

Reformhaus

BEZAHLT VON IHREM
REFORMHAUS®
FEBRUAR 2023

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

Detox statt Botox

Jünger und frischer
aussehen – der Detox-Plan
für schöne Haut

Erkältet?

Was jetzt hilft, um Viren
schnell und dauerhaft
zu vertreiben



LECKER & SO GESUND

Rezepte mit
Gesundheits-Plus:
basisch-leichte
Kräuter-Hirse-Salatbowl
– gelingt
garantiert

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

Bewusst natürlich. Meine Pflege.

Beste Neu-
einführung im
Reformhaus®



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.

Reformhaus® exklusiv

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

Reformhaus® hat als führendes Fachgeschäft für ganzheitliche Gesundheit einige Kernthemen, von denen wir wissen, dass diese bei Ihnen eine überdurchschnittliche Bedeutung haben. Eines dieser Themen ist Fasten, in jeder Form (siehe Seite 8). Für mich selbst hat sich seit vielen Jahren das intermittierende oder Intervallfasten als beste Methode erwiesen. Mit einem gehaltvollen „Spätstück“ zwischen 12 und 14 Uhr starte ich, auf das Essen bezogen, in den Tag. Zwischen 18 und 19 Uhr esse ich dann in den allermeisten Fällen ein leckeres, pflanzenbasiertes Abendessen. Das war's. Keine Snacks, weder vormittags, nachmittags noch am Abend. Ich fühle mich wohl dabei, habe keinen Hunger und bin relativ fit und leistungsfähig. So passt es für mich und meine Lebensphase und -situation optimal.

Aus meiner Sicht ist es wichtig, sich beim Essen oder auch Nicht-Essen weniger von starren Regeln leiten zu lassen, sondern zu lernen, achtsam auf den eignen Körper und die eigenen Gefühle zu hören und nachzuspüren, ob es mir mittel- und langfristig wirklich guttut. Wie in allen Lebensbereichen ist es auch beim Essen empfehlenswert, daraus eine bewusste Handlung zu machen. Und ich weiß selbst, wie schwer das oft ist, z. B. das Essen nicht hinunterzuschlingen, sondern gut und gründlich zu kauen. Genau diese Achtsamkeitsmomente entstehen, wenn wir durch Fastentage unsere normalen Essgewohnheiten unterbrechen. Weitere Informationen finden Sie auch jederzeit auf www.reformhaus.de und in unserem Reformhaus® Wissen kompakt Heft „Wohlfühlgewicht inklusive Säure-Basen Ratgeber“.

Gerne stehen Ihnen zu den Themen Fasten und basische Ernährung und Körperpflege die gut ausgebildeten Inhaber:innen und Gesundheitsberater:innen in Ihrem Reformhaus® helfend und unterstützend zur Seite. Nehmen Sie uns beim Wort: Wir sind für Sie da!

Bitte seien Sie achtsam und liebevoll mit sich selbst und Ihren Liebsten und bleiben Sie wertschätzend und rücksichtsvoll im Umgang miteinander.

Herzlichst

BIO – WAS SONST!

Wer Bio mit allen Sinnen erleben möchte, der hat seit Herbst letzten Jahres ein Ziel: die „Rapunzel Welt“ – das Besucherzentrum des Naturkostherstellers Rapunzel in Legau im Allgäu, ein außergewöhnliches Gebäude in nachhaltiger Bauweise. Von der Bio-Bäckerei über die Kaffeerösterei bis zum Bistro und Bio-Markt hat das Besucherzentrum vieles zu bieten, um Bio mit allen Sinnen zu erleben und zu genießen. Herzstück ist jedoch das Museum mit der Ausstellung rund um fairen Handel, Bio-Anbau und nachhaltige Produktion von Lebensmitteln. Eines der Highlights im Museum: die neun Meter lange Kugelbahn, die den Weg der Rapunzel Haselnuss vom Strauch an der türkischen Schwarzmeerküste bis ins Glas der „Samba“-Haselnusscreme veranschaulicht. Damit nicht genug: Die umfangreichen Außenanlagen mit Tropenhaus und Abenteuerspielplatz bieten Abwechslungsreiches für Jung und Alt.

Infos: www.rapunzelwelt.de



inhalt



WOHLFÜHLEN

8 Fasten: Warum Verzichten so gesund ist
Von Intervall- bis Basenfasten – welche Fastenmethode für wen die richtige ist, erklären unsere Expert:innen.

*** 27 Die Erkältungs-Sprechstunde**
Die Nase läuft, der Kopf schmerzt, der Hals kratzt? Im Februar haben Erkältungen und Infekte Hochsaison: Was Sie jetzt wissen müssen.

42 Unsere Lieblinge des Monats
Mit diesen Produkten aus dem Reformhaus® bleiben Körper, Geist und Seele in Balance.

SCHÖNHEIT

*** 18 Detox für die Haut**
Die Haut entgiften und anschließend frischer und jünger aussehen – funktioniert das? Ja, mit unserem Detox-Plan für schöne Haut.



18 Schöne Haut: jünger und frischer aussehen mit basischer Hautpflege

GENIESSEN

*** 38 Sind Sie sauer?**
Von wegen! Denn Sie essen basisch leicht und unterstützen so Ihren Körper, im gesunden Säure-Basen-Gleichgewicht zu bleiben.

AUSSERDEM

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

*** UNSERE TITELTHEMEN**



38
So lecker:
Essen und Genießen
mit Gesundheits-Plus

27

Starke Abwehr: Was jetzt hilft, um Viren schnell wieder loszuwerden



8

Mit Erfolg fasten: Welche Methode für wen die richtige ist

TITEL: Jan Reinecke

Adobe Stock: S. 6 (2), 7 (2), 8, 9 (2), 10, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28 (2), 30, 31, 32, 33, 34, 36; Jan Reinecke: S. 38 – 41

ANZEIGE

Salus



Die Portion Gesundheit für jeden Tag! ^{a)}

300 mg Polyphenole

500 mg Ballaststoffe

34 Kräuter, Früchte & Gewürze

10 Vitamine

9 Mineralstoffe & Spurenelemente

23 Obst- & Gemüsesorten

Salus
ONE ESSENCE
75 ELEMENTS

Gut versorgt an jedem Tag!

mit Vitaminen, Mineralstoffen, wertvollen Spurenelementen und Polyphenolen

auf Basis von natürlichen Pflanzen-KANNS, Frucht- und Drogenextrakten aus über 75 verschiedenen Quellen

ELIXIER
250 ml

SYGMA

Rundum versorgt mit 15 ml!

^{a)}Vitamin C, D und Zink unterstützen das Immunsystem. Vitamin E und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

Unsere Kraft liegt in der **Natur**

www.salus.de

das ist neu im Februar



FRÜHER WAR ALLES BESSER! WIRKLICH?

Genau das wollten Alberto Prati vom University College in London und Claudia Senik von der Sorbonne Universität in Paris wissen und werteten die Daten von mehreren Zehntausend Befragten aus. Können wir uns an vergangene Zeiten richtig erinnern? Ihre überraschende Erkenntnis: Die heute Unglücklichen sehen ihre Vergangenheit rosiger. Wer gegenwärtig glücklich ist, meint, einst weniger glücklich gewesen zu sein. „Die Menschen können sich erinnern, wie sie sich gefühlt haben“, berichten Prati und Senik in der Fachzeitschrift *Psychological Science*, „aber die Erinnerung vermischt sich damit, wie sie sich heute fühlen.“



Reinigung, buntes Treiben und Neubeginn



Unter diesem Motto steht der zweite Monat des Jahres. Landauf, landab wird die Narrenkappe aufgesetzt – ein altes Ritual mit einer besonderen Bedeutung: „Vom starken Wunsch des Volkes, sich gegen die Zwänge der Obrigkeit und der Kirche aufzulehnen, erzählen uns im Februar die Rituale uralter Fasnet- und Karnevalsbräuche“, erzählt Ursula Karven in ihrem Buch*. Außerdem zeigen sich die ersten Schneeglöckchen, die in der schamanischen Tradition als Mittler zwischen Winter und Frühling gelten – die Natur erwacht und bringt neue Kraft. Um sich diese Energien zunutze zu machen, empfiehlt Ursula Karven ein Verabschiedungsritual:

SO GEHT'S:

Gehen Sie in sich und überlegen Sie, welche lästigen Angewohnheiten Sie mit sich herumtragen. Schreiben Sie alles, was Ihnen einfällt, auf ein Blatt Papier. Nehmen Sie dann ein feuerfestes Gefäß, entzünden Sie eine Kerze und verbrennen Sie das Papier. Je nachdem, ob Sie lieber laut sprechen, singen oder in Gedanken bleiben wollen, manifestieren Sie den Abschied mit dem Satz: „Liebe Angewohnheit, hiermit verabschiede ich mich für alle Zeiten von dir.“

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



Essen macht Freude

Egal ob Pastinaken, Pizza, oder Pommes: In unserer Sehrinde sitzen hochspezialisierte Nervenzellen, die immer dann reagieren, wenn wir Essen sehen. Das Verblüffende: Obwohl die Nahrungsmittel ganz unterschiedlich aussehen, reagiert immer die gleiche Neuronenpopulation. Solche Zellen waren bisher nur für die Erkennung von Gesichtern und Körpern bekannt, fanden die Wissenschaftler:innen um Meenakshi Khosla vom Massachusetts Institute of Technology (MIT) heraus, als sie die Hirnaufnahmen von Proband:innen untersuchten, die während eines MRTs Tausende von Bildern betrachteten hatten. Das Verblüffende: Neuronen reagierten auf das Essen und nicht auf andere Eigenschaften wie Farbe oder Form. Die Zellen blieben merklich stummer, wenn Objekte gezeigt wurden, die Nahrungsmitteln bloß ähnlich waren. Aber wenn Sie die leckeren Zutaten unseres neuen basisch leichten „Veggie koch mit“-Rezepts auf Seite 38 anschauen, werden Ihre Neuronen vor Freude tanzen. Versprochen!

GESCHAFFT?

Sprachen lernen, gesünder leben, regelmäßig joggen ... Wer nimmt sich am Jahresende nicht vor, das eine oder andere in seinem Leben zu ändern – um jetzt im Februar, frustriert festzustellen, dass viele Vorhaben bereits gescheitert sind. Warum? Wollte auch Martin Wittmann wissen und probierte ein Jahr lang, zwölf Vorsätze in sein Leben als Journalist und Familienvater zu integrieren. Er will nachhaltiger, kreativer, zielgerichteter und engagierter leben, kurz: ein rundum besserer Mensch werden. Ob und wie ihm das gelingt, berichtet er in seinem lesenswerten Buch „Wie ich einmal alles schaffen wollte, was ich mir schon immer vorgenommen habe“.

(Penguin, 22 €).



Der tägliche Löffel Wohlgefühl

Sich selbst etwas Gutes tun – und das mit ganz viel Geschmack? Kein Problem – mit MGO 460+ Mänuka Honig von Mänuka Health aus Neuseeland. Denn der Original Mänuka Honig aus Neuseeland ist ein wahrer Tausendsassa aus der Natur. Sein Geheimnis ist der hohe Anteil des natürlich enthaltenen Zuckerabbauprodukts Methylglyoxal, kurz: MGO. Je höher der jeweilige MGO-Gehalt, desto seltener und wertvoller sind MGO Mänuka Honige. Denn der Nektar fürs Wohlgefühl wird von den Bienen in nur wenigen Wochen von der wilden Mänuka Pflanze gesammelt und jeder Mänuka Honig von Mänuka Health wird auf seinen MGO-Gehalt getestet und zertifiziert. Wir genießen ihn Löffel für Löffel. Auch der Ratgeber „Mänuka Honig“ des Autors und Heipraktikers Detlef Mix ist wahrer Genuss – Lesegenuss.



SIE MÖCHTEN GEWINNEN?

Wir verlosen 3 Sets mit je 1 x MGO460+ Mänuka Honig von Mänuka Health und dem Ratgeber von Detlef Mix: „Mänuka Honig – Ein Naturprodukt mit außergewöhnlicher Heilkraft“.

Senden Sie bis zum 28. Februar 2023 eine E-Mail oder Postkarte mit dem Stichwort „Mänuka Honig“ an:

gewinnspiel@reformhausmagazin.de
oder

ReformhausMarketing GmbH
Conventstraße
8–10, Haus D
22089 Hamburg

Es gilt das Datum des Poststempels.
Viel Glück.





FASTEN:

WARUM VERZICHT

Heilfasten, Intervallfasten, Basenfasten – es gibt viele Methoden, um auf Essen zu verzichten. Fasten, die jahrtausendealte Methode zur inneren Reinigung von Körper, Geist und Seele ist auch heute in aller Munde. Welche Fastenform für wen geeignet ist? Unsere Expert:innen verraten es



EN SO GESUND IST

WOHLFÜHLEN **FASTEN:** WARUM VERZICHTEN SO GESUND IST

Gäbe es doch ein Supermittel, mit dem sich innerhalb von fünf bis zehn Tagen ein Therapie- und Präventionseffekt vom Feinsten auf den gesamten Organismus erzielen lässt, das regulierend auf Bluthochdruck, Diabetes, Rheuma, Entzündungen wirkt, das Gefäß- und Herzinfarkttrisiko senkt, die Zellen verjüngt – und das Fett verbrennt wie nix! Gibt es!

Und es ist supereinfach: Heilfasten. Alles, was wir dafür brauchen, ist ein wenig Überwindung, eine Portion Disziplin – und die Methode, mit der man persönlich am besten zurechtkommt.

Allen Kuren ist gemeinsam, dass sie gut verträglich sind. „Aber es gibt leichte Nebenwirkungen, und die müssen auch sein“, so Professor Andreas Michalsen von der Berliner Charité. „Denn für den Körper ist es ein großes Ereignis, komplett aus der eigenen Reserve zu leben, er muss enorme hormonelle und molekulare Umstellungen vornehmen, und das kann Schwindel, niedrigen Blutdruck und Kopfschmerzen mit sich bringen.“

Vor der Kur sollte man sich in jedem Fall ärztlich durchchecken lassen, um Risiken auszuschließen, was besonders für Menschen wichtig ist, die Medikamente einnehmen müssen. Wer darf gar nicht fasten? Michalsen: „Alle Menschen, die eine Neigung zu Essstörungen haben, denn das könnte die Krankheit wieder hervorrufen. Und Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende sollten ebenfalls aufs Fasten verzichten.“

Während der Fastentage ist darauf zu achten, die gewählte Methode konsequent durchzuziehen. „Nicht noch schnell einen halben Liter Saft obendrauf zu packen oder gar eine neue Methode auszuprobieren“, warnt der Experte. Außerdem ist es ratsam, viel zu trinken, sich viel zu bewegen, am besten in frischer Luft, und in die Sauna zu gehen.

Wir stellen die besten Methoden vor und Expert:innen sagen, für wen sie besonders geeignet sind.



DIE EXPERT:INNEN



Prof. Dr. med. Andreas Michalsen, Chefarzt am Immanuel Krankenhaus Berlin, Professor für klinische Naturheilkunde an der Charité Berlin



Ute Jentschura, Dipl. oec. troph., Heilpraktikerin, Jentschura International GmbH



Martin Rutkowski, Dipl. oec. troph., Ernährungsberater, Darmberater und Seminarleiter an der Akademie Gesundes Leben, Oberursel



BERLINER WEISE: HEILFASTEN NACH PROFESSOR MICHALSEN

Während der in der Berliner Charité erprobten Fastentage darf man sich auf Gemüsebrühe und -säfte, bei sensiblerem Magen auf kleine Mengen Getreidebrei und bei einer erweiterten Fastenform auf zusätzlich kleine Mengen Gemüse freuen.

Das Prinzip der Charité-Kur ist auch für Laien leicht zu befolgen:

- Ein bis zwei Tage vor dem eigentlichen Fasten sollte der Körper entlastet werden.
- Am besten so: Mindestens 2,5 Liter Wasser ohne Kohlensäure und ungesüßte Kräutertees trinken. Zum Frühstück: 50 g Haferbrei mit Wasser aufkochen, dazu Zimt und einen geriebenen Apfel.
- Mittags: 50 g Naturreis oder Hirse mit 20 g Gemüse und Kräutern.
- Abends: eine Suppe aus 200 g Kartoffeln, 200 g Gemüse, z. B. Zucchini, Porree, Brokkoli, Tomaten.

Der erste Fastentag:

- Mindestens 2,5 Liter Wasser ohne Kohlensäure und ungesüßte Kräutertees trinken.
- Früh: Abführen mit Glaubersalz/Bittersalz (Salz in 500 ml warmem Wasser auflösen und schnell trinken) und 1 Liter Pfefferminztee.
- Mittags: 250 ml Gemüsesaft (z. B. Tomate).
- Abends: 250 ml Gemüsebrühe.
- An den kommenden vier bis neun Tagen des Fastens gibt es morgens statt des Glaubersalzes 150 ml Gemüsesaft.

Für wen ist diese Methode besonders geeignet?

Für jede/n geeignet, außer für Menschen mit Essstörungen (s.li.). Auch Menschen mit Beschwerden durch Gallensteine oder Gicht sollten nicht fasten oder bzw. nur in erfahrener ärztlicher Begleitung.

P. Jentschura[®]
regeneriert wie neugeboren



Jentschuras BasenKur

*Erlebe Dein
Leben neu!*



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

7x7[®] KräuterTee

der geniale Basentee mit 49 Kräutern

WurzelKraft[®]

das Naturlebensmittel aus mehr als 100 pflanzlichen Zutaten

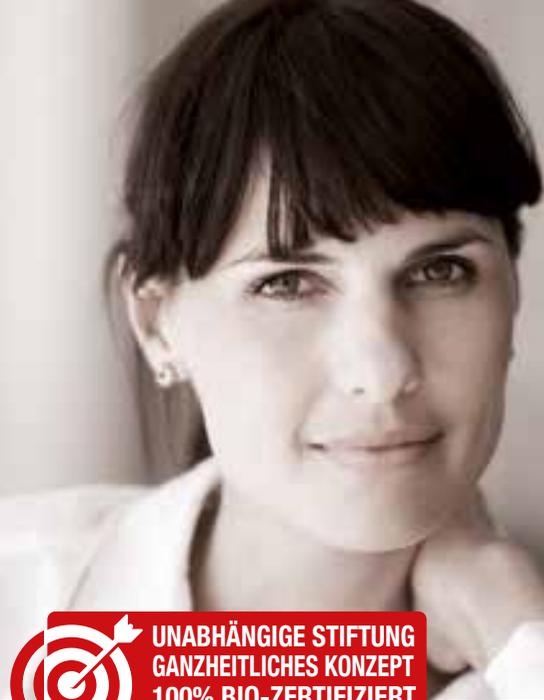
MeineBase[®]

das Original unter den Basenbädern mit pH 8,5

Kostenlos Proben bestellen
🛒 Händler in Ihrer Nähe finden

p-jentschura.com/rek18    





UNABHÄNGIGE STIFTUNG
GANZHEITLICHES KONZEPT
100% BIO-ZERTIFIZIERT
EIGENES SEMINARHOTEL

Body & Mind Practitioner

Gesundheits- Berater/in (IHK)

JAHRESGRUPPE Vom gelingenden Leben

Jetzt
Gesamtprogramm
anfordern!

06172 / 3009 - 822

kontakt@akademie-gesundes-leben.de



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN

STIFTUNG REFORMHEILS-FACHAKADEMIE
Götische Str. 15 | 61440 Oberursel
www.akademie-gesundes-leben.de



#AkademieGesundesLeben

FASTEN:

WARUM VERZICHTEN
SO GESUND IST



DER KLASSIKER: HEILFASTEN NACH BUCHINGER

Die bekannteste Fastenmethode wurde von dem deutschen Arzt Otto Buchinger entwickelt, der damit eigene gesundheitliche Beschwerden linderte. Die Kur besteht aus drei Phasen: den Entlastungstagen, den Fastentagen und den Aufbautagen.

➤ An den zwei bis drei Entlastungstagen wird viel getrunken, und die Ernährung besteht aus leichten Gemüse- und Obstspeisen.

➤ Am ersten Fastentag wird mit Glaubersalz abgeführt.

➤ Danach gibt es für fünf bis sieben Tage Wasser, Tee, verdünnte Säfte und Gemüsebrühe.

➤ An den Aufbautagen wird der Körper mit leicht verdaulichem Obst und Gemüse und gequollenem Müsli langsam wieder an feste Nahrung gewöhnt.

Für wen ist die Buchinger-Methode besonders geeignet?

„Für Menschen mit Stoffwechselerkrankungen und chronischen Entzündungen ist die Kur unter ärztlicher Aufsicht in einer Klinik zu empfehlen“, erklärt Fastenleiter Martin Rutkowsky von der Akademie Gesundes Leben in Oberursel. „In unseren Seminaren liegt der Fokus auf Gesundheitspflege und Förderung durch Fasten für Gesunde in Fastengruppen.“

Kann man die Kur auch allein durchführen?

„Falls in den Fastenkrisen Kopfschmerzen, Schwindel, Frieren und Müdigkeit auftritt, ist es hilfreich, einen Fachkundigen an der Seite zu haben, der die Symptome mit naturheilkundlichen Empfehlungen aus unserer Fastenapotheke lindern kann. Wer in drei bis fünf Kuren unter Anleitung Erfahrung gesammelt hat, kann später auch allein fasten.“

Für wen nicht?

Wer Probleme mit dem Magen hat, empfindlich auf zu viel Säure reagiert oder unter Sodbrennen leidet, ist mit den Säften möglicherweise nicht so gut bedient.



FÜR STRESSSESSER: F.X.MAYR-METHODE

Der österreichische Arzt Franz Xaver Mayr entwickelte im letzten Jahrhundert die Milch-Semmel-Kur, bei der kleine Stücke altbackenes Brot oder Brötchen mit etwas Milch besonders lange gekaut werden. Das Kauen fördert den Speichelfluss, die Verdauung und macht schneller satt. Die klassische Kur wird heute variiert – Dinkelcracker und Buchweizentost statt Weizensemmel, ungesüßte Mandel- statt Kuhmilch. Professor Michalsen: „Die Mayr-Form richtet die Aufmerksamkeit darauf, dass man achtsam isst und das Kauen wieder lernt, weil das für die Darmgesundheit so wichtig ist. Man nimmt dem Darm durch gründliches Kauen und Einspeicheln schon viel Arbeit ab, was entlastend und regenerierend wirkt.“

Für wen ist diese Fastenform besonders gut geeignet?

Prof. Andreas Michalsen: „Für Stressesser, die das achtsame Essen wieder lernen müssen. Und für alle, die mit dem Darm Probleme haben, seien es Blähungen, Verdauungsstörungen oder entzündliche Darmerkrankungen.“

DIE SANFTE: FASTEN NACH HILDEGARD VON BINGEN

Der bewusste Verzicht auf belastende Nahrungsmittel galt der legendären Benediktiner-Nonne bereits vor 1000 Jahren (!) als Mittel der Wahl, um die Selbstheilungskräfte des Körpers in Gang zu setzen, das Immunsystem zu stärken und Raum für geistige Klarheit, Ruhe und innere Einkehr zu schaffen. Zwei Tage vor Beginn des Heilfastens bereitet man sich mental auf die Kur vor und trinkt zwei bis drei Liter Fenchel- oder Fastentee.

Der tägliche Speiseplan der Heilfastenkur ist immer gleich

- Morgens eine Portion Frucht-Habermus (gekochter Dinkelschrot mit getrockneten Früchten und energiespendenden Gewürzen wie Bertram, Galgant, Flohsamen und Zimt)
- Mittags zwei bis drei Teller Hildegard-Fastensuppe (rein pflanzliche Suppe mit Dinkelgrieß und Hildegard-Gewürzen)
- Nachmittags ein frischer Apfel, abends ein bis zwei Teller Hildegard-Fastensuppe.
- Über den Tag verteilt sollen ca. 2–3 Liter ungesüßter Fencheltee oder Fastentee getrunken werden.

VOLLGRAN Weizenkeime

Die wertvolle
Spermidin-Quelle
aus der Natur



- große Vielfalt an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen
- eiweiß- und ballaststoffreich sowie reich an ungesättigten Fettsäuren
- 48 mg Spermidin pro 100 g

DR. GRANDEL

Augsburg · Germany

dialog@grandel.de · www.grandel.de

Als Vorbereitung und für die Zeit danach

Neben den klassischen Fastenkuren gibt es Varianten, die einen ähnlichen Effekt haben, und gut geeignet sind, um nach dem Heilfasten mit einer gesunden Ernährungsweise zu beginnen, die die Autophagie fördert und Gewicht reduziert

VOLLWERTIG UND PFLANZEN-BASIERT: BASENFASTEN

Während der Kur streicht man säurebildende Lebensmittel wie Fleisch, Milchprodukte oder Gebäck vom Speiseplan und setzt ausschließlich auf basische Lebensmittel: frisches Obst, Gemüse, Nüsse und Kräutertee.

„Ziel ist es, die für unsere Gesundheit wichtige Säure-Basen-Balance wieder zu erlangen, denn die ist durch unsere heutigen modernen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten meist viel zu säurelastig“, erklärt Ute Jentschura von Jentschura International GmbH. „Eine basische Auszeit mit reichlich gutem Gemüse, Salat, Obst und Kräutertee ist hier sehr wohltuend, ausgleichend und kräftigend – bis in die Psyche.“ Zahlreiche Symptome einer latenten, chronischen Übersäuerung wie Müdigkeit, Erschöpfung, Kopfschmerzen, Hautprobleme und Cellulite verschwinden.

Für wen ist diese Methode besonders geeignet?

Ute Jentschura: „Da das Basenfasten leicht im Alltag durchführbar ist, wählen es viele Menschen, die stark eingebunden und beansprucht sind, zum Ausgleich zu ihrem stressigen Alltag, in dem sie das Heilfasten schwierig durchführen oder es sich auch gar nicht erst vorstellen können.“



INTERMITTIERENDES FASTEN

14 bis 16 Stunden lang wird komplett auf eine Kalorienzufuhr verzichtet. Tagsüber sollte man nur zwei Mahlzeiten zu sich nehmen. Auch möglich: Fünf Tage Intervallfasten, zwei Tage normal essen. Oder abwechselnd einen Tag essen, einen Tag fasten. Langfristig verliert man dabei auch an Gewicht – vorausgesetzt, man achtet auf vollwertige, pflanzenbasierte Kost. Das fällt nach fünf- oder zehntägigem Heilfasten leicht. Denn, so Professor Michalsen, „die alten Gewohnheiten sind durchbrochen und man hat bereits eine neue Stufe erreicht. Der Magen ist kleiner geworden, Darm und Leber haben sich erholt. Mit diesem Bewusstsein kann ich mit dem Intervallfasten einen Neustart meiner Ernährungsgewohnheiten machen.“ Der gelingt auch deshalb, weil die Geschmacksnerven sensibler geworden sind. Salami-Pizza schmeckt jetzt zu salzig, Kartoffelchips zu fettig.

Gesund leben lernen



Die offizielle, feierliche Eröffnung findet im Mai statt, doch für echte Fans öffnet die Jentschura NaturKunde-Akademie schon jetzt ihre Pforten. Unter www.jentschura-naturkundeakademie.de finden Sie alle Seminare. Klicken Sie mal rein!



ALLES MUSS RAUS!

Wie wir den Organismus bei seiner Grundreinigung unterstützen können, erklärt Ute Jentschura von Jentschura International.

„Beim Fasten laufen im Körper auch immer Reinigungsprozesse ab. Ist der Organismus chronisch latent übersäuert, so arbeiten die Leber und die Nieren permanent schon auf Hochtouren. Auch die Haut ist als Ausscheidungsorgan mit ihren Millionen Schweißdrüsen und Hunderttausenden Talgdrüsen meist schon aktiv und versucht, den Körper zu entsäuern. Spätestens beim Fasten fühlen sich fast alle mit der Ausscheidungsfunktion der Haut in Form von übermäßigem Schwitzen, Körpergeruch, unreiner Haut und Schlimmerem konfrontiert. Jetzt ist es wichtig, diese Symptome der Übersäuerung als solche und als Möglichkeit zu Entsäuerung zu verstehen und sie nicht zu unterdrücken, sondern sie sich gezielt zunutze zu machen, mit basischer Körperpflege! Als drüsenreichste Region gelten die Füße in der Naturheilkunde zurecht als „Hilfsnieren“. Zum Start in die basische Körperpflege sind 30-minütige oder längere Fußbäder ideal, um das erste Übermaß an Säuren auszuleiten. Ein basisches Vollbad wirkt über die große Hautfläche noch intensiver entsäuernd auf den Organismus. Bei Bedarf haben sich lange basische Bäder von 1 bis 2 Stunden und länger bestens bewährt.“ (Produkte im Reformhaus® z. B. MeineBase® von P. Jentschura®)



**GUT
ZU
WIS-
SEN**

Abnehm-Helfer aus dem Reformhaus®

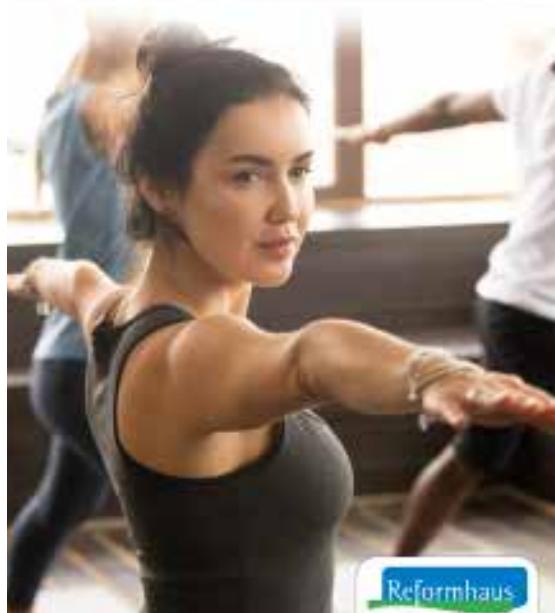
Weizenkeime bieten eine Fülle an Nährstoffen und enthalten Spermidin, das als Supertreibstoff für die Zellen gilt, die Autophagie fördert und deshalb gut mit Intervallfasten zu kombinieren ist.

(Im Reformhaus® z. B. Dr. Grandel Vollgran Weizenkeime oder Raab Vitalfood Spermidin Weizenkeim bio, 100 Kapseln)

ANZEIGE

ROTER GINSENG

KGV - IHR GINSENG SPEZIALIST
SEIT ÜBER 40 JAHREN



LEBEN IN BALANCE

KGV - Korea Ginseng Vertriebs GmbH
Wolkenburgstr. 37 - 53797 Lohmar
www.kgv-ginseng.de



Roter Ginseng Instant Tee
(Wirkstoff: Ginsengwurzel-Trockenextrakt)
Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl
und bei nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage
und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Bitterstoffe: Wahre Multitalente!

Bitterstern. Expertise seit 30 Jahren.

Original Bitterstern Kräutertropfen

- ✓ Für ein gutes Bauchgefühl
- ✓ Mit 17 wertvollen Kräutern



Bitterstern Lutschpastillen Bitterfein

- ✓ Perfekt für unterwegs
- ✓ Mit den 17 Kräutern aus dem Original Bitterstern



Mehr Infos hier oder unter:
laetitia-naturprodukte.de

FASTEN:

WARUM VERZICHTEN
SO GESUND IST

FASTEN MIT PRODUKTEN AUS DEM REFORMHAUS®



• P. Jentschura®
7x7® Kräutertee



• Rabenhorst
Traditioneller
Gemüsesaft, Bio,
teilweise milchsauer
vergoren



• Dr. Grandel
Vollgran Weizeinkeime

Ich fühl' mich wie neu



SONNENMOOR „SO GUT WIE NEU“

Aktivieren und entlasten: das bringt den Stoffwechsel wieder in Schwung. Die

Kräuter-Moortrinkkur befreit, harmonisiert und regeneriert von innen. Die natürliche Reinigungskur ist ein intensiver Kräuter-Extrakt mit Birkenblättern, Löwenzahn, Brennnessel und Bärlauch. Trinkmoor verstärkt die Kräuterkraft noch. Bereits nach 20 Tagen fühlen Sie sich rundum so gut wie neu. Tipp: am besten bei abnehmendem Mond trinken.

www.sonnenmoor.at



SEMINARTIPP



BASENFASTEN & BUCHINGERFASTEN MIT WANDERN

**Einklang von Körper und Geist durch
Fastenwandern**

Basenfasten & Wandern:

05.02. – 10.02.2023 (So – Fr) und

24.09. – 29.09.2023 (So – Fr)

Buchingerfasten & Wandern:

21.05. – 26.05.23 (So – Fr)

Nutzen Sie diese Woche und bringen Sie Körper und Geist in Einklang. Sie erleben, wie Fasten und Wandern sich ergänzen und erfahren, wie aus Verzicht neue Fülle entstehen kann. Spüren Sie in sich hinein, entdecken Sie neue Vitalität und Lebensfreude. Neben den Wanderungen unterstützen Sie Ihr bewegendes Fastenerlebnis mit Achtsamkeitsübungen, progressiver Muskelentspannung und Kneipp-Anwendungen.

Mehr Informationen unter
www.akademie-gesundes-leben.de
oder telefonisch: 06172/300 98 22



• P. Jentschura®
MeineBase®



• P. Jentschura®
MorgenStund®



• Gewürzmühle Brecht
Hildegard-Kräuter



• M. Reich BasenSalz



• Rapunzel
Hildegard
Dinkel-Müsli



• Salus
Fastentee Nr. 1,
Kräutertee, bio;
Fenchel
Arzneitee, bio



• Reformhaus®
Flohsamen-
schalen



• M. Reich BasenBrei

Text: Karin Stahlhut

ANZEIGE



Bistro, Bio-Markt, Seminare,
Vorträge



Museum, Schaukaffeerösterei,
Bäckerei

Bio mit allen Sinnen erleben

Ein feines Bio-Frühstück genießen und gleichzeitig beobachten, wie frisch duftendes Brot gebacken und aromatischer Kaffee geröstet wird? Das können Sie in der neuen Rapunzel Welt. Zusätzlich ist ein interaktives Museum zu Bio und Nachhaltigkeit geboten, ein Bio-Markt, ein Yoga- und Kochstudio, ein Spielplatz und vieles mehr. Willkommen!

MEHR
INFOS



www.rapunzelwelt.de

Wir machen Bio aus Liebe.



Detox für die Haut

Die Haut entgiften und anschließend frischer und jünger aussehen – funktioniert das? Ja, mit unserem kleinen Detox-Plan für schöne Haut. Das Motto: Detox statt Botox! Denn statt sich die Falten wegspritzen zu lassen, punkten wir mit natürlicher Frische und Ausstrahlung. Wie wir das schaffen? Mit einer positiven Lebenseinstellung, einer gesunden Lebensweise und ein paar kleinen Tricks, die wir Ihnen hier gerne verraten

VON INNEN

Das Ziel der basischen Ernährung ist ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt. Zusätzlich soll unser Körper mit allen wichtigen Vitaminen, Mineral- und Nährstoffen versorgt werden, die er braucht.

• Was steht auf unserem Detox-Speiseplan?

Eine basenreiche Kost mit viel frischem Obst und Gemüse ist förderlich für einen strahlenden Teint. Auch hochwertige Pflanzenöle, Vollkorn, Nüsse und Samen sollen den Säure-Basen-Haushalt unterstützen. Kartoffeln, grünes Gemüse und frische Kräuter können z. B. bei der Entgiftung des Körpers helfen und einer Übersäuerung des Gewebes vorbeugen. Netter Nebeneffekt: Karotinoidreiches Gemüse wie Möhren, Tomaten, Wassermelone und Süßkartoffeln kann unserem Teint bei regelmäßigem Verzehr eine attraktivere Farbe verleihen. Außerdem sollen Karotinoide freie Radikale bekämpfen und unsere Haut vor UV-Schäden schützen. Also immer ran an die Möhrchen!

• **Perfekter Start in den Tag:** Mit einem gluten- und laktosefreien Basenbrei aus acht hochwertigen Zutaten wie z. B. glutenfreie Hafervollkornflocken, Leinsaat, gepuffter Quinoa, Apfel- und Cashewstücken tun Sie Ihrem Körper schon morgens etwas Gutes. Je nach Belieben heiß als Brei oder kalt als Müsli genießen.

(Im Reformhaus® z. B. M. Reich BasenBrei)

Ein veganer basenbildender Hirse-Buchweizen-Brei mit Früchten und Samen liefert wertvolle Vitamine und Nährstoffe und ist eine super Basis für einen natürlich ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. (Im Reformhaus® z. B. Jentschura® MorgenStund®).

• **Trinken für die Schönheit:** Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr mit Mineralwasser und ungesüßten Kräuter- oder Früchtetees. So können Giftstoffe besser aus dem Körper gespült werden, die Haut wird von innen durchfeuchtet und aufgepolstert. Unser Geheimtipp: eine Kur mit naturreinen Heilpflanzensäften. Schoenenberger Heilpflanzensäfte bestehen zu 100% aus der frischen Pflanze, überwiegend aus regionalem Bio-Anbau. Sie werden direkt nach der Ernte schonend zu Saft verarbeitet und können so ihre volle Heilwirkung entfalten. Heilpflanzen mit durchspülender Wirkung, sogenannte „Aquaretika“, unterstützen die Nieren bei ihrer Arbeit und regen die Harnbildung an. Ganz wichtig ist es, zusätzlich zu den Heilpflanzensäften ausreichend zu trinken, ca. 1,5 bis 2 Liter täglich. So kann ein Durchspüleffekt entstehen, der auch Keime und Stoffwechselschlacken ausschwemmt. Zu den bekanntesten wassertreibenden Heilkräutern zählen Birke, Brennnessel, Löwenzahn und Zinnkraut. Interessant: Zinnkraut ist auch als Schachtelhalmkraut bekannt und soll nebenbei eine stärkende Wirkung auf Bindegewebe, Haut und Haare haben.

(Im Reformhaus® z. B. Schoenenberger Naturreiner Heilpflanzensaft Brennnessel oder Birke oder Zinnkraut)

• **Wie eine Kurpackung für die Haut von innen:** Gönnen Sie sich einen Molke-Drink mit 150 ml Molke, 100 ml Möhrensaft, 1 Prise Salz, 1 Prise Kurkuma und etwas frischem Fenchel. Molke ist reich an Mineralstoffen und B-Vitaminen, Kurkuma wirkt entzündungshemmend sowie antioxidativ und kann so vorzeitiger Hautalterung vorbeugen. (Im Reformhaus® z. B. Gewürzmühle Brecht, Kurkuma, gemahlen bio)



VON AUSSEN

Mit basischer Pflege können wir unsere Haut – die übrigens unser größtes Entgiftungsorgan ist – bei ihrer Arbeit unterstützen. Doch was genau bedeutet basische Kosmetik? Das Vorbild liefert die Natur: Ein Baby wächst in leicht basischem Fruchtwasser heran mit einem pH-Wert von über 6,5. Haut und Haare duften ganz wunderbar, wenn es zur Welt kommt. Unser Säureschutzmantel hat hingegen einen pH-Wert von ca. 5,5. Durch verschiedene Einflüsse wie z. B. Stress und ungesunde Ernährung übersäuern wir leicht, der Körper versucht, Schadstoffe und Säuren loszuwerden. Basische Körperpflege mit einem pH-Wert von 7,5 bis 8,5 kann dabei die natürliche Ausscheidungsfunktion unserer Haut unterstützen und somit den Organismus entlasten. Sie merken: Hier spielt der pH-Wert die Hauptrolle!

• **Die Wanne ist voll!** Bei Kleopatra war sie gefüllt mit alkalischer, mineralstoffreicher Esels- und Stutenmilch. Dies sollte ihre Haut lange jung und schön halten. Machen wir es doch einfach wie die ägyptische Königin. Statt in Eselsmilch baden wir allerdings in einem basischen Vollbad und gönnen uns eine entspannte Auszeit. Durch ein basisches Bad soll die Selbstfettung der Haut angeregt und der Teint geglättet und gefestigt werden. (Im Reformhaus® z. B. Jentschura® MeineBase®; M. Reich Basensalz)

• **Die Badezeit nutzen:** Während Sie ein entspannendes basisches Vollbad genießen, können Sie auch eine BasenVliesmaske in das Wasser tauchen und auf die Gesichtspartie auflegen. Im feuchten Zustand passt sie sich ideal Ihrer Gesichtsförm an und versorgt Ihre Haut bis zum Dekolleté mit Wirkstoffen. (Im Reformhaus® z. B. M. Reich BasenVliesmaske)



Ab in die Wanne: Ein basisches Bad regt die Selbstfettung der Haut an, Bürstenstriche aktivieren die Durchblutung

mit Neurodermitis oder Schuppenflechte, denen die Rückfettung basischer Pflegeprodukte besonders guttut, können sie natürlich auch langfristig anwenden. Hier ist alles erlaubt, was der Haut hilft.

- **Zeitmanagement:** Es ist ratsam, basische Anwendungen zeitlich zu begrenzen. Denn während der Anwendung wird der Säureschutzmantel der Haut, der Hydrolipidfilm, verändert. Er bietet eigentlich ein optimales Milieu, um fremde Mikroorganismen abzuwehren. Also bevorzugt nur während einer Fastenkur oder des Beauty-Detox-Plans anwenden. Menschen

- **Die Durchblutung auf Trab bringen:** Natürlich wissen Sie, dass Wechselduschen die Durchblutung fördern und die Haut straffen. Aber auch Körperbürsten eignen sich nicht nur für erholsame Massagen im basischen Vollbad, sondern auch für vitalisierende Trocken- und Nassbürstungen etwa am frühen Morgen. (Im Reformhaus® z. B. M. Reich 2in1-Körperbürste; Jentschura® Badebürste)

- **Für leichte Beine:** Keine Lust auf ein Vollbad? Basische Stulpen oder Strümpfe sind sozusagen das Bad zum Anziehen – ressourcenschonend und praktisch! So werden Beine und Füße während einer Ruhephase am Tag oder während der Nacht entlastet, das Hautrelief soll verfeinert werden. Tipp für Sportler:innen: Basische Stulpen während des Sports sollen Muskelkater vorbeugen und ein basisches Duschgel nach körperlicher Aktivität die Entlastung des Organismus un-

ANZEIGE

ZWEI NATURTALENTE

FÜR STRAHLENDE UND GLATTE, PRALLE HAUT

 **ARYA LAYA**
Naturkosmetik aus Heidelberg

**GEMEINSAM ANGEWENDET –
MAXIMALER SOFORT-EFFEKT**

Mildert Fältchen –
wirkt aufpolsternd und
remodellierend.

1. STEP
2-Phasen
Energie-Serum



2. STEP
Botox-
Alternative &
Feuchtigkeits-
Booster



www.arya-laya.de

Exklusiv im
Reformhaus

 **neufarm**
QUALITÄT



Detox für die Haut

GUT
ZU
WIS-
SEN

EIN PULVER FÜR ALLE FÄLLE

Das vegane Jentschura® Pflanzenpulver AbraCaDabra® mit natürlichen Mineralien eignet sich wunderbar für die Zubereitung basischer Hautapplikationen. Ein wesentlicher Bestandteil ist das Pulver von Weißkohlblättern. Diese benutzten schon die alten Römer bei gesundheitlichen Problemen. Zusätzlich sollen wertvolle Mineralien und Natron neutralisierende und schadstoffabsorbierende Eigenschaften haben. Grünkern, Mandeln und ausgewählte Kräuter wie z. B. Schafgarbe und Ringelblume runden die einzigartige Rezeptur mit einem pH-Wert von 8,5 ab.

- Die ideale Mischung für eine Handpackung oder Gesichtsmaske: Mischen Sie 30 ml (Messlöffeleinheit) AbraCaDabra® mit 60 ml kochendem 7x7® Kräutertee und 15 ml SkalPuro®. Die Paste auf Körpertemperatur abkühlen lassen und auf Gesicht und Dekolleté bzw. Handrücken auftragen. AbraCaDabra® soll das Hautbild verjüngen und die Regeneration unterstützen. Praktisch: Für den schnellen Einsatz ist AbraCaDabra® auch in fertigen Filterbeuteln erhältlich (Jentschura® Abra-Appli-Ca-Filterbeutel). Bei Knieproblemen kann der abgekühlte Filterbeutel z. B. mit dem Jentschura® Hals- und StirnWickel® oder einem anderen feinen Mullstoff fixiert werden. Er schmiegt sich den Bewegungen an. Mindestens 20–30 Min. oder länger einwirken lassen, gegebenenfalls über Nacht.

terstützen. (Im Reformhaus® z. B. Jentschura Alka Wear® BasischeStrümpfe® bzw. BasischeStulpen®; Jentschura BasenSchauer®)

- **Keine Chance für Schadstoffe:** Wir lassen in der Nacht Zeolith für uns arbeiten. Zeolith ist ein vulkanisches Mineral, das toxische Schwermetalle und andere Schadstoffe absorbieren kann, die durch Umweltverschmutzung auf unsere Haut gelangen. Enthalten ist Zeolith in der ARYA LAYA Cell Protect Tag & Nachtpflege. Doch damit nicht genug: Ein stark antioxidativer Komplex aus Vitamin E, Lycopin aus der Tomate, Astaxanthin aus Grünalgen und Oryzanol aus Reis soll freie Radikale, welche die Haut angreifen, unschädlich machen. (im Reformhaus® z. B. ARYA LAYA Cell Protect Tag & Nachtpflege)

- **Ein Detox-Engel für die Haut:** Vitamin C ist als sehr wirksames Antioxidans bekannt. Es soll die Haut vor lichtbedingter und oxidativer Hautalterung schützen, ihr neue Strahlkraft und einen ebenmäßigen Teint verleihen. Ein absolutes Multitalent! (Im Reformhaus® z. B. Alsitan hautengel® Wirkessenz Vitamin C)

- **Reparierend und zellentgiftend:** Für eine strahlende, erholte Haut fördert der Detox-Wirkstoff Proteolea® den Abbau und Abtransport geschädigter Proteine in den Hautzellen und die Erneuerung der Zellstruktur. Der DNA-Repair-Komplex Celligent® und Stammzellen der Eiche unterstützen die Reparatur strapazierter Haut, pflegen intensiv und sollen vor UV-bedingten Belastungen schützen. (Im Reformhaus® z. B. Annemarie Börlind NATUREPAIR DETOX & DNA-REPAIR FLUID)

LOSLASSEN!



GERN – ABER WIE? UND WARUM EIGENTLICH?



Die Formulierung hat Karriere gemacht: Lass los, sagen wir anderen und gelegentlich auch uns selbst, wenn etwas schwierig, aussichtslos, bedrückend erscheint. Ungute Gewohnheiten, destruktive Beziehungen, negative Glaubenssätze, Ideale, Vorstellungen, Einstellungen, Dinge, praktisch alles, was nervt oder uns blockiert. Loslassen – und fertig. Schöne Sache. Wenn es doch nur so einfach wäre! Wir haben mit einer Mentaltrainerin und einem Diplom-Psychologen gesprochen, um dem tieferen Sinn des trendigen Psycho-Sprechs, seiner Wirkung und Bedeutung sowie der Frage auf den Grund zu gehen, wie das denn geht, dieses Loslassen

Es ist das Gegenteil von dem, was die meisten Menschen glauben“, sagt Melanie Pignitter, Mentaltrainerin, Bloggerin und Bestsellerautorin aus Wien. „Sie glauben, etwas loszulassen bedeutet, es loszuwerden. Dass die Dinge verschwinden, die wir nicht haben wollen. So einfach ist es nicht. Denn loslassen bedeutet vor allem auch Akzeptanz.“ Das setzt voraus, dass wir uns dem Fluss des Lebens anvertrauen. „Wir neigen dazu, die Dinge auf eine bestimmte Weise haben zu wollen und dann verkeilen wir uns“, so Melanie Pignitter. „Wenn wir einen Tischler beauftragen, einen Kleiderschrank zu bauen, sitzen wir auch nicht die ganze Zeit daneben und sagen ihm, wo er den Nagel und das Scharnier setzen soll. Das können wir bei anderen Dingen nicht so gut, wir glauben, dieser Weg und kein anderer führt zu meinem Ziel und meinem Lebensglück. Wenn wir uns darauf versteifen und dem Leben nicht die Kreativität lassen, uns zu unserem Glück zu führen, verpassen wir oft Chancen.“ Ein Beispiel: Der Partner trennt sich, wir denken, die Welt geht unter. Doch später in der Rückschau erkennen wir, dass das vermeintliche Unglück ein Glücksfall war: Beruflich haben wir richtig Vollgas gegeben und dabei auch noch den perfekten Partner getroffen. Alles gut! Doch Vertrauen ins Leben zu fassen, fällt nicht jedem/r so leicht. Dann, so die Expertin, ist es erforderlich, aktive Veränderungsarbeit in drei Schritten zu betreiben.

1. Mein Verhalten verstehen: Warum tue ich das? Welches Gute hat dieses Verhalten? „Wenn ich zum Beispiel an einem Partner festhalte, der mich betrügt, dann gibt er mir vermutlich etwas, was mir wichtig ist. Er schenkt mir vielleicht schöne Wochenenden zu zweit, oder ein Gefühl von Sicherheit, ein Zuhause. So verstehen wir, warum wir etwas festhalten möchten.“

2. Rational arbeiten: Hat es mehr Vorteile oder mehr Nachteile, wenn ich so weitermache wie bisher? Schreiben Sie alles auf, was Ihnen dazu einfällt. „Dabei zeigt sich relativ schnell, dass der Gewinn überwiegt, wenn ich loslasse. Das hilft meistens schon, ein Verhalten, eine Überzeugung oder Gewohnheit loszulassen.“

3. Glaubenssätze auflösen: Unbewusst suchen wir stets nach Beweisen für unsere Glaubenssätze. Wer zum Beispiel daran glaubt, nicht gut genug zu sein, nimmt alles, was diese Überzeugung bestätigt, viel deutlicher wahr als alles andere: Der Nachbar grüßt mich nicht. Im Job lobt mich niemand. „Das können wir verändern, indem wir den Satz umkehren: Ich bin gut genug! Wenn ich jetzt abends in Bett gehe, frage ich mich: Welche Beweise gab es heute, die bestätigen, dass ich gut genug bin? Wenn man das eine Zeitlang macht, kann man diese negativen Glaubenssätze auflösen.“ (weitere Schritte zur Veränderungsarbeit, s. auch Buchtipp S. 26)

Loslassen: körperliche, emotionale, psychische Auswirkungen

Gelingt es uns, loszulassen, können wir das sogar körperlich spüren. „Glaubenssätze, die Stress machen, oder automatische Reaktionsmuster verursachen körperliche Anspannung und innere Unruhe, und wenn man da loslässt, bewirkt das eine Entspannung, Expansion und eine größere Leichtigkeit“, erklärt Christof Langholf, Diplom-Psychologe mit eigener Praxis in Hildesheim. Er arbeitet seit vielen Jahren mit dem sogenannten Releasing (s. Buchtipp S. 26), einer Methode, überkommene Überzeugungen, Reaktionsmuster und Glaubenssätze zu identifizieren und dem Unterbewusstsein mit einer speziellen Formulierung eine Alternative anzubieten. In der Regel fühlt man sich danach wie befreit. Ist das nicht der Fall, können wir sicher sein, dass etwas in der Tiefe unseres Seins sich weigert, loszulassen. „Muster und Überzeugungen, an denen wir hartnäckig festhalten, haben in der Vergangenheit unser emotionales oder auch körperliches Überleben oder unsere Zugehörigkeit zu den Menschen gesichert, von denen wir abhängig waren“, so Langholf. „Im Kern sind es also Bewältigungsstrategien, die so tief in uns eingepägt sind, dass unser Gehirn immer wieder darauf zurückgreift, auch wenn sie uns in der Gegenwart nicht mehr

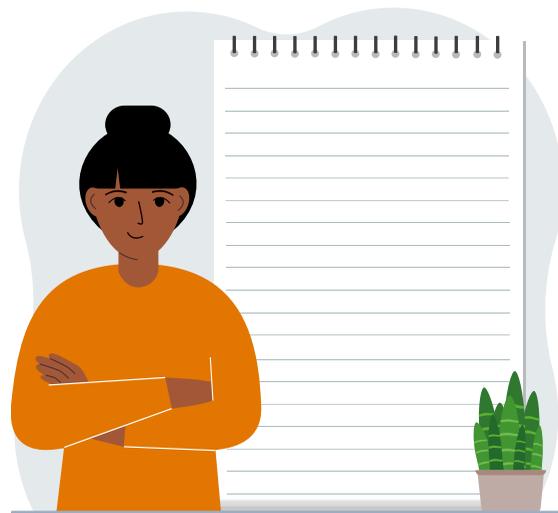
„Wenn du etwas loslässt, bist du ein wenig glücklicher. Wenn du viel loslässt, bist du viel glücklicher. Wenn du ganz loslässt, bist du frei.“

Ajahn Chah (1918–1992, buddhistischer Mönch)

diene.“ Dann ist es hilfreich, sich bewusst zu machen, in welchen vergangenen Erfahrungen diese Glaubenssätze entstanden sind und warum Verhaltensmuster, mit denen wir uns heute selbst im Weg stehen, für unser „jüngeres Ich“ einmal wichtig waren. Auf diese Weise können wir leichter erkennen, dass sie in die Vergangenheit gehören und innerlich bereit werden, sie nun loszulassen.

Doch was ist mit meinem Auto, meinem Haus, meinem Pferd, die Dinge, auf die wir stolz sind? „Generell spricht ja nichts dagegen, all die Fülle dankbar zu genießen, die uns geschenkt ist. Doch häufig halten Menschen auch dann an äußeren Dingen und an Situationen, die mal gut waren, fest, obwohl die Erfüllung im Hier und Jetzt vielleicht ganz woanders liegt“, so Christof Langholf.

Wo das sein könnte, zeigt sich, wenn wir anfangen, loszulassen. Schicht um Schicht, Stück für Stück und Muster für Muster.



Um leichter loszulassen, beantworten wir uns schriftlich die Fragen: Was möchte ich heilen, verändern oder lösen?



FÜNF-MINUTEN-RELEASING – SO GEHT'S!

Mit dieser Methode können wir alles loslassen, was uns nicht mehr dient

- Zunächst beantworten wir schriftlich drei Fragen: Was möchte ich heilen, verändern oder lösen? Das Thema könnte zum Beispiel die eigene Erschöpfung und die damit verbundene Angst sein, auszubrennen.
- Als Nächstes fragen Sie sich: Was (in Bezug auf das Thema) möchte ich in Zukunft nicht mehr erleben? Was möchte ich stattdessen erleben?
- Dann beginnt das Fein-Tuning:

1. Welche meiner Glaubenssätze und Überzeugungen unterstützen den Zustand?

Zum Beispiel: Ich muss ständig arbeiten und darf mir keine Pause gönnen. Jetzt sagen Sie laut: Ich lasse los die Überzeugung, ständig arbeiten zu müssen und mir keine Pause gönnen zu dürfen.

2. Untersuchen Sie nun, welche Gefühle Sie im Zusammenhang mit dem Thema erleben.

Zum Beispiel: Sie fühlen sich unter Druck und gestresst. Sagen Sie laut: Ich lasse los den Druck und den Stress.

3. Welche Ängste erleben Sie in Bezug auf das Thema?

Zum Beispiel: Die Angst, die Anerkennung von anderen zu verlieren, weil sie mich für faul halten könnten. Dann lautet der Satz: Ich lasse los die Angst, dass ich die Anerkennung von den anderen verlieren könnte, weil sie mich für faul halten.

4. Welche Verhaltensmuster halten den Zustand aufrecht?

Zum Beispiel: Ich muss alles selbst machen, damit es was wird. Sagen Sie laut: Ich lasse los die Überzeugung, alles selbst machen zu müssen, damit es gelingt.

5. Welche Nachteile befürchten Sie, wenn Sie sich anders verhalten?

Zum Beispiel: Sie fürchten, nichts mit sich anfangen zu können, wenn Sie mehr Zeit haben. Sagen Sie laut: Ich lasse los die Überzeugung, nichts mit mir anfangen zu können, wenn ich weniger arbeite.

6. Finden sie einen hilfreichen Gegengedanken und sprechen sie ihn aus:

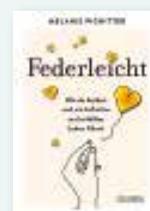
Ich schenke mir Ruhe und Erholung. Ich öffne mich dafür, meine freie Zeit mit Aktivitäten zu füllen, die mir Freude und Kraft geben. Häufig bewirkt diese kurze Intervention eine tiefgehende Veränderung. Die Autorin hat es ausprobiert und kann es bestätigen.

Gelingt es uns jedoch nicht, bestimmte Reaktions- oder Glaubensmuster loszulassen, brauchen wir Unterstützung.

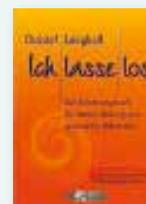
„Loslassen bedeutet, dass wir die Verbindung mit dem, was uns festhält, abbrechen. Es ist nicht die Situation oder die Person selbst, die uns festhält – auch wenn wir das oft denken –, sondern unsere eigene Verbundenheit damit.“

Deepak Chopra (*1946, Internist, Endokrinologe, Autor von Büchern über Spiritualität, alternative Medizin und Ayurveda)

ZUM WEITERLESEN



Noch mehr Tipps von Melanie Pignitter finden Sie in ihrem Buch: *Federleicht*. Wie du loslässt und ein befreites und erfülltes Leben führst. Kindle, 9,99 €



Weitere Tipps von Christof Langholf finden Sie in seinem Buch: *„Ich lasse los“*, Sich-Verlag, 19,05 € sowie auf seiner Website: www.irelease.de



Die Erkältungs- Sprech- stunde

Die Nase läuft, der Kopf schmerzt, der Hals kratzt? Sie sind nicht allein. Gerade schneift und hustet es überall. Wir beantworten häufig gestellte Fragen und verraten, was jetzt hilft, um die Viren schnell und dauerhaft aus dem Körper zu vertreiben oder woran Sie erkennen können, dass es sich bei der vermeintlichen Erkältung im Februar vielleicht sogar um Heuschnupfen handelt. Machen Sie am besten auch den Test, um zu erfahren, wie stark Ihre Abwehr ist und was Sie beachten sollten, um sich gar nicht erst anzustecken



Kann man an den Symptomen Covid-19, Influenza oder eine einfache Erkältung erkennen und unterscheiden?

Das ist gar nicht so einfach. Vor allem nicht am Anfang. Am eindeutigsten zeigt sich die „echte“ Grippe, also die Influenza. Der Krankheitsverlauf ist immer schnell sehr heftig, mit hohem Fieber und starken Kopf- und Gliederschmerzen.

Diese Symptome waren auch typisch für die ersten Covid-19-Varianten bis hin zu Delta. Doch seit Omikron hat sich die Lage verändert. Bei der Omikron-Variante sind keine hohen Fieberschübe wie bei einer Grippe zu Beginn charakteristisch, sondern Symptome wie bei einer einfachen Atemwegserkrankung mit Husten, Schnupfen und Kopfschmerzen. Besonders häufig sind laut der britischen ZOE-Gesundheitsstudie, die Daten von Anwender:innen einer App ausgewertet hat, Halsschmerzen und insgesamt ein milderer Verlauf der Erkrankung.

Typisch für die Omikron-Variante BA.5. sind laut der amerikanischen Gesundheitsbehörde hingegen Veränderungen an Haut, Lippen und graue oder blaue Verfärbungen der Fingernägel. Was die neuen Covid-Varianten parat haben, ist noch nicht bekannt. Da die Expert:innen davon ausgehen, dass mehr als 90 Prozent der Bevölkerung inzwischen Antikörper gegen Covid 19 entwickelt haben, entweder durch Impfung oder Erkrankung, hoffen alle, dass schwere Verläufe mit Krankenhausaufenthalten nicht mehr häufig sind. Letztendlich gibt nur der PCR-Test Sicherheit.

Sind jetzt tatsächlich viele Menschen krank oder täuscht uns das Gefühl?

Nein, das Gefühl trügt nicht. Das Robert-Koch-Institut beobachtet schon seit Jahren, wann Atemwegserkrankungen besonders häufig sind. Und ein Höhepunkt ist jedes Jahr der Februar. In diesem Jahr kommt noch eine besondere Situation hinzu. Denn noch nie waren grippeähnliche Erkrankungen so häufig wie in diesem Winter. Damit sind fieberhafte Erkältungen gemeint. Ein Grund ist, dass in den letzten Jahren die Corona-Schutzmaßnahmen wie Abstand halten, im Home-Office arbeiten und Maske tragen, auch die Verbreitung von Erkältungskrankheiten reduziert haben. Aber die Anzahl an fieberhaften Infekten ist sogar noch höher als vor Corona-Hochzeiten. Es wirkt fast so, als sei das Immunsystem ein wenig aus der Übung.



Die Erkältungs- Sprech- stunde

ANZEIGE

Mit welchen Erkältungsviren haben wir es denn jetzt zu tun?

Wissenschaftlich klar unterschieden sind rund 200 verschiedene Virenstämme, die eine Atemwegsinfektion auslösen können. Die meisten von ihnen führen zu dem typischen Verlauf: erst Halsschmerzen, dann Schnupfen, dann kommt der Husten – zuerst trocken, dann produktiv. Womit gemeint ist, dass in den Bronchien viel Schleim produziert wird, der dann abgehustet werden kann. Wie heftig es einen erwischt, hängt sowohl von den Viren als auch von der eigenen Abwehrstärke ab (siehe Test, S. 34). Doch immer wieder kommt es im Winter auch zu Wellen mit parainfluenza- und respiratorischen Synzytialviren. Diese sind vor allem für Säuglinge, Kleinkinder und Menschen mit geschwächtem Immunsystem gefährlich, da die Infektion sich ausbreiten kann und etwa zu einer Lungenentzündung führen kann.

PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS® Z. B.:

- **Alsiroyal® Hyaluron Husten & Hals Sirup und Lutschtabletten** überziehen die Schleimhaut mit einem schützenden Film aus den Schleimstoffen von Eibischwurzel, Isländisch Moos und Malvenblüten sowie aus dem Gel der Hyaluronsäure.
- **Bakanasan Propolis Halspastillen** Das enthaltene Menthol wirkt wohltuend, Propolis stärkt die Abwehrkräfte.
- **Hübner Tannenblut Halspastillen** zur Befeuchtung und zum Schutz der Schleimhäute in Mund- und Rachenraum, insbesondere bei Heiserkeit, Halsschmerzen und Hustenreiz.
- **Salus Bronchial-Husten-Tropfen** Ein Destillat aus Anisfrüchten, Eukalyptusblättern, Thymiankraut und bitteren Fenchelfrüchten fördert die Schleimlösung in den Atemwegen und erleichtert das Abhusten.



Jetzt zusätzlich vor Viren schützen!

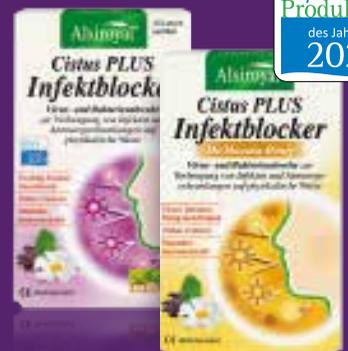
Setzen Sie auf Viren- und Bakterienabwehr mit der Natur auf physikalische Weise. Immer dann, wenn Sie keine Maske tragen, z. B. beim Stadtbummel, Essen gehen, Freunde treffen, Feste feiern, im Urlaub, in der Sauna oder beim Fitness.

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



*Study Report Nr. Alsi0121. Efficacy of test substances on SARS-CoV-2 viral entry.

Welche Hausmittel helfen bei Atemwegsinfektionen?

Großmutter wusste Bescheid. Viele Hausmittel haben sich über Jahrhunderte bewährt und sind auch heute noch sinnvoll. Etwa die heiße Milch mit Honig gegen die Erkältungssymptome wie Halsschmerzen und Husten. Besonders vor dem Einschlafen fühlt man sich sofort besser mit dem warmen Getränk. Die Entspannung unterstützt den Heilungsprozess und Honig enthält entzündungshemmende Wirkstoffe. Den Honig erst einrühren, wenn die Milch handwarm ist oder Mänuka-Honig verwenden. Er enthält mehr antivirale Stoffe und ist nicht hitzeempfindlich.

Ebenfalls sinnvoll ist es zu inhalieren. Der Dampf befeuchtet die Schleimhäute und unterstützt die Abwehrkräfte direkt am Ort des Geschehens. Vor allem, wenn es einen noch nicht voll erwischt hat. Vorbeugend und zu Beginn eines Infektes wirken Inhalatoren, mit denen man eine Kochsalzlösung fein verstäuben kann oder auch Nasenduschen am allerbesten. Sind Schleimhäute schon stark gereizt und geschwollen, ist Ruhe oder ein Halswickel die bessere Variante.

Kalte oder warme Umschläge kennen viele noch aus ihrer Kindheit. Und sie sind immer noch eine sanfte, aber wirkungsvolle Methode, um Symptome von Erkältungen zu lindern. Das Prinzip des Wickelns ist immer dasselbe, mehrere Schichten Tücher werden umgelegt. Es gibt trockene oder feuchte Wickel. Sie können angereichert werden mit Zusätzen wie Quark, Kartoffeln, Kräutertee, ätherischen Ölen oder Zitrone. Wann hilft kalt, wann warm? Bei hohem Fieber sind kühle Wadenwickel angebracht, ansonsten entscheidet, wie man sich fühlt. Bei Halsschmerzen fördern warme Wickel die Durchblutung und lindern Schmerzen. Ein kalter Wickel bremst den Entzündungsprozess, wirkt abschwellend und kann ebenfalls das kratzige Gefühl im Rachen abmildern.

Kräutertees sind bei Schnupfen & Co. eines der effektivsten Mittel, um sich besser zu fühlen. Eukalyptus und Pfefferminz erleichtern das Durchatmen, auch Kamille, Thymian und Salbei machen die Nase frei. Lindenblüten, Anis, Fenchel, Eibischwurzel und Holunder wirken abschwellend sowie schleimlösend, gut auch bei festsitzendem Husten. Ein Ingwertee beruhigt und ist antiviral.

PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS® Z. B.:

- Mänuka Health Mänuka Honig MGO 460+
- Salus Abwehr-Fit Tee; Anis Fenchel Kümmeltee
- Sonnentor Ingwer Ruhe Tee
- Olbas Tropfen als Zusatz beim Inhalieren intensiviert das Destillat aus Pfefferminzöl, Cajeputöl und Eukalyptusöl die entschleimende Wirkung.



Oder ist es gar kein Infekt, sondern Heuschnupfen? Im Februar?

Der Klimawandel hat in den vergangenen Jahren zu einem früheren Beginn des Pollenfluges geführt. Teilweise sind schon im Januar Pollen von Hasel, Erle und Birke in der Luft. Die allergische Reaktion der Atemwege fühlt sich zum Teil ähnlich an wie eine Erkältung. Doch vor allem am Anfang unterscheidet sich die Virus-Infektion von dem Heuschnupfen. Die Allergie beginnt schnell und plötzlich beim Kontakt mit den Pollen. Häufig spürt man ein Kratzen im Hals, die Nase oder die Augen jucken, der Schnupfen ist fließend und das Sekret klar. Eine Erkältung schleicht sich an, meist fühlt man sich erst unwohl, hat Kopfweg, dann schmerzt der Hals, die Bronchien sind belegt und der Schnupfen wird immer zäher.

Bei einer Allergie lohnt es, darauf zu achten, wann etwa Niesattacken einsetzen. Eher nach dem Lüften oder einem Aufenthalt draußen, wenn es ungewöhnlich mild ist? Das spricht für Heuschnupfen. Oder juckt es in der Nase, wenn man den Staubsaugerbeutel wechselt? Dann sind eher Hausstaubmilben die Ursache.

(Aktuelle Pollenflug-Vorhersage z. B. unter: www.pollenstiftung.de)



Und was kann ich bei einer Pollenallergie tun?

Am besten die Pollenflugvorhersage beachten, um die Pollenflughochphasen meiden zu können, abends die Haare waschen, für den Fall, dass sich Allergene darin verfangen haben. Auch bestimmte Nahrungsmittel können bei Heuschnupfen die Symptome lindern. Wichtig für diese Wirkung sind die enthaltenen Nährstoffe und die Mineralien Zink, Selen, Magnesium und Vitamin C. Sie bremsen die Histamin-Ausschüttung, die zu den typischen allergischen Reaktionen führen. Besonders effektiv tut dies Magnesium. Deshalb kann es sinnvoll sein, diese Mineralstoffe zu ergänzen. Ein echter Allrounder ist Schwarzkümmelöl, morgens und abends jeweils einen halben TL Öl zu sich nehmen, das lindert die allergische Reaktion. Lebensmittel, die viel Histamin ent-

halten wie etwa Dosenprodukte, lange gereifter Käse wie Parmesan oder geräucherte Nahrungsmittel sollte man hingegen in allergischen Phasen meiden. Generell gilt: Wer an Heuschnupfen leidet, sollte viel trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten, damit sich die Allergene nicht einnisten können.

PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS® Z. B.:

- Alsiroyal® Magnesium 400 Kapseln
- Dr. Grandel Grandelat magnesium direkt, 400 mg, 20 Briefchen
- Alsiroyal® Zink Forte plus Histidin, Lutschtabletten
- Dr. Wolz Selen 100 µg ACE-Zellschutz-Kapseln;
- Salus Multi-Vitamin-Energetikum mit natürlichem Vitamin C;
- Hübner Bio Schwarzkümmel-Öl

ANZEIGE

Koste die
Besonderheit
von
Mānuka Health.



Die Heilpflanze aus dem Reich der Inkas für Magen und Darm

ANZEIGE



Anguraté®

MAGENTEE AUS PERU
FILTERBEUTEL

- Wirkt mild und schnell
- Rein pflanzlich

In jeder Tasse Anguraté®-Tee steckt die Kraft natürlicher Medizin. Bei leichten Magen-Darmstörungen wie Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, gelegentlichem Sodbrennen, bei verdorbenem Magen, auch nach Alkoholgenuss.



Anguraté® Magentee aus Peru Filterbeutel. Wirkstoff: Mentzelia cordifolia, Stängel und Zweigspitzen, geschnitten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Magen-Darm-Störungen wie Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, gelegentlichem Sodbrennen, bei verdorbenem Magen, auch nach Alkoholgenuss. Diese Angabe beruht ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Gegenanzeigen: Anguraté® Magentee aus Peru Filterbeutel darf nicht angewendet werden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Alisan GmbH, D-86926 Greifenberg.

www.angurate.de



Aber Frieren ist doch nicht gesund, oder?

Neuere Untersuchungen zeigen, dass Frieren oder besser, sich Kälte aussetzen, das Energielevel von gesundem, braunem Fett im Körper fördert. In einer Studie der Universität Lübeck trugen junge Versuchspersonen fünf Stunden lang einen Kälteanzug. Bei einer Temperatur von 16 bis 18 Grad wurde das braune Fett aktiviert, ohne dass die Muskeln zu zittern anfangen. Auch gesunde Menschen, die sich kurzfristig sehr niedrigen Temperaturen aussetzen, wie etwa beim Eisbaden, profitieren. Doch längere Zeit sollte man sich nicht in eisigen Temperaturen aufhalten. Ungünstig ist erwiesenermaßen Zugluft und feuchte Kälte. Und man sollte auch auf den eigenen Körper hören, wer müde oder hungrig ist, friert schneller und fängt sich durch das Frösteln auch leichter eine Erkältung ein, da das Warmhalten viel Energie verbraucht. Allerdings lässt sich die Wohlfühltemperatur verändern. Viele von uns haben sich an kuschelige 22 bis 25 Grad in den Aufenthaltsräumen gewöhnt. Das ist nicht nötig und auch nicht gesund. Probieren Sie es mal aus, nach und nach die Heizung etwas herunterdrehen, dann gewöhnt sich der Körper daran und man merkt den Unterschied kaum. Übrigens führt eine niedrigere Raumtemperatur auch dazu, dass wir häufiger mal aufstehen und umhergehen. Mehr Bewegung ist gut für den Kreislauf und stärkt die Abwehrkräfte. Allerdings sollte es in Innenräumen niemals unter 15 Grad kalt sein, da sonst Schimmelgefahr droht. Das Einatmen von Schimmelsporen schwächt massiv unsere Abwehrkraft, neben allen anderen negativen Auswirkungen. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt sogar die Wohnungstemperatur nicht unter 18 Grad fallen zu lassen.

Die Erkältungs- Sprech- stunde



SEMINARTIPP



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

ESSEN IST MEDIZIN

Natural Health Food

30.04. – 02.05.23 (So – Di) oder

17.11. - 19.11.23 (Fr – So)

Die Gesundheitsmacht natürlicher Lebensmittel gestaltet den modernen Lebensstil der Zukunft. Industriemästung adé – „Pflanzenbasierter Genuss auf die Gabel“ ist das Motto einer neuen Lifestyle-Ernährung für Kopf, Herz und Natur. In diesem Seminar erhalten Sie Gewusst-Wie-Praxis-Tipps mit dem besonderen Kick für den Alltag.

Mehr Informationen unter
www.akademie-gesundes-leben.de
oder telefonisch: 06172/300 98 22

ANZEIGE

Dr. Wolz
— Seit 1969 —

Abwehrstark¹ und top versorgt! Für die ganze Familie



500 ml. Vegan, glutenfrei und frei von Lactose, künstlichen Farb- und Konservierungsstoffen

- Für das **Immunsystem¹**, die **geistige Leistungsfähigkeit²** und **gegen Müdigkeit³**
- **20 ml** (Tagesdosis) enthalten ähnlich viele Sekundäre Pflanzenstoffe wie **800 g ausgewähltes Obst und Gemüse**.

Natürlich, nachweislich wirksam.
www.wolz.de

¹ Die Vitamine B6, B12, D sowie Eisen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. ² Eisen und Zink tragen zu einer normalen kognitiven Funktion bei. ³ Die Vitamine B6 und B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.



Wie stark ist Ihre Abwehrkraft?

Es geht ganz schnell und tut nicht weh. Machen Sie den Test. Auf Seite 36 lesen Sie, wie Sie Ihrer Abwehr helfen können

Beantworten Sie die Fragen mit Ja oder Nein

- Blutet ihr Zahnfleisch schnell?
- Nehmen Sie zu, obwohl Sie sich gar nicht anders ernähren?
- Haben Sie Heuschnupfen?
- Haben Sie oft Blähungen, Magengrimmen oder Verdauungsprobleme?
- Leiden Sie unter Nahrungsunverträglichkeiten?
- Haben Sie mehr als dreimal im Jahr eine Erkältung?
- Fühlen Sie sich am Tag oft unausgeschlafen?
- Wachen Sie nachts häufig auf oder können gar nicht erst einschlafen?
- Halten Sie sich fast ausschließlich in geschlossenen Räumen auf?
- Sind Sie gerade stark gestresst?
- Haben Sie schon länger eine schwierige Lebensphase und sehen kein Licht am Ende des Tunnels?
- Sind Sie in den letzten zehn Jahren dreimal oder häufiger umgezogen?
- Sind Sie unzufrieden mit Ihrem Job oder finanziellen Einkünften?
- Sind Sie stark übergewichtig?
- Sind Sie stark untergewichtig?



Dr. Niedermaier®

FERMENTATION

Ihr "Winterengel"



... begleitet Sie durch die nasskalte Jahreszeit.

- ✓ Innovativ und hergestellt nach dem neusten Patent der Kaskadenfermentation 2.0
- ✓ Regulatpro® Immune ist ein naturbasiertes Präparat zur Aufrechterhaltung eines gesunden Immunsystems*
- ✓ Wissenschaftlich entwickelt und erfüllt höchste Qualitätsstandards



Beratungshotline: +49 89 660 797 - 0

wirsindimmune.com

* Regulatpro® Immune enthält Vitamin D, Vitamin B6, Vitamin B12, Zink und Selen, die zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen.

AUSWERTUNG:

Auch wenn man von einer starken Abwehrkraft spricht, ist damit nicht unbedingt ein besonders schlagkräftiges Immunsystem gemeint. Denn zu viel des Guten kann auch die Gesundheit beeinträchtigen, etwa bei allergischen Reaktionen oder Autoimmunerkrankheiten. Es geht also eher um ein eingpieltes Miteinander.

Sie haben mehr als 5 Fragen mit „Ja“ beantwortet? Dann braucht Ihr Immunsystem eindeutig Unterstützung – entweder die Ursache für die Belastung bekämpfen (etwa beim Zahnfleischbluten oder den Verdauungsproblemen) oder durch die Veränderung ihres Lebensstils.

Das liebt Ihr Immunsystem

* IM DRECK WÜHLEN

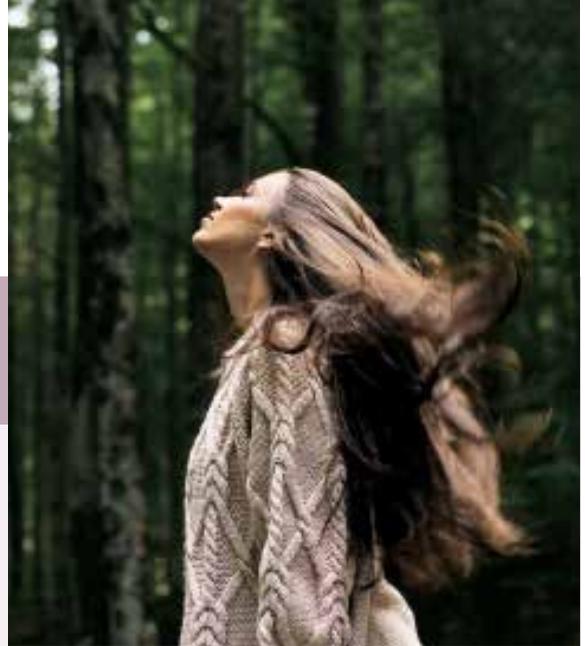
Tatsächlich hilft der Kontakt mit Erde dem Immunsystem. Man muss sicher nicht gleich Sand essen, wie es in manchen Gegenden in Afrika üblich ist. Aber Gemüse und Obst direkt aus dem Garten zu essen, ist auch deshalb so gesund, weil man wichtige Mikroben zu sich nimmt oder mit der Haut aufnimmt. Buchstäblich mit den Händen in der Erde zu sein, ist also nicht nur für die Stimmung gut.

* TIEF LUFT HOLEN BEIM AUSFLUG

Die Atemluft enthält auf dem Land, im Wald (oder im Park) oder am Meer eine jeweils andere Vielfalt an Mikroben, die das Immunsystem anregt. Außerdem bringt ein achtsamer Spaziergang die Seele ins Gleichgewicht.

* UNGESTÖRTER SCHLAF

Während eines erholsamen Schlafs regeneriert der Körper und sammelt Energie für den Tag. Nicht jeder Mensch ist gleich. Kennen Sie Ihren Tag- und Nachtrhythmus? So finden Sie ihn: Achten Sie ein paar Tage etwa im Urlaub darauf, wann Sie wirklich müde werden, um dann auch ins Bett zu gehen. Wann werden Sie von allein wach?



* ESSPAUSEN

Tägliches Intervallfasten, also eine lange Essenspause über die Nacht von möglichst 14 und mehr Stunden, ist auch deshalb so empfehlenswert, weil das Immunsystem dann nicht mit der Verdauung beschäftigt ist. Auch am Tag auf zu viele Snacks zwischendurch verzichten. Besser zwei reichhaltige Mahlzeiten mit viel Gemüse und Vollkorn plus einem Nachtisch genießen.

* HEISS UND KALT

Ob in der Sauna oder beim morgendlichen Duschen – der Wechsel aus heißem und kaltem Wasser ist ein Fitnesstrainer für ihren Organismus. Übrigens ist Kälte generell eine einfache Stärkungsmöglichkeit.

... und das gar nicht

* **ALKOHOL** – mehr als dreimal in der Woche 1 Glas Wein oder Bier senken die Abwehrkraft.

* **RAUCHEN** – jede Zigarette ist ungünstig, je mehr man raucht, desto schlechter für den Organismus.

* **SITZEN** – in kaum einer Haltung verharren wir so ausdauernd. Der Bewegungsmangel verlangsamt die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen.

* **STÄNDIGE ANSPANNUNG** – kurzfristiger Stress ist okay, aber dauernd in Hektik nicht.

* **SCHLECHTE STIMMUNG** – egal, ob wir uns kurz ärgern oder unter einer ernsten Depression leiden, es belastet auch unser Immunsystem.

IMMUNSTARK


 Reformhaus

durch die Wintersaison

Aktiv und entspannt durch die kalte Jahreszeit - das schonend vermahlene Hagebuttenpulver der Marke Reformhaus® Plus - hergestellt aus der Hagebuttensorte „AP-4“ - stärkt das Immunsystem sowie Knochen und Knorpel* - und das auf unkomplizierte und schmackhafte Weise

FRUCHTIGER HAGEBUTTEN-SMOOTHIE

Zutaten:

1 EL Reformhaus® Plus Hagebuttenpulver
400 ml Orangensaft
1 Banane
1/2 Zitrone
Eiswürfel



Zubereitung:

1. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden - diese anschließend in einen Standmixer geben.
2. Nun den Orangensaft, den Saft einer halben Zitrone, eine handvoll Eiswürfel und das Hagebuttenpulver hinzugeben.
3. Anschließend alle Zutaten mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde.
4. Den Smoothie auf Gläser verteilen, mit etwas Obst oder geschälten Reformhaus® Hanfsamen garnieren und genießen.

Der Hagebutten-Anbau erfolgt kontrolliert biologisch auf Bio-Hagebuttenplantagen im Süden Chiles. Auf den fruchtbaren Vulkanböden unter besten klimatischen Voraussetzungen erreichen die für Reformhaus® Plus ausgewählten Sammelnussfrüchte ihre gewünschte Qualität. Zum Zeitpunkt des optimalen Reifegrades werden die Hagebuttenfrüchte mit Liebe und Sorgfalt geerntet und durchlaufen ein sehr schonendes Trocknungsverfahren. Sowohl das getrocknete Hagebuttenfruchtfleisch als auch die von ihren reizenden Härchen befreiten Hagebuttenkerne werden schonend vermahlen (<40 °C). So entsteht das Reformhaus® Plus Hagebuttenpulver, welches alle hochwertigen Inhaltsstoffe der Hagebutte in wertvoller Rohkost-Qualität enthält.

HOHER VITAMIN-C-GEHALT

Da unser Körper Vitamin C nicht selbst herstellen kann, müssen wir es mit der Nahrung aufnehmen – mit Hagebuttenpulver gelingt dies kinderleicht, denn 423 mg Vitamin C auf 100 g sind einfach herausragend.

GENUSS FÜR JEDE GELEGENHEIT

Das intensiv fruchtig-säuerliche Aroma des veganen und von Natur aus sowohl gluten- als auch laktosefreien Hagebuttenpulvers kann in der täglichen Ernährung auf vielfältige Weise eingesetzt werden. So wertet es u. a. Müslis, Smoothies, Fruchtsäfte oder Süßspeisen farblich und geschmacklich auf – Vitamin C-Genuss für jede Gelegenheit!

*Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knorpeln und Knochen bei. Des Weiteren trägt Vitamin C zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Um von diesen gesundheitlichen Wirkungen zu profitieren, täglich eine Portion Hagebuttenpulver (4g) bzw. 6 Hagebuttenkapseln mit ausreichend Flüssigkeit verzehren.

Bitte achte auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise.



Reformhaus

VEGGIE KOCH MIT



Von wegen! Sie essen basisch leicht und helfen so Ihrem Körper, im Säure-Basen-Gleichgewicht zu bleiben. Das ist gar nicht schwer und extrem lecker!

Sie sind sauer?



KRÄUTER-HIRSE-
SALATBOWL MIT OFEN-
GEMÜSE, FRUCHTIGEM
HONIG-SENF-DRESSING
UND GERÖSTETEN
HASELNUSSKERNEN



MARITA KOCH
ist unsere
Rezept-
Entwicklerin
und
Food-Stylistin

ZUTATEN

Zutaten für 4 Portionen,
Zubereitungszeit: ca. 60 Min.

KRÄUTER-HIRSE-SALATBOWL:

- 150 g Reformhaus® Goldhirse
- 300 ml Wasser
- 1 TL VITAM Gemüse-Hefebouillon
- 125 g küchenfertiger Babyspinat
- 100 g kleinblättriger Feldsalat
- 12 Stiele Petersilie
- 10 Stiele Dill

OFENGEMÜSE:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 geh. TL Kräutersalz
- 1 geh. TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 geh. TL Thymian
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 3 EL Bratöl
- je 225 g Möhren, Knollensellerie und Rote Bete

- 250 g kleine Champignons

TOPPING:

- 40 g Reformhaus® Haselnusskerne

DRESSING:

- 1 Grundrezept (200 ml) fruchtiges Honig-Senf-Dressing (siehe rechte Seite)

AUSSERDEM:

- 1 Bogen Backpapier

1 Portion (Hauptgericht) enthält durchschnittlich:
Energie 1937 kJ (463 kcal); 12 g EW; 43 g KH; 26 g Fett; 9 g Ballaststoffe; 0 mg Cholesterin; 3,6 BE



Step 1 Für die Salatbowl Hirse im Sieb heiß abbrausen, abtropfen lassen und nach Packungsanleitung mit Wasser und Gemüse-Hefebouillon garen. Vom Herd nehmen und im offenen Topf (oder wenn es schneller gehen soll, in einer weiten Schüssel) bis zur weiteren Verwendung abkühlen lassen. Anschließend auflockern. Tipp: Hirse schon am Vortag kochen und über Nacht abkühlen lassen, so wird sie besonders locker.

Step 2 Inzwischen für das Ofengemüse Knoblauch schälen, in ein Schälchen pressen. Kräutersalz, Paprikapulver, Thymian, Cayennepfeffer und Bratöl zugeben, alles gut verrühren. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Möhren, Knollensellerie und Rote Bete waschen, schälen und getrennt voneinander in unregelmäßige ca. 4 x 2,5 x 1,5 cm große Stücke schneiden. Pilze mit einem feuchten Tuch säubern und längs halbieren. Alle 4 Gemüsesorten nacheinander in eine Schüssel geben, mit je 1 EL der Gewürz-Marinade vermengen und nebeneinander auf jeweils einem Viertel des Backblechs verteilen. Gemüse im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 30–35 Min. backen.

Step 3 Für das Topping Haselnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht gebräunt sind und angenehm duften. Dressing nach Grundrezept zubereiten. Weiter für die Salatbowl Babyspinat und Feldsalat waschen, gut abtropfen lassen, auf 4 Schalen portionieren und darin ausbreiten. Petersilie und Dill kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen bzw. beim Dill Spitzen abzupfen, hacken und unter die Hirse heben. Hirse-Mischung und warmes Ofengemüse nebeneinander auf den Salatblättern in den 4 Schalen anrichten. Mit gerösteten Haselnusskernen bestreuen und mit Dressing servieren.



GRUNDREZEPT

FRUCHTIGES HONIG-SENF- DRESSING



Zutaten für 4 Portionen (200 ml)

30 g Mänuka Health Mänuka Honig MGO 310+ • 40 g mittelscharfer Senf • 60 ml Orangensaft • 40 ml Zitronensaft • ½ TL Kräutersalz • 1 Msp. Pfeffer • 3 EL Dr. Budwig Olivenöl Biophenolia 300+ • 1–2 EL Dr. Budwig Leinöl

1. Mit Stabmixer: Honig, Senf, Orangensaft, Zitronensaft, Kräutersalz, Pfeffer, Olivenöl und Leinöl in ein hohes schmales Gefäß geben und zu einer Emulsion mixen.

2. Mit Spiralbesen: Honig, Senf, Orangensaft, Zitronensaft, Kräutersalz und Pfeffer in eine weite Schüssel geben, gut verrühren. Anschließend beide Ölsorten nach und nach unterrühren, sodass eine Emulsion entsteht.



Sie möchten unsere Kräuter-Hirse-Salat-Bowl zubereiten? Das Video unter dem QR-Code zeigt, wie es garantiert klappt.

Mit diesen Zutaten haben wir gekocht



DAS GEHT RUNTER WIE ÖL

Schmackhaftes Olivenöl mit Gesundheitsplus – das ist Dr. Budwig Olivenöl Biophenolia. Das Besondere: Es enthält mehr als 300 Milligramm Polyphenole pro Kilogramm. Polyphenole gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen. Olivenöl-Polyphenole tragen dazu bei, die Blutfette vor oxidativem Stress zu schützen. Der hohe Vitamin-E-Gehalt schützt zudem die Zellen der Blutgefäße.



PFLANZLICHER GENUSS

Leckere Gemüsestückchen aus kontrolliert-biologischem Anbau, Sonnenblumenöl mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Vitam-R-Hefeextrakt fürs besondere Aroma und ein um 30 % geringerer Salzgehalt als in üblichen Brühpasten machen VITAM Gemüse-Hefebouillon zum leckeren Muss in der gesunden Küche!

GESUND-LECKERER GOLDSCHATZ

Die goldgelbe Farbe und der dezent nussige Geschmack machen die Reformhaus® Goldhirse aus kontrolliert biologischem Anbau zur idealen Zutat in süßen wie in herzhaften Gerichten. Die glutenfreie Hirse zeichnet sich außerdem durch einen hohen Gehalt an Vitamin B₁, Kupfer, Magnesium und Eisen aus – perfekt!



LÖFFEL FÜR LÖFFEL WOHLGEFÜHL

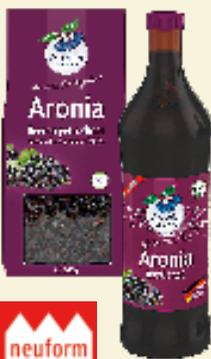
MGO 310+ Mänuka Honig von Mänuka Health ist der Honig-„Allrounder“ – ideal zur Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens zu jeder Jahreszeit. Damit nicht genug, der hitzebeständige Mänuka Honig eignet sich zum Aufwerten vieler Gerichte. Gut geeignet auch als natürliches Süßungsmittel in Getränken und Speisen – und natürlich Löffel für Löffel pur!





☀️ Jetzt zusätzlich vor Viren schützen

Wenn es draußen nieselt und stürmt, lutschen wir Cistus PLUS Infektblocker, das geprüfte Medizinprodukt von Alsiroyal®. Wie ein Schutzschild legen sich die Polyphenole der fruchtig-frisch schmeckenden Lutschpastillen über Mund- und Rachenschleimhaut und helfen so, Bakterien und Viren abzuwehren, bevor sie in den Körper gelangen.



☀️ Lila Wunder

Der volle Geschmack optimal ausgereifter Aroniabeeren aus deutscher Landwirtschaft steckt in jedem Aronia ORIGINAL Bio Aronia Direktsaft. Damit er nicht nur intensiv fruchtig-herb schmeckt, sondern auch die Fülle seiner natürlichen Inhaltsstoffe behält, werden die Aroniabeeren nur ein einziges Mal gepresst. So entsteht ein fruchtig-herber Muttersaft – ohne Zusatzstoffe! Tipp: All das steckt auch in den getrockneten Aroniabeeren.

☀️ Das Naturtalent fürs Immunsystem

Das Multi-Vitamin Energetikum von Salus unterstützt mit natürlichem Vitamin C aus der Acerola-Kirsche und Vitamin D₃ optimal das Immunsystem. Zusätzlich enthält es mit den Vitaminen A, B₁, B₂, B₃, B₆ und E weitere wichtige Vitamine für unsere Vitalität und Gesundheit. Mit 100 % Bio-Kräutern und Bio-Früchten und 0 % künstlichen Zusatzstoffen ist das Multi-Vitamin Energetikum der Vitamin-Booster für die ganze Familie. Top: Da die Inhaltsstoffe in flüssiger, gelöster Form vorliegen, sind sie für den Körper schnell verfügbar.



DE-ÖKO-003

Körper, Geist und Seele in Balance bringen – sanft und nachhaltig klappt dies mit unseren Lieblingsprodukten aus dem Reformhaus®



☀️ Feuchtigkeitsbooster für glatte Haut

Hyaluron Miracle Lift von ARYA LAYA ist pflanzliche Botox-Alternative und Feuchtigkeitsbooster in einem: Hochwertiges Hyaluron versorgt die Haut langanhaltend mit Feuchtigkeit. Pflanzen-Botox aus der Parakresse glättet Fältchen und stärkt das Kollagenetz. Damit nicht genug: Feuchtigkeits-Booster aus fermentiertem Hafer mit Beta-Glucan reparieren die Hautbarriere und unterstützen die Hautflora. Ein 3D-Komplex aus Wirkstoffen des Tarabaums und Algen schützt die Haut vor Feinstaubbelastung, strafft, festigt, glättet und verfeinert den Teint.



☀ Teatime für die Gesundheit

Der basische 7x7® KräuterTee von P. Jentschura® ist der optimale Begleiter bei Wohlfühl- und Vitalitäts-Kuren. Die harmonische Komposition aus 49 Zutaten wie Kräutern, Samen, Gewürzen und Blüten ist nicht nur mild und bekömmlich, sondern überzeugt durch ihr köstliches Aroma auch anspruchsvolle Gaumen. 7x7® KräuterTee unterstützt die Balance und ist nach dem Sport – als erfrischender Durstlöcher – ein vorzüglicher Genuss. Übrigens: Die Verwendung von Kräutertees entspringt uraltem Wissen.



☀ Mikronährstoffkomplex für die ganze Familie

Bereits 20 ml Vitalkomplex Dr. Wolz enthalten ähnlich viele sekundäre Pflanzenstoffe wie 800 g ausgewähltes Obst und Gemüse. Abgerundet wird das Vitalkonzentrat durch Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Die Vitamine B6, B12, D sowie Eisen und Zink unterstützen das Immunsystem und die geistige Leistungsfähigkeit. Vitamin B6 und B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Ideal zur täglichen Nahrungsergänzung für Erwachsene und Kinder.



☀ Für gute Abwehrkräfte

Nasskaltes Wetter, ständig müde oder körperlich gefordert? Dann ist es Zeit für Cerola Vitamin-C-Taler von

Dr. Grandel. Sie bewähren sich in allen Zeiten erhöhten Vitamin-C-Bedarfs. Denn Vitamin C leistet einen Beitrag zu einem funktionierenden Immun- und Nervensystem, zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress, zum normalen Energie-Stoffwechsel und kann zur Verminderung von Müdigkeit und Ermüdung beitragen. Einfach einen fruchtig schmeckenden Taler aus ausgewählten Beeren- und Fruchtkonzentratlutschen, der 500 mg Vitamin C für einen erhöhten Tagesbedarf liefert.



☀ Für Knochen, Knorpel und Immunsystem

Unser Körper liebt Vitamin C. Kein Wunder, trägt es doch zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Außerdem unterstützt es die Nerven und die für das reibungslose Funktionieren von Knorpel und Knochen sorgende Kollagenbildung. Wertvolle Vitamin-C-Spender sind Hagebutten. Das Hagebuttenpulver von Reformhaus® Plus in Rohkost-



qualität liefert uns dies ganz bequem. Nährstoffschonend hergestellt aus den Fruchtschalen und Kernen der Hagebutten-Spezialsorte AP-4 aus kontrolliert biologischem Anbau, ist es ideal zum schnellen Verzehr in Joghurt, Müsli oder Fruchtsaft.



☀ Basische Verwöhn-momente

Mit MeineBase® erleben Sie das einzigartige „Wow!“-Gefühl basischer Tiefenregeneration. Das mehrfach preis-

gekrönte Original zur basischen Haut- und Körperpflege mit pH 8,5 reinigt und pflegt anspruchsvolle Haut besonders intensiv und schafft einzigartige Wohlfühlmomente. MeineBase® von P. Jentschura® orientiert sich als zertifiziertes Naturkosmetikprodukt am Vorbild der Natur und eignet sich u. a. für Voll- und Fußbäder sowie für Wickel, Massagen und für viele weitere basische Anwendungen.



☀ Nährstoffe in Balance

Mineralstoffe und Spurenelemente kann unser Körper nicht selbst herstellen. Er ist auf die Zufuhr von außen angewiesen, etwa über die Ernährung. Aber nicht immer kann eine ausgeglichene, nährstoffreiche Ernährungsweise umgesetzt werden. Dann können spezielle, bedarfsgerechte Nahrungsergänzungsmittel wie BASIS BALANCE MINERALSTOFFE PUR von Hübner sinnvoll sein, um unseren Körper optimal zu versorgen. Die enthaltenen Mineralstoffe und Spurenelemente unterstützen wichtige Funktionen im Körper, um unsere Vitalität und Ausgeglichenheit zu erhalten: etwa Magnesium. Es trägt zur Verringerung von Müdigkeit sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

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 Naturheilmedizin 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.elektrosmoghilfe.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 + auftanken 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 62m² 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

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

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

* FASTEN & WANDERN

Pfälzische Toskana u. Provence 2023
Sehr schön gelegene Unterkünfte in
Urlabsgegend. 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

Acidosana@-Balance Woche
Entsäuerungswoche mit
basenüberschüssiger Ernährung,
Bewegung, Entspannung, Messungen
und Anwendungen. ab € 1850
Kennenlertage 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

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; 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

Heilfasten, Intervall-Vegan-Basenfasten

geführte Wanderungen, Yoga, Pilates, Wellness. Therme 250 m entfernt. Direkt am Waldrand an mittelhessischem Kurort. www.naturmedhotel.de

Online Basenwoche

Bewusst gesund essen, abnehmen und genießen mit Basen-Fasten nach Wacker www.gerlinde-brandl.de

Basenfasten am Meer

Auszeit über Silvester auf dem Darß Fon: 0171-8582823 | mentale-auszeit.de ute.wagner@mentale-auszeit.de

Aktiv erholen und Kraft tanken

Fastenwandern mit Wellness in der Urlaubsregion Chiemgau und der einzigartigen Natur des Allgäu Angebote & Termine 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

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

*** 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

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

Inspirierende Seminare finden

Besuche das Seminarportal 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 01796965080

Veränderungsbegleitung Online

Bei Deinem Veränderungswunsch begleite ich Dich persönlich-telefonisch-online Klarheit - Sicherheit - Leichtigkeit 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, info@naturmedhotel.de

Schluss mit Streit und Zwist

Sich und andere besser verstehen. Akut-Sprechstunde & Online-Coaching für Privat & Firmen. www.heuwerth.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



SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSGERUFE

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

Ausbildung KursleiterIn Waldbaden

Shirin Yoku – WaldgesundheitstrainerIn Institut für Waldatmen u. Naturerfahrung www.waldbaden-schwarzwald.com

Seminare, Coaching, Bogenschießen

im Kloster ... und anderswo www.martin-scholz-seminare.de

*** DABEISEIN & ERLEBEN**

Bau dein eigenes Möbelstück

Schreinerkurse in kleinen Gruppen in Overath nahe Köln. Möbelphantasie Dominikus Gehrigk 02204 4740509 kurse@moebelphantasie.de

Die netteste Art sein Leben zu gestalten

mit Pinsel und Stift. Malkurse zu Themen wie: Frieden, Selbstwertgefühl, Loslassen. www.ellibunt.de

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

ANZEIGE



Mitmachen und gewinnen

Gewinnen Sie eines von acht ARYA LAYA Anti-Aging-Sets – jeweils mit dem „Fett-Feucht Balancer“, der Ampullen-Alternative für jeden Tag mit der passenden Wirkstoffkombination für jeden Hauttyp, sowie der Botox Alternative und Feuchtigkeits-Booster „Hyaluron Micrale Lift“ – und Trockenheitsfältchen und müde Haut waren gestern! Diese zertifizierten Naturkosmetik-Produkte von ARYA LAYA sind Anti Aging at it's best. www.arya-laya.de

russ. Schriftsteller (Maxim)	Morgenland	edle Blume	Dolch der Malaien	↙	Münze verschiedener Länder	kräftig, ordentlich (ugs.)	Wasserfahrzeug	↘	Filmfachmann, -fan	↙	Fluss z. Rhein, von der Eifel	die Gesichtshaut straffen	↘	Hauptstadt des Jemen	rechter Nebenfluss der Elbe
→	↘	↘	↘	○6	ohne Erhebungen und Tiefen	→					israelische Sängerin (Daliah)	→			
katholische Adventsmesse	→						Viehhüterin	→						Vorsilbe: Zehntel einer Einheit	
ägyptische Göttin	→		○2		bayerisch: Almhirt	→				Wüste im Iran	langweilig; schal	→			
→	○12				hinterster Teil eines Schiffes		Altersruhegeld	aus-erlesen, aus-erwählt	→			○8			
trockenes Land in Küstennähe		regsam und wendig	Gattin, Gemahlin	→		○1		↘			Singvogel		slaw. Herrschertitel		griechisch: Luft
→						Parole	süd-amerikanisches Landgut	→	○7						
Unbeweglichkeit	spanischer Clown (Charlie)		österreichischer Lyriker (Hugo)	→	US-Filmstar: ... Eastwood	→				späßig, komisch		Feuer		Flachland	
Wagnis	→			○4			russische Stadt an der Oka		italischer Volksstamm	→					
→	○10				US-Bürger (ugs.)	Architektur: Altan	→			○11			luftförmiger Stoff		lediglich
fliederblau, hellviolett		durchsichtige Farbschicht	→				○5	Ansage auf Kontra (Skat)	Halsteil an der Kleidung	→		○9			
→					ital. Architekt (Pier Luigi)	→					Ausruf der Verwunderung	→			
indischer Fürstintitel		allein-stehender Mensch	→						südlichster dänischer Hafen	→			○3		

Rätsel: Rätsel-Krüger GmbH, Lübeck

LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Das Lösungswort ergibt sich, wenn Sie die Buchstaben aus den mit einer Zahl gekennzeichneten Feldern zu einem Wort zusammensetzen. Einsendeschluss ist der 28. Februar 2023. Das Lösungswort senden Sie bitte an: ReformhausMarketing GmbH
Stichwort: Kreuzworträtsel 02, Conventstr. 8-10 / Haus D, 22089 Hamburg. raetsel@reformhausmagazin.de

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 11/2022 lautete „RAUREIF“. Acht Gewinner:innen freuen sich über ein Vitamin-Paket von Salus. 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 (GewinnerInnen 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-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 Mamat

Mitarbeiter:innen dieser Ausgabe
Kristin von Essen, Thomas Göttemann,
Yvonne Hagen, 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



Vertrauen der Natur!

Exklusiv vom Aronia-Pionier mit gut 20-jähriger Erfahrung in der Herstellung von hochwertigen Bio Aroniaprodukten.

www.aronia-original.de

Themen im nächsten Heft:



SCHÖNHEIT

Wenn die Haut SOS funkt
Unsere Haut ist manchmal ein echtes Sensibelchen. Sie juckt, schuppt oder rötet sich ... Was irritierter Haut jetzt hilft.



WOHLFÜHLEN

Keine Chance für Entzündungen
Mit den richtigen Lebensmitteln Entzündungen im Körper vorbeugen: Wie das geht, verraten unsere Expert:innen. Plus: Anti-entzündliche Rezepte. So lecker!



WOHLFÜHLEN

Gesunder Darm
Unser Darm leistet so viel, da tut ihm eine Extraportion Fürsorge richtig gut, z. B. eine alltagstaugliche Mini-Darm-Kur.

NEU IN IHREM Reformhaus



ALSIROYAL®

Gelenk-Knorpel AKTIV

Doppelt stark für gesunde Gelenk-Knorpel

Nahrungsergänzung zur Unterstützung gesunder Gelenk-Knorpel. Das gut lösliche, feine Pulver lässt sich mit verschiedenen Speisen und Getränken kombinieren.



- Mit natürlichem Vitamin C aus Hagebutte und Acerolalaksche*
- Plus rein veganem Glucosamin – bekannt als Knorpelbaustein

*Vitamin C trägt zu einer gesunden Kollagenbildung für eine gesunde Knorpelfunktion bei.

www.alsiroyal.de

WIRKT VON NATUR AUS.

INNOVATIVE NATURKOSMETIK



INDIVIDUELLE
BERATUNG UND
AUSPROBIEREN

Exklusiv im
Reformhaus