

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

Bitte zugreifen

Liebblingsrezepte für
einen entspannten
Brunch im Frühling

Gesund bleiben

Magnesium:
unverzichtbar für
das Funktionieren
des menschlichen
Organismus

**FIT UND
AKTIV
IN DEN
FRÜHLING**

Hochleistungsorgan Lunge:
Atmung, Ausdauer und
Ernährung – so können wir
sie aktiv unterstützen

ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL BEAUTY

ZARTER ROSENDUFT.
EFFEKTIVER SCHUTZ.
ROSENTAU

EFFEKTIVE NATURKOSMETIK

- ✓ MIT PFLANZENEXTRAKTEN
AUS ÖKOLOGISCHEM ANBAU (kbA)
- ✓ EIGENES TIEFENQUELLWASSER
- ✓ BESTÄTIGTE WIRKSAMKEIT*
- ✓ OHNE TIEREXTRAKTE

MADE IN THE BLACK FOREST
EST. 1959



Die Systempflegeserie bei trockener, schutzbedürftiger Haut.
Baut gealterte Hautzellen ab. Für eine natürliche, rosige
Ausstrahlung.

Erhältlich in Reformhäusern, Parfümerien und autorisierten
Apotheken sowie im Onlineshop www.boerlind.com.

*Verträglichkeit und Wirkung durch
moderne analytische Methoden
wissenschaftlich bestätigt.



Rainer Plum,
Vorstand
Reformhaus eG



Liebe Leserin, lieber Leser

Der Frühling zieht durchs Land, und viele Menschen freuen sich, nach dem verhältnismäßig strengen Winter wieder viel mehr Zeit draußen verbringen zu können. In Naturlandschaften, vor allem im Wald, können wir so richtig auf- und durchatmen. Deswegen haben wir in diesem Aprilheft mehrere Artikel dem Thema „Atem“ gewidmet und dem dazu wichtigsten Organ, unserer Lunge. Da wir alle mit sehr großer Wahrscheinlichkeit auch in den nächsten Monaten in geschlossenen Räumen wie Reformhäusern und anderen Läden, in Restaurants, Kinos, Theatern oder bei der Arbeit und beim Reisen weiter eine wirksame Mund-Nasen-Bedeckung tragen müssen und sollten, sind sicherlich die Ausführungen von Prof. Dr. Dieter Köhler zu diesem Thema sehr aufschlussreich. Denn der Lungenfacharzt und ehemalige Präsident der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie verdeutlicht u. a., dass medizinische Mund-Nasen-Bedeckungen die Lungenfunktion beim gesunden Menschen nicht negativ beeinträchtigen, sondern sogar durch das quasi Trainieren des Zwerchfells zu einer intensiveren Atmung beitragen können (Seite 10). Und Prof. Dr. Ingo Froböse, unser langjähriger wissenschaftlicher Beirat des Programms „Reformhaus® activate your life“, macht deutlich, wie durch moderate Bewegung wie beim Laufen die Lungenfunktion sanft und optimal trainiert wird (Seite 16). Im Reformhaus® YouTube-Kanal finden Sie viele Übungsvideos, die Sie dabei unterstützen, bewegt und gesund durchs Jahr zu kommen. Und zu guter Letzt erfahren Sie, welche wichtigen Funktionen Magnesium in unserem Körper unterstützt und das nicht nur bei drohenden Wadenkrämpfen nach zu viel Sport (Seite 31). Zögern Sie nicht, sich von den topausgebildeten InhaberInnen und Mitarbeitenden in Ihrem Reformhaus® vor Ort unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen beraten zu lassen. Die Reformhaus® Fachkräfte freuen sich, Sie freundlich mit ihrer gesamten Natur-Kompetenz zu unterstützen, damit Sie persönlich mit bester Gesundheit weiterhin durch diese herausfordernde Zeit kommen. Aktuelle Informationen finden Sie wie immer auch auf www.reformhaus.de. Bleiben Sie gesund! Und bleiben Sie rücksichtsvoll im Umgang miteinander getreu dem Motto „Ich schütze Dich! Schütze Du bitte auch mich!“

Herzlichst

Gesund bleiben mit Dr. med. Rubin

Sie möchten Stress abbauen, sich mehr bewegen oder das Rauchen aufgeben? Dann ist der Reformhaus® Blog „Gesundheit mit Dr. Franziska Rubin“ genau das Richtige für Sie. Woche für Woche liefert die bekannte Ärztin unter www.reformhaus.de oder dem QR-Code Tipps, wie wir in herausfordernden Zeiten gelassen und gesund bleiben.



GENUSS-GESCHENK

Ob jetzt zu Ostern, im Mai zum Muttertag – oder einfach nur, weil Sie einem netten Menschen eine kleine Aufmerksamkeit schenken möchten – wir haben das perfekte Mitbringsel aus dem Reformhaus® für Sie entdeckt: 2 Flaschen des alkoholfreien Bio-Aperitifs „Aperino“ von SALUS. „Johannisbeere Acerola“ und „Curcuma Ingwer“ – verpackt in einer hochwertigen Naturpapiertasche mit einer kleinen Grußkarte.



inhalt

WOHLFÜHLEN

- * 8 Zeit zum Durchatmen**
Einatmen – ausatmen – einatmen ... 24 Stunden am Tag: Was unser Hochleistungsorgan Lunge braucht, um fit zu bleiben
- 16 Laufen ohne zu schnaufen**
Reformhaus® Gesundheitsexperte Prof. Ingo Froböse verrät, wie ein lungenfreundliches Training aussieht
- 25 Zu viel Luft im Bauch?**
Dr. med. Franziska Rubin über die besten natürlichen Hilfen bei Blähungen
- * 31 Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente**
Wegweiser durch den Dschungel der Vitalstoffe. Diesmal: Magnesium
- 36 Vital und gesund mit Pflanzenpower**
20 Jahre „Rechtsregulat®“ von Dr. Niedermaier
- 38 Mehr Sauerstoff!**
Das Spurenelement Eisen: lebensnotwendig für die Zellatmung des Körpers
- 48 Lieblingsprodukte des Monats**
Fit, gesund und fröhlich – mit diesen Produkten aus dem Reformhaus® gelingt's

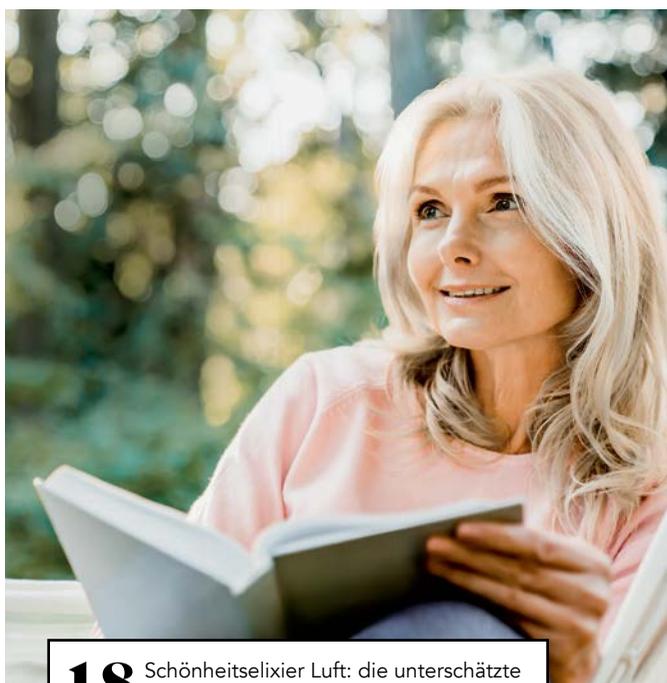
SCHÖNHEIT

- 18 Frischluft für die Haut**
Frischer, gesunder Teint braucht eine ausreichende Versorgung mit Sauerstoff

GENIESSEN

- * 40 Bitte zugreifen**
Unkomplizierte Rezept-Ideen für einen entspannten Frühlingsbrunch

* UNSERE TITELTHEMEN



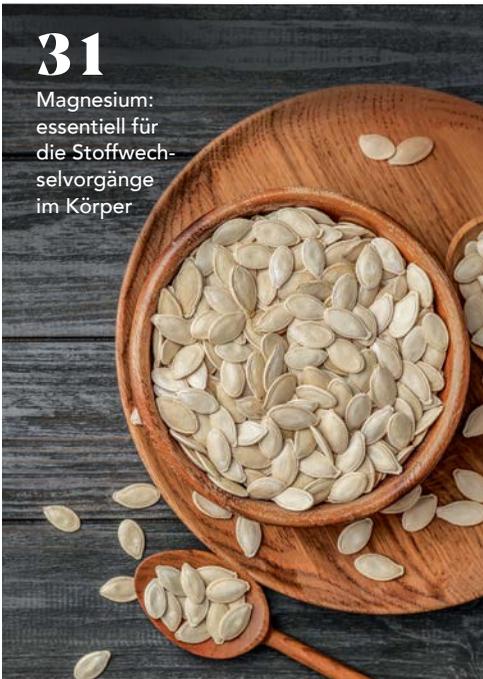
AUSSERDEM

- 6 Das ist neu im April**
- 47 Reformhaus® des Jahres 2021 ...**
ist Reformhaus® Herrmann in Wiesbaden
- 50 Kreuzworträtsel**
- 52 Marktplatz**
- 54 Impressum, Vorschau**



8

Tief durchatmen: Was unsere Lunge braucht, um fit und gesund zu bleiben



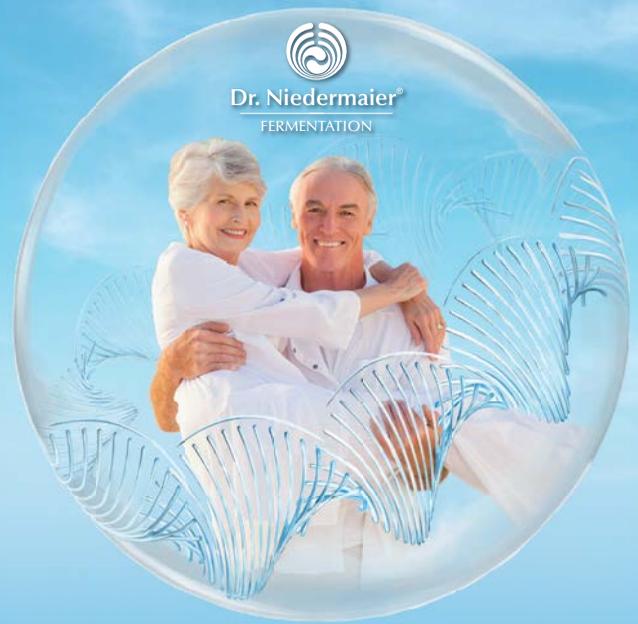
31

Magnesium: essentiell für die Stoffwechselfvorgänge im Körper



16

Balsam für die Seele und für die Bronchien: lungenfreundliches Training



WIR SIND IMMUNE

Ein neues Patent für Ihr Immunsystem!

