

## STRAHLEND SCHÖN

Die richtige  
Hautpflege im  
Frühling

## BESSER ESSEN

Leckere Rezepte  
mit anti-  
entzündlichen  
Zutaten



### EXTRA

Ernährungs-Expertin  
Dr. Anne Fleck im  
großen Interview

Ganzheitlich  
wohlfühlen  
Tu-Dir-gut-Wochen  
vom 1 - 31. März

# GUTES BAUCHGEFÜHL

FRÜHJAHR'S-KUR FÜR EINEN GESUNDEN DARM – WIE SIE MIT RICHTIGER  
ERNÄHRUNG JETZT SCHWUNGVOLL DURCHSTARTEN

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

# WurzelKraft<sup>®</sup>

100 Pflanzen für 100 % Lebenskraft


Das Naturlebensmittel WurzelKraft bietet eine omnimolekulare Versorgung mit einem einzigartigen Spektrum an natürlichen Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und wertvollen Aminosäuren in optimaler Bioverfügbarkeit.

WurzelKraft vereint in ihrer hohen Qualität und unvergleichlichen Vielfalt den Reichtum der Natur in einem Glas. Mit der Kraft aus mehr als 100 pflanzlichen Zutaten unterstützt das Feingranulat Wohlbefinden und Vitalität – Löffel für Löffel ein basischer Genuss, der stärkt.

Reform  
Produkt<sup>®</sup>  
des Jahres  
2023



**Kostenlos Proben bestellen**

 **Händler in Ihrer Nähe finden**

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







Rainer Plum  
Vorstand  
Reformhaus eG

## Liebe Leserin, lieber Leser

**edem Anfang wohnt ein Zauber inne.** Diese Worte aus dem wohl bekanntesten Gedicht von Hermann Hesse signalisieren Abschied und Aufbruch in einem. Nach gut neun Jahren gibt es Änderungen beim Reformhaus® Magazin. Mein persönlicher Dank gilt unserer langjährigen Chefredakteurin Katja Burghardt und ihrem Team für die sehr gute Zusammenarbeit. Ab diesem Heft übernimmt unter der Leitung unserer neuen Chefredakteurin Karina Bárány-Campbell ein neues Team die Weiterentwicklung des Reformhaus® Magazins. Und um mit Hermann Hesse zu sprechen, zeigt es, wir sind bereit zum Aufbruch, um mit dem neuen Team Ihnen auch in Zukunft im mit Abstand meistgelesenen Kundenmagazin des Reformhaus® beste und aktuellste Informationen zu allen Themen rund um ganzheitliche Gesundheit und natürliche Schönheit zu geben.

Der März ist im Reformhaus® traditionell der Monat der Darmgesundheit. Neben einer Mini-Kur zur Stärkung des Darms haben wir dazu die Ernährungsmedizinerin und Bestseller-Autorin Dr. med. Anne Fleck interviewt und sie um ihre Empfehlungen für eine darmgesunde Ernährung gebeten. Gerne stehen Ihnen zu diesem Thema auch die gut ausgebildeten 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 Ihr

Besuchen Sie Ihr Reformhaus® auch online unter [www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de), auf Facebook, Instagram und Youtube



### PODCAST VON DOC FLECK

Unsere Gesundheits-Expertin erklärt im Reformhaus® Podcast, warum so viele Menschen unter langanhaltender Müdigkeit leiden, und was wir dagegen tun können.



QR-Code mit dem Handy scannen und loshören

### KOMMEN SIE ZUR BERATUNG ZU UNS

Jedes Jahr im März steht in allen Reformhäusern der Darm im Fokus. Unsere ausgebildeten Fachberater:innen stehen Ihnen nicht nur bei Fragen rund um Darmgesundheit, Beschwerden, richtige Ernährung und Co. zur Verfügung, sondern helfen Ihnen auch mit individuellen Beratungen weiter, mit welchen Produkten aus dem Reformhaus® Sie Gutes für Ihren Darm tun können. Kommen Sie gerne zu uns – wir freuen uns auf Sie!



## WOHLFÜHLEN



### 6 MEINEM DARM GEHT'S PRIMA!

Mit Doc Fleck zu einem guten Bauchgefühl und mehr Energie: Welche Rolle ein gesunder Darm fürs Wohlbefinden spielt

### 16 DAS WIRKT POSITIV BEI STILLLEN ENTZÜNDUNGEN

Von Ananas bis Zimt: Mit den richtigen Lebensmitteln gezielt „silent inflammation“ vorbeugen & entgegenwirken

## SCHÖNHIT



### 27 FRÜHLINGSFRISCHER GLOW

Winter ade: Jede Haut hat andere Bedürfnisse. Tipps & Pflege-Routinen, die Ihre Haut jetzt zum Strahlen bringen

## GENIESSEN



### 36 SCHMECKT UND TUT GUT

Gesund essen & wohlfühlen: exotische Rezepte mit anti-entzündlichen Zutaten

### 42 VON INNEN NACH AUSSEN

Essen Sie sich einfach von innen schön: Mit diesen Zutaten trotzen Sie Hautalterung & Co.

Genießen

36



Unser Expert:innen im März

*Volle Kraft voraus: Wie wir durch richtige Ernährung, Bewegung und tiefe Atmung neue Energie gewinnen & uns fit fühlen.*



**Dr. Anne Fleck**  
Die Darm- und Ernährungsexpertin über Energieräuber und Wohlfühllisten



**Prof. Andreas Michalsen**  
Unsere Fasten-Koryphäe weiß Spannendes zum Intervallfasten

*Im März finden wieder unsere Reformhaus® Beratungswochen zum Thema Darmgesundheit statt. In vielen Reformhäusern informieren Sie speziell ausgebildete Darmberater:innen zum Beispiel über darmfreundliche Ernährung und zu unterstützenden Darmgesundheits-Produkten.*





Wohlfühlen

16



Schönheit

27



22



## AUSSERDEM

14 FÜR SIE ENTDECKT

22 GLÜCKWUNSCH, HERR ESCHER & TEAM!

Wir gratulieren dem Reformhaus® des Jahres

34 LIEBLINGSPRODUKTE

Für ein gutes Bauchgefühl & einen glücklichen Darm

35 REPORTAGE

Unsere Autorin Pia Marletsuo-Clauß ist begeistert vom Seminar „Power fürs Gehirn“

44 MARKTPLATZ

46 RÄTSEL

47 VORSCHAU / IMPRESSUM

Unsere Titelthemen ✨



# Die Portion Gesundheit für jeden Tag! <sup>a)</sup>



## Rundum versorgt mit 15 ml!

<sup>a)</sup>Vitamin C, D und Zink unterstützen das Immunsystem. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.



Mit bis zu  
8 Metern  
Länge gilt  
unser Darm  
als Hauptsitz  
des Immun-  
systems

# DER WEG ZUM GUTEN BAUCHGEFÜHL



Geht's dem Darm prima, geht's uns prima: Im Frühjahr tut unserem „Bauchhirn“ eine große Portion Pflege richtig gut. Wir zeigen, wie eine stärkende Darm-Kur aussehen kann, und Darm-Expertin Doc Fleck verrät Ihnen, was Sie noch für einen glücklichen Darm machen können

# W

Was haben Frühlingsgefühle mit dem Darm zu tun? Viel! Denn wichtige Botenstoffe für unser Wohlbefinden wie Serotonin und Dopamin werden überwiegend im Darm gebildet. Dafür braucht es ein gesundes Mikrobiom des Darms, also eine gesunde mikrobielle Besiedlung. Auch über 80 Prozent unserer Immunzellen sitzen im Dünn- und Dickdarm. Wenn es dort nicht rundläuft, leidet unser körperliches und seelisches Wohlbefinden, die Abwehr schwächelt und die schönen Frühlingsgefühle bleiben aus. Also Hand auf den Bauch – wann haben Sie zum letzten Mal

Ihrem Darm eine Extraportion Fürsorge gegönnt? Denn dafür, dass er eine so herausragende Rolle in unserem Leben und für unsere Gesundheit spielt, sollten wir ihm viel öfter etwas Gutes tun. Die drei besonders wichtigen Punkte lauten dafür: Balance, Vielfalt und individuelle Verträglichkeit.

## EIN KURZER CHECK: WAS IST DER STATUS QUO?

Im Idealfall herrscht im Mikrobiom (früher auch Darmflora genannt) eine hohe Vielfalt von Darmbakterien, das heißt Billionen von Bakterien mit bis zu 1.000 verschiedenen Arten. Ein intaktes Mikrobiom ist außerdem wichtig für die Funktion der Schleimhautbarriere. Diese kontrolliert, welche Stoffe vom Körper in den Darm gelangen und umgekehrt. Durch unseren modernen Alltag wird das eingespielte Zusammen-

leben von Darmbakterien jedoch oft aus der Balance gebracht – einseitige Ernährung, Stress, Medikamente. Viele kennen die Folgen, es grummelt im Bauch, wir werden anfällig für Verdauungsbeschwerden und Infekte, sind oft müde und selbst die Haut zeigt sich irritiert. Zum Glück können – und sollten – wir eine Menge dafür tun, dass sich unser Darm wohlfühlt.

## WIE STEHT ES MIT DEM PERSÖNLICHEN ESSVERHALTEN?

Haben sich über den Winter womöglich ein paar ungesunde Gewohnheiten eingeschlichen? Essen wir noch genug Gemüse? Nur eine pflanzenbasierte, ballaststoffreiche Ernährung liefert ausreichend Vitamine und wichtige Vitalstoffe. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt täglich mindestens drei Portionen Gemüse, rund 400 Gramm.

Auch sollten wir uns die Frage stellen: Bewegen wir uns genug? Albert Einstein sagte: „Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben“. Das gleiche gilt auch für einen gesunden Darm: Ohne Bewegung verändert sich das Mikrobiom ungünstig, die guten, schlankmachenden Bakterien geraten ins Hintertreffen. Durch moderate Bewegung wie zügiges Spazierengehen, Fahrradfahren, Schwimmen oder Pilates hingegen wird das Wachstum dieser guten Bakterienstämme gefördert. Doch was kann man noch tun, um einen gereizten Darm zu beruhigen, bestehende Beschwerden zu lindern oder seinen gesunden Darm vorbeugend zu pflegen? Wir können uns zum Beispiel an der Natur orientieren und auch bei unserem Darm einen Neustart in Form einer Darmkur durchführen. ●



Jetzt wieder im Reformhaus®: Beratungswochen zum Thema „Gesunder Darm“



# Mifloran® Plus

Der tägliche Begleiter für mehr Wohlbefinden



Jetzt nur für kurze Zeit  
**+ 10%**  
mehr Inhalt  
gratis

Mit Acerola Vitamin C  
für ein gesundes Immunsystem  
glutenfrei & vegan  
[www.sanatura.de](http://www.sanatura.de)



ANZEIGEN

## WOHLFÜHLEN

# VITALITÄTS- KICK MIT EINER DARMKUR



Das Frühjahr ist ideal, um den Darm mit einer Mini-Kur zu stärken

**D**er große Vorteil: Der „Frühjahrsputz“ ist so schonend, dass er uns nicht groß einschränkt und in unseren normalen Alltag jederzeit eingebaut werden kann. Über eine Woche wird jeden Tag bewusst gereinigt, angeregt und aufgebaut und gepflegt.

### SCHRITT 1: DIE DARMKREINIGUNG

Unser Darm arbeitet am besten, wenn er hin- und wieder entgiftet und gereinigt wird. Außerdem wird den „schlechten“ Darmbakterien die Nahrungsgrundlage entzogen. Eine milde Alternative zu Glaubersalz und Co. sind Flohsamenschalen, Leinsamen und Laxplum. Trinken Sie zweimal täglich ein großes Glas lauwarmes Wasser, in dem Sie 1 Teelöffel Flohsamen aufgelöst haben. Auch geschrotete Leinsamen wirken sehr gut. Die stark quellenden Samen binden unerwünschte Stoffe im Darm und erleichtern deren Abtransport. Und dann heißt es: trinken, trinken, trinken – 2,5 bis 3 Liter, am besten Wasser. Nur so quellen die Samen richtig auf und können dann gut „ausgeschwemmt“ werden. Unterstützend wirken Löwenzahn- und Brennnesseltee oder Heilpflanzen-Preßsaft, die die Entgiftung der Leber anregen. Dazu verzichten wir auf Zucker, Alkohol und größere Mengen an Fruchtzucker.

### SCHRITT 2: REGENERATION – DIE VERDAUUNG ANREGEN

Ernährungsexpertin Dr. Anne Fleck empfiehlt (s. Interview S. 10), während der Kur zwei bis drei Mahlzeiten täglich zu essen, Kohlenhydrate zu reduzieren, Snacks wegzulassen und maximal 1 Tasse Kaffee zu trinken.

## Bio Wohlfühl-Kur

Die 2-Phasen-Kur in Bio-Qualität  
30 Tage für ein gutes Bauchgefühl



**Phase 1**  
Bio Flosaplan®  
zur Entschlackung

mit Indischen Flohsamenschalen, Goldener Leinsaat, Akazienfaser und Pflanzenextrakten

**Phase 2**  
Bio Mifloran®  
Complex 100  
zum Darmaufbau

mit 100 Milliarden Milchsäurebakterien, Akazienfaser und Acerola





Starre Regeln gibt es nicht. Es empfiehlt sich, die Mahlzeiten während der Darm-Mini-Kur bewusst und nach den eigenen Körperbedürfnissen zu planen. Wer z. B. unter Darmträgheit leidet, sollte morgens zwei Gläser lauwarmes Wasser trinken und sich bewegen, um den Darm zu aktivieren. Am Abend, so erklärt Doc Fleck, ist Leichtverdauliches wie Gemüsesuppen oder Brühen mit Eiweißeinlage (z.B. rote Linsen, Quinoa oder Ei) ideal. Das fördert die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Auch die Einnahme von Magnesium verbessert die Schlafqualität. Zwischen Abendessen und Frühstück liegt dann idealerweise eine Esspause von ca. 13 Stunden, in denen sich der Darm erholen kann.

