-abseits-tourismus.info

**TOSKANA – Traumblick aufs Meer**  
Naturstein-Ferienhaus mit privatem Pool  
(beheizt + Gegenstromanlage), Natur pur...  
www.toskana-urlaub.com 08662/9913

**Bodensee : Gemütl. Ferienwohnung**  
für 2 Personen in Friedrichshafen, 300  
Meter zum See, Tel. 0176/41254878  
www.haus-seefreude.jimdosite.com

**London Kl. Wohnung im Süden**  
Altbau, gemütlich, sehr gute Verkehrsan-  
bindung. Für Nichtflieger.0221/5102484  
Anreisehinweise: www.londonwohnung.de

**www.Nordseestrand24.de**  
2500 Ferienhäuser und  
Ferienwohnungen an der Nordsee

## \* FASTEN & WANDERN

**Online-Buchinger-Fasten**  
Neue Kurse:6 Zoom-Treffs für € 99,00  
www.online-fasten-mit-hanne.de

**Pfälzische Toskana u. Provence 2023**  
Sehr schön gelegene Unterkünfte in  
Urlaubsgegend. Abwechslungsreiche  
Wandertouren. www.perma-guide.de

**Fasten mit dem abnehmenden Mond**  
1 Woche ab € 500, Fastenkuren mit  
individueller Anreise ab € 79,50/Tag  
20 Jahre Erfahrung in Bad Salzuflen  
Wir freuen uns auf Sie!  
www.kurvilla.de Tel.: 05222/91330

**Heilfasten und Wandern am Weißensee**  
20 Jahre Fastenerfahrung teilen wir  
gerne mit dir! www.gesundesfasten.at

**Acidosana@-Balance Woche**  
Entsäuerungswoche mit  
basenüberschüssiger Ernährung,  
Bewegung, Entspannung, Messungen  
und Anwendungen. ab € 1850  
Kennenlerntage 3 Nächte/€ 799  
Bio- & Wellnesshotel Alpenblick  
Thoma Hotels & Wellness GmbH  
79862 Höchenschwand  
www.alpenblick-hotel.de  
Tel: +49 7672 418-0

### **Fastenwandern im Bay. Wald**

Homöopathisch begleitet. Brühe- und Suppenfasten. Alle Zimmer mit priv. Bad. Mit Sauna. [www.FastenzentrumKirstein.de](http://www.FastenzentrumKirstein.de)

### **Heilfasten n. Buchinger im Harz:**

7, 10, 14-Tage-Programme inkl. Heilfasten-Tagebuch (64 S.); Bio-Gemüsesaft-Fasten, Fasten & Wandern, Beauty-Fasten Exklusiv, Molkefasten, Heilfasten & Entspannung, Fasten & Aloe vera.

Heilfasten-Box® zum Schnupperfasten zu Hause mit persönl. Beratung. Vitalhotel am Stadtpark Bad Harzburg, Tel.: 05322.7809-0, [www.vitalhotel-am-stadtpark.de](http://www.vitalhotel-am-stadtpark.de); [www.heilfasten-box.de](http://www.heilfasten-box.de)

### **Mit Suppen Fasten - Entschlackung Pur**

Ein Reset für den ganzen Körper! Eine Woche mit Spaß, Bewegung und Vorträgen.

Dazu unsere frisch hergestellten Bio- Suppen. Fühlen Sie sich nach einer Woche wie neu geboren, voller Elan und guter Ideen für Ihren Alltag. Thoma Hotels & Wellness GmbH Bio- & Wellnesshotel Alpenblick Höchenschwand Tel. 07672 4180 [www.alpenblick-hotel.de/suppenfasten](http://www.alpenblick-hotel.de/suppenfasten)

### **Heilfasten, Intervall-Vegan-Basenfasten**

geführte Wanderungen, Yoga, Pilates, Wellness. Therme 250 m entfernt. Direkt am Waldrand an mittelhessischem Kurort. [www.naturmedhotel.de](http://www.naturmedhotel.de)

### **Online Basenwoche**

Bewusst gesund essen, abnehmen und genießen mit Basen-Fasten nach Wacker [www.gerlinde-brandl.de](http://www.gerlinde-brandl.de)

### **Basenfasten am Meer**

Auszeit über Silvester auf dem Darß Fon: 0171-8582823 | [mentale-auszeit.de](http://mentale-auszeit.de) ute. [wagner@mentale-auszeit.de](mailto:wagner@mentale-auszeit.de)

### **\*Aktiv erholen und Kraft tanken\***

Fastenwandern mit Wellness in der Urlaubsregion Chiemgau und der einzigartigen Natur des Allgäus Angebote & Termine [www.gesundblick.de](http://www.gesundblick.de)

### **500 Fasten-Wanderungen – überall**

Wo. Ab 300€. Fastenzentrale PF 2869, 67616 K'lautern, Tel./ Fax: 0631-47472 [www.fasten-wander-zentrale.de](http://www.fasten-wander-zentrale.de)

### **www.fastenlandhaus-herrenberg.de**

Fastenwandern | Basenfasten | Yogafasten Familiär betreut und professionell begleitet in der herrlichen Südpfalz in Landau-Nußdorf

### **Ernährungscoaching, Fasten**

-online begleitet-  
[www.stefanie-kehr.de](http://www.stefanie-kehr.de)

## **\* AUSBILDUNG & SEMINARE**

### **Phytotherapie (Heilpflanzenkunde) w-**

Ausbildung in HH- Ost, freiwilliges Zertifikat. Die Vielfalt u. Heilkraft der Wild-Heil- Gartenkräuter kennenlernen, ernten, schmecken, verarbeiten. Und unserem Körper mit natürlichen Mitteln Wohlbefinden und Lebenskraft zurückgeben. 8 WE, Beginn 25.03.23, HP/ Dipl.Päd. I.S.Merker, 04102- 4579878, mobil: 01795285302 Info: Kräuterschule [www.kraeuter-entdecken.de](http://www.kraeuter-entdecken.de)

### **aktivCoaching per zoom**

Mit jemanden über eigene Probleme zu reden, der nicht darin verstrickt ist, der kein Interesse an „freundschaftlichen Ratschlägen“ hat, schafft Möglichkeiten für neue Lösungswege. [www.hanno-schenk.de](http://www.hanno-schenk.de)

### **Inspirierende Seminare finden**

Besuche das Seminarportal [Vayuna.de](http://Vayuna.de) zur persönlichen Entfaltung mit lebendigem Wissen.

### **Ausbildung zum Seelencoach - live/online**

Sein Potenzial und Vertrauen finden, für die Arbeit mit Menschen. [www.silkefreudenberg.de](http://www.silkefreudenberg.de) 01796965080

### **Veränderungsbegleitung Online**

Bei Deinem Veränderungswunsch begleite ich Dich persönlich-telefonisch-online Klarheit - Sicherheit - Leichtigkeit [www.lebenbesonders.com](http://www.lebenbesonders.com)

## **\* ARBEIT & HILFE**

### **Wir suchen Fastenleiter/in und/**

oder Heilpraktiker/in für das NaturMed Gesundheitshotel an der türkischen Ägäis und für NaturMed Bad Endbach. [www.naturmedhotel.de](http://www.naturmedhotel.de), [info@naturmedhotel.de](mailto:info@naturmedhotel.de).

## **\* HAUS & HOF**

### **Die glücklichere Kommune Köln**

Echte Gemeinschaft erleben in Köln-Süd. Einfach anrufen! Tel.: 0221/430 82 52 7.

### **Natürlich Wohnen und Leben !**

Ökologische/biologische Produkte für Ihr gesundes Haus. Naturfarben, Kalk und Lehmfarben, Wachse und Öle, biolog. Reinigungs und Pflegemittel, Naturbettwaren für Babys, Kinder und Erwachsene und mehr. [www.bauladen-shop.de](http://www.bauladen-shop.de)

**Liebe Leserinnen und Leser,** inserieren Sie auch unter den Rubriken: **Freizeit & Bewegung, Vegan & Mehr, Schenken & Tauschen, Dies & Das**



SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

### **Wir machen Bildung bezahlbar!**

- Psychologische/r Berater/in
- Heilpraktiker/in
- Ernährungsberater/in
- Tierheilpraktiker/in
- Fitness- & Wellnesstrainer/in
- Spannungstrainer/in
- Homöopathie
- Gesundheitsberater/in
- Stillberater/in

Staatlich zugelassener Fernlehrgang mit Wochenendseminaren in vielen Städten. Beginn jederzeit möglich! Nähere Informationen auf unserer Homepage.

Rubensstr. 20a - 42329 Wuppertal  
Tel. 0202 / 73 95 40

[www.impulse-schule.de](http://www.impulse-schule.de)

### **Ausbildung KursleiterIn Waldbaden**

Shirin Yoku – WaldgesundheitstrainerIn Institut für Waldatmen u. Naturerfahrung [www.waldbaden-schwarzwald.com](http://www.waldbaden-schwarzwald.com)

### **Seminare, Coaching, Bogenschießen**

im Kloster ... und anderswo [www.martin-scholz-seminare.de](http://www.martin-scholz-seminare.de)

## **\* DIES & DAS**

### **Genealogie für Sie.**

P. Müller, unter E-Mail: [geschichtswege.info@t-online.de](mailto:geschichtswege.info@t-online.de)

## **\* DABEISEIN & ERLEBEN**

### **Bau dein eigenes Möbelstück**

Schreinerkurse in kleinen Gruppen in Overath nahe Köln. Möbelfantasie Dominikus Gehrigk 02204 4740509 [kurse@moebelfantasie.de](mailto:kurse@moebelfantasie.de)

### **Die netteste Art sein Leben zu gestalten**

mit Pinsel und Stift. Malkurse zu Themen wie: Frieden, Selbstwertgefühl, Loslassen. [www.ellibunt.de](http://www.ellibunt.de)

**Reformhaus**

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

ANZEIGE



# Mitmachen und gewinnen

Entdecken Sie Gemüse auf eine neue Art und gewinnen Sie eines von 17 Rabenhorst

Gemüsesaft-Paketen à 6 Flaschen plus Gemüsesaft-Rezeptbroschüre. Das Saftpaket enthält folgende Gemüsesäfte in 750 ml Mehrweg-Flaschen: Gartenmöhre, Italienische Freilandtomate, Traditioneller Gemüsesaft, Rote Bete, B-Aktiv sowie die aktuellste Variante: Scharfer Gemüsesaft mit sorgsam ausgewählten Gewürzen und mit Chili, Pfeffer und Ingwersaft verfeinert – für ein besonders Geschmackserlebnis mit intensiver Schärfe.

[www.rabenhorst.de](http://www.rabenhorst.de)

Florgewebe, „Wollsamant“	Stadt in Texas, am Rio Grande (USA)	Rand eines Gewässers	poe-tisch: Irland	↙	eine Grenz-wissen-schaft	↙	schwed. Klima-aktivistin (Greta)	das Sehen betref-fend	süd-amerika-nischer Goldhase	Ver-ordnung, Erlass	drahtlo-ses EDV-Netzwerk (Abk.)	↙	Einwoh-ner des antiken Italiens	↙	Kobold, Zwerg
↘	↻ 2	↘	↘				Grund-stoff für Saiben	↘			↻ 4				
ital. Maler: ... Basaldella				↻ 9	un-ver-fälscht, natu-rhaft	↘				kaufmänn-lich: heute					kleines Lasttier
Pferde-sport							Staat in Süd-amerika	↻ 7							
↘					Nach-kommen-schaft aus Eiern	↻ 8				Strudel-wirkung		Zaren-erlass		höchster Teil der Karpaten	
weit weg gelegene Gegend		Vater des Ödipus	Segel-befehl	↘			trichter-förmige Wafel für Gefrorenes	↘						↻ 10	
↘					un-zuver-lässig, illoyal		franz. Fluss zur Seine		Vorder-asiat, Perser		Runddorf afrika-nischer Stämme	↻ 6			
Wiener Witz-figur (Graf ...)	Stock-werk		Nach-bar-schaft	↘						↻ 1	Titan der griech. Mytho-logie		Kleider-, Mantel-stoff		übler Beige-schmack (lat.)
unbe-stimmter Artikel				in runder Form		Würde, Ansehen		Spalt-werk-zeug für Holz		griech. Vor-silbe: Stern...					
Brot-röster								Abk. für Intercity-Express	↘			ein Mineral, Mangan-schaum			
↘			↻ 11	europä-ischer Strom	↘					Wind-schatten-seite e. Schiffs				chem. Zeichen für Kupfer	
Abschrä-gung einer Kante	Land-streit-kräfte						span. Autor (Camilo José)	↻ 5				frühere franz. Silber-münze			↻ 3
Angehöri-ger eines westafrik. Volkes				oberhalb von etwas	↘					Zier-pflanze, Fett-henne					

Rätsel: Rätsel-Krüger GmbH, Lübeck

## LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Das Lösungswort ergibt sich, wenn Sie die Buchstaben aus den mit einer Zahl gekennzeichneten Feldern zu einem Wort zusammensetzen. Einsendeschluss ist der 31. Januar 2023. Das Lösungswort senden Sie bitte an: ReformhausMarketing GmbH  
Stichwort: Kreuzworträtsel 01,  
Conventstr. 8–10 / Haus D,  
22089 Hamburg.  
[raetsel@reformhausmagazin.de](mailto:raetsel@reformhausmagazin.de)

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 10/2022 lautete „KASTANIEN“.  
15 Gewinner:innen freuen sich über je 1 x ARYA LAYA Hyaluron Miracle Lift.  
Die Gewinne wurden inzwischen verschickt.  
Herzlichen Glückwunsch!  
Die Redaktion

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. An der Verlosung nehmen alle richtigen Einsendungen teil, kommerzielle oder automatisierte ausgenommen. Die Gewinner werden per Losverfahren ermittelt. Löschung der Teilnehmerdaten (Gewinner:innen ausgenommen) nach dem Gewinnspiel. Datenschutzhinweise nach DSGVO zu den Gewinnspielen finden Sie im Impressum. Mit der Teilnahme am Kreuzworträtsel erklären Sie sich damit einverstanden, dass die Gewinner:innen-Adressen zum Versand der Gewinne an den Hersteller weitergegeben werden dürfen.

# IMPRESSUM

**Herausgeber**  
ReformhausMarketing GmbH  
Conventstr. 8-10 / Haus D, 22089 Hamburg  
Telefon: 040/2805819-0  
Fax: 040/2805819-19

**Redaktion**  
Conventstr. 8-10 / Haus D, 22089 Hamburg  
info@reformhausmagazin.de  
www.reformhausmagazin.de

**Lesertelefon**  
Daisy Neuhaus  
leserfragen@reformhausmagazin.de  
Tel. 040/2805819-14 (10-12 Uhr)

**Geschäftsführung**  
Carsten Greve, Rainer Plum

**Leitung Geschäftsstelle**  
Ariane Knaut

**Realisation und Chefredaktion**  
kbbkreativ / Katja Burghardt  
k.burghardt@reformhaus.de

**Art Direktion und Produktion**  
Sabine Mamant

**Mitarbeiter:innen dieser Ausgabe**  
Kristin von Essen, Thomas Götemann,  
Karin Stahlhut

**Online-Redaktion**  
Nina Hüpping,  
n.huepping@reformhaus-marketing.de  
Pia Marletsuo-Clauß,  
p.marletsuo-clauss@reformhaus-marketing.de

**Vertrieb**  
d.neuhaus@reformhaus-marketing.de

**Anzeigen**  
Margit Schönfelder, André Rattay  
anzeigen@reformhaus-marketing.de

Für die Individualseiten zeichnen die jeweiligen Reformhäuser verantwortlich

**Litho**  
PIXACTLY media GmbH

**Druck**  
mediaport production GmbH & Co.KG

Reformhaus® Magazin erscheint monatlich und ist über die Reformhäuser und Reformhaus® Partnergeschäfte erhältlich. Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Für unverlangte Einsendungen übernehmen wir keine Haftung oder Rücksendeverpflichtung.

**Jahres-Abonnement**  
12 Hefte kosten 15 Euro (Inland) bzw. 25 Euro (Ausland). Sämtliche Preise inkl. Porto zzgl. gesetzliche Mehrwertsteuer. Bestellung und Info unter Tel.: 040/2805819-11 oder unter www.leserservice.de Kündigung des Jahresabonnements: mindestens vier Wochen vor Ende des Lieferjahres beim Verlag vorliegend.

**Kleinanzeigen**  
Rahmen-Anzeige s/w: Grundpreis 11,90 Euro/mm 1sp; Rahmen-Anzeige farbig: Grundpreis 13,90 Euro/mm 1sp; Fließtext-Anzeige pro Zeile 10,25 Euro (mind. 3 Zeilen). Alle Preise zzgl. MwSt. Für den Inhalt übernehmen wir keine Gewähr. Ablehnung aus wichtigem Grund vorbehalten.

**Hinweis für Österreich**  
Die im Reformhaus® Magazin beworbenen Produkte werden zum großen Teil auch in Österreich angeboten. Jedoch sind aufgrund arzneimittelrechtlicher Bestimmungen Ausnahmen möglich. Zudem können bestimmte Produkte andere Preise haben.

GEDRUCKT AUF 100% RECYCLINGPAPIER.  
Ihre Teilnahme an Gewinnspielen wird auf Grund der Teilnahmebedingungen gemäß Artikel 6 (1) (b) DSGVO von Reformhaus eG (auch mithilfe von Dienstleistern) für die Gewinnziehung erfasst und gespeichert. Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter www.reformhaus.de/datenschutz. Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter der Postanschrift oder per E-Mail datenschutz@reformhaus.de



PREMIUM  
VEGAN  
BIO

Erhältlich im  
Reformhaus  
Partner von  
Reformhaus®

# Spermidin in Bio-Qualität



Erhältlich als Pulver  
und Kapseln

- enthält ausschließlich hochwertiges Bio Weizenkeim Pulver, welches natürlicherweise Spermidin enthält
- konzentriert durch Entölung
- das Pulver eignet sich ideal zum Frühstück, im Smoothie, Shake oder Müsli
- die Kapseln sind ideal für unterwegs

www.raabvitalfood.de



## Themen im nächsten Heft:



### SCHÖNHEIT

**Detox für die Haut**  
Die Haut entgiften, um frischer und jünger auszusehen. Plus: basische Körperpflege, die die Haut, unser größtes Entgiftungsorgan, bei der Arbeit unterstützt.



### WOHLFÜHLEN

**Gesund fasten! Aber wie?**  
Von Intervall- bis Heilfasten – welche Methode für wen die richtige ist und worauf wir achten sollten, damit sie ein Erfolg wird.



### GENIESSEN

**Veggie koch mit ...**  
... Gesundheitsplus! Diesmal: basisch leicht kochen und genießen. Wie wäre es mit einem Hirsensalat mit Honig-Dressing?

SANATURA®

NEU

Bio  
Mifloran® Neuro Relax\*

Darm-Hirn-Achse in Balance  
Für gute Nerven und  
eine gesunde Psyche



- mit
- Vitamin C aus Acerola
  - Milchsäurebakterien
  - Akazienfaser
  - Baobab
  - Extrakte aus Johanniskraut, Passionsblume, Lavendel und Zitronenmelisse

Vegan, glutenfrei

www.sanatura.de



# Unser aktueller Ratgeber\*



## WOHLFÜHL-GEWICHT Reformhaus® Wissen kompakt

Plus: Säure-Basen  
in Balance

Diät? Selbstkasteiung? Unzufrieden mit dem eigenen Spiegelbild? Das ist alles Schnee von gestern! Wir starten mit einem zugleich wirkungsvollen wie entspannten Programm durch: mit gesunder, pflanzenbasierter Ernährung, einem liebevollen Blick auf das Wunderwerk unseres Organismus, einer Vielzahl von **EXPERTEN-TIPPS**, tollen Rezepten und ausgesuchten Methoden, das persönliche Best-weight zu erreichen und zu halten – ohne Jo-Jo-Effekt und vor allem ohne Druck.



Prof. Dr. Andreas  
MICHALSEN  
„INTERVALLFASTEN –  
SO KLAPPT ES“



Prof. Ingo  
FROBÖSE  
„MEIN KIND  
IST ZU DICK!“

### THEMEN:

- \* **WOHLFÜHLGEWICHT:** Was ist das eigentlich?
- \* **NÄHRSTOFFE:**  
Das brauchen wir, um gesund zu bleiben und uns gut zu fühlen
- \* **VON DER LUST, SICH GESUND ZU ERNÄHREN:**  
die Psychologie des guten Essens
- \* **DAS PERSÖNLICHE BEST-WEIGHT ERREICHEN:**  
ohne Jo-Jo-Effekt
- \* **INTUITIVE ERNÄHRUNG:**  
auf die Signale des Körpers hören
- \* **VOLLES KORN:**  
die Vorteile der pflanzenbasierten, vollwertigen Ernährung
- \* **MEDITERRANES ESSEN**
- \* **NATÜRLICHE FATBURNER:**  
Was hilft wirklich beim Abnehmen?



\*in allen teilnehmenden Reformhäusern erhältlich