Wissenschaftliche Innovation: Durch ein patentiertes Herstellungsverfahren (Kaskadenfermentation 2.0) stellt **Regulatpro® Immune** die Optimierung Ihrer Abwehrkräfte auf vier elementare Säulen:

- ✓ Phytamine und deren bioaktive Metabolite
- ✓ Postbiotika (fermentierte Probiotika)
- ✓ Enzymbausteine für den gesunden Stoffwechsel
- ✓ Essentielle Mikronährstoffe

NEU

Bringen Sie Ihr Immunsystem mit täglich nur 20 ml in Höchstform!



Fragen Sie jetzt in Ihrem Reformhaus® gezielt nach Regulatpro® Immune

Reform Produkt des Jahres 2021

Beratungshotline: +49 89 660 797 - 0

wirsindimmune.com

das ist neu im

April



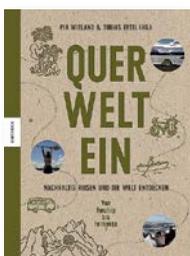
Am 4.4.

... kommt der Osterhase und bringt die Ostereier. Haben Sie

sich auch schon mal gefragt, warum an einem christlichen Feiertag zum Gedenken an die Auferstehung Jesu Christi ein Eier bringender Hase die Hauptrolle spielt? Ganz einfach: Der im Frühling wieder über die Felder hoppelnde Hase gilt als Symbol für neues Leben, für Fruchtbarkeit. Und die Eier? Wenn im Frühling die Küken aus Ihren Eiern schlüpfen, soll das daran erinnern, dass Jesus die Mauern seines Grabes durchbrochen hat, von den Toten wieder auferstanden ist. Wir wünschen Ihnen frohe Ostern.



Zu Hause bleiben, Kontakte meiden, Abstand halten – Corona hat uns zu sehr häuslichen Menschen gemacht. Doch die Vorfreude auf Zeiten, in denen wir die Welt wieder aktiv entdecken können wächst – und wir fragen uns, wie wir in Zukunft reisen wollen. Die Billigfliegerjahre sind wohl – erst einmal? – vorüber, der ökologische Fußabdruck beschäftigt uns, der Übertourismus an Hotspots, die nie welche werden wollten. In ihrem Buch „Querweltein.“ (Knesebeck Verlag, 25 €) machen die HerausgeberInnen Pia Wieland und Tobias Ertel mit der perfekten Mischung aus Reise-geschichten und Inspiration, praktischen Tipps und Know-how rund ums Reisen ohne Flugzeug Lust darauf, die Welt nachhaltig zu entdecken.



ESSEN MACHT GLÜCKLICH

Zugegeben, das klingt nicht sehr romantisch. Doch Fakt ist, dass Liebe und Glück von unserer Biochemie gesteuert werden. Anders betrachtet bedeutet dies, dass wir die Biochemie der guten Gefühle selbst beeinflussen können – mit unserer Ernährung. Sie unterstützt die Bildung des Glückshormons Serotonin. Insbesondere die Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) mit Vitamin D, das die Serotonin-Synthese steuert, sind wichtig. Für PflanzenkostlerInnen ist es nicht immer einfach, sich allein über die Ernährung mit ausreichend DHA und EPA zu versorgen, das hauptsächlich in fettreichem Seefisch vorhanden ist. Unser Tipp: ein Löffel Glück! Dr. Budwig Omega-3 Algenöl, 1 TL liefert über 2 g DHA und EPA sowie 1000 IE Vitamin D.





AUS DEM GLEICHGEWICHT

Pflanzen und der Aufenthalt in der Natur tun uns Menschen gut – das zeigen zahlreiche Studien. Eine Untersuchung an der Universität Genua in Italien legt jetzt nahe, dass auch Zimmerpflanzen einen positiven Effekt haben können. Die WissenschaftlerInnen befragten 4200 Menschen, die sich wegen der Corona-Pandemie 5–6 Wochen zu Hause aufhalten mussten. Ergebnis: Wer keine oder kaum Pflanzen besaß, kam mit der Situation schlechter zurecht und klagte häufiger über negative Emotionen als Pflanzenfreunde.

Zimmerpflanzen



Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko zu stürzen. Das ist nicht neu. Aber dass weltweit die Zahl der Stürze mit schweren Folgen zunimmt, lässt aufhorchen. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) nennt Stürze als zweithäufigste Ursache für tödliche Unfälle – nach Verkehrsunfällen. Was passiert da? Schon bei den 20-Jährigen nimmt heutzutage messbar die Fähigkeit ab, das Gleichgewicht gut zu halten. Einfach, weil das Training im Alltag durch mangelnde Bewegungsreize fehlt. Bei den Kindern fängt es an. Sie bewegen sich im Schnitt viel zu wenig oder zu einseitig. Und trainieren müssen wir, denn selbst das einfach erscheinende aufrechte Gehen ist für das Gehirn eine sehr komplexe Koordinationsaufgabe! Was hilft? Gleichgewichtsübungen, z. B. auf dem Wackelbrett, und Kraftaufbau, in den Alltag eingebaut. Ideal ist Tai Chi, aber auch das Stehen auf einem Bein (Augen zu!) trainiert schon. Schaffen Sie 30 Sekunden? Und natürlich draußen balancieren, wie Sie es als Kind schon gemacht haben – auf Baumstämmen. Probieren Sie es aus!



Sind wir gesund, atmen wir ganz selbstverständlich – ohne darüber nachzudenken, was unsere Lunge leisten muss. Wie wir unsere Lunge unterstützen können, damit dies lange so bleibt

Zeit zum Durchatmen



Die Lungenkapazität nimmt im Laufe unseres Lebens kontinuierlich ab. (li.); Masken erhöhen den Atemwiderstand, das trainiert das Zwerchfell (u.)



Einatmen – ausatmen – einatmen – ausatmen ...

40 Tage ohne Nahrung? Nicht schön, geht aber.
5 Tage ohne Wasser? Grenzwertig, geht aber (notfalls) auch.

4 Minuten ohne zu atmen? Unmöglich!

Abgesehen von Apnoe-TaucherInnen, die zehn Minuten lang die Luft anhalten können, atmen wir 15- bis 18mal pro Minute – und das kontinuierlich 24 Stunden am Tag, unser ganzes Leben lang. Und in jeder Sekunde zeigt unsere Lunge Höchstleistungen: Wir atmen etwa einen halben Liter Luft ein und wieder aus, und über die etwa 300 Millionen Lungenbläschen gelangt der Sauerstoff über die Lungenkapillaren und die Lungenvene zum Herzen hin. Von dort wird er über das gesamte Gefäßsystem in alle Organe und Zellen transportiert. Dieses komplexe Zusammenspiel kann nicht einmal durch das Tragen einer Maske gestört werden – auch wenn es sich so anfühlt, als würde man unter dem Mund-Nasen-Schutz weniger Luft bekommen.

„Beim Gesunden ist der Atemwiderstand gerade so erhöht, als würde er vier, bis fünf Treppenstufen hochsteigen, das ist wirklich irrelevant“, sagt Professor Dieter Köhler. Der Lungenfacharzt war fünf Jahre Präsident der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie, lehrte an den Universitäten in Marburg und Freiburg und war fast 28 Jahre lang ärztlicher Direktor des Fachkrankenhauses Kloster Grafschaft in Schmallingenberg. „Alle Therapiegeräte zum Training der Atmung

erhöhen den Atemwiderstand, sie machen quasi das, was die Maske macht. Je größer der Widerstand ist, desto mehr trainiert man das Zwerchfell.“ Und darauf kommt es an.

Die Lunge ist angeboren, so wie sie ist, aber die Atemmuskulatur lässt sich trainieren, vor allem das Zwerchfell, das aus einer Muskel- und Sehnenplatte im unteren Brustraum besteht, sich beim Einatmen so zusammenzieht und sich nach unten absenkt, dass die beiden Zwerchfellkuppeln abflachen. Dadurch steigt das Volumen im Brustraum, und die Lungenflügel können sich ausdehnen, um möglichst viel Luft aufzunehmen und – vor allem – wieder abzugeben.

Denn mit dem Ausatmen verlassen außer Kohlendioxid (CO₂) auch Stickstoff und Wasserdampf unseren Körper, und je mehr Kohlendioxid wir ausatmen, desto mehr Sauerstoff steht unseren Zellen zur Verfügung. Und je mehr Sauerstoff in den Zellen ist, umso besser können Nährstoffe resorbiert und verarbeitet werden. Auch hier lässt sich das perfekte System unseres Organismus nicht von einer Maske stören: „Wir haben einen Mechanismus, der verhindert, dass wir unser eigenes Kohlendioxid wieder einatmen“, so Köhler. „Atmen wir aus, geht der Nasenstrahl nach unten, doch wenn wir einatmen, holen wir uns die Luft von überall her. Ist der Atemwiderstand zum Beispiel bei der FFP2-Maske größer, atmen Sie noch mehr durch die Seiten.“ Übrigens haben die guten Masken alle etwa den gleichen Atemwiderstand. „Spürt man nichts, dann taugt die Maske auch nichts.“ Was unserem Wunderorgan allerdings zu schaffen machen kann, ist zu langes Sitzen. Es

Zeit zum Durchatmen



wird schlapp. Kommen Stress und Zeitdruck dazu, geht uns buchstäblich die Luft aus. Atemlos durch den Tag ... Außerdem nimmt die Lungenkapazität im Laufe unseres Lebens kontinuierlich ab. Sind wir 20, verfügen wir über 100 Prozent, mit 43 sind es etwa 88 Prozent, mit 80 kann es gerade noch die Hälfte sein. Doch nicht nur das. So kraftvoll unsere Lunge arbeiten kann, ist sie doch auch ein empfindsames Organ, das richtig krank werden kann.