### SCHRITT 3: AUFBAU DER DARMFLORA UND PFLEGE

Mit einer darmgesunden Ernährung gelingt der Aufbau. Eine positive Wirkung wird vor allem Probiotika in milchsäuren Produkten wie Naturjoghurt, Kefir, Buttermilch und fermentierten Lebensmitteln wie Sauerkraut zugeschrieben. Die Regeneration können wir mit gezielter Zufuhr von Bifido- oder Milchsäurebakterien unterstützen. Das Mikrobiom liebt zudem Ballaststoffe, also Präbiotika. Sie dienen als Nahrung für unsere Darm-Wohngemeinschaft und regen die Darmbewegung an. Deshalb sollte Gemüse ab jetzt den Hauptteil unserer Ernährung ausmachen. ●

#### Unsere Favoriten für einen fitten Darm

Holen Sie sich Unterstützung in Ihrem Reformhaus® – hier werden Sie nicht nur kompetent beraten, sondern erhalten auch hilfreiche Produkte, die für ein gutes Bauchgefühl sorgen.

- Alsiroyal® Darmflora aktiv FORTE Kapseln
- Reformhaus® Flohsamenschalen
- Dr. Budwig Algenöl Omega-3
- Dr. Wolz Darmflora plus select intensiv, Kapseln
- Sanatura Bio-Wohlfühlkur
- Hübner Original Silicea Magen-Darm Gel oder Magen Darm Direct
- Louie's Grüneplafume Laxplum

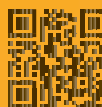
# Die Heilpflanze aus dem Reich der Inkas für Magen und Darm



## 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](http://www.angurate.de)

Unsere Expertin

Dr. med.  
Anne Fleck  
Sie ist Fachärztin  
für Innere Medizin  
und Rheumatologie  
und Expertin für  
Präventiv- und  
Ernährungsmedizin.

Interview

„DARMGESUNDE  
ERNÄHRUNG IST IMMER  
INDIVIDUELL!“

Ernährungs- und Darmexpertin Dr. Anne Fleck, auch bekannt als Doc Fleck, verrät uns, wie eine darmgesunde Ernährung zu mehr Energie verhilft – und wie wir versteckte Energieräuber enttarnen können

**W**ie wichtig der Darm für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist, wissen die meisten von uns. Doch so eine Beziehung besteht aus Geben und Nehmen. Unser Part für seine Vitalität ist zum Beispiel eine vitalstoffreiche Ernährung. Das lohnt sich!

**Sie sagen, dass die Darmschleimhaut-Barriere eine der wichtigsten Bastionen unserer Gesundheit ist. Wie kann man sie stärken?**

**Doc Fleck:** In der Traditionellen Chinesischen Medizin stärkt man den Darm mit Knochenbrühe. Aber auch mit Nahrungsergänzungsmitteln wie L-Glutamin kann man die Schleimhautbarriere stärken. Außerdem sollten wir den Ballaststoffgehalt in der Nahrung verbessern, z. B. durch Kräuter, Gemüse, zuckerarmes Obst und Akazienfasern. Die Ballaststoffzufuhr sollte aber immer individuell erfolgen. Individuell deshalb, weil manche Menschen zu viele Ballaststoffe gar nicht gut vertragen. Häufiges Niesen, Juckreiz, Blähungen, Müdigkeit, Migräne



„BITTERSTOFFE SIND  
EINE WELLNESSDUSCHE FÜR  
DIE GESUND- UND  
SCHLANKMACHENDEN UND DIE  
SCHLEIMHAUTSCHÜTZENDEN  
DARMBAKTERIEN.“

und Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind frühe Symptome, dass die Schleimhautbarriere nicht mehr optimal intakt ist und sollten uns aufhorchen lassen.

### Welche wichtige Rolle spielt dabei unsere Ernährung?

**Doc Fleck:** Die Rolle der Ernährung ist essenziell. Wenn die Zusammensetzung der Darmbakterien nicht gesund ist, dann können die Bakterien nicht mehr die wichtigen Botenstoffe produzieren, die die Darmschleimhautbarriere schützen und wichtige Gruppen von Darmbakterien werden reduziert. Richtig ungesund sind Zuckeraustauschstoffe, Süßstoffe und zu viele kohlenhydratdichte, raffinierte, nährstoffarme Lebensmittel und Transfette. Nicht zu vergessen: Schlecht gekaute Speisen sind nachweislich auch schlecht für die Darmflora.

### Wie sieht eine darmgesunde, pflanzenbasierte Ernährung idealerweise aus?

**Doc Fleck:** Die Grundpfeiler sind immer individuell. Die Basis sollte ein Mix aus nährstoffreichen, vitalstoffdichten Lebensmitteln sein. Ballaststoffe, gute Fette aus Nüssen, Kernen und Samen. Dazu hochwertige Olivenöle und Algenöle, denn Leinöl allein reicht nicht aus, um die Versorgung mit den langkettigen Fettsäuren DHA und EPA zu gewährleisten. Es muss eine Balance aus hochwertigem Eiweiß und guten Fetten aus Quellen, die zu einem passen, sein. Getreide ist nach heutiger Sichtweise nicht die Basis, denn es liefert viel Omega-6-Fettsäure und diese wirkt pro-entzündlich. Etwas Kohlenhydrate sind aber auch in Ordnung.

### Und was sollten wir besser vermeiden?

**Doc Fleck:** Ich sehe immer wieder, dass es an Ausgewogenheit in der Ernährung mangelt. Die Vielfalt

und die individuelle Verträglichkeit sind der Schlüssel. Viele denken, dass Getreide gesund ist und essen zu viel Brot. Was dann oft fehlt, sind Grünzeug, Kräuter, hochwertiges Eiweiß und gesunde Fette.

### Was lieben die guten Darm-Bakterien denn noch so?

**Doc Fleck:** Bitterstoffe! Die stecken z. B. in Chicorée, Radicchio, Rucola, Löwenzahn, Kräutern und Gewürzen. Bitterstoffe kann man auch gut über Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen. In geringen Mengen stecken die sogar in schwarzem Kaffee.

### Sie sagen, dass es verborgene Energieräuber gibt. Welche sind die wichtigsten?

**Doc Fleck:** Zu viel Zucker, Süßstoff, zu viel Getreide und Milch, wenn man sie nicht verträgt. Nicht zu vergessen: negative Gedanken und wenig gesunder Atem.

### Wie können wir diese Energieräuber enttarnen?

**Doc Fleck:** Indem man sich öfter mal die Frage stellt: „Wie geht es mir damit?“. Ob das der Job, die Partnerschaft oder ein Lebensmittel ist, wir sind von Mutter Natur mit einer tollen Körper- und seelischen Intelligenz ausgestattet. Wir müssen nur auch darauf hören.

### Wenn es Energieräuber gibt, gibt es doch bestimmt auch Energiebringer?

**Doc Fleck:** Ganz klar, das ist der tiefe Atem. Da nehmen die Stresshormone direkt ab. Frische Luft und Bewegung wirken anti-entzündlich durch den Botenstoff Niacin. Elementar sind Omega-3-Fettsäuren z. B. aus Algenöl und Vitamin D, kombiniert mit Magnesium, Vitamin C und B12. Seelische Energiebringer sind auch sehr wichtig. Ich empfehle z. B. eine Wohlfühl-Liste, mit Dingen die uns glücklich machen. ●

#### Unser Buchtipp

In „Energy“ zeigt uns Doc Fleck, wie wir mit der richtigen Ernährung Nährstoffmängel ausgleichen, das Immunsystem und den Darm stärken und so mehr Energie bekommen.  
(DTV Verlag, 25 €)



## MITMACHEN & GEWINNEN!

Wir verlosen fünf „Darm gut – alles gut“-Pakete!

5X

Jedes Paket enthält das Buch „Energy“ von Dr. Anne Fleck, plus je 4 Reformhaus® Bestseller für einen gesunden Darm: **Die Bitterstoff-Tropfen von M. Reich, das Darm-Care Curcuma Bioaktiv Tonikum von Salus, von Dr. Wolz Darmflora plus select intensiv Kapseln** und den besonders wirksamen „**Anguraté®**“-Magentee von Alsitán.

Wenn Sie mitmachen möchten, senden Sie eine Postkarte mit dem Stichwort „**Energy**“ an ReformhausMarketing GmbH, Conventstr. 8-10 / Haus D, 22089 Hamburg oder per E-Mail an [gewinnspiel@reformhausmagazin.de](mailto:gewinnspiel@reformhausmagazin.de)

Teilnahmeschluss ist der  
**31. März 2023.**

Es gilt das Datum des Poststempels.  
Die Gewinnspiel-Teilnahmebedingungen  
finden Sie auf Seite 46.

ANZEIGE



## Gutes Bauchgefühl!

Trinkmoor von  
**SONNENMOOR®**

### Ein Hoch auf die Lebenskraft!

Das rein natürliche „Trinkmoor“ von SonnenMoor® bringt Magen und Darm wieder ins Gleichgewicht und ist reich an wertvollen Huminsäuren, wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen wie Eisen, Kalzium, Kupfer und Zink. Das aus dem besonders hochwertigen Naturmoor in Salzburg-Leopoldskron gewonnene Trinkmoor ist gänzlich neutral in Geschmack und Geruch – geballte Pflanzenkraft aus über 8.000 Jahren! Übrigens gibt es für alle, die Moor nicht trinken mögen „Moorfein-Tabletten“ mit zusätzlichem Eisen fürs Immunsystem.

[www.sonnenmoor.at](http://www.sonnenmoor.at)

Neugierig geworden?



Die Akademie Gesundes Leben bietet Aus- und Weiterbildungen an

Das Seminar „**Darmgesundheit – Lebensqualität und Immunstärkung**“ findet vom **28.04. – 30.04.23** oder **01.09. – 03.09.23** an der **Akademie Gesundes Leben** statt. Mehr Informationen finden Sie unter [www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de) oder telefonisch 06172/30 09 822





# Für Darmschleimhaut<sup>1</sup> und Immunsystem<sup>2</sup>

## DAS HILFT NATÜRLICH!

Damit stärken Sie die gesundheitsfördernden Darmbewohner und sorgen für gute Balance



Macht schon beim Anschauen gute Laune: Löwenzahn

### GEWÜRZE:

Fenchelsamen, Anis, Kümmel beruhigen den Magen und sind z. B. bei Reizdarm hilfreich. Auch Ingwer (z. B. **Reformhaus® Ingwer Goldstücke**) hilft gut bei Völlegefühl und Verdauungsbeschwerden.

### FRISCHKOST SAUERKRAUT:

Fermentiertes Gemüse sorgt dank der Milchsäurebakterien für ein gutes Milieu im Darm. (z. B. **Eden Frischkost Sauerkraut mild**)

### KURKUMA:

Laboruntersuchungen zeigen, dass das im Gelbwurz enthaltene Curcumin Entzündungen der Darmschleimhaut lindern kann. Das Gewürz regt den Gallenfluss an, verbessert die Fettverdauung und wirkt gegen Verstopfungen (z. B. Produkte von **Alsiroyal®, Dr. Wolz** und **SALUS**).

### LÖWENZAHN:

Seine Bitterstoffe regen Speichel- und Gallenfluss an, sodass Speisen besser verdaut werden, vor allem Fettiges. Dadurch entstehen weniger Blähungen und Magendrücken (z. B. **Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft bio Löwenzahn**).



**Die Nr. 1 im Reformhaus®\***

– Jetzt noch höher dosiert:  
**22** Stämme und **160** Mrd. Milchsäurebakterien pro Tag

Vegan, glutenfrei und frei von Gelatine, Lactose, Fructose, Farbstoffen und Histamin

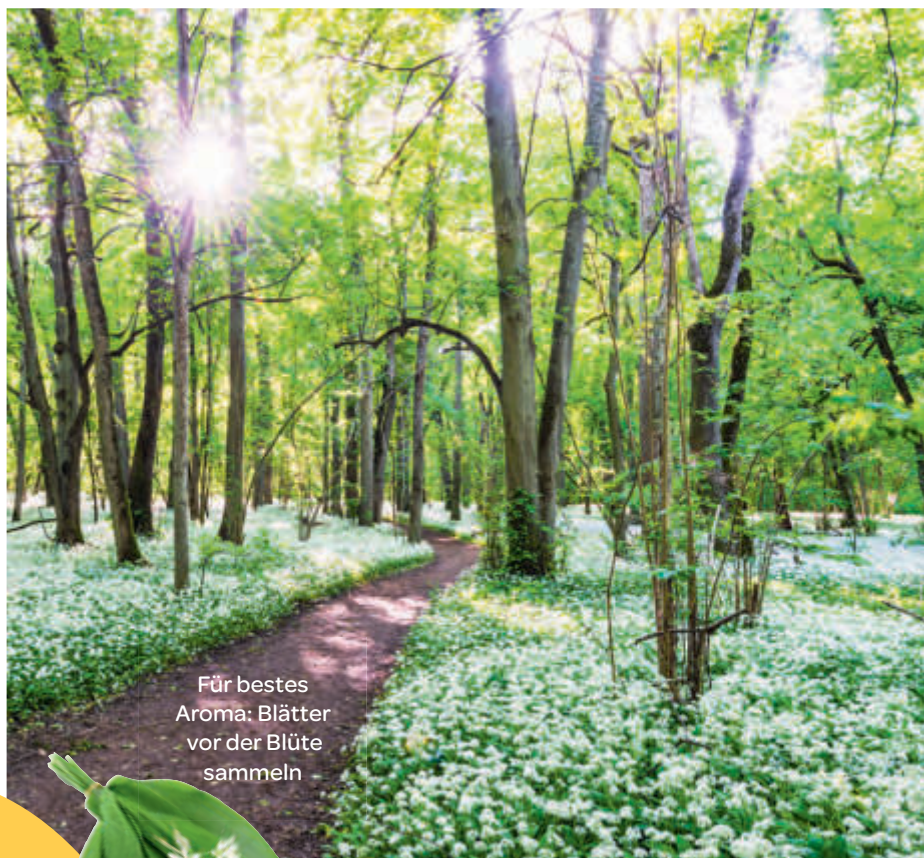
**Natürlich, nachweislich wirksam.**  
[www.wolz.de](http://www.wolz.de)

<sup>1</sup> Die Vitamine B2 und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei. <sup>2</sup> Die Vitamine B6, B12 und Folsäure tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. \* Basierend auf den Reformhaus®-Gesamtmarktdaten, 1. Halbjahr 2022.



## GUTE GEWOHNHEITEN

**Gewusst wie:** Wenn es schwerfällt, jeden Morgen ein großes Glas Wasser zu trinken, kann man das mit dem ersten Kaffee verbinden. „Habit Stacking“ nennen Verhaltensforscher die clevere Strategie, neue Gewohnheiten mit bestehenden Mustern zu verbinden. Effektiv!



Für bestes Aroma: Blätter vor der Blüte sammeln



## Inspirationen im **MÄRZ**

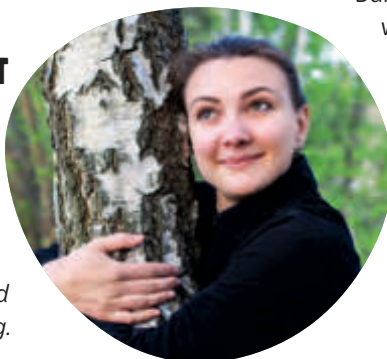
Aktuelle Trends und spannende News – lassen Sie sich überraschen, was der Frühling alles für Sie bereithält

## BÄRLAUCH-BOOSTER FÜRS IMMUNSYSTEM

**Pünktlich zum Frühling heißt es wieder: immer der Nase nach**  
Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt für einen Waldspaziergang an der frischen Luft und um das würzige Grün in schattig-feuchten Waldgebieten ganz einfach selbst zu sammeln. Durch sanftes Reiben der Blätter entsteht das typische Knoblaucharoma – so lässt sich Bärlauch von Maiglöckchen und Co. unterscheiden. Die sattgrünen Blätter stecken auch voller gesunder Nährstoffe. Die Sulfonsäure wirkt positiv auf die Darmflora, Allicin antibiologisch und entzündungshemmend. Außerdem ist der bärige Wilde eine echte Vitamin-C-Bombe und stärkt unser Immunsystem.

## HÖR MAL, WER DA GLUCKST

*Legen Sie an einem milden Märztag Ihr Ohr an einen Buchen- oder Birkenstamm: Wenn die Säfte in den Leitungsbahnen in die Kronen schießen, kann man dabei lauschen! Das wirkt mindestens so beruhigend wie eine Achtsamkeitsübung.*



**Frühlingsfrische Bärlauch-Butter**  
Dafür ca. 100 g Bärlauchblätter waschen, trockentupfen und fein hacken. 1 Bio-Zitrone heiß abwaschen, trocknen und Schale abreiben. Mit 250 g Butter oder Margarine cremig aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann auf frischem Brot genießen.





# IN DER SCHALE LIEGT DIE CHANCE



## HOHER BALLASTSTOFFGEHALT

Die Samenschalen haben aufgrund ihres hohen Gehaltes an löslichen und unlöslichen Ballaststoffen sowie Schleimstoffen die Fähigkeit, sehr viel Wasser bzw. Flüssigkeit zu binden und ihr Volumen um das 68-fache zu vergrößern. Außerdem weisen sie aufgrund ihres hohen Anteils an Ballaststoffen ein erhebliches Maß an Schleimstoffen auf. Dies macht sie zu einem begehrten und abwechslungsreichen Lebensmittel.

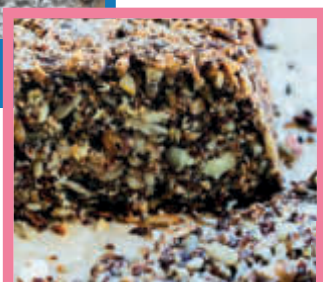
## GEHALTVOLL & VIELFÄLTIG

Ganze Flohsamenschalen der Marke Reformhaus® lassen sich vielseitig einsetzen. Ob als bindende Zutat zum Kochen und Backen oder zum Aufwerten von Müslis, Joghurts und Smoothies. Die Möglichkeiten, die Samenschalen in einen ausgewogenen Ernährungsplan zu integrieren, sind sehr facettenreich.

## ZUM VERFEINERN VON SPEISEN & GETRÄNKEN



In Brühe & Wasser



Für glutenfreies Backen



Als Bindemittel in Marmelade



# Keine Chance der Entzündung

Mit den richtigen Lebensmitteln kann man stille Entzündungen im Körper, die sogenannte „Low-Grade-Inflammation“, hemmen und ihr vorbeugen. Unser Experte Prof. Dr. Andeas Michalsen, erklärt uns dazu, wie Fasten den Anti-Entzündungseffekt sogar noch verstärken kann

**H**aben Sie heute schon einen knackigen Salat gegessen – mit frischem Gemüse, einem leckeren Dressing, ein paar Nüssen und Kernen? Warum? So ein Salat ist ein perfekter Startpunkt, um unser vielbeschäftigtes Immunsystem aktiv und mit Genuss zu unterstützen. Schädliche Einflüsse, Viren und Bakterien, ungesunde Ernährung oder auch Genussgifte wie Alkohol belasten unser Wohlbefinden und schwächen unser Abwehrsystem. Vor allem von den stillen Entzündungen geht eine große Gefahr aus: Sie sind Heimlichtuer, schwelen im Verborgenen und überfluten uns, lange unbemerkt, mit Entzündungsstoffen. Dadurch befindet sich die körpereigene Abwehr im Dauer-Alarmmodus.

**Wir fühlen uns nicht richtig krank, aber auch nicht wirklich fit und vital.** Und vielleicht haben Sie auch schon festgestellt, dass die Fettdepots am Bauch trotz kalorienbewusster Ernährung stetig wachsen. Ein klassisches Zeichen, dass im Körper Abwehrreaktionen im Hintergrund stattfinden, denn das Fettgewebe am Bauch produziert besonders viele entzündungsfördernde Hormone.

## Schon gewusst?

Entzündungen können auch im Gehirn auftreten. Forscher vermuten einen Zusammenhang mit Depressionen.

**Dauert die „silent inflammation“**, so der englische Fachbegriff, längere Zeit an, umso höher wird die Wahrscheinlichkeit, dass unsere Zellen in Mitleidenschaft gezogen werden. Darmschmerzen, Hautprobleme und viele chronische Erkrankungen wie Alzheimer, Rheuma, Arthrose oder Diabetes sind z. B. die Folge von längeren versteckten Entzündungen.

**Entzündungshemmende Gegenspieler:** Was wir essen und wie viel wir essen sind zwei entscheidende Bausteine, die chronische Entzündungen befeuern





Ganzheitlich  
wohlfühlen  
Tu-Dir-gut-Wochen  
vom 1.-31. März

Funktioniert:  
weniger  
Entzündungen  
durch frisches  
Gemüse

oder eben eindämmen können. Unbestritten ist, dass eine pflanzenbasierte Ernährung das einfachste und wirkungsvollste Mittel ist, um heimlichen Entzündungen vorzubeugen oder diese im Zaum zu halten. Grund sind über 1000 hochaktive sekundäre Pflanzenstoffe, von denen wir heute wissen, dass sie entzündungshemmend wirken. Viele davon sind sogar noch unerforscht. Aber: Wissenschaftler des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung zeigten, dass durch eine Umstellung der Ernährung auf eine pflanzenbasierte Ernährung die Entzündungswerte im Blut deutlich verbessert werden können. Wie so eine ausgewogene Ernährung aussehen kann, zeigen wir Ihnen ab Seite 36. Doch es gibt noch mehr Helfer ...

**Die großen Freunde in der anti-entzündlichen Ernährung sind:** die Vitamine A, C und E, die Mineralstoffe Magnesium, Zink, Kupfer und Eisen, Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren! Dagegen fachen zuckerreiche oder stark verarbeitete Lebensmittel, übermäßiger Fleischkonsum, Weißmehl, Alkohol, Konservierungs- und Zusatzstoffe stille Entzündungen an. Arachidonsäure, die vor allem z. B. in Fleisch- und Wurstwaren vorkommt, und gesättigte Fettsäuren fördern Botenstoffe, die Entzündungen fördern. Wenn Sie sich öfter schlapp, müde und ausgelaugt fühlen, sollten Sie einen Blick auf ihren Speiseplan werfen. Oft ist eben eine vitalstoffarme und übersäuernde Ernährung die Triebfeder von Entzündungen. ●



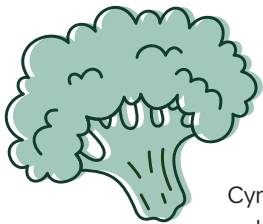




Das Obst am besten immer frisch und roh verzehren

## Diese entzündungshemmenden Gegenspieler sind hilfreich

Diese Top-Zutaten stärken unser Immunsystem nachhaltig. Es lohnt sich, zu bester Bio-Qualität zu greifen, denn dann stimmt auch der Gehalt der wertvollen Inhaltsstoffe



### Gemüse

**Artischocken:** Bitterstoffe wie Cynarin und ein hoher Anteil an Flavonoiden machen ihr großes Heilpotenzial aus.

**Brokkoli:** Super Entzündungshemmer! Grund ist der hohe Gehalt an Senfölglykosiden, aus denen beim Kauen das stark antioxidative Sulforaphan gebildet wird.

**Fenchel:** Die Knolle enthält eine hohe Konzentration von Vitamin E und schützt damit die Zellen effektiv vor Zellschäden durch freie Radikale.

**Portulak:** Egal, ob Sommer- oder Wintervariante, beide enthalten entzündungshemmende Alpha-

linolensäure und hemmen die Bildung von freien Sauerstoffradikalen im Körper.

**Rote Bete:** Das Polyphenol Betanin ist für das knallige Rot verantwortlich und wirkt nachweisliche anti-entzündlich. Roh gegessen, ist der Effekt besonders stark.

**Spinat:** Der Pflanzenstoff Chlorophyll unterstützt die Leber, sodass entzündungsfördernde Stoffe schneller abtransportiert werden. Zudem stärken Vitamin C, Eisen und Kalzium im Spinat das Immunsystem.

**Sauerkraut:** Bei entzündlichen Darmbeschwerden hilft das probiotische Lebensmittel (am besten roh),

die Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Auch super: das koreanische Kohl-Pendant Kimchi.

**Süßkartoffel:** Sie gilt in Asien und Afrika schon lange als anti-entzündlich. Das liegt an den enthaltenen Carotinoiden und Anthocyanen.

**Weizengras:** Wissenschaftlich belegt ist der entzündungshemmende Einfluss bei Darmproblemen.

**Zwiebeln und Knoblauch:** Geruchsintensiv, aber super hilfreich sind die Schwefelverbindungen Allicin und Quercetin. Auch für Zwiebeln und Knoblauch gilt: Roh ist besser als gegart.

## Obst



**Ananas:** Das Enzym Bromelin kann im Körper Entzündungen z. B. der Gelenke, des Darms und der Schleimhäute hemmen.

**Beeren & Kirschen:** Die sekundären Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Anthocyane, die nachweislich Entzündungen hemmen können, sind in beiden Obstsorten in großen Mengen vorhanden.

**Papaya** Neben der verdauungsfördernden Wirkung ist das enthaltene Enzym Papain auch für seine anti-entzündlichen Eigenschaften bekannt.

**Zitrusfrüchte** Orangen, Zitronen, Limetten, Mandarinen, Grapefruits und Blutorange enthalten besonders hohe Dosen an Vitamin C – DEM Fänger von freien Radikalen.



## Kräuter

Durch ihre ätherischen Öle können sie den Heilungsprozess bei stillen Entzündungen unterstützen

**Koriander, Basilikum, Majoran, Oregano, Minze, Rosmarin, Thymian** →

# Jetzt weiterhin 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.

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

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

Geprüftes  
Medizinprodukt

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



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



**UNABHÄNGIGE STIFTUNG  
GANZHEITLICHES KONZEPT  
100% BIO-ZERTIFIZIERT  
EIGENES SEMINARHOTEL**

## Ernährungs- Coach (IHK)

## Vitalstoff- Berater/in

## Berater/in

# Darmgesundheit

und viele weitere Weiterbildungen  
und Seminare

Jetzt  
Gesamtprogramm  
anfordern!

06172 / 3009 - 822

kontakt@akademie-gesundes-leben.de



**AKADEMIE  
GESUNDES LEBEN**

STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE  
Gotische Str. 15 | 61440 Oberursel  
www.akademie-gesundes-leben.de



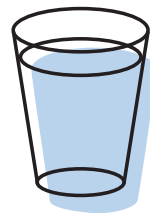
#AkademieGesundesLeben



## Fette & Öle

Eine ausgeglichene Omega-3 und -6-Fettsäure-Balance ist von größter Bedeutung bei der Vermeidung von stillen Entzündungen. Die regelmäßige Aufnahme dieser Öle hilft dabei:

**Hanföl, Leinöl, Algenöl und Olivenöl.** Letzteres blockiert zudem die Bildung der entzündungsfördernden Arachidonsäure



## Getränke

Polyphenole und andere sekundäre Pflanzenstoffe, ätherische Öle und Vitamine in Getränken helfen, wenn es im Verborgenen schwelt:

**grüner Tee, Heilwasser, Goldene Milch, Kirschsafft**



## Gewürze

Gewürze hemmen durch ihre ätherischen Öle und Scharfstoffe niedriggradige Entzündungen, sind also Medizin zum Essen. Als besonders effektiv gelten:

**Ingwer, Kurkuma, Safran, Kardamom, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel, Pfeffer, Senf, Sumach, Zimt**

Besser  
weglassen

Alkohol, weißes Mehl, Zucker, übermäßig viel Fleisch, vor allem Schweinefleisch, Fleischprodukte, Fertiggerichte und Lebensmittel mit Transfetten



## Kurz erklärt



Unser Experte

### Warum Fasten den anti- entzündlichen Effekt noch verstärken kann

Prof. Andreas Michalsen ist eine Fasten-Koryphäe und Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin und Professor für klinische Naturheilkunde an der Charité, Berlin.

**Der Fastenexperte Prof. Dr. Andreas Michalsen erklärt:** „Fasten hat einen stark entzündungshemmenden Effekt. Heilfasten nach Buchinger oder Getreideschleimfasten kurbelt den Stoffwechsel an und aktiviert die Selbstheilungskräfte.“ Eigentlich klingt es nach einem Widerspruch: Die richtige Ernährung hilft, stille Entzündungen zu bekämpfen und dann soll man doch längere Zeit auf Nahrung zu verzichten? Ja, denn der Körper produziert bei der Verarbeitung der Nahrung immer auch Entzündungstoffe. Beim Fasten wird dieser Prozess minimiert. Es wird davon ausgegangen, dass eine tägliche Essenspause von 14 bis 16 Stunden optimal ist. „Der gute Effekt erklärt sich durch die Zellreinigung, die Autophagie, die beim Fasten stark angekurbelt wird. Außerdem wird das Mikrobiom positiv beeinflusst. Und natürlich führen Sie dem Körper in der Zeit keine schädlichen Fette zu“, so Michalsen. „Im Gegensatz zu längeren Fastenkuren bietet das Intervallfasten den Vorteil, dass der Stoffwechsel nicht gedrosselt und die Muskelmasse nicht abgebaut wird.“

**Darauf sollten wir beim Fasten besonders achten**  
Prof. Michalsen empfiehlt, dass das Mittagessen die kalorienreichste Mahlzeit sein sollte und wir die letzte Nahrung spätestens drei Stunden vor dem Schlafengehen aufnehmen sollten. Ob man das Frühstück ausfallen lässt oder nach hinten verschiebt, kann jeder für sich entscheiden. Außerdem sollte beim Fasten darauf geachtet werden, den Tag über ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen, am besten in Form von Wasser und Kräutertees.

# ROTER GINSENG

KGV - IHR GINSENG SPEZIALIST  
SEIT ÜBER 40 JAHREN



## LEBEN IN BALANCE

KGV - Korea Ginseng Vertriebs GmbH  
Wolkenburgstr. 17 - 53797 Lohmar  
[www.kgv-ginseng.de](http://www.kgv-ginseng.de)



Koreanischer Reiner Roter Ginseng Tabletten  
(Wirkstoff: Ginsengwurzel-Pulver)  
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.



Reformhaus  
DES JAHRES  
2023

## TEMPEL FÜR GENIESSER

Da kommt keiner dran vorbei: Genuss pur gibt's an der Brot- und Gebäcktheke

Top! Das Reformhaus® Escher in Kaiserslautern ist im Wettbewerb Reformhaus® des Jahres 2023 Sieger in der Kategorie „Lebensmittel und Diätetik“

Das Geschäft heißt intern bei uns „KL-Bio“, sagt Joachim Escher über seine Reformhaus® Filiale in Kaiserslautern. Und damit definiert er schon die Besonderheit dieses Geschäftes: Die Kund:innen finden hier Reformhaus® und Bio-markt unter einem Dach, und das auf einer ausreichend großen Fläche, die auch viele Sonderaktionen und Verkostungen zulässt. Die Verbindung vom täglichen Bedarf mit Frische und der kompetenten, persönlichen Beratung bei Fragen zu Gesundheit und Ernährung durch die geschulten

Reformhaus® Fachberater:innen wird in der Filiale perfekt umgesetzt. Und was ist für den Inhaber das Besondere an seinem Geschäft in Kaiserslautern?: „Ich besuche unsere Filiale in Kaiserslautern immer wieder gern, denn dort treffen gute Laune, super Produkte und tolle Kund:innen aufeinander. Hier macht Einkaufen einfach immer Spaß.“ Die hohe Beratungskompetenz, die moderne und frische Präsentation der Produkte sowie die Aktionen zur Kundenbindung haben die Jury überzeugt. Auch dass Reformhaus® Magazin gratuliert Joachim Escher und seinem

engagierten Team in Kaiserslautern ganz herzlich zu der Auszeichnung **Reformhaus® des Jahres 2023.** ●

### Die Fakten

- ▶ am 22. Mai 2002 eröffnet
- ▶ erweitert im Jahr 2016
- ▶ 7 Mitarbeitende
- ▶ Verkaufsfläche 320 qm
- ▶ das Sortiment umfasst ca. 11.000 Artikel
- ▶ Umsatzanteil Lebensmittel und Diätetik: 57%



Anzeige

Immunsystem / Darm



**DR. WOLZ DARMFLORA PLUS SELECT INTENSIV**

**Jetzt noch höher dosiert!**

- 22 spezialisierte Stämme und 160 Mrd. Milchsäurebakterien pro Tagesdosis
- Für die Darmschleimhaut\*
- Für das Immunsystem\*\*
- Während und nach Antibiotika-Therapien

\* Die Vitamine B2 und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.

\*\* Die Vitamine B6, B12 und Folsäure tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



+ *Gratis*

50 g Dose für unterwegs beim Kauf von 400 g Basic-Detox Plus

**PANACEO BASIC-DETOX PLUS**

**Fastenzeit ist Detox-Zeit**

Mit dem PMA-Zeolith jetzt natürlich die Darmwand stärken und das Entgiften unterstützen.

- Befreit den Darm von Giftstoffen
- Die Basis für ein starkes Immunsystem
- Mehr Energie für Beruf und Alltag

Natur-Medizinprodukt



physiologische Milchsäurebakterien plus Acerola für Immunsystem und Zellschutz

**SANATURA MIFLORAN PLUS**

**Ihr bewährter Begleiter mit Acerola Vitamin C für Immunsystem und Zellschutz**

- sicher dosiert
- glutenfrei, lactosefrei, vegan
- jetzt für kurze Zeit mit 10% mehr Inhalt gratis

**Gesunde Verdauung und intakte Darmstruktur**



**SALUS® DARM-CARE CURCUMA BIOAKTIV TONIKUM**

**Für Darm und Verdauung**

- Unterstützung der Verdauung, der Darmmuskulatur und Peristaltik sowie der Erneuerung von Darmschleimhautzellen mit Calcium, Magnesium und Vitamin D3
- Hoch dosiertes Curcuma mit optimierter Bioverfügbarkeit
- Nur 1-mal täglich 20 ml

Calcium unterstützt die Funktion von Verdauungsenzymen. Magnesium trägt zur normalen Muskelfunktion und so auch zur Darmmuskulatur und Peristaltik bei. Vitamin D unterstützt die Zellteilung, u.a. auch die Erneuerung der Darmschleimhautzellen. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.



**REFORMHAUS® FLOHSAMENSCHALEN (BIO/VEGAN)**

**Eine Wohltat für den täglichen Speiseplan**

- Ganze Schalen
- Hoher Gehalt an Ballaststoffen
- Besitzen ein hohes Quellvermögen
- Neutral im Geschmack
- Frei von Zusatzstoffen
- Ideal als bindende Zutat für Brot, Gebäck, Desserts u.v.m.

wirkt mild und schnell rein pflanzlich



**ANGURATÉ® MAGENTEE AUS PERU**

**Die Heilpflanze aus dem Reich der Inkas für Magen und Darm**

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Magen-Darm-Funktion bei Magen-Darm-Störungen und Verdauungsbeschwerden.

Anguraté® Magentee aus Peru Filterbeutel. Wirkstoff: Mentzelia cordifolia, Stängel und Zweigspitzen, geschneitten. 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 auf Grund langjähriger Anwendung. Gegenanzeigen: Anguraté® Magentee aus Peru Filterbeutel darf nicht eingenommen 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.

Gültig in allen teilnehmenden Reformhäusern im März 2023, solange der Vorrat reicht. Änderungen, Satz- u. Druckfehler vorbehalten. Der jeweilige Hersteller haftet für seine Produktanzeige. Adressen teilnehmender Geschäfte auf www.reformhaus.de

Werbendes Unternehmen: Reformhaus eG, Ernst-Liftfuß-Str. 16, 19246 Zarnhufen, E-Mail: info@reformhaus.de, Tel.: 039851 51-0



Immunsystem / Darm



**HÜBNER ORIGINAL SILICEA® MAGEN-DARM DIRECT**

**Magen-Darm-Beschwerden auf natürlichem Weg lindern**

- Mit rein mineralischem Silicium-Gel zur Bindung von Krankheitserregern bei Magen-Darm-Beschwerden wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen und Durchfall
- Ohne Konservierungsstoffe und künstliche Zusatzstoffe
- In praktischen Portionssticks



**HÜBNER ORIGINAL SILICEA® MAGEN-DARM GEL**

**Magen-Darm-Beschwerden natürlich lindern**

- Mit rein mineralischer Kieselsäure zur Bindung von Krankheitserregern bei Magen-Darm-Beschwerden wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen und Durchfall
- Auch bei Symptomen von Reizdarmsyndrom
- Ohne Konservierungsstoffe und künstliche Zusatzstoffe

Ballaststoffe



48 mg Spermidin pro 100 g

**DR. GRANDEL VOLLGRAN WEIZENKEIME**  
**Die wertvolle Spermidin-Quelle aus der Natur**

- Große Vielfalt an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen
- Eiweiß- und ballaststoffreich, reich an ungesättigten Fettsäuren
- durch ein schonendes Fermentierungsverfahren behandelt

Stärkung / Vitalität



**DR. BUDWIG OMEGA-3 ALGENÖL**  
**Die Extra-Portion Omega-3**

Stärkt Herz, Hirn und Augen\* und trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.\*\* Nur ein Teelöffel täglich liefert 2.300 mg Omega-3-Fettsäuren\* sowie 1.000 IE Vitamin D3\*\*. Mit Orangen- oder natürlich neutralem Geschmack.

\*DHA und EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Zudem trägt DHA zum Erhalt der normalen Hirnfunktion und der Sehkraft bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA und EPA ein. Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden.  
\*\*Vitamin D und Vitamin K tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei. Vitamin D trägt zudem zu einer normalen Aufnahme und Verwendung von Calcium bei und sorgt für einen normalen Calciumspiegel im Blut. Außerdem hat es eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Achten Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.



**ALSIROYAL® ALGENÖL OMEGA-3 1050**  
**Zur Unterstützung einer gesunden Herzfunktion, Gehirnfunktion und Sehkraft\***

- Algen sind die einzige pflanzliche Omega-3-Quelle, bei der die wichtigen Omega 3-Fettsäuren DHA und EPA in einer vom Körper direkt verwertbaren Form vorliegen.
- Hochdosiert, rein pflanzlich
  - Nur 1 Kapsel täglich

\*DHA trägt bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und einer normalen Sehkraft bei. DHA und EPA tragen bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg zu einer gesunden Herzfunktion bei.



**KGV ROTER GINSENG**  
**Naturkraft für Körper, Geist und Seele**



In der traditionellen chinesischen Medizin zählt die Ginsengwurzel zu den ältesten Naturheilmitteln. Ihre wertvollen Ginsenoside sind für das körperliche und seelische Gleichgewicht besonders wichtig – man fühlt sich erholter und ausgeglichener.

Koreanischer Reiner Roter Ginseng Tabletten (Wirkstoff: Ginsengwurzel-Pulver) 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.

Ihre Reformhausfachberaterinnen beraten Sie gerne ausführlich zu der gesamten Produktserie Roter Ginseng Naturarznei von KGV  
\*300 mg reines Ginsengwurzel-Pulver pro Tablette



Anzeige

**Erholsamer Schlaf**

Besser einschlafen, erholt aufwachen!



**ALSIROYAL® GUT EINSCHLAFEN MELATONIN SPRAY**

**Besser Einschlafen auf Knopfdruck!**

Jetzt auch als Spray: Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Direkt vom ersten Abend der Anwendung an und ohne Gewöhnungseffekt.

- 1 mg Melatonin pro Sprühstoß
- Individuell dosierbar bis 3 mg
- Extrakte aus Hopfen, Melisse und Passionsblume
- Ohne Alkohol und Zucker

**Wohlbefinden**



**SALUS® ONE ESSENCE 75 ELEMENTS**

**Die Portion Gesundheit für jeden Tag\***

- Mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Polyphenolen, natürlichen Kräuterextrakten, Frucht- und Gemüsesäften aus über 75 verschiedenen Quellen
- Nur 15 ml täglich

\*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.

**Knorpelfunktion\***



Auch als 250 g und 500 g Dose erhältlich

**RAAB VITALFOOD BIO HAGEBUTTENPLUVER**  
**Enthält natürlicherweise Vitamin C**

Raab Bio Hagebuttenpluver enthält das Beste aus den Fruchtschalen und den Kernen der AP-4 Hagebutte sowie natürlicherweise Vitamin C\*, welches zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion beiträgt.

**Stoffwechsel**



**SCHOENENBERGER LÖWENZAHNSAFT**

**Bei leichten Magen-Darm-Beschwerden und zur Durchspülungstherapie bei Harnwegsinfekten**

- Regt den Stoffwechsel an
- 100 % Heilpflanze aus kontrolliert biologischem Anbau
- Ohne Zusatz von Zucker, Alkohol oder Konservierungsstoffen, vegan

Wirkstoff: Löwenzahnkraut mit Wurzel - Presssaft. Anwendung: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Magen-Darm-Beschwerden und zur Durchspülung unterstützend bei leichten Beschwerden im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



**SCHOENENBERGER BRENNNESSELSAFT**

**Zur Durchspülung bei leichten Beschwerden der ableitenden Harnwege**

- Wirkt leicht entzündungshemmend und bessert leichte Gelenkschmerzen
- 100 % Heilpflanze aus kontrolliert biologischem Anbau
- Ohne Zusatz von Zucker, Alkohol oder Konservierungsstoffen, vegan

Wirkstoff: Brennnesselkraut-Presssaft. Anwendung: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Durchspülungstherapie bei leichten Beschwerden der ableitenden Harnwege und zur Besserung von leichten Gelenkschmerzen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Haut / Haare / Nägel**



**HÜBNER ORIGINAL SILICEA® GEL-KAPSELN**  
**Rein mineralisches Silicium-Gel in verkapselter Form**

- Einzigartige Beauty-Formel mit Silicium-Gel, Biotin, Mangan, Selen und Zink
- Unterstützen Sie Ihre Schönheit nachhaltig von innen für ein gesundes Bindegewebe\*, schöne, gesunde Haut\*, schönes Haar\* und gesunde Fingernägel\*
- Ohne Farb- und Konservierungsstoffe, frei von Gluten, Laktose und Hefe

\*Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel bei.  
\*Mangan trägt zu einer normalen Bindegewebsbildung bei.  
\*Selen trägt zur Erhaltung normaler Haare und Nägel bei.  
\*Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haut und Haare bei.

Werbendes Unternehmen: Reformhaus eG, Ernst-Litfaß-Str. 16, 19246 Zarnenitz, E-Mail: info@reformhaus.de, Tel.: 038951 51-0



Haut / Haare

**HÜBNER ALOE VERA GEL**  
Die pure Kraft der Natur



- mit 98% Aloe Vera Blatt-Gel
- Spendet der Haut Feuchtigkeit
- Panthenol trägt zur Stimulierung der Zellerneuerung bei
- Bisabolol, ein bekannter Wirkstoff der Kamille, beruhigt die Haut

**HÜBNER BIO-PFLANZENSaft NATURTRÜB**  
Pur aus der Natur

- herb-frischer Geschmack
- ohne Konservierungsmittel und ohne Zusatz von Wasser, Verdickungsmitteln, Farbstoffen oder Zucker hergestellt
- lactose- und glutenfrei



Bei Konturenverlust, ungleichmäßigem Hautbild sowie leichter Couperose

**ANNEMARIE BÖRLIND GESICHTS-STRAFFUNGS-GEL**  
Festigend. Straffend. Verfeinernd.

Das geschmeidige, schnell einziehende und vegane Gel sorgt für ein feineres Erscheinungsbild der Haut, mildert und beugt Couperose vor. Die Haut fühlt sich wieder frisch und vital an.



100 ml BasenSchauer gratis beim Kauf von 750 g MeineBase

**P. JENTSCHURA MeineBase®**  
Basisch-mineralisches Körperpflegesalz mit pH 8,5

Dr. h. c. Peter Jentschura entwickelte MeineBase® nach dem Vorbild des basischen Fruchtwassers für eine geschmeidig gepflegte (Baby-)Haut.

- das Original seit mehr als 30 Jahren
- unterstützt die natürliche Ausscheidungsfunktion der Haut
- für Fuß- und Vollbäder oder Wickel



**ARYA LAYA KAMILLE**  
Beruhigt und stärkt sensible Haut

- Azulen lindert Spannungen und Rötungen
- Repariert die Hautbarriere
- Unterstützt das Hautmikrobiom



Innovative Anti-Aging Pflege mit Fünffach-Wirkung

**ARYA LAYA EXCLUSIVE REPAIR AUGENCREME**  
Anspruchsvolle Anti-Aging Pflege

- Verbessert nachhaltig:
- Feuchtigkeit
  - Festigkeit
  - Faltentiefe
  - Elastizität
  - Glätte der Haut

*Neu im Reformhaus®!*



**ARYA LAYA HYDRO HAFER**  
Mit den stärkenden Wirkstoffen des Hafers

- Polstert die Haut mit Feuchtigkeit auf
- Kann den Zellstoffwechsel der Haut verbessern
- Stärkt die Hautbarriere und strafft das Gewebe

Anzeige  
Gültig in allen teilnehmenden Reformhäusern im März 2023, solange der Vorrat reicht. Änderungen, Satz- u. Druckfehler vorbehalten. Der jeweilige Hersteller haftet für seine Produktanzüge. Adressen teilnehmender Geschäfte auf www.reformhaus.de  
Webshop-Unternehmen: Reformhaus eG, Ernst-Liftfuß-Str. 16, 19246 Zarrentin, E-Mail: info@reformhaus.de, Tel.: 0398851 51-0



Nach dem langen Winter braucht unsere Haut im Frühling eine besondere Pflege, die perfekt auf die neuen Bedürfnisse zugeschnitten ist

FOTOS: GETTY IMAGES (4); SVEN CICHOWICZ (1); ARYA LAYA (1)

# WENN DIE HAUT SOS FUNKT

**M**anchmal ist unsere Haut ein echtes Sensibelchen: Sie juckt, schuppt oder rötet sich. Besonders der Übergang vom Winter in den sonnigen Frühling stresst sie. Mit diesen Tipps, Pflegeroutinen und innovativen Inhaltsstoffen pflegen Sie winterrauhe Haut frühlingsfrisch und freuen sich über einen herrlichen Glow.

## DAS BRAUCHEN DIE VERSCHIEDENEN HAUTTYPEN JETZT

**Normale Haut** sollte nicht überpflegt werden! Ideal ist eine leichte Creme, die die Haut vor oxidativem Stress schützt und die jugendliche Ausstrahlung bewahrt (z. B. ARYA LAYA Cell Protect Tag & Nachtpflege). →

# NEU IN IHREM

## Reformhaus



### SANTAVERDE

#### hyaluron eye serum

Hydratisierende  
und kühlende Pflege  
für die  
sensible  
Augenpartie



Das Augenserum mit Hyaluron und reinem Aloe Vera Saft hat einen kühlenden Sofort-Effekt, spendet und bindet Feuchtigkeit, polstert feine Linien auf und stärkt die Hauttextur. Antioxidativer Grünteeextrakt mildert Augenschwellungen und wirkt belebend. Die besonders milde Rezeptur hinterlässt die sensible Augenpartie strahlend und frisch.

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



### SALUS

#### Karibischer Traum MIT FEINER MANGO

Sich  
eine  
Auszeit  
gönnen



Für alle Weltenbummler:innen bieten wir mit den Salus Tees aus aller Welt eine neue Art zu reisen. Sich eine Auszeit gönnen, eine Tasse Tee genießen und sich in ferne Länder träumen. So einfach geht's! Genießen Sie den Geschmack des Urlaubs und entdecken Sie 8 verschiedene Länder. Erleben Sie eine großartige Geschmacksvielfalt in bester Bioqualität!

[www.salus-tee.de](http://www.salus-tee.de)

ANZEIGEN

## SCHÖNHEIT

➔ **Empfindliche Haut** freut sich nach dem Winter über ein entspannendes Verwöhnritual mit einer Intensivpflegemaske (z. B. Dr. Hauschka Beruhigende Maske; Annemarie Börlind Sensitive Cream Mask). Ein Intensivkonzentrat wirkt wie ein Beauty Shot, beruhigend bei empfindlicher Haut und kann Rötungen mildern (z. B. Annemarie Börlind SOS Sensitive). **Unser Tipp:** Entspannungspraktiken wie Yoga oder Meditation helfen beim Abschalten und können sich positiv auf eine sensible Haut auswirken.

**Trockene Haut** profitiert auch jetzt von einer reichhaltigen Creme aus pflegenden Pflanzenölen sowie verschiedenen Hyaluronarten, die die Feuchtigkeitsdepots auch in tieferen Hautschichten auffüllen soll (z. B. Alsiroyal® Hyaluron 5-Effekt Tagescreme trockene Haut). **Unser Tipp:** Trinken Sie ausreichend stilles Wasser, um die Haut auch von innen zu befeuchten und Trockenheitsfältchen aufzupolstern.

Bei **Mischhaut** kommt es immer auf den richtigen Mix an! Trockene Hautstellen an den Wangen brauchen Fett und Feuchtigkeit. Die eher fettige T-Zone von Stirn, Nase und Kinn kann mit einer mattierenden, klärenden Pflege ausgeglichen werden. **Unser Tipp:** Eine speziell für Mischhaut entwickelte Pflege reguliert den Fett- und Feuchtigkeitshaushalt und sorgt für ein feineres Hautbild (z. B. Annemarie Börlind Mischhaut Combination Skin System Balance Mattierendes Tagesfluid).

Wer unter **unreiner Haut** leidet, sollte sie täglich (!) gründlich, aber sanft reinigen. Antibakterielle und entzündungshemmende Wirkstoffe können helfen, überschüssiges Fett zu binden (z. B. ARYA LAYA Clear Skin; Bergland Teebaum-Pflegeserie; Annemarie Börlind PURIFYING CARE Pflegeserie). **Unser Tipp:** Gesunde Ernährung sowie eine Kur mit Frischpflanzensäften aus Löwenzahn und Brennnessel (z. B.



Unsere Expertin

Alicia Lindner  
Geschäftsführerin  
und Mitinhaberin der  
Börlind GmbH

Alicia Lindner rät:

„Während wir im Winter auf reichhaltige Cremes setzen, die unsere Haut schützen, sollten wir nun zu feuchtigkeitsspendenden Cremes oder Seren greifen. Sie polstern unsere Haut wieder auf und machen uns frühlingssfrisch.“

von Schoenenberger) können den Stoffwechsel anregen und die Haut von innen unterstützen.

**Reife Haut** ist dankbar für eine reichhaltige, regenerierende Pflege mit nährenden Ölen (z. B. Santaverde extra rich beauty elixir). Unter der Tages- bzw. Nachtpflege kann ein zusätzlich aufgetragenes Hyaluron-Serum die natürliche Kollagenbildung der Haut fördern, sie mit Feuchtigkeit versorgen und die Gesichtskonturen straffen (z. B. Alsiroyal® Hyaluron 5-Effekt Gel; ARYA LAYA, Hyaluron Miracle Lift). **Unser Tipp:** Verwöhnen Sie auch die empfindliche Augenpartie sowie Hals und Décolleté (z. B. Alsiroyal® Hyaluron 5-Effekt Augencreme; ARYA LAYA Exclusive Repair Hals & Décolleté Creme).

**SOS bei Problemhaut:** Nienburger Heilquellwasser mit einem hohen Mineralstoffgehalt kann als Akutpflege bei Juckreiz, Ekzemen, Neurodermitis und Schuppenflechte für Linderung sorgen (z. B. →

### Gut zu wissen

Im Reformhaus® finden Sie die perfekt zu Ihrem Hautbild passende Naturkosmetik. Lassen Sie sich gern von den kompetenten Fachberater:innen beraten.



Nicht nur Pflege-Produkte lassen die Haut strahlen: Weniger Stress wirkt oft Wunder!

ANZEIGE

hautengel®

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

# Lässt meine Haut strahlen: Wirkessenz Vitamin C

hautengel® Wirkessenzen.  
Hochkonzentriert für Ihre Haut.



## Pflegetipp im März

Vitamin C bietet unserer Haut antioxidativen Schutz über den Tag. Tragen Sie 3-5 Tropfen vor Ihrer Tagescreme auf – für einen frischen, ebenmäßigen Teint.

Bewusst natürlich.  
Meine Pflege.

[www.hautengel-kosmetik.com](http://www.hautengel-kosmetik.com)



➔ Quellmed Original Hautspray). Gibt es auch als sanfte Pflege für strapazierte Haut (z. B. Quellmed Pflegende Hautcreme). Purpur-Rotalgen-Extrakt soll therapiebegleitend bei Couperose wirken und leichte Rosacea-Rötungen mildern (z. B. Dado Sens SENSACEA Pflegeserie). **Unser Tipp:** Ein basisch-mineralisches Körperpflegesalz kann die Rückfettung der Haut optimieren (z. B. P. Jentschura® MeineBase®; M. Reich BasenSalz).

**Nicht ohne meinen Schutzengel!** Die Pflegeserie hautengel® von Alsitan bietet volle Pflanzenpower für verschiedene Hautbedürfnisse. Im Fokus: der Schutz der Hautbarriere. Denn sie sorgt dafür, dass wertvolle Feuchtigkeit nicht entweichen kann und äußere ➔



Eine wirkungsvolle, aber sanfte Reinigung verhindert Irritationen

## Interview



Unsere Expertin

**Rosemarie Schirmer**  
ist Kosmetikerin  
und Schulungsleiterin  
bei ARYA LAYA

### „Hautpflege mit Frühlings-Frische-Glow-Garantie“

#### Warum ist meine Haut nach dem langen Winter so empfindlich und gereizt?

**Rosemarie Schirmer:** Kälte, Frost und trockene Heizungsluft strapazieren unsere Haut. Ergänzend zur vorhandenen Pflege wirkt der Fett-Feucht Balancer Aloe Vera durch seine Wirkstoffe besonders wohltuend.

#### Wie bekomme ich meine strapazierte Haut schön frühlingsfrisch?

**Rosemarie Schirmer:** Schön frühlingsfrisch bekommen wir unsere strapazierte Haut mit der kombinierten Anwendung von der Hydro Hafer Creme und dem Hyaluron Miracle Lift. Morgens und abends nach der Reinigung erst das Hyaluron Miracle Lift, dann

die Hydro Hafer Creme. Damit wird die Haut mit viel Feuchtigkeit und leichten Ölen versorgt, besondere Wirkstoffe stärken die Hautbarriere, lindern Reizungen und sorgen für eine frische, pralle und straffe Haut. Der Frühlings-Frische-Glow ist garantiert.

#### Soll ich im Frühling auf eine leichtere Pflege umsteigen?

**Rosemarie Schirmer:** Nun können wir unsere Haut wieder mit leichteren Cremes, die mehr Feuchtigkeit und weniger Öl-Anteil haben, pflegen. Für einzelne Tage, die uns vielleicht doch noch mal Kälte und Frost bringen, empfehle ich das Beauty Öl Argan bereitzuhalten. Dieses dann einfach bei Bedarf über die leichtere Pflegecreme auftragen.

#### Und was ist Ihr persönlicher Tipp, um die Haut so richtig zu verwöhnen?

**Rosemarie Schirmer:** Wenn die Haut durch die langen Wintermonate nach einer besonderen Versorgung lechzt, regelrecht ausgehungert wirkt: Morgens und abends nach der Reinigung den Fett-Feucht Balancer Klassik auftragen und das Hyaluron Miracle Lift hineinreiben. Schon das Auftragen bringt ein herrliches Wohlgefühl. Wir spüren unter unseren Fingerspitzen, wie die Haut die Inhaltsstoffe aufsaugt, sich glättet und praller anfühlt. Versprochen: Der Blick in den Spiegel sorgt für einen echten Wow-Effekt. Wer seine Haut noch etwas reichhaltiger versorgen möchte, kann zusätzlich noch eine Creme darüber auftragen.

# ANTI-AGING INNOVATION

## THE FIRST VEGETARIAN COLLAGEN YOUTH DRINK

### WAS SIE ÜBER VEGETARISCHES KOLLAGEN WISSEN SOLLTEN!



#### NATÜRLICH OHNE

Regulatpro®  
Collagen kommt  
ohne Zusatzstoffe  
und Zuckerzusatz  
aus, ist gluten-  
und laktosefrei  
und zudem frei  
von Konservie-  
rungsstoffen.

**K**OLLAGEN IST NACH WIE VOR DAS  
TRENDTHEMA IN DER BEAUTY-BRANCHE.

Es ist bekannt, dass Kollagen ein körpereigener Stoff ist, der sich mit zunehmendem Alter sukzessive abbaut. Leider ist der Körper nicht in der Lage, die eigene Kollagenproduktion über die Jahre kontinuierlich aufrecht zu erhalten. Die Folge: die Haut verliert zunehmend an Elastizität und Geschmeidigkeit – erste Falten entstehen. Durch die Einnahme von Kollagen kann diesen Alterungserscheinungen entgegengewirkt werden.

Ganz im Gegensatz zu konventionellen Kollagenprodukten, welche tierisches Kollagen aus den Abfällen der Nutztierhaltung beinhalten, hat das traditionelle Familienunternehmen „Dr. Niedermaier Pharma“ einen neuen Weg eingeschlagen. Durch Forschung und Entwicklung ist es hier gelungen, ein vegetarisches Pendant zu tierischem Kollagen zu finden.

Dieses natürliche Kollagen wird dabei zusammen mit weiteren Strukturproteinen wie Elastin und Glucosamin besonders schonend aus der Eierschalenmembran extrahiert.

»Als Expertin für individualisierte Infusionstherapie ist mir bewusst, dass eine zielgerichtete Mikronährstoffversorgung ein wichtiger Faktor für ein **SCHÖNES UND VITALES HAUTBILD** ist.«

DR. SIMONE EICHINGER, SCHÖNHEITSEXPERTIN



Das Besondere an der Herstellung: nicht mehr benötigte Eierschalen werden dafür aus Lebensmittelbetrieben gesammelt und weiterverwertet – nach Entfernung der Membran werden die Eierschalen zudem als Dünge- oder Futtermittel eingesetzt. Somit schließt sich der Kreis für mehr Nachhaltigkeit.

Mit dieser innovativen und natürlichen Zutat hat Dr. Niedermaier Pharma den ersten vegetarischen Collagen Youth Drink entwickelt: **REGULATPRO® COLLAGEN**.

Die Grundlage des naturbasierten Beauty-Drinks bildet die einzigartige Matrix aus „REGULATESENZ® 2.0“. Für diese Essenz werden frische Früchte, Gemüse und Nüsse über das patentierte Herstellungsverfahren „Kaskadenfermentation 2.0“ in einem dreistufigen Prozess fermentiert und aufkonzentriert.

Weitere Highlights: in Regulatpro® Collagen ist zusätzlich vegane Hyaluronsäure, Biotin, Niacin, Zink, Kupfer, Selen, Kieselsäure, die Vitamine D, E, C und B12 sowie Astragalus-Extrakt – auch bekannt als „Die Wurzel der ewigen Jugend“ – enthalten. Die ideal aufeinander abgestimmten, naturbasierten Zutaten machen Regulatpro® Collagen zu einem wahren Anti-Aging Allroundtalent. So lässt die gelungene Balance aus Wissenschaft und Natur die natürliche Schönheit rundum jugendlich erstrahlen und pflegt Haut\*, Haare\*\*, Nägel\*\* und das Bindegewebe\*\*\* von innen heraus.

\* Biotin und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haut und Haare bei.

\*\* Selen und Zink tragen zur Erhaltung normaler Nägel bei und leisten einen Beitrag, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

\*\*\* Kupfer trägt zur Erhaltung von normalem Bindegewebe bei.

- ➔ Einflüsse wie z. B. Schadstoffe aus der Umwelt sowie Bakterien nicht eindringen können. Ob die Power-Kombination aus Zistrose und Parakresse, die reichhaltige Pflege mit Edelweiß und Küstenkamille oder das kräftigende Wirkstoff-Duo aus Meeresalge und Olivensqualan: Die hautengel® Produkte können Widerstandskraft und Regeneration der Hautbarriere fördern und Ihr antioxidatives Abwehrsystem stärken. **Unser Tipp:** Alle neuform® zertifizierten hautengel® Produkte wurden so ressourcenschonend wie möglich entwickelt, sind vegan und frei von Mikroplastik, Mineralölen, synthetischen Zutat, Nanopartikeln, Parabenen, Silikonen und PEG. Dazu ohne Tierversuche und Gentechnik, exklusiv im Reformhaus®! **Gut zu wissen:** Ein fitter Darm wirkt sich positiv auf unser Hautbild aus (s. auch Seite 6)! Mit der richtigen Ernährung fördern wir nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch einen strahlend schönen Teint. Karotinoidreiches Gemüse (z. B. Karotten, Karottensaft, Tomatenprodukte) kann der Haut eine attraktivere Farbe verleihen. Außerdem schützt es vor UV-Schäden und bekämpft freie Radikale.

Draußen strahlt die Sonne? UV-Schutz nicht vergessen!



ANZEIGE

## GEGEN FÄLTCHEN IST EIN KORN GEWACHSEN

NEU HYDRO HAFER – VOM FELD IN DEN TIEGEL

 **ARYA LAYA**  
Naturkosmetik aus Heidelberg



**DER HAFERDRINK FÜR DIE HAUT:**  
POLSTERT AUF, STÄRKT UND STRAFFT DIE HAUT

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





## DIY-Gesichtsöl

### Mixen Sie sich ein beruhigendes Gesicht Öl von Primavera

Kalt gepresstes Hanfsamenöl gilt als Geheimtipp für strahlende, schöne Haut. Es ist reich an Linolsäure, Alpha-Linolensäure und Gamma-Linolensäure. Diese Wirkstoffe unterstützen die Regeneration trockener Haut und werden auch erfolgreich bei Neurodermitis eingesetzt. Ideal bei trockener Haut, die zu Rötungen neigt.

**So geht's:** 7 Tropfen Rosengeranie bio direkt in die Flasche des 50 ml Hanfsamenöls tropfen. Flasche verschließen und schwenken, so dass sich die Öle gut vermischen. Morgens und abends auf die gereinigte Haut auftragen, sanft einmassieren. Das Öl wirkt herrlich entspannend.

## IHRE HAUT WIRKT BLASS UND FAHL?

Dann nichts wie raus an die frische Luft! Bewegung tut gut und regt Durchblutung und Stoffwechsel an. Ein Spaziergang an der frischen Luft lässt die Haut schnell wieder rosig wirken. Auch abgestorbene Hautzellen können einen fahlen Teint verursachen. Ein mildes Peeling mit Fruchtenzymen aus Ananas befreit die Haut schonend von Ablagerungen und sorgt für einen zarten rosigen Teint (z. B. ARYA LAYA Ananas Enzym Peeling; Santaverde enzyme peeling powder).

## SONNENSCHUTZ MUSS SEIN!

Und zu guter Letzt: Unterschätzen Sie nicht die Kraft der Frühjahrssonne und schützen Sie Ihre Haut immer mit einem UV-Schutz. Der vegane Sonnenschutz Gamarde Fluide Solaire SPF 30 ist 100 % natürlichen Ursprungs und hinterlässt keine weißen Spuren. Der mineralische Sonnenfilter pflegt auch sensible Haut mit pflanzlichen Bio-Ölen wie Jojoba, Argan, Sesam und Shea Butter. Und: Die Lippenpartie nicht vergessen zu schützen. ●

ANZEIGE

# FÜR DEINE SCHÖNSTEN LACHFÄLTCHEN

DAS POWER-DUO FÜR STRAFFE HAUT



MIT 5-FACH WIRKUNG GEGEN FÄLTCHEN & AUGENRINGE.  
AUFPOLSTERND - GLÄTTEND - STRAFFEND

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

 **ARYA LAYA**  
Naturkosmetik aus Heidelberg

Reformhaus  
Reformhaus®  
Produkt  
des Jahres 2023

Exklusiv im  
Reformhaus



## Anguraté® Magentee aus Peru

**Unterstützen Sie die Magen-Darm-Funktion mit dem Anguraté® Magentee aus Peru:** In jeder Tasse steckt die volle Kraft indianischer Medizin. Schon seit vielen Hundert Jahren setzen die Ureinwohner Perus eine traditionelle Heilpflanze ein, um Magen und Darm zu unterstützen. Ihr wohlklingender Name: „anhuaraté“. Der rein pflanzliche Magentee ist gut bei leichten Magen-Darm-Störungen wie Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, gelegentlichem Sodbrennen, bei verdorbenem Magen und auch nach Alkoholgenuss. Am besten ca. 30 Minuten vor den Mahlzeiten trinken.



## Sanatura® Mifloran® Plus

**Für ein gutes Bauchgefühl:** Wir wissen heute, dass der Darm den Körper nicht nur mit Nährstoffen und lebensnotwendiger Energie versorgt. Er ist auch Zentrale des Immunsystems und als Sitz des sogenannten „Bauchhirns“ wichtig für die innere Balance. Sanatura® Mifloran® Plus versorgt den Darm mit aktiven, magensaftresistenten Milchsäurebakterien, dem Ballaststoff Oligofructose und natürlichem Vitamin C aus Acerola für Immunsystem, Nervenfunktion und Zellschutz.



# Unsere Lieblinge des Monats



## Reformhaus® Flohsamenschalen bio

**Eine Wohltat für den täglichen Speiseplan:** Durch den hohen Gehalt an Ballaststoffen und Schleimstoffen schaffen die Reformhaus® Flohsamenschalen die Basis für eine gesunde Lebensweise. Die Schleimstoffe haben ein enormes Quellvermögen und sorgen in Kombination mit Flüssigkeit für eine gelartige Konsistenz! Da der Geschmack neutral ist, sind die Flohsamenschalen vielseitig einsetzbar. Das Trendprodukt ist frei von Zusatzstoffen und von Natur aus vegan, gluten- und laktosefrei. Wichtig ist, zusätzlich zur Einnahme reichlich Wasser zu trinken, damit die Flohsamenschalen gut quellen können!



FOTOS: HERSTELLER



Diesmal dreht sich alles um den gesunden Darm. Tun Sie ihm doch auch gleich etwas Gutes – mit diesen Ideen aus Ihrem Reformhaus®





Dozent Martin Rutkowski mit uns Teilnehmenden in der Lehrküche



In den Pausen erkunden wir das schöne Außengelände

# POWER FÜR DAS GEHIRN? JA, BITTE!

Redakteurin Pia Marletsuo-Clauß hat an der Akademie Gesundes Leben ein spannendes und lehrreiches Wochenend-Seminar besucht

**W**ir sind 19 Teilnehmende, die an diesem Freitag Anfang Dezember zum Seminar „Power für das Gehirn“ in Oberursel zusammenkommen. Alle weiblich, bis auf eine Ausnahme. Eine Frau hat ihren Ehemann mitgebracht. Sie selbst arbeitet im Gesundheitsbereich, der Gatte kocht zu Hause und soll das Gelernte dann dort umsetzen. Eine andere Teilnehmerin wiederum möchte die Erkrankung ihres Vaters besser verstehen. Ich selbst war schon mehrmals hier, ebenso wie eine Reformhaus® Besitzerin, die seit vielen Jahren Kurse und Weiterbildungen besucht, um ihren Kund:innen die beste Beratung anbieten zu können. Im Kurs wird es gleich spannend: Welche Ernährung, welche Vitalstoffe und Heilpflanzen helfen gegen Vergesslich-

keit und Konzentrationsschwäche? Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Alzheimer und Demenz? Welche Rolle spielen Bewegung und genügend Schlaf? Dozent Martin Rutkowski, den ich schon seit meiner Ausbildung zur Gesundheitsberaterin vor zwei Jahren kennen, hat eine so dynamisch-mitreibende Art, dass wir alle ganz schnell miteinander und mit dem umfangreichen Thema warm werden.

## HER MIT DEM (VITAL-)STOFF!

Wir bleiben über das Wochenende hoch konzentriert, dafür sorgen der kurzweilige Stoff, die spannenden Übungen und die kleinen vitalstoffreichen Gehirnbooster-Mahlzeiten aus der Lehrküche, die wir selbst mit zubereiten dürfen. Dieses Wochenende werden wir alle nicht so schnell vergessen! ●



Unsere Autorin

Pia Marletsuo-Clauß nutzt die Angebote der Akademie immer gern, um Neues zu lernen

## Neugierig geworden?



Die Akademie Gesundes Leben bietet Aus- und Weiterbildungen an

Der Kurs „Power für das Gehirn – Vitalstoffe gegen das Vergessen“ findet wieder vom **19.05.–21.05.23** und vom **15.12.–17.12.23** an der **Akademie Gesundes Leben** statt. Mehr Informationen gibt es unter **www.akademie-gesundes-leben.de** oder telefonisch 06172/30 09 822





**GENIEßEN**

→  
Furikake ist  
ein Gewürzmix  
aus Japan



FOTOS/ILLUSTRATIONEN: © DORLING KINDERSLEY VERLAG; GETTY IMAGES



Rezepte mit entzündungshemmenden Zutaten

# SCHMECKT & TUT GUT!

Mit der Kraft von guten Zutaten besser essen:  
Dass Genuss und gesunde Ernährung ein kulinarisches  
Traumpaar sind, beweisen uns diese Leckereien

Köstlich und kreativ:  
So kochen wir gern!

## SUPERGRÜNES FRÜHLINGSCURRY

### FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g Brokkoli
- Salz
- 150 g Erbsen (TK)
- 20 g Babyspinat
- 20 g Basilikum
- 20 g Koriandergrün
- 50 g Frühlingszwiebeln
- 1 große Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- 1 ½–2 EL glutenfreie Sojasoße
- 1–1 ½ TL helle Misopaste
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 2–3 Kaffir-Limettenblätter
- 1 Spritzer Limettensaft (nach Belieben)

✓ glutenfrei ✓ laktosefrei

✓ eifrei ✓ vegan

**1** Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In einer Pfanne Wasser zum Kochen bringen, salzen und darin zuerst den Brokkoli 1–2 Minuten blanchieren. Dann die Erbsen dazugeben und weitere 2–3 Minuten blanchieren. Das Gemüse in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

**2** Spinat und Kräuter waschen und trocken schleudern. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen. Alles mit Sojasoße und Misopaste in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Kokosmilch und Kaffir-Limettenblättern in einen Topf geben, kurz aufkochen und das Gemüse dazugeben.

**3** Das Curry 5–10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis das Gemüse weich ist, aber noch Biss hat. Mit Kokos-Furikake (s. rechts), Vollkorn-Naturreis oder Quinoa servieren und nach Belieben mit einem Spritzer Limettensaft beträufeln.

### Würze für den Reis

#### KOKOS-FURIKAKE

mit schwarzem Sesam

Ergibt ca. 100 g

- 40 g Kokos-Chips
- 50 g schwarzer Sesam
- 1–2 EL Noriflocken
- 1–1 ½ TL Salz
- 1 Msp. gemahlene Kurkuma (nach Belieben)
- 1 TL Pfeffer

**1** Kokos-Chips und Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, dann abkühlen lassen.

**2** Im Mörser leicht zerstoßen und mit übrigen Zutaten mischen. Die Gewürzmischung in ein steriles Schraubglas füllen.

Das Kokos-Furikake ist luftdicht verschlossen etwa 1 Monat haltbar. Es schmeckt auch als Topping für Suppen, Currys, Sushi, Bratnudeln oder Nudelsalate.

# JACKFRUCHT-RAGOUT AUF SÜSSKARTOFFEL-NAAN

## FÜR 2–3 PORTIONEN

### Für das Jackfrucht-Ragout:

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 200 g Jackfrucht (trockene aus der Packung oder gut abgetropfte aus der Dose)
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Kakaopulver
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 1 getrocknetes Lorbeerblatt
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL helle Misopaste
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Aceto balsamico
- 150 ml Gemüsebrühe (oder Wasser)

### Für das Knoblauch-Koriander-Öl:

- 3–4 EL natives Olivenöl extra
- 1–2 Knoblauchzehen, gerieben
- 2 TL Koriandergrün, fein gehackt

### Außerdem:

- eingelegte rote Zwiebeln
- einige Blättchen Koriander

**1** Für das Jackfrucht-Ragout die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin 2 Minuten glasig andünsten. Knoblauch und Jackfrucht dazugeben, mit dem Kochlöffel etwas zerrupfen und kurz anbraten.

**2** Nach und nach die Gewürze dazugeben und kurz anbraten, dann das Tomatenmark untermischen. Mit Misopaste, Sojasoße, Essig und Brühe ablöschen und alles bei schwacher Hitze 15–20 Minuten köcheln lassen.

**3** Das Süßkartoffel-Naan nach Rezept zubereiten (s. rechts) und in einer heißen Pfanne ohne Öl auf jeder Seite 2 Minuten ausbacken, dabei die erste Minute mit Deckel, so kann der Teig gut aufgehen.

**4** Für das Knoblauch-Koriander-Öl alle Zutaten mischen. In ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. So bleibt es etwa 2 Wochen haltbar.

**5** Süßkartoffel-Naan mit Jackfrucht-Ragout, eingelegten Zwiebeln und Koriander belegen, etwas Knoblauch-Koriander-Öl darüberträufeln und sofort servieren.



### Unser Buch-Tipp

Im Buch „Healing Kitchen – gesund mit anti-entzündlicher Ernährung“ von Shabnam Rebo finden Sie über 70 Rezept-Ideen zur anti-entzündlichen, pflanzenbasierten Ernährung: vielseitig und lecker, vom Frühstück über Hauptmahlzeit bis hin zu Kuchen. Für alle, die neue Koch-Anregungen suchen oder die Ernährung umstellen oder optimieren möchten. (DK Verlag, 19,95 €)



✓ laktosefrei ✓ eifrei ✓ vegan



# NEU

## IN IHREM

### Reformhaus


**ALSIROYAL®**
**Lebens-Elixier**

Der  
tägliche  
Löffel  
gesunde  
Vielfalt\*



- 86 gute Zutaten, Obst, Gemüse, Wildkräuter und Manuka-Honig MGO 500+
- wertvolle Quelle für Vitamine und Mineralstoffe
- für die ganze Familie geeignet

\*Mit u. a. Vitamin C und Zink zur Unterstützung eines gesunden Immunsystems.

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

**PRIMAVERA**
**Bio Pflegeöle  
Mandel + Jojoba**

**Bewährte  
Qualität –  
neues Design**


**MANDELÖL BIO**

Die ideale Basispflege für empfindliche Haut. Perfekt für die Baby-pflege. Mandelöl stärkt die Haut, fördert die Zellregeneration und schützt die Haut vor Umwelteinflüssen. Es wirkt reizlindernd z. B. bei entzündlicher, juckender Haut. Hilft trockener Haut in Balance zu kommen und hinterlässt ein weiches gepflegtes Hautgefühl.

JOJOBAÖL BIO wirkt straffend und feuchtigkeitsbewahrend für jede Haut. Fördert die Hautelastizität, ideale Pflege auch für ölige Haut.

[www.primaveralife.com](http://www.primaveralife.com)


#### Das Brot aus Indien

### SÜßKARTOFFEL-NAAN

**Für 4–6 Stück:**

- 180 g Süßkartoffel • 60 g Sojajoghurt
- Salz • 1 Msp. gemahlene Kurkuma
- 270 g Dinkelmehl • 1 TL Backpulver
- Mehl zum Verarbeiten • Alufolie

**1** Am Vortag den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Süßkartoffel in Alufolie wickeln und im heißen Ofen 40–60 Minuten rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.

**2** Am nächsten Tag die geröstete Süßkartoffel pellen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zermusen. Sojajoghurt, ½ TL Salz und Kurkuma hinzufügen und untermischen.

**3** Dinkelmehl und Backpulver vermengen und auf die Arbeitsfläche sieben, zu einem Haufen formen und in die Mitte eine Mulde drücken.

Süßkartoffel-Joghurt-Mischung hineingeben und alles mit sauberen, trockenen Händen zu einem Teig verkneten. Beim Kneten immer wieder den Teig überlappen, damit Luftpolster entstehen.

**4** Den Teig zu einer Kugel formen, etwas flach drücken und mit einem Messer in 4–6 Stücke schneiden. Diese mit einem sauberen Küchentuch bedecken, damit sie nicht austrocknen.

**5** Eine mittelgroße Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben und die Teigstücke mit dem Nudelholz oder mit den Händen zu länglichen Fladen formen. In der heißen Pfanne pro Seite ca. 2 Minuten ausbacken, dabei die erste Minute mit Deckel braten, so kann der Teig besonders gut aufgehen.

# Der Gesundheitstrunk\*

mit natürlichen Antioxidantien



ANZEIGE

## Für Ihr Wohlbefinden und gesunde Knochen.\*

- ✓ Zertifiziertes Bio Nahrungsergänzungsmittel hergestellt in Deutschland
- ✓ 100% natürliche Inhaltsstoffe
- ✓ gut für Erwachsene und Kinder
- ✓ mit Zistrose und Kräutern nach Hildegard von Bingen

\*Mangan trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Mangan trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Mangan trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei. Mangan trägt zu einer normalen Bindegewebsbildung bei.

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

[www.aronia-original.de](http://www.aronia-original.de)



## GOLDENER CHAI-MANGO-KUCHEN

### FÜR 12 STÜCKE

#### Für den Belag:

- 250 g Cashewkerne
- 100 g Kokosmilch (nur das Feste, das sich oben ansammelt)
- 1 reife Mango
- 350 g stichfester Kokosjoghurt
- 100 ml Ahornsirup
- 1 ½–2 TL Kurkuma-Chai-Gewürz (s. rechts)
- 2–2 ½ EL Pfeilwurzelsstärke (je nachdem, wie fest der Kokosjoghurt ist)

#### Für den Boden:

- 100 g zarte Haferflocken
- 100 g gemahlene Mandeln
- 3 EL Kokosraspel
- 80 ml Ahornsirup
- 2 EL Tahin (Sesammus)

- 1 Msp. gemahlene Vanille
- Salz

#### Für das Topping:

- 150 g Mangofruchtfleisch
- ½ EL Limettensaft
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- 4–5 gehäufte EL Kokosjoghurt
- 20 g Kokos-Chips
- essbare Blüten (z. B. Stiefmütterchen; nach Belieben)

#### Außerdem:

- Fett für die Form
- Backpapier



**1** Am Vortag die Cashewkerne in kaltem Wasser einweichen (oder mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 2–3 Stunden einweichen). Kokosmilchdose über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit sich das Kokosfett vom Kokoswasser trennt.

**2** Am Backtag den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Eine Springform (22 cm Ø) fetten und mit Backpapier sowohl am Boden als auch an den Seiten auslegen.

**3** Für den Boden die Haferflocken etwas feiner mahlen. Mandeln, Kokosraspel, Ahornsirup, Tahin, 1 Prise Salz und Vanille nach Belieben zugeben und mixen. Es sollte eine bröselige, leicht klebrige Masse entstehen. Evtl. noch 1 EL heißes Wasser zugeben.





**4** Den Teig in die Form drücken, an den Seiten etwas hochziehen. Boden mit einer Gabel öfter einstechen. Im Ofen ca. 15 Minuten backen, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Ofentemperatur auf 160 °C Umluft herunterschalten. Eine mit Wasser gefüllte ofenfeste Form auf den Ofenboden stellen.

**5** Für den Belag die Cashewkerne in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Beides mit Kokosmilch, Kokosjoghurt, Ahornsirup, Kurkuma-Chai-Gewürz und Pfeil-

wurzelstärke im Mixer gut pürieren, bis eine feinsäimige Masse entsteht. Die Mangomischung in die abgekühlte Form geben und mehrmals leicht auf die Arbeitsfläche aufklopfen, damit vorhandene Luftbläschen entweichen können.

**6** Die Form auf ein Backblech stellen und den Kuchen im Ofen etwa 1 Stunde backen. Dann den Ofen ausschalten, die Tür leicht öffnen (am besten ein Tuch dazwischenklemmen) und den Kuchen 1 weitere Stunde im Ofen abkühlen lassen. Den Chai-Mango-Kuchen im Kühlschrank mindestens 3–4 Stunden, am besten über Nacht, auskühlen lassen.

**7** Am nächsten Tag für das Topping die Mango klein würfeln und mit Limettensaft, Ahornsirup und Vanille in einer kleinen Schüssel mischen. Kuchen aus dem Kühlschrank nehmen, zuerst mittig mit dem Kokosjoghurt toppen, dann die Mangomischung auf den Kokosjoghurt geben und mit Kokos-Chips und nach Belieben mit essbaren Blüten garnieren.

Zum Abschmecken

**KURKUMA-CHAI-GEWÜRZ**

Ergibt ca. 70 g

- 6 EL gemahlene Kurkuma
- 5 TL gemahlener Zimt (Ceylon)
- 3 TL gemahlener Kardamom
- 2 TL gemahlener Ingwer
- ½ TL Pfeffer aus der Mühle

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und in ein Glas abfüllen. Trocken aufbewahren. Je nachdem, wie frisch die Gewürze sind, hält die Mischung etwa sechs Monate.

ANZEIGE



**Abwehrstark<sup>1</sup> und top versorgt!**

- Mikronährstoffe für das **Immunsystem<sup>1</sup>**, die **geistige Leistungsfähigkeit<sup>2</sup>** und **gegen Müdigkeit<sup>3</sup>**
- **20 ml** (Tagesdosis) enthalten ähnlich viele **Sekundäre Pflanzenstoffe** (wie z. B. Polyphenole) wie **800 g ausgewähltes Obst und Gemüse**. Außerdem enthalten sind wichtige bioaktive Mikronährstoffe wie **Vitamine, Mineralstoffe** und **Spurenelemente**.



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

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

Vegan, glutenfrei und frei von Lactose, künstlichen Farb- und Konservierungsstoffen

Anti-Aging zum Essen:  
Mit diesen Zutaten fühlen wir  
uns nicht nur frischer,  
sondern können Alterungs-  
prozesse verlangsamen

**LEINÖL**

Dank seiner Omega-3-Fettsäuren und Linolsäure trägt es zur Zell- und somit zur Haut-Erneuerung bei. Die ideale Zutat im Müsli, Salat oder Smoothie, um unseren Bedarf an Omega-3-Fettsäuren zu decken. **Im Reformhaus® z. B. Dr. Budwig Omega-3 Leinöl.**



**WALNÜSSE**

Sie kurbeln die Hauterneuerung an und schützen als Vitamin-E-Lieferanten die Haut vor UV-Strahlen. Ihr hoher Gehalt an Proteinen und ungesättigten Omega-3-Fettsäuren wirkt Hautalterungsprozessen entgegen. **Gibt's im Reformhaus® z. B. von Lihn.**



**GRANATAPFEL**

Aktuelle Studien zeigen, dass nicht die Frucht selbst, sondern die Samen unsere Lebensenergie aktivieren. In ihnen stecken hoch konzentrierte sekundäre Pflanzenstoffe, die Ellagittannine, aus denen unsere Darmbakterien Urolithin A produzieren. Und diesen Stoff brauchen die Mitochondrien, unsere Zellkraftwerke, zum Wachsen. **Gibt's im Reformhaus® z. B. als Granatapfel Extrakt-Kapseln von Alsiroyal®.**

*Die besten Lebensmittel mit  
Verjüngungs-Effekt*

**VITALITÄT  
KOMMT VON  
INNEN**

**HAFERFLOCKEN**

Je älter wir werden, desto mehr nimmt der körpereigene Siliziumanteil ab, die Elastizität der Haut lässt nach, Falten entstehen. Eine Portion Haferflocken versorgt den Körper mit wertvollen Nährstoffen wie Zink – u. a. für die Kollagenproduktion verantwortlich – und kurbelt den Verjüngungsprozess der Haut an, **z. B. Reformhaus® Haferwunder, Dr. Budwig Porridge.**



**KURKUMA**

Das Gewürz ist bekannt für seine entzündungshemmende Wirkung und eignet sich nicht nur zur äußeren Anwendung bei Unreinheiten. Das Enzym Telomerase regt die Zellerneuerung an und entschleunigt dadurch den Alterungsprozess. **Als Kapseln von Alsiroyal®, Dr. Wolz und Salus, als Rabenhorst Shot und Brecht Gewürz im Reformhaus®.**



**MANUKA**

Der Honig-Held aus Neuseeland gilt als entzündungshemmend, antiseptisch und desinfizierend – eine natürliche Wunderwaffe gegen Bakterien. Seine hohe Konzentration an Methylglyoxal unterscheidet ihn von heimischen Sorten. Weil er außerdem die Neubildung von Kollagen und Elastin unterstützt, ist er der Beauty-Booster der Stunde. **Manuka Health Mänuka Honig gibt es im Reformhaus® in diversen Stärken an MGO.**



Kraft der guten Fette

# DAS BESTE FRÜHSTÜCK DER WELT

Vital und voller Power in den Tag starten: Das gelingt mit der cleveren Auswahl der Frühstückszutaten, wie dem neuen Porridge von Dr. Budwig perfekt!

**M**ehr Energie für den ganzen Tag und gleichzeitig die Gesundheit unterstützen, wer wünscht sich das nicht. Mit dem Budwig Frühstück ist das ganz easy. Möglich macht es ein besonderes Prinzip, das Budwig Prinzip: Gleich zum Frühstück versorgen wir den Körper mit gesunden Fettsäuren.

## ALLES IN EINER SCHÜSSEL

Beim Budwig Porridge kommen alle wertvollen Zutaten für das Frühstück in eine Schüssel. Hafer- und Buchweizenflocken, gekeimte Buchweizen-, Hanf- und Leinsamen bilden die Basis, versorgen uns mit pflanzlichen Proteinen, Ballaststoffen, Magnesium und Vitamin B1. Alles Booster für den Energiestoffwechsel und einen fitten Darm. Dr. Budwig Leinöl-Kompositionen sorgen für die optimale Omega-3-Versorgung in unserem Körper, stärken Herz, Hirn und Augen. Durch die Kombi mit Proteinen, ob aus Quark oder Flocken, wird die Bioverfügbarkeit optimiert. Und mehr braucht es nicht, um das beste Frühstück der Welt genießen zu können. Einfach, oder?! ●

Weitere Rezeptideen und Anwendungstipps finden Sie auch unter [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

## FIX ZUBEREITET: DAS PORRIDGE- GRUNDREZEPT

**Veganes Porridge und gesunde Fette wie die Dr. Budwig Omega-3 Öle, getoppt mit einem fruchtigen Leinsamen-Mix: Das Budwig Porridge bringt Power, schmeckt fantastisch und ist ganz easy: mit Milch, Wasser oder einem Pflanzendrink**

**Zutaten für 1 Portion:** 50 g Dr. Budwig Porridge, 180 ml Pflanzendrink, Milch oder Wasser, 1–2 EL Dr. Budwig Omega-3 Öl, 1–2 EL Dr. Budwig Energiemix, 1 Handvoll Obst der Saison (z. B. Beeren)

**Zubereitung:** Dr. Budwig Porridge in Pflanzendrink, Milch oder Wasser einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Hitze 1–2 Min. köcheln lassen. Kurz abkühlen lassen. In eine Schüssel füllen und 1–2 EL Dr. Budwig Omega-3 Öl unterrühren. Obst der Saison und 1–2 EL Dr. Budwig Energiemix zugeben.

**Pro Portion:** 698 kcal (2921 kJ);  
Eiweiß 11,33 g, Fett 45,97 g; Kohlenhydrate 53,06 g



Die vegane, ballaststoffreiche Basis ist das neue **Dr. Budwig Porridge** mit Hafer- und Buchweizenflocken, gekeimten Buchweizen, Hanf- und Leinsamen.

Mit dem **Dr. Budwig Energiemix** wird das Frühstück auf abwechslungsreiche Art mit Leinsamen, Sonnenblumenkernen und Fruchtflocken angereichert.

Die Pflanzenöl-Mischung **Dr. Budwig Omega-3 DHA+EPA Zitrone** z. B. mit kalt gepresstem, nativem Lein- und Algenöl versorgt uns mit den wertvollen Fettsäuren DHA, EPA und ALA.



# MARKTPLATZ

## KUR & GESUNDHEIT

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



Schiffmann Hotel GmbH & Co. KG • Veldenzler 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, Klangschalenmassagen, Akupressur, Berührungs- & Haltetherapie zur Aufrichtung der Wirbelsäule, sowie Unterstützung durch altbewährte Hausmittel und Kräuter. 0152 298 53 966, jennifer.fuellbeck@outlook.de

**Chronisch krank?** Kompetente Ärztin mit über 15-jähriger 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® Harmonisierer. Hochwirksame Lebensraum-Harmonisierung. Von Baubiologen u. Kranken bestätigt. www.elektrosmoghilfe.com www.erdstrahlenhilfe.com Tel.: 0043 680 237 19 08

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

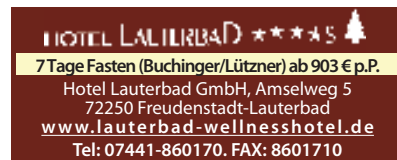
**Ihr Naturheilmittel aus Russland** Verdauung, Diabetes, Haut u.v.a. Plus Anwendung als hochwirksamer Wasserfilter. 0043 680 237 19 08 Mehr auf www.heilshungit.com

**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** Wohlfühlen + auftanken am eigenen Kraftplatz; nachhaltige Entstörung und Energetisierung Ihrer Räume: Wasseradern, Elektromog, Radioaktivität uvm. 0152. 2622 9430

## URLAUB & WELLNESS



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

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

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

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

**Bad Füssing** Ankommen und sich gleich wohlfühlen in unseren schönen, gemütlichen 1-2 Zi.App. von 30-95 qm Apartment-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, 950 m ü.M., 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 Verkehrs-anbindung. 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 Atlantik mit gr. Dachterrasse und Baden vor dem Haus. ODER kleines sep. Ferienhaus auch LANGZEIT, 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 Urlaubs-gegend. 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 Kennenlernstage 3 Nächte/€ 799 Bio- & Wellnesshotel Alpenblick Thoma Hotels & Wellness GmbH 79862 Höchenschwand www.alpenblick-hotel.de Tel: +49 7672 418-0



## Fastenwandern im Bay. Wald

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

## Heilfasten n. Buchinger im Harz:

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

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

## Mit Suppen Fasten - Entschlackung Pur

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

## Heilfasten, Intervall-Vegan-Basenfasten

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

## Online Basenwoche

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

## Basenfasten am Meer

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

## \*Aktiv erholen und Kraft tanken\*

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

## 500 Fasten-Wanderungen – überal

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

## [www.fastenlandhaus-herrenberg.de](http://www.fastenlandhaus-herrenberg.de)

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

## Ernährungscoaching, Fasten

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

## AUSBILDUNG & SEMINARE

### Phytotherapie (Heilpflanzenkunde)

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

### aktivCoaching per zoom

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

### Inspirierende Seminare finden

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

### Ausbildung zum Seelencoach - live/online

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

### Veränderungsbegleitung Online

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

## ARBEIT & HILFE

### Wir suchen Fastenleiter/in und/

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

### Schluss mit Streit und Zwist

Sich und andere besser verstehen. Akut-Sprechstunde & Online-Coaching für Privat & Firmen. [www.heuwerth.de](http://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](http://www.bauladen-shop.de)



### Wir machen Bildung bezahlbar!

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

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

Rubensstr. 20a - 42329 Wuppertal  
Tel. 0202 / 73 95 40  
[www.impulse-schule.de](http://www.impulse-schule.de)

### Ausbildung KursleiterIn Waldbaden

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

### Seminare, Coaching, Bogenschießen

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

## DABEISEIN & ERLEBEN

### Bau dein eigenes Möbelstück

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

### Die netteste Art sein Leben zu gestalten

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

## LIEBE LESERINNEN & LESER,

inserieren Sie auch unter den Rubriken:

Freizeit & Bewegung,  
Vegan & Mehr, Schenken & Tauschen,  
Dies & Das



# RÄTSELN & GEWINNEN

**Gewinnen Sie eine von acht Packungen Roter Ginseng Wurzelscheiben\* von KGV – Leben in Balance.** Das Geheimnis unseres Wohlbefindens liegt im harmonischen Dreiklang von Körper, Geist und Seele. Die Ginsengwurzel zählt in der traditionellen chinesischen Medizin zu den ältesten Naturheilmitteln. Ihre wertvollen Ginsenoside sind für das körperliche und seelische Gleichgewicht besonders wichtig – man fühlt sich erholter und ausgeglichener.

Weitere Infos unter [www.kgv-ginseng.de](http://www.kgv-ginseng.de)

\*Nahrungsergänzungsmittel mit Ginsenosiden



Beute, Jagd- ergebnis	jedoch, hingegen	Flug- hafen von Tokio	↙	Spion, Spitzel	↙	Stil, Eleganz (franzö- sisch)	lang- weilen (ugs.)	früherer öster. Adels- titel	↙	Kfz-Z. Land- kreis Rostock	israeli- tischer Volksheld im A. T.	↙	Abk. für Bundes- kriminal- amt	↙	blutstil- lendes Mittel
9				Streit, Zwist						Boots- ruder					
weib- liches Land- raubtier							genue- sischer Seeheld (Andrea)					2	Haupt- stadt von Katar		gehoben: leidtun
			6	salopp: kühl und lässig (engl.)				alte Stadt in Klein- asien	Fluss zur Rhone		Musik: Tonge- schlecht				
bereit- willig					unechter Schmuck		Hühner- produkt	4		Stütz- tau am Schiffs- mast					
Ausflug zu Pferde	kratzig, rauchig		nicht hier									später, hinterher		Farb- überzug	
					Bewoh- ner eines arab. Staates		alken- artiger See- vogel	leichter Schuh mit Riemen							
stramm, straff gespannt		Stock; Hoch- sprung- gerät	eintönig								ge- schlechts- reifes Insekt		einge- schaltet, nicht aus		
	3					Roman von Emile Zola	eine Baltin						irischer Autor (George Bernard)		Haus- halts- plan
An- hänger des Islams	rein, unver- fälscht		Begriff aus der chin. Philo- sophie	Vorsilbe: gegen (griech.)					chem. Element, Seltener- erdmetall	Gesichts- verklei- dung					
Edelrost							Brett- spiel						7	flüch- tiger Augen- blick	
										Staat in West- afrika					
Insel staat in Mittel- amerika		linker Neben- fluss der Warthe			Frau des Erec									heftiger Zorn	
									5						

Das Lösungswort ergibt sich, wenn Sie die Buchstaben aus den mit einer Zahl gekennzeichneten Feldern zu einem Wort zusammensetzen.

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

Lösungswort

Einsendeschluss ist der 31. März 2023. Es gilt das Datum des Poststempels.

Das Lösungswort senden Sie bitte an:

ReformhausMarketing GmbH  
Stichwort: Kreuzworträtsel 3,  
Conventstr. 8-10 / Haus D, 22089 Hamburg  
oder per E-Mail an  
[raetsel@reformhausmagazin.de](mailto:raetsel@reformhausmagazin.de)

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 12/2022 lautete „SCHWIBBOGEN“.

10 Gewinner:innen freuen sich über je 1 „Exclusiv Repair Augencreme“ von ARYA LAYA.  
Die Gewinne wurden bereits verschickt.  
Herzlichen Glückwunsch!  
Die Redaktion

Teilnahmebedingungen:

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





## SCHÖNHIT: GEPFLEGTES TRAINING

Yoga, wandern, laufen – da braucht die Haut besondere Pflege. Wir haben die passenden Tipps für Sie

## GENIEßEN: DA FREUT SICH DAS HERZ!

Diesmal in unserer Kochschule „Veggie koch mit“: Ein leckeres Frühlings-Menü mit vielen frischen, herzgesunden Zutaten



Das neue  
Reformhaus® Magazin  
finden Sie ab  
1. April in Ihrem  
Reformhaus®

## DARAUF FREUEN WIR UNS IM APRIL



## WOHLFÜHLEN: ZWICKT'S IM BAUCH?

So essen Sie trotz Lebensmittel-Unverträglichkeit oder Sensitivität mit Freude & Genuss. Plus: Wie können wir Beschwerden in Zukunft vorbeugen?

### Impressum

#### Herausgeber und Redaktion

ReformhausMarketing GmbH  
Conventstr. 8-10 / Haus D,  
22089 Hamburg  
Telefon: 040/2805819-0  
Fax: 040/2805819-19  
info@reformhausmagazin.de  
www.reformhausmagazin.de

#### Leseranfragen

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

#### Geschäftsführung

Carsten Greve, Rainer Plum

#### Geschäftsstellenleiterin/Prokuristin

Ariane Knauf

#### Redaktionsleitung

Karina Bárányi-Campbell

#### Redaktion

Kristin von Essen (freie Mitarbeiterin),  
Thomas Götemann, Pia Marletsuo-  
Clauß, Filiz Nadine Müller

#### Art Direktion

Jenny Berlt (Optimistic Art & Design)

#### Vertrieb

Daisy Neuhaus,  
d.neuhaus@reformhaus-marketing.de

#### Anzeigen

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

#### Kleinanzeigen

André Rattay  
Tel. 040/2805819-13

#### 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.

Für die Individualseiten zeichnen die  
jeweiligen Reformhäuser verantwortlich.

#### Druck

mediaport production GmbH & Co.KG

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

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](http://www.leserservice.de). Kündigung des Jahresabonnements: mindestens vier Wochen vor Ende des Lieferjahres beim Verlag vorliegend.

#### 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.

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](http://www.reformhaus.de/datenschutz). Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter der Postanschrift oder per E-Mail [datenschutz@reformhaus.de](mailto:datenschutz@reformhaus.de)

Gewinnen Sie mit REISEN MIT SINNEN  
einen 6-tägigen Aufenthalt im BEBIO -  
Hotel be active im nordfriesischen Tönning.



**1. Preis: 5 Übernachtungen im Doppelzimmer „Classic“  
inkl. Bio-Frühstücksbuffet und einer Rückenmassage**

Den Deich entlangspazieren bei frischer Nordseeluft – das Hotel mit Fokus auf Nachhaltigkeit steht für pure Entspannung und Wellness für Seele und Körper. Im Mittelpunkt steht die Achtsamkeit – freuen Sie sich auf Entschleunigung pur!

<https://be-bio-hotels.de/be-active-biohotel/>

(Reisezeitraum nach Verfügbarkeit und saisonal abhängig)

Wert ca. **998 Euro**

**REISEN MIT SINNEN**

**Oooh- & Aaah-Momente aus der Reisemanufaktur**

Verreisen Sie auf eine genussvolle, aktive und faire Art.

Wir blicken hinter touristische Kulissen, lernen Menschen kennen und vermitteln die lebendige Kultur und Natur unserer Reiseziele – in Deutschland und weltweit.

In kleinen, geführten Gruppen oder individuell reisen wir sozial verträglich und umweltschonend.

**REISEN MIT SINNEN ist die Zukunft des Reisens!**

**Wir sind CSR-zertifiziert und achten nachweislich die Menschenrechte in den Zielgebieten.**

**Alle Reisen sind zu 100 % CO2-kompensiert.**

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

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



**2. – 5. Preis:**

je ein Reformhaus®-Einkaufs-Gutschein im Wert von **50 Euro**

**6. – 10. Preis:**

Kochbuch „Vegan & vollwertig“  
Sonderausgabe Reformhaus®  
von Barbara Rütting

Anzeige

**TEILNAHMECOUPON**

(Die richtige Antwort bitte ankreuzen.)



**Preisfrage:** Welches der aufgeführten Lebensmittel hat den höchsten Vitamin-C-Gehalt?

**Antwort:**  Pfirsich  Orange  Aubergine  Paprika

RM

Name, Vorname

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

E-Mail

**Bitte einsenden an:** ReformhausMarketing GmbH, Conventstr. 8-10 / Haus D, 22089 Hamburg  
Einsendeschluss: 31.03.2023. Es gilt das Datum des Poststempels.

**So geht's:**

Zur Gewinnspielteilnahme kreuzen Sie Ihre Antwortmöglichkeit an und senden diesen Coupon an uns zurück, damit wir Sie im Gewinnfall benachrichtigen können. Mit Rücksendung dieses Coupons an die ReformhausMarketing GmbH erklären Sie sich einverstanden, dass die Gewinneradressen zum Versand der Gewinne, an den jeweiligen Hersteller weitergegeben werden dürfen. Es werden alle Teilnehmercoupons nach Beendigung des Gewinnspiels vernichtet, davon ausgenommen sind die Teilnehmercoupons der GewinnerInnen.

**Teilnahmebedingungen:**

Teilnahme ab 18 Jahren möglich (ausgenommen MitarbeiterInnen der beteiligten Unternehmen und deren Angehörige). Die Gewinne können nicht umgetauscht oder bar ausgezahlt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Bei mehreren richtigen Einsendungen entscheidet das Los.