Wenn die Lunge Probleme macht

Die häufigsten Lungenerkrankungen sind neben Covid 19 Asthma bronchiale, COPD und Lungenentzündung. Bei der häufig nur als Asthma bezeichneten chronischen Erkrankung der Lungen unterscheidet man die allergische und die nicht-allergische Form. In beiden Fällen leiden die Betroffenen an anfallsartiger Atemnot und Husten, Symptome, die die Medizin mit Medikamenten heute sehr gut lindern kann. Oft spüren die Patienten die Erkrankung gar nicht mehr, so Prof. Köhler.

COPD (chronic obstructive pulmonary disease) ist eine chronisch fortschreitende

ANZEIGE

Salus



Freetox[®] your life!



MISCHEN
UND
LOSLEGEN

Einfach mal neustarten –
die Freetox[®] Kräuter-Trinkkur
in zwei Sorten.

Auch als Tee und Kapseln erhältlich.

Freetoxer werden und mehr erfahren unter:
www.freetox-your-life.de



Doppelt stark für die Knochen

ANZEIGE

Für gesunde Knochen sind Vitamin D3 und Vitamin K2 zwei wichtige Partner, die eng zusammenwirken. Sinnvoll ist deshalb eine Nahrungsergänzung, welche die ausreichende Versorgung mit beiden Vitaminen sichert. In einer fruchtig-frischen Schmelztablette.

Gesunde Knochen sind belastbarer und erhalten die Mobilität. Da Calcium der wichtigste Baustein für die Knochen ist, stand es lange Zeit im Fokus, wenn es um knochengesunde Ernährung ging. In der modernen Wissenschaft setzt sich aber immer mehr die Erkenntnis durch, dass u.a. auch Vitamin D und Vitamin K für den Erhalt der Knochengesundheit unverzichtbar sind – gemeinsam als Team. Denn damit Vitamin D seine positiven Effekte entfalten kann, ist auch eine ausreichende Versorgung mit Vitamin K notwendig. Vitamin D unterstützt die Aufnahme von Calcium aus dem Magen-Darm-Trakt und reguliert den Calciumspiegel. Vitamin K aktiviert Botenstoffe, die dafür sorgen, dass Calcium gezielt zu den Knochen transportiert und dort eingebaut wird. Ohne ausreichend Vitamin K ist die Calciumverwertung gestört.

In den Alsiroyal® Schmelztabletten sind beide Vitamine in ihrer wertvollsten Form enthalten: Vitamin D3, weil es die Form von Vitamin D ist, die unser Körper für alle weiteren Umwandelungsschritte benötigt. Und Vitamin K2, gewonnen durch natürliche Fermentation mit *Bacillus subtilis natto*, weil es vom Körper besonders gut aufgenommen und verwertet werden kann. Die Schmelztabletten sind sofort löslich, haben einen angenehm fruchtig-frischen Geschmack und können ohne Wasser eingenommen werden.

TIPP:

Empfehlenswert insbesondere jetzt in den Wintermonaten, wenn der Körper oft nicht ausreichend Vitamin D3 bilden kann. Und generell für ältere Menschen, da bei ihnen die körpereigene Vitamin-D-Produktion deutlich weniger wird.



Mehr Informationen erhalten Sie in Ihrem Reformhaus® oder unter www.alsiroyal.de.



Bei Stress und Zeitdruck geht uns buchstäblich die Luft aus

Erkrankung der Lunge mit entzündeten und dauerhaft verengten Atemwegen. Typische COPD-Symptome sind Husten mit Auswurf und Atemnot bei Belastung, in fortgeschrittenem Stadium auch in Ruhephasen. Ursachen sehen MedizinerInnen vor allem im Rauchen, auch Passivrauchen, aber auch im seltenen genetisch bedingten Mangel an dem Protein Alpha-1-Antitrypsin (AAT): Dieses Bluteiweiß inaktiviert sogenannte Proteasen, Enzyme, die bei Entzündungsprozessen zerstörtes Gewebe abbauen sollen. Bei Menschen mit einem Mangel an AAT können die Proteasen aber ungebremst das Lungengewebe schädigen. Die Folge ist eine chronische Entzündung mit Verengung der Bronchien,

Die Lungenentzündung schließlich ist mit hierzulande geschätzten 800.000 Krankheitsfällen pro Jahr eine der am häufigsten auftretenden Infektionskrankheiten, die in der Regel von Bakterien, Viren, sehr selten auch von Pilzen und Parasiten ausgelöst wird. Bei einer Lungenentzündung sind überwiegend entweder die Lungenbläschen (alveoläre Pneumonie) oder das Lungengewebe (interstitielle Pneumonie) geschädigt und können nicht mehr richtig arbeiten. Dadurch wird der Gasaustausch beeinträchtigt, der Körper bekommt nicht mehr genügend Sauerstoff, und kann bei schweren Formen gleichzeitig nicht mehr genug Kohlendioxid abgeben.

Atemnot kann aber auch auf eine andere Erkrankung hinweisen. „Wenn der Transport vom Mund zur Zelle gestört ist und beim Ausatmen nicht genügend Kohlendioxid abgegeben wird, zeigt sich das in Luftnot, auch in Ruhe“, so Prof. Dieter Köhler. Herzschwäche oder Blutarmut (Anämie) könnten zum Beispiel die Ursache sein. Wird die Krankheit behandelt, fällt das Luftholen wieder leichter. Doch trotz chronischer Erkrankung oder in längerem Rekonvaleszenzprozess gibt es für Betroffene und alle, die ihre Lunge fit halten wollen, kraftvolle Helfer: Atemübungen! Welche? Einfach umblättern.

Zeit zum Durchatmen

DREI WOHLTUENDE PRODUKTE FÜR LUNGE UND NASE AUS IHREM REFORMHAUS®:

Primavera: atme wohl Maskenspray bio
 Minzig-frischer Duft naturreiner ätherischer Öle und Pflanzenwässer von Spearmint, Orange, Lavendel, Hamamelis und Cistrose erleichtert das Tragen von Masken, lindert Beklemmungsgefühle und hilft dabei, besser durchatmen zu können.



P. Jentschura: MiraVera Hautwasser
 Ein Hautwasser, das zugleich eine Wohltat für Nase und Lunge ist: Mit hochreinem Sauerstoff und wertvollen ätherischen Ölen angereichert, wirkt MiraVera auf der Haut belebend und regenerierend. Das enthaltene, wundheilungsfördernde Wasserstoffperoxid (H₂O₂) spaltet sich auf der Hautoberfläche in Wasser und

hochreinen Sauerstoff, welcher durch die Hautschichten dringt. Dort regt er den Stoffwechsel und die Zellerneuerung an und versorgt das Gewebe mit einer Extraportion Sauerstoff.



SALUS: Olbas Tropfen
 Die Mischung aus Pfefferminzöl, Cajeputöl, Eukalyptusöl, Wacholderbeeröl und Gaultheriaöl wirkt erfrischend und lindernd bei Schnupfen, Husten, Heiserkeit und erleichtert das Einatmen.

ANZEIGE

Anzeige

Schwarzkümmel-Öl Zeckenschreck

Sobald das Thermometer über die 7-Grad-Marke klettert, werden sie aktiv und treiben sich auf Gräsern, Farnen oder losem Laub im Wald herum. Zecken sind nicht nur in unseren Breitengraden verbreitet, sie sind weltweit zu finden und ihr Biss kann Krankheitserreger auf Mensch und Tier übertragen. Natürliche und dazu noch bio-zertifizierte Abwehrmittel gegen die lästigen Blutsauger sind jedoch für beide Spezies rar.

So kam dem Bio-Schwarzkümmel-Spezialisten Hübner eine besondere Entdeckung gerade recht: 2014 hatte ein 16-jähriger Schüler herausgefunden, dass sein Vierbeiner, der aus gesundheitlichen Gründen Schwarzkümmel-Öl ins Futter bekam, viel weniger Zecken mit nach Hause brachte. Mit weiteren Studien zur abschreckenden Wirkung der Heilpflanze gewann der Schüler sogar den Jugendforscht-Wettbewerb.



Schwarzkümmel-Öl Zeckenschreck

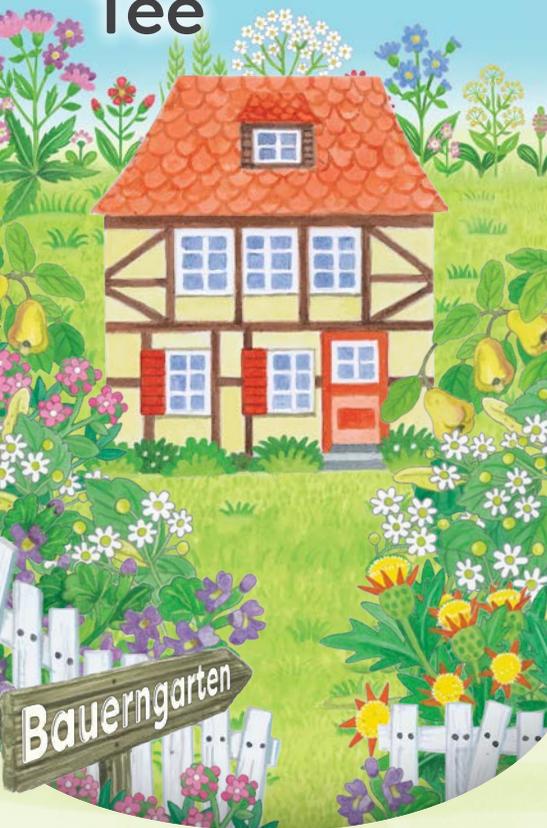
aus dem Hause Hübner ist ein veganes, zertifiziertes Naturkosmetikum, dessen zeckenabschreckende Wirkung durch das unabhängige Forschungslabor Insect Services in Berlin bestätigt wurde. Doch nicht nur das, die Lotion zum Aufsprühen ist ein echtes Multitalent. Die begleitende Pflege von Schwarzkümmel-Öl bei

Hautproblemen oder Allergien wie z. B. Neurodermitis ist schon seit langem bekannt. Die darin enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren (u.a. Linolsäure) dienen der Pflege besonders empfindlicher Haut und regenerieren nachhaltig. Ein weiteres Plus bieten Rosmarin-Extrakt, Sonnenblumenöl sowie Vitamin E, die durch ihre antioxidative Wirkung einen wertvollen Zellschutz für die Haut bilden. Bisabolol wirkt entzündungshemmend und schützt besonders sensible Haut.

Probieren Sie auch das Hübner BIO Schwarzkümmel-Öl



Bauerngarten-Tee



Köstliche

Tee-Kompositionen,
die zum Träumen
einladen

in 5 Sorten

neue
Gestaltung,
gleicher
Geschmack!



Der Natur verbunden.
Der Gesundheit verpflichtet.

www.salus-tee.de



Üben, üben, üben

ÜBUNG 1: MACHEN SIE DIE WELLE

Häufig atmen wir zu flach und nur in die Lungenflügel. Die folgende Übung hilft Ihnen, sich des gesamten Atemraums bewusst zu werden: Legen Sie sich bequem hin, legen Sie die Hände auf den Bauch. Atmen Sie fünf Mal tief in den Bauch hinein. Dann legen Sie die Hände seitlich auf die Lungenflügel, atmen fünf Mal tief in die Lunge hinein. Legen Sie dann die Hände auf Ihre Schlüsselbeine und atmen Sie auch dort fünf Mal tief hinein. Zum Abschluss führen Sie den Atem wie eine Welle vom Bauch über die Lungenflügel hoch und wieder hinunter. Fünf Mal. Diese Übung können Sie auch prima im Stehen und ohne Ihre Hände zu Hilfe zu nehmen ausführen, zum Beispiel in der Warteschlange an der Supermarktkasse.

ÜBUNG 2: WEITEN SIE DIE LUNGE

Setzen Sie sich bequem hin, wenn Sie können, setzen Sie sich auf die Fersen, das intensiviert die Übung. Legen Sie die Arme eng an den Brustkorb, winkeln Sie sie nach vorn an, die Handflächen zeigen nach oben. Stellen Sie sich vor, auf jeder Hand ein Tablett zu balancieren. Führen Sie nun die Arme zur Seite, so weit Sie können, und wieder zurück in die Ausgangsposition, die Oberarme bleiben aber fest am Brustkorb. 10 Mal wiederholen. So weiten Sie Ihren Brustraum, kräftigen die Brustmuskeln und helfen Ihrer Lunge, mehr Atemvolumen zu entwickeln.

ÜBUNG 3: EINMAL LINKS, EINMAL RECHTS

Sind wir verschnupft, muss sich die Lunge beim Einatmen ganz schön anstrengen, was die Muskeln, die dafür zuständig sind, mehr beansprucht. Das können wir uns zunutze machen, um diese Muskulatur zu trainieren und so unsere Lungenfunktion zu stärken: die einfache



Zeit zum Durchatmen

Mit Wechselatmung die Lungenfunktion stimulieren und nebenbei noch das Gehirn anregen

Wechselatmung. Halten Sie mit dem Daumen ein Nasenloch zu und atmen Sie nur durch das freie Atemloch dreimal nacheinander ein und aus. Eine Minute normal atmen. Dann wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Nasenloch.

Nebenbei stimulieren Sie auf diese Weise Ihr Gehirn. Wenn Sie durch das linke Nasenloch einatmen, wird die rechte Hirnhälfte angeregt, und umgekehrt.

ÜBUNG 4: ZUM VERSCHNAUFEN ANS MEER

Oder ins Gebirge! Wer sich durch Stress, Druck, private und berufliche Anforderungen buchstäblich atemlos und eingeengt fühlt, kann mit dieser Übung gegensteuern: Stellen Sie sich vor, Sie stünden am Ufer eines Ozeans oder auf einem Berggipfel, um sich herum nur Berge, überspannt von wolkengetupftem Himmel. Atmen Sie die Weite bewusst in Ihren Herz- und Lungenbereich. Beim Ausatmen lassen Sie die Entfernung zum Meer oder Gebirge größer werden, beim Einatmen kleiner. Dasselbe machen Sie mit Situationen und Verpflichtungen, die Sie belasten, dabei tief ein- und ausatmen.



ANZEIGE

NEU IN IHREM Reformhaus



ALSIROYAL®

Vitamin D3 + Selen
SOFORT Schmelztabletten

**Immunbooster Vitamin D* –
aktueller denn je**

- Bei erhöhtem Vitamin-D-Bedarf
- Beugt Vitamin-D-Mangel vor
- Schützt zusätzlich mit Selen*
- Fruchtiger Geschmack
- Einfache Einnahme,
auch für Senioren

*Vitamin D und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

www.alsiroyal.de



BRECHT

BAUCHWOHL Komplex, 60 Kapseln
Bio-Nahrungsergänzungsmittel

Mit der konzentrierten Kraft der Natur bleiben Sie ganz einfach auf natürliche Weise in Balance.

- mit Akazienfaser & Ingwer-Extrakt
- ohne Zusatzstoffe
- Brecht Premium-Qualität
- hergestellt in Deutschland

Pure Pflanzenkraft mit der neuen Produktlinie „Komplex“:
BAUCHWOHL, BITTE BITTER, CUMIN KORIANDER
MUSKATNUSS, INNERE RUHE, GUTE NACHT, SCHÜTZ DICH.

www.gewuerzmuehle-brecht.de



SANTAVERDE

hyaluron duo treatment

**Feuchtigkeitsspendende
Wirkstoff-Ampullen für sensible Haut**

- mit hoch- und niedermolekularem Hyaluron
- wirkt hydratisierend und aufpolsternd
- besonders geeignet für feuchtigkeitsarme und sensible Haut
- hochwirksame Feuchtigkeitsversorgung bis in die tiefen Hautschichten durch Duo-Hyaluron & Aloe Vera
- Rosenblütenhydrolat und Lavendelblütenextrakt wirken beruhigend und lindern Rötungen
- hinterlässt die Haut spürbar erfrischt, durchfeuchtet und geglättet

www.santaverde.de





Laufen ohne zu schnaufen!

Sport ist nicht nur Balsam für die Seele, sondern auch für die Bronchien – solange wir es nicht übertreiben. Reformhaus® Experte Prof. Ingo Froböse verrät, wie ein möglichst lungenfreundliches Training aussieht

Reformhaus® Magazin: Welchen Benefit hat unsere Lunge durch regelmäßiges Training

PROF. INGO FROBÖSE: Unsere Atmung funktioniert wie jedes Muskelsystem dann besonders ökonomisch, wenn es regelmäßig gefordert wird. Gleichzeitig trainiere ich mein Atemvolumen und damit die maximale Sauerstoffaufnahme. Das heißt, ich erhalte meine Lungenkapazität oder, insbesondere bei Ausdauersport, nimmt sie sogar zu. Und zu guter Letzt profitiert ja nicht nur die Atem- sondern unsere gesamte Muskulatur von regelmäßigem Training in dem Sinne, dass sie mit weniger Sauerstoff die gleiche Leistung erbringen kann.

Wie kann ich sicherstellen, meine Lunge durch Sport nicht zu überfordern?

Es gibt zwei Parameter, mit denen wir gerade beim Neu- oder

Wiedereinstieg in den Sport einer Überforderung der Lunge vorbeugen können. Das Erste ist die Atemfrequenz. Achten Sie hierbei immer darauf, dass sie sich gerade am Anfang immer mit einem Partner oder einer Partnerin auch während der Belastung noch unterhalten können. Also laufen, ohne zu schnaufen, ist das Motto! Zum zweiten ist die richtige Atemtechnik entscheidend. Gerade wer die Belastungsintensität noch nicht gut einschätzen kann, atmet oft zu hektisch und ohne Zwerchfell-Integration, also nicht mit Bauchatmung. Da hilft es, sich vor allem auch auf die tiefe Ausatmung zu konzentrieren, denn die Atemmuskulatur funktioniert letztlich wie ein Blasebalg: Umso mehr Luft entweicht, desto mehr Luft wird im Anschluss auch wieder eingesogen.

Ist Sport bei chronischen Atemwegserkrankungen automatisch tabu?

Nein, natürlich nicht. Wir wissen ja, dass sowohl bei COPD (Chronisch Obstruktive Lungenerkrankung) als auch bei Asthma Sport auch eine Methode der Wahl ist. Aber die Wahl der Sportart ist dabei ganz entscheidend.

Und deswegen empfehle ich immer, gerade bei allen Menschen mit Atemwegs-, aber auch mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sich über leichtes Ausdauertraining erst mal eine Grundlage zu schaffen. Darauf lässt sich dann ein Training zur Erhöhung der Durchblutung und zur verbesserten Versorgung der Lungenbläschen aufbauen.



PROF. INGO FROBÖSE

ist wissenschaftlicher Beirat des Programms „Reformhaus® activate your life“



„Reformhaus® activate your life“-Lauf-ABC: www.youtube.com Stichwort „Reformhaus“ oder unter diesem QR-Code.

Zeit zum Durchatmen

GUT
ZU
WIS-
SEN



ATMEN UND GEHEN – YOGA-WALKING

BreathWalk® ist eine Methode, bei der bestimmte Atemmuster mit dem Rhythmus des Gehens synchronisiert werden und gleichzeitig eine meditative Aufmerksamkeit gehalten wird. BreathWalk® hilft beim Abbau von Stress, Burnout-Syndrom, Überforderungsgefühlen, Übergewicht, und lindert Wechseljahresbeschwerden. Es stärkt das Immunsystem, die Selbstheilungskräfte und reguliert den Kreislauf.

Die Akademie Gesundes Leben in Oberursel bietet dieses effektive Training im Mai, Juli und September dieses Jahres als dreitägiges Seminar an. Stornierungen sind kostenfrei möglich.

Preise sowie Corona-aktuelle Termine unter:

Tel.: 06172 / 3009-822, www.akademie-gesundes-leben.de

ANZEIGE

NEU

Rabenhorst®
WISSEN, WAS GUT TUT.

**NATÜRLICH
GUT.
NATÜRLICH
LECKER.**

Unsere Shots mit der
kraftvollen Extraportion Natur.

DE-ÖKO-005

Frischluft für die Haut

Wussten Sie, dass unsere Haut ausreichend Sauerstoff braucht, um gesund und schön auszusehen? Also ab an die frische Luft! Aber bitte mit der richtigen Pflege – mit unseren Beauty-Tipps können Sie sich über einen rosigen, frischen Teint freuen!





Erinnern Sie sich an die berühmte Szene aus dem James-Bond-Film „Goldfinger“? Darin findet James Bond (Sean Connery) die Sekretärin Jill Masterson (Shirley Eaton) tot auf ihrem Bett. Deren Boss, der böse Auric Goldfinger (Gert Fröbe), hatte sie zur Strafe „vergoldet“. Und James Bond erklärt ihren Tod wie folgt: „Die Haut konnte nicht mehr atmen.“

Okay, diese berühmte James-Bond-Szene ist zwar etwas weit hergeholt. Doch unsere Haut atmet tatsächlich! Das konnten WissenschaftlerInnen der Ruhr-Universität Bochum Anfang dieses Jahrtausends beweisen. Sie hatten erstmals ein Gerät entwickelt, mit dem die Hautatmung genau messbar war.

Zwar brauchen wir Menschen – anders als Regenwürmer – die Hautatmung nicht, um zu überleben. Dafür haben wir Mund und Nase und vor allem unsere Lunge (siehe auch „Zeit zum Durchatmen“, ab Seite 8 in diesem Heft). Doch die Bochumer WissenschaftlerInnen konnten zeigen, dass unsere Haut bis zu einer Tiefe von einem halben Millimeter – also die gesamte Epidermis und auch Teile der darunterliegenden Lederhaut – direkt aus der Luft mit Sauerstoff versorgt wird.

Ihre These: Je schlechter die Haut durch das Blut von innen her mit Nährstoffen versorgt wird, desto mehr Sauerstoff nimmt sie von außen auf und versucht so, die verminderte Sauerstoffversorgung durch das Blut auszugleichen (siehe auch „Mehr Sauerstoff“, zur Rolle des Spurenelements Eisen für die Sauerstoffversorgung des Bluts, ab Seite 38 in diesem Heft).

Doch unsere Haut, dieser von der Evolution perfektionierte knapp zwei Quadratmeter große Schutzmantel des Körpers, kann nicht nur atmen. Er kann zum Beispiel auch sehen. Gehen wir raus, „sieht“ unsere Haut das Licht der Sonne und reagiert innerhalb von Sekunden. Denn die Pigmentzellen der obersten Hautschicht enthalten den Photorezeptor Rhodopsin. Dieser kommt sonst nur in der Netzhaut unserer Augen vor. Das Rhodopsin reagiert auf UV-Strahlen – und im Nu schütten die Pigmentzellen Kalzium aus, das die Produktion von Melanin in Gang setzt und unsere Haut vor zerstörerischen UV-Strahlen schützen soll. Sichtbares Zeichen: Wir werden braun. Doch bitte bei einem Sommerspaziergang nicht den Sonnenschutz vergessen. Bei starker Sonnenstrahlung kommt die Melaninproduktion nicht schnell genug in Gang, um einen wirksamen Schutz aufzubauen. Worauf wir achten sollten, damit wir mit rosigem Frische-Luft-Teint von einem Spaziergang zurückkehren? Wir haben Claudia Taron gefragt.



Unsere Expertin Claudia Taron, Naturkosmetik-Dozentin und Make-up-Artist an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel

Frischlucht für die Haut

Reformhaus® Magazin: Wie wirkt sich ein Spaziergang auf unsere Haut aus?

CLAUDIA TARON: Der Sauerstoff ist das Lebenselixier der Haut! Durch Bewegung an der frischen Luft wird unsere Haut besser durchblutet. Das Lymphsystem wird angeregt, so können Stoffwechselprodukte viel besser abtransportiert werden und das Gewebe wird optimal mit Nährstoffen versorgt. Wenn die Atemfrequenz sich erhöht, können Säuren verstärkt abgeatmet werden. Das ist Detox pur und lässt unsere Haut rosig, frisch und gut durchblutet erscheinen!“

Wie pflege ich meine Haut richtig, bevor ich rausgehe?

Im Winter braucht die Haut mehr Fett, im Sommer mehr Feuchtigkeit. Man kann es sich gut merken, indem man sich vorstellt, dass wir unser Gesicht bei Kälte mit einer reichhaltigen Creme in einen Wintermantel packen. Im Sommer braucht sie eher ein luftiges Kleid, also eine leichte, feuchtigkeitsspendende Pflege. In der Übergangszeit reagiert die Haut manchmal irritiert. Jetzt im April ist sie vielleicht noch etwas wintermüde. Da macht es Sinn, unsere Haut zusätzlich zur täglichen Pflege auf eine Kur zu schicken und mit einer feuchtigkeitsspendenden Maske oder Ampullenkur zu verwöhnen. Auch gut: Zusätzlich ein Hyaluronserum unter der Tagespflege aufzutragen. Wenn das Gesicht viel Wind ausgesetzt

ist, freut es sich ebenfalls über eine wöchentliche pflegende Maske. Unsere Haut ist nach dem Winter sonnenentwöhnt und natürlich dankbar für jeden wärmenden Sonnenstrahl. Aber wir sollten die Kraft der Strahlung nicht unterschätzen. Bitte übertreiben Sie es nicht mit dem Sonnenbaden und achten Sie unbedingt auf einen ausreichenden Lichtschutz!

Braucht meine Haut eine besondere Pflege, wenn ich von draußen reinkomme?

Wenn Ihre Haut nach dem Spaziergang sehr gerötet ist, kann eine beruhigende Ampulle oder Maske helfen. Ansonsten freuen Sie sich einfach über Ihr rosiges, strahlendes Aussehen!

ANZEIGE

Die Lifting-Revolution

 **ARYA LAYA**
Naturkosmetika aus Heidelberg

MIT
PARAKRESSE
dem
Pflanzen-Botox



Botox-Alternative und Feuchtigkeits-Booster

Hyaluron Miracle Lift

Straffend & Aufpolsternd



WWW.ARYA-LAYA.DE





Die Haut wird zu 95% von der Lunge und zu 5% über die Haut mit Sauerstoff versorgt. Empfehlenswert sind tägliche Spaziergänge von mindestens 30 Minuten an der frischen Luft. Am unbelastesten ist die Luft in Grünanlagen, Wäldern und Wiesen oder am Meer. Pluspunkt der frischen Seebrise: Die Meeresluft kann durch ihren Salzgehalt entzündungshemmend und beruhigend wirken!



MEIN FREUND, DER BAUM

Beitrag einer 100-jährigen Eiche zum Schutz der Luft

- Sie verarbeitet jährlich etwa 5000 kg CO₂ zu organischen Substanzen.
- Sie filtert etwa 11 t Staub und Schadstoffe aus der Luft.
- Sie gibt etwa 4500 kg Sauerstoff ab, damit deckt sie den Jahres-Sauerstoffbedarf von 11 Menschen.

ANZEIGE



Sonnencreme

LSF30 hoch



- ✓ Mineralischer Filter (Korallen- & riffelfreundlich)
- ✓ Ohne Weißbleffekt
- ✓ Vegan



SEMINARTIPP

KURSLEITER/IN WALDBADEN

Inklusive 6-Wochen Kurskonzept
25.04. – 30.04.21 (So – Fr) oder
08.06. – 13.06.21 (Di – So) oder
29.08. – 03.09.21 (So – Fr)

Beim Waldbaden tauchen Sie ganz ein in die wunderbare Natur des Waldes. Als Kursleiter/in für Waldbaden schulen Sie die Wahrnehmung Ihrer Teilnehmer/innen, um das volle Potenzial des Ökosystems Wald ausschöpfen zu können. Sie lernen Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen in der Natur kennen. Mit dem 6-Wochen Kurskonzept erhalten Sie wertvolle Tipps und Übungen, um Gruppen anzuleiten.

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



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

Frischlucht für die Haut



FREIE RADIKALE – FIES UND GEFÄHRLICH?

Bereits 1956 entwickelte Dr. Denham Harman, Professor für Medizin und Biochemie an der Universität von Nebraska, die Theorie, dass der Alterungsprozess vor allem durch die Angriffe aggressiver Teilchen ausgelöst und beschleunigt wird. Das Tückische: Freie Radikale sind überall! Sie entstehen immer in Verbindung mit Sauerstoff, z. B. durch Sonnenlicht, Stress, Zigarettenrauch, bei der Verdauung oder Atmung. Auch in unserer Haut werden permanent freie Radikale gebildet und wieder abgebaut. Sie können unsere kollagenen, elastischen Fasern schädigen, die für die Hautelastizität verantwortlich sind. Die Folge: Die Haut wird schlaff und altert schneller. Das lassen wir uns nicht so einfach gefallen! Unsere Verbündeten im Kampf gegen freie Radikale sind sogenannte Antioxidantien oder auch Radikalfänger, die in der Lage sind, die freien Radikale zu binden. Wir finden sie z. B. in Obst, Gemüse, Salat, Fruchtsäften und Tees, allerdings ist die Schutzwirkung verschiedener Obst- und Gemüsesorten sehr unterschiedlich. Zum Vergleich: 1 Glas Holundersaft hat, so Dr. Michaela Axt-Gadermann in ihrem Buch „SkinFood. Schlemm dich schön“, dasselbe Schutzpotenzial wie z. B. 6 Gläser grüner Tee. Auch Kosmetikfirmen setzen gerne Radikalfänger in ihren Produkten ein, um unsere Haut vor vorzeitiger Alterung zu schützen, z. B. Vitamin E, Vitamin A oder Carotinoide mit extrem hoher antioxidativer Wirkung.

Text: Kristin von Essen

ANZEIGE

Dr. Hauschka



Flower Power, die beruhigt.

Die unglaubliche Kraft der Pflanzen ist seit über 50 Jahren die Essenz unserer Kosmetik. Unser neues Beruhigendes Tagesfluid besänftigt gerötete, empfindliche Haut und schenkt ihr Schutz für den Tag. Wertvolle Auszüge aus Rose, Borretsch und Frauenmantel sorgen für ein ebenmäßiges Hautbild.

100% zertifizierte, wirksame Naturkosmetik.
Anders seit 1967.

Jugendliche Frische



MIRAVERA® VON P. JENTSCHURA

Sauerstoff ist das Lebenselixier schlechthin. Auch für die Regeneration spielt Sauerstoff eine entscheidende Rolle. Deshalb ist das erfrischende Hautwasser MiraVera® von P. Jentschura zum Aufsprühen ideal für anspruchsvolle und reife Haut. Das innovative Schönheitselixier legt mit einem Sprühstoß hochreinen, energiereichen Sauerstoff und wertvolle ätherische Öle auf die Haut und sorgt so für ein natürlich frisches Aussehen. Unser Tipp: Auch Hals und Dekolleté freuen sich über die sprühende Erfrischung.

www.p-jentschura.com

Dufte!

Für Kraft und Zuversicht – 100 % natur-reine Düfte von PRIMAVERA®



PRIMAVERA® RAUMDÜFTE

Unser Leben ist bunt, schnell und aufregend. Wir treffen jeden Tag eine Vielzahl an Entscheidungen, finden Lösungen und versuchen die Balance zu halten zwischen den Herausforderungen des Alltags und Augenblicken der Ruhe. Die Düfte unseres PRIMAVERA Sortiment sind dabei wertvolle kleine Helfer. Diese Duftkompositionen schenken Momente der Achtsamkeit und wirken sich positiv auf Stimmung, Wohlbefinden und Gemüt aus.

www.primaveralife.com

ANZEIGEN

Frischlucht für die Haut

RAUS AN DIE DIESE PFLEGE AUS DEM

ANTIOXIDATIVER ZELLSCHUTZ:

- Eine leichte Creme mit einem speziellen Cell-Protection-Complex soll die Hautzellen vor oxidativem Stress schützen und die Jugendlichkeit der Haut bewahren. Drei hocheffektive Radikalfänger kommen hier zum Einsatz: Natürliches Astaxanthin aus der Grünalge, natürliches Lycopin aus den Samen sonnengereifter italienischer Tomaten, sowie natürliches Vitamin E, das Hautschäden durch UV-Strahlung mindern soll (z. B. ARYA LAYA Cell Protect Tag & Nachtpflege und Cell Protect Serum).

REPARIEREND UND ZELL-ENTGIFTEND:

- Hyaluron als Feuchtigkeitsbooster und Anti-Aging-Wirkstoff: Verschiedene Hyaluronarten mit unterschiedlicher Molekulargröße versorgen die Haut intensiv mit Feuchtigkeit und lassen sie glatter aussehen (z. B. Alsiroyal® Hyaluron X-Effekt Gel; ARYA LAYA Hyaluron Miracle Lift).

- Botanische Hyaluronsäure aus dem Zitterpilz spendet gemeinsam mit Aloe vera und eigenem Tiefenquellwasser viel Feuchtigkeit, Rotalge stimuliert die hauteigene Hyaluronsäureproduktion (z. B. Annemarie Börlind 2-Phasen Hyaluron-Shake).

FEUCHTIGKEIT UND BALANCE FÜR MISCHHAUT:

- Ein Flower-Power-Fluid mit der Pflanzenkraft aus ausgleichendem Wundklee, entzündungshemmender Kapuzinerkresse plus Silicea soll fettige, zu Unreinheiten neigende Haut beruhigen. (z. B. Dr. Hauschka Ausgleichendes Tagesfluid).

INTENSIVPFLEGE ALS KLEINE ENTSPANNUNGSKUR

- Mit wertvollen Pflanzenölen aus

Heliotrop

NATURE & BEAUTY



FRISCHE LUFT? REFORMHAUS® WIRD IHRE HAUT LIEBEN

Sheabutter, Macadamia- und Kokosnuss sowie kostbarem Zaubernusswasser bringt die Maske die Haut in ihr natürliches Gleichgewicht zurück (z. B. Dr. Hauschka Beruhigende Maske).

- Entspannt und regeneriert strapazierte Haut: Eine Komposition aus antioxidativen Aloe-vera-Blüten, Sanddornbeeren- und Apfelextrakt kann die Haut vor dem Einfluss schädlicher Radikale schützen. Reiner Aloe-vera-Saft und Hyaluron optimieren den Feuchtigkeitsgehalt der Haut (z. B. Santaverde age protect intensive treatment)

INTENSIV-PFLEGE GEGEN PIGMENTE

- Ein Wirkstoffkomplex mit Gänseblümchen, Algenextrakt, Hyaluronsäure und Aloe vera soll bei regelmäßiger Anwendung vorhandene Pigmentflecken reduzieren und der Entstehung neuer vorbeugen. Kann die Haut vor vorzeitiger Hautalterung durch Umweltstress und freie Radikale schützen (z. B. Heliotrop SELECTION Anti-Pigment Serum).

GESCHÜTZT DIE SONNE GENIEßEN:

- Ein natürlicher DNA-Protect-Complex, der zur Behandlung UV-gestresster Haut entwickelt wurde, soll zellschädigende Radikale bekämpfen und die Entstehung von UV-Schäden hemmen. Extrakte

der Kombu-Alge und ein optimaler UVA-/UVB-Filter sollen sicheren Schutz vor schädlichen UV-Strahlen bieten (z. B. Annemarie Börlind SUN ANTI AGING DNA-Protect Sonnen-Creme LSF 30).

- Aloe vera kühlt und erfrischt die Haut, ein natürlicher mineralischer Filter soll mit LSF 20 schützen und schnell einziehen, ohne zu weißeln (z. B. Bergland Aloe Vera Sonnencreme LSF 20)

ERFRISCHENDES HAUTWASSER MIT SAUERSTOFF:

Das enthaltene wundheilungsfördernde Wasserstoffperoxid (H₂O₂) spaltet sich auf der Hautoberfläche in Wasser und hochreinen Sauerstoff, der durch die Hautschichten dringen und den Stoffwechsel sowie die Zellerneuerung anregen soll. Hochwertiges Ylang-Ylang-Öl pflegt die Haut geschmeidig, Thymianöl soll durchblutungsfördernd wirken. Kann als Körper-spray oder Gesichtswasser angewendet werden. (z. B. P. Jentschura MiraVera®)

Mit jedem Sprühstoß liefert MiraVera® von P. Jentschura hochreinen Sauerstoff für die Haut



WIRKSAMKEIT LIEGT IN DER NATUR

Aufpolsternde Hyaluron Feuchtigkeitspflege



Vegan



PFLEGE-INNOVATION

- Mit natürlichem Multi-Effect-Hyaluron, Algenextrakt und pflegenden Bio-Ölen
- Zart schmelzende, aufpolsternde Texturen
- Der pflanzliche Feuchtigkeitsbooster für strahlend frische und pralle Haut

Ergänzen Sie Ihre Pflegeroutine mit weiteren Produkten der ACTIVE HYALURON Serie: Reinigungsgel, Nachtcreme und Augenfluid



Als Experten für die natürliche Schönheit der Haut glauben wir an die Energie der Pflanzen und entwickeln seit 1925 hochwirksame Pflanzen-Wirkkosmetik

ZU VIEL LUFT IM BAUCH?

Dr. med. Franziska Rubin verrät, was dagegen hilft



Dr. med. Franziska Rubin, Ärztin, Autorin und gefragte Expertin in vielen Fernsehsendungen

Bis zu 15 Liter Gas entstehen pro Mahlzeit während der Verdauung. Der größte Teil gelangt durch die Darmwand ins Blut und wird (meistens) geräuschlos über die Lunge ausgeatmet. Manchmal kommt es zum hörbaren Aufstoßen. Nur ½ bis 1 ½ Liter Gas verbleibt im Darm. Irgendwann muss die Luft raus, es kommt zum Darmwind. Oft peinlich laut und manchmal auch sehr geruchsintensiv, aber der natürliche Lauf der Verdauungsmaschinerie. Etwa 10–30 % der Erwachsenen leiden jedoch an übermäßigen Gasansammlungen, was die Lebensqualität enorm belastet. Ursachen können blähende

Lebensmittel, süßes oder fettes Essen, kohlenhydrathaltige Getränke oder hastiges Essen sein. Wenig bekannt ist, dass Light-Produkte oft Ursache von Blähungen sind, denn die enthaltenen Zuckeraustauschstoffe kann der Körper nur begrenzt aufnehmen. Aber auch Erkrankungen der Galle, funktionelle Oberbauchbeschwerden oder Nahrungsmittelallergien können zu den unliebsamen Beschwerden führen.

DAS RÄT DR. MED. RUBIN

Langfristig hilft in den meisten Fällen, die Ernährung zu überprüfen und entsprechend anzupassen. In akuten Situationen sorgen pflanzliche Mittel, Wärmeanwendungen und Bauchmassagen für schnelle Hilfe.

• Karminativa – Hilfe aus der Gewürzküche

Sogenannte Karminativa sind Pflanzen und Gewürze, die für eine Beseitigung der schmerzhaften Gasansammlungen sorgen, sie wirken entblähend und sollten deshalb auch häufig zum Würzen der Speisen verwendet werden. Die stärksten sind in der Reihe ihrer Wirksamkeit Kümmel-, Fenchel- und Anisfrüchte. Bereiten Sie sich im Akutfall je nach Ihrer Geschmacksvorliebe einen Tee zu. Pro Tasse 1 TL auf 150 ml heißes Wasser, 10–15 Min. zugedeckt ziehen lassen. Zwischen den Mahlzeiten 2 bis 4 Tassen täglich trinken. Wichtig: Mörsern Sie die Früchte kurz vor der Zubereitung an, damit die heilsamen ätherischen Öle ins Wasser übergehen. Hilfreich sind auch Tees mit Pfefferminze, Lavendel oder Koriandersamen.

• Kalte Bauchwaschung – Luft raus lassen

Diese einfache Anwendung aus der Kneipptherapie beseitigt die Luftansammlungen und beeinflusst die Verdauung günstig. Abends angewendet, ist sie eine tolle Einschlafhilfe. Falten Sie ein dünnes Baumwolltuch mehrfach, sodass es gut in der Hand liegt. Tauchen Sie das Tuch in kaltes Wasser, wringen es leicht aus und legen sich flach auf den Rücken. Ziehen Sie die Beine an, damit die Bauchmuskulatur entspannt. Kreisen Sie nun 20- bis 40-mal im Uhrzeigersinn bei leichtem Druck über den Bauch. Zwischendurch das Tuch wenden, damit immer die kühle Seite benutzt wird. Warm zudecken, am besten gleich im Bett bleiben. Wichtig: Nicht anwenden bei Harnwegsinfekten.

ANZEIGE

Völle losgelöst ...



... MIT FENCHEL, ANIS, KÜMMEL VON SONNENTOR®

Es ist schon lange bekannt, dass der Darm als Sitz der Gesundheit gilt. Wenn ein hektischer Alltag und deftiges Essen das Bauchgefühl trüben, ist es wichtig, auf die Mitte zu achten. Die absoluten Helden in Sachen Verdauung sind Fenchel, Anis und Kümmel. SONNENTOR hat das bekömmliche Trio in einer würzig-süßlichen Teemischung vereint.

Der perfekte Digestif nach dem Essen oder einfach für zwischendurch. Da ist die Schwere im Bauch wie vom Winde verweht.

www.sonnentor.com

Verändert die Pandemie das Reisen nachhaltig? Die Tourismusindustrie ist eine der Branchen, die weltweit am stärksten von der Corona-Krise betroffen ist. Milliarden Euro gehen in die Rettung der Konzerne wie Lufthansa und TUI. Was aber machen die „Kleinen“, zum Beispiel Reformhaus® Kooperationspartner Reisen mit Sinnen? Sie reagieren mit neuen Konzepten auf die Krise und das sich wandelnde Reiseverhalten

DAS GUTE LIEGT SO NAH

Wandern auf dem Lieserpfad gehört zu den schönsten Naturerlebnissen hierzulande

Wie sieht der Tourismus nach dieser Krise aus? Wird weniger verreisert? Bewusster? Bleiben die Deutschen in Deutschland oder in Europa? Und wird der Klimaschutz-Aspekt wichtiger werden? Fragen über Fragen und noch wenig Antworten, die über den berühmten Blick in die Glaskugel hinausgehen. Ein paar Dinge zeichnen sich aber ab. Zum Beispiel steht fest, dass das Bedürfnis der Menschen nach Sicherheit steigt. Und das hat viel mit Vertrauen zu tun. Kai Pardon, Gründer und Geschäftsführer von REISEN MIT SINNEN, sagt: „Wir sind sicher, dass die Zukunft des Tourismus zur Qualitätsfrage wird.“

Die Reisebranche litt schon vor Corona unter einem Vertrauensverlust, auch durch Insolvenzen, z. B. von Thomas Cook. Auch mangelnder Umweltschutz und fehlende Nachhaltigkeit haben die Menschen beim Thema Reise sensibilisiert. Zu Hause trennen sie den Müll und sparen Ressourcen, da passt es nicht, wenn im Zielgebiet es genau andersherum läuft. Nicht zuletzt werden wir auch durch Nachrichten von Katas-

trophen und durch „Fridays for Future“, Greta Thunberg und ihre Mitstreitenden, aufmerksam gemacht auf Klimawandel und die sichtbaren und spürbaren Veränderungen. Wir alle wissen, dass das Fliegen absolut klimaschädlich ist, insbesondere auf der Kurzstrecke, für die es Alternativen gibt. Overtourism, also schädlicher Massentourismus, ist an vielen Orten für jeden Reisenden nun erkennbarer geworden.

Nahtourismus wird attraktiver

Bisher gab es beim Reisen ein Überangebot an Optionen. Unendliche Möglichkeiten ließen viele Reisende zu spontanen und austauschbaren Entscheidungen kommen, wo es hingehen sollte.

„Die Erfahrung der Coronakrise wird zu einem größeren Bewusstsein führen, allein schon, weil Reiseoptionen in der Post-Corona-Welt erst einmal noch reduziert sein werden“, sagt Kai Pardon.

AUF PILZPIRSCH IM WESTERWALD

(2 Tage, 6 bis 12 Gäste)

Sie gehen zwei Tage mit dem Pilzexperten Marcus Schneider im heimischen Westerwald wandernd auf Entdeckungstour (zwei einfache bis moderate Halbtageswanderungen, meist auf Waldwegen) und gewinnen Sicherheit beim Pilzesammeln. Auch ohne Pilze ist der Wald schon faszinierend, er steht bei uns Deutschen zurzeit wieder hoch im Kurs. Also ab zum gesunden Waldbaden* mit Suche nach Hexenröhrling, Steinpilz & Co. Kochkurs und Rezept für zu Hause inklusive!

Und so kommen Sie in den Westerwald:

Termine und Preise für die Pilzexkursion

- Fr. 24.09. – Sa. 25.09.2021 195 € pro Person im DZ od. EZ
- Fr. 08.10. – Sa. 09.10.2021 195 € pro Person im DZ od. EZ
- Eigene An- und Abreise. Besprechung des Programms am Anreisetag um 11.00 Uhr
- Abreise am Nachmittag des zweiten Tages

LEISTUNGEN

Im Preis enthalten:

- 1 Übernachtung im Gästehaus des Klosters Marienstatt
- Verpflegung: 1x Abendessen mit alkoholfreien Getränken oder Wein, 1x Frühstück
- Bettwäsche
- Pilzkunde, 2 geführte Pilzwanderungen, Klosterführung



- Reiseleitung durch Pilzexperte Marcus Schneider
 - 10 Euro Spende Biodiversity Foundation von Dirk Steffens
- Nicht im Preis enthalten:
- Persönliche Ausgaben, Trinkgelder

Telefonische Beratung und Buchung: 0231-589792-32

*zum Thema Waldbaden siehe auch Angebote im April, Juli 2021 an der Akademie Gesundes Leben www.akademie-gesundes-leben.de (Pfad: > Seminare > Entspannen und Bewegung > Erlebnis Waldbaden) Telefonische Beratung: 06172/3009-822

Vor diesem Hintergrund werde zunächst der Nahtourismus an Attraktivität gewinnen: „Kurze Wege und Naherholung vermitteln ein Gefühl der Sicherheit – ebenso wie vertraute Kulturkreise emotionale Sicherheit versprechen“, sagt der Experte.

Statt auswechselbarer Standardangebote werden echte Erlebnisse, Begegnungen und Emotionalität gesucht. Es geht um das Lebensgefühl eines Landes, eines Ortes oder einer Unterkunft. Das war schon ein Trend vor der Krise. Der Nachhaltigkeit und dem Umweltschutz verpflichtete und zertifizierte Reiseveranstalter wie REISEN MIT SINNEN haben ihre Angebote darauf abgestellt – nah und fern.

Zurzeit steht Nähe hoch im Kurs. Themenwanderungen in Deutschland zum Beispiel. Wir haben Ihnen aus dem „Natürlich Nah Dran“-Portfolio von REISEN MIT SINNEN drei Beispiele herausgepickt, die wir Ihnen hier gern vorstellen: ein Pilzworkshop ist dabei, Wandern mit Manuel Andrack und ein grenzüberschreitendes Pilgererlebnis. Aber sehen Sie selbst:



Immer den Blick nach vorn mit neuen Ideen für seine Gäste: REISEN MIT SINNEN Gründer und Geschäftsführer Kai Pardon

Pilzpirsch mit Marcus Schneider ist etwas für alle Sinne (linkes Foto); Herrliche Idylle auf der Wandertour mit Manuel Andrack von der Eifel zur Mosel



WANDERN MIT MANUEL ANDRACK

(5 Tage, 6 bis 14 Gäste)

Sie wandern von der Daun in der Eifel entlang der Lieser bis an die Mosel. Ihr Reiseleiter ist der „Wander-Papst“ Manuel Andrack. Er sagt: „Der Lieserpfad ist der schönste Wanderweg der Eifel. Die Eifel ist das schönste Mittelgebirge Deutschlands. Deutschland ist das beste Wanderland der Welt. Also ist der Lieserpfad der schönste Wanderweg der Welt.“ Eine kühne Behauptung, die Sie überprüfen sollten. Genießen Sie die Tour, bei der Sie in familiengeführten Unterkünften in herrlicher Lage übernachten.

So kommen Sie zum Lieserpfad

Termine und Preise

- Mo. 19.04. – Fr. 23.04.2021 780 € pro Person im DZ bzw. 900 € im EZ
- Mo. 03.05. – Fr. 07.05.2021 780 € pro Person im DZ bzw. 900 € im EZ
- Eigene Anreise. Kennenlernen und Besprechung des Programms am Anreisetag um 18.30 Uhr beim Abendessen im Hotel in Daun.
- Abreise am Tag 5

LEISTUNGEN

Im Preis enthalten:

- Transfer von Lieser nach Daun oder zum Bahnhof Wittlich (wenn benötigt)
- Gepäcktransfer von Unterkunft zu Unterkunft
- Insgesamt 4 Übernachtungen in guten Hotels (Du/WC)
- 4x Frühstück, 2x Abendessen
- Reiseleitung durch Manuel Andrack
- Programm-Details: 3 Wanderungen von Daun nach Lieser
- Infomaterial
- 10 € Spende an Biodiversity Foundation von Dirk Steffens
- CO₂-Kompensation des Programms mit „atmosfair“

Nicht im Preis enthalten:

- An- und Abreise
- Fakultative Ausflüge
- Trinkgelder
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt

Telefonische Beratung und Buchung:
 0231-589792-14



Stift Sams im Inntal, Ziel auf der ganz besonderen Pilgertour durch die herrliche Natur der Nordalpen



PILGERN VOM WALLGAU (D) ZUM STIFT STAMS (A)

(A; 5 Tage, 6 bis 14 Gäste)

Auf dem spektakulären (Jacobs-)Weg am Karwendel vorbei durch die Leutascher Ache bis hinab ins Inntal werden Sie Weisheiten, die im bekannten Gedicht „Stufen“ („Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ...“) von Hermann Hesse stecken, bedenken und mit Gefühl und Verstand durchpilgern. Bis zum Ziel, dem altherwürdigen Stift Sams, können Sie prüfen, welche Facette Sie in Ihr Alltagsleben mitnehmen möchten. Ihr Reiseleiter und Pilgerbegleiter ist der Autor Michael Kaminski („Pilgern mitten im Leben“).

Los geht's durch die wunderbare Alpenwelt

Termine und Preise

Eigene Anreise. Treffen und Kennenlernen der Pilgergruppe am Anreisetag gegen 13.00 Uhr in Wallgau. Danach geht's auf Schusters Rappen gleich weiter nach Mittenwald, der ersten Station. Abreise am Tag 5 Di. 12.10. – Sa. 16.10. 2021 695 € pro Person im DZ bzw. 765 € im EZ

LEISTUNGEN

Im Preis enthalten:

- Transfer vom Stift Sams nach Wallgau (wenn benötigt)
- Insg. 4 Ü. Einfache Übernachtung im Stift Sams
- 4x Frühstück, 2x Abendessen
- Reiseleitung durch Michael Kaminski + eine zweite Person
- Programm-Details: 4 Wanderungen auf Jacobswegen, Führung inkl. Eintritt im Stift Sams
- Infomaterial
- 10 € Spende an Biodiversity Foundation
- CO₂-Kompensation des Programms mit „atmosfair“

Nicht im Preis enthalten:

- An- und Abreise, persönliche Ausgaben, Trinkgelder
- Telefonische Beratung und Buchung: 0231-589792-24

GUT ZU WISSEN

Genereller Hinweis: Alle weiteren wichtigen Angaben zum Reiseverlauf, Aktivitäten und zusätzliche Buchungsoptionen (Bahnreise, Versicherung) finden Sie auf www.reisenmitsinnen.de



SEMINARTIPP



BEWEGUNGS COACH

Einteilige Intensivausbildung

25.04. – 30.04.21 (So – Fr) oder

29.08. – 03.09.21 (So – Fr)

Bewegung ist ein Allheilmittel und neben Entspannung und Ernährung die dritte große Säule der Gesundheit. Regelmäßige Bewegung wirkt vorbeugend auf nahezu alle Krankheiten, die gesellschaftlich von Bedeutung sind. Doch: Wie bewege ich mich richtig und gesund? Im Alltag und in der Freizeit? Was ist ein gesundes Maß? Lernen Sie in dieser Intensivausbildung aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse kennen und praktizieren Sie unter Anleitung Übungen für den (Berufs-)Alltag. Nutzen Sie Ihre erworbenen Fähigkeiten für sich selbst oder Ihre Teilnehmer/innen.

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

WEGWEISER

**... durch den
Dschungel
der Mikro-
Nährstoffe**

EXTRA
**STARK
DURCH DIE
KRISE**

DIESMAL: MAGNESIUM



Gute Lieferanten sind grüne Gemüse wie Brokkoli. Magnesium steckt aber auch in Rohkakao

TurnerInnen schätzen Magnesium, um bei ihrem Sport die Dinge sicher im Griff zu haben. Auch im menschlichen Körper sorgt das pudrige Mineral für Halt und Struktur. Als eine Art Multi-Tasking-Talent mischt Magnesium bei zahllosen Stoffwechselvorgängen mit

Magnesium steckt im menschlichen Körper in nahezu allen wichtigen Organen, in den Knochen und in den Muskeln. Die größte Konzentration findet sich in den sogenannten Mitochondrien, den Kleinkraftwerken der Zellen, die aus der Nahrung die lebensnotwendige Energie gewinnen. Die Bedeutung des Mineralstoffs zeigt sich auch daran, dass der Körper einen Mangel auf recht drastische Weise anzeigen kann, etwa durch heftige Muskelkrämpfe.

WARUM BRAUCHEN WIR MAGNESIUM?

Gestresst, schlapp, mit Kopfweh, Kreislaufbeschwerden, hohem Blutdruck, weichen Knochen und womöglich Diabetes – so etwa könnten wir uns fühlen, wenn unser Körper kein Magnesium zur Verfügung hätte. Das Mineral ist für das Funktionieren des menschlichen Organismus unverzichtbar und zwar nicht als Spezialist für eine ganz bestimmte Funktion, sondern als Allrounder und Teamspieler in nahezu allen Stoffwechselbereichen. Kohlenhydrate und Proteine beispielsweise können nur mithilfe von Magnesium aufgeschlossen werden. Außerdem ist der Mineralstoff an nahezu allen Stoffwechselvorgängen im Körper beteiligt. Davon gibt es mehr als 300 – von der Verdauung über Immunreaktionen bis hin zur Zellerneuerung. Eine wich-

tige Rolle spielt Magnesium nicht nur für Energiehaushalt, Nervenleitung und Muskelfunktion, sondern auch für die Stabilität des Knochengestüts. Im Zusammenspiel mit Vitamin D sorgt Magnesium dafür, dass Kalzium in die Knochen eingelagert werden kann und beugt damit Osteoporose vor. Magnesiummangel kann außerdem die Entwicklung von Bluthochdruck begünstigen. Zahlreiche Studien zeigen, dass es möglich ist, durch tägliche Magnesiumgaben blutdrucksenkende Effekte zu erzielen. Mehrere Untersuchungen belegen auch, dass ein ausgeglichener Magnesiumspiegel das Risiko, an Diabetes zu erkranken, spürbar verringern kann. Die Schlafqualität soll Magnesium ebenfalls verbessern.

WO STECKT VIEL MAGNESIUM DRIN?

Magnesium ist ein so genannter essentieller Nährstoff. Das heißt, der Körper ist darauf angewiesen, kann es aber nicht selbst bilden, sondern braucht regelmäßig Nachschub durch die Nahrung. Die gute Nachricht ist: Magnesium kommt in so vielen Lebensmitteln in bedeutsamen Mengen vor, dass der Bedarf mit einer gesunden, ausgewogenen Kost normalerweise gut zu decken ist. Vor allem pflanzliche Lebensmittel sind gute Lieferanten, was auch daran liegt, dass Magnesium ein Baustein des grünen Blattfarbstoffs Chlorophyll ist. Die höchsten Werte pro hundert Gramm haben Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Cashewnüsse, Mandeln, Rohkakao und Sojabohnen. Neben Soja leisten auch andere Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte wie Haferflocken und nahezu alle grünen Blattgemüse einen guten Beitrag zum Magnesium-Haushalt. Zu beachten ist, dass Oxalsäure, die vor allem in Rhabarber, Spinat oder Roter Bete vorkommt, die Aufnahme von Magnesium im Körper beeinträchtigt. Eine gute Quelle kann auch Mineralwasser sein. Damit ein Mineralwasser als reich an Magnesium beworben werden darf, muss es mindestens 50 Milligramm je Liter enthalten. Und es gibt zahlreiche Abfüllungen, die teilweise deutlich über



Dr. Andreas Raab,
Molekular- und Mikro-
biologe, Raab Vitalfood

„Das Mineral Magnesium erfüllt vielfältige Aufgaben und ist für die Gesundheit essentiell. Es muss in ausreichenden Mengen über die Nahrung aufgenommen werden. Studien belegen, dass eine gute Wasserlöslichkeit wichtig für die Bioverfügbarkeit von Magnesium ist. Für die Supplementierung hat sich Magnesiumcitrat aufgrund der guten und schnellen Bioverfügbarkeit als sehr geeignet erwiesen.¹ Dies ist eine organisch gebundene Form des Magnesiums. Raab Magnesiumcitrat stellt eine gute Magnesiumaufnahme sicher und unterstützt Muskel- funktion, Knochen, Zähne sowie den Energiestoffwechsel, das Nervensystem und die Psyche.“

¹ Rylander, Bioavailability of Magnesium Salts – A Review, J. Pharm., Nutr. Sci, 2014, January; 4(1): 57–59

100 Milligramm Magnesium je Liter aufweisen. Eine Besonderheit sind Magnesium-Produkte in Form von Spray oder Gel zur äußeren Anwendung. Noch ist wissenschaftlich nicht erforscht, wie Mineralstoffe über die Haut ausreichend aufgenommen werden können. Vor allem SportlerInnen berichten über gute Erfahrungen mit derartigen Präparaten etwa bei akuten Krämpfen.

WER BRAUCHT WIE VIEL?

Sowohl die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) wie auch die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) sehen den täglichen Magnesiumbedarf von Erwachsenen bei 350 Milligramm für Männer und 300 Milligramm für Frauen. Bei Schwangeren und stillenden Frauen liegt der Wert etwas höher. Besondere Lebensumstände wie Stress, hoher Alkoholkonsum oder ungesunde Ernährung mit viel Zucker können den Bedarf ebenfalls nach oben schnellen lassen. Auch Leistungssport oder häufige Saunagänge spielen eine Rolle, da Magnesium nicht nur über den Darm und den Urin, sondern auch mit dem Schweiß ausgeschieden wird. Wie viel Magnesium



Wieder auf Touren kommen Mit Magnesium in Bestform

Hochdosiert, gut vom Körper aufzunehmen, optimiert mit zusätzlichen Vitaminen und auch als Magnesiumcitrat erhältlich. Mit Alsiroyal® fällt es leicht, jetzt seine Magnesiumspeicher zu füllen.

Magnesiumcitrat ist eine ganz besondere Form von Magnesium. Es stellt die organische Verbindung des lebenswichtigen Mineralstoffs dar und kommt auch im Körper vor. Was Magnesiumcitrat vor allem auszeichnet, ist seine von Natur aus gute Bioverfügbarkeit. Das bedeutet, dass es vom Organismus gut und schnell aufgenommen werden kann. Von Alsiroyal® gibt es organisches Magnesiumcitrat als Kapsel und als Trinkgranulat zum Auflösen in Wasser, mit fruchtigem Orangengeschmack. Wahlweise ist das Trinkgranulat auch mit Kalium erhältlich. Letzteres eignet sich ideal, um nach starkem Flüssigkeitsverlust (bei schweißtreibendem Sport, Sauna etc.) für Ausgleich zu sorgen. Denn sowohl Magnesium als auch Kalium sind wichtige Elektrolyte.

Alsiroyal® 400 Magnesium DIREKT kann – wie der Name schon sagt – direkt ohne Wasser eingenommen werden und ist daher besonders gut für unterwegs geeignet. In fast allen Magnesiumpräparaten von Alsiroyal® sind zudem die Vitamine D und B1 enthalten. Aus gutem Grund: In der Fachliteratur sowie im Wirkstofflexikon der Reformhaus-Fachakademie wird beschrieben, dass beide Vitamine von Bedeutung sind für die Bioverfügbarkeit.

Für jeden das richtige Magnesium



Mehr Informationen erhalten Sie in Ihrem Reformhaus® oder unter www.alsiroyal.de.



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

Resilienz- Trainer/in Ernährungs- Coach (IHK) Bewegungs- Coach

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



Wadenkrampf: Symptom für Magnesiummangel

der Körper aus der Nahrung aufnimmt, hängt sowohl vom Magnesiumspiegel wie auch von der zugeführten Menge ab. Vereinfacht gesagt: Ist genügend Magnesium im Körper vorhanden, bewirken selbst hochdosierte Einnahmen keine wesentliche Zunahme der Magnesiumspeicherung, außerdem werden viele kleine Portionen besser verarbeitet als wenige große Gaben.

WORAN LÄSST SICH EIN MAGNESIUM-MANGEL ERKENNEN?

Der Wadenkrampf gilt als klassisches Symptom für Magnesiummangel. Abgesehen davon, dass ein Krampf speziell beim Sport auch andere Ursachen wie etwa Fehlbelastung haben kann, gibt es eine Vielzahl von weiteren Anzeichen, hinter denen sich ein Magnesiummangel verbergen könnte. Dazu gehören Kopfschmerzen, Schwindelgefühle, Herzrhythmusstörungen, hoher Blutdruck, nervöse Zuckungen, aber auch Schlapheit oder starkes Schwitzen. Bestimmte Krankheiten wie Nierenleiden, Störungen des Säure-Basen-Haushaltes oder Diabetes führen zu einem stark erhöhten Bedarf an Magnesium und können deshalb einen Mangel verursachen.

WAS SOLLTEN WIR BEACHTEN?

Aufgrund der breiten Verfügbarkeit von Magnesium in Lebensmitteln kann ein gesunder Mensch seinen Tagesbedarf üblicherweise durch eine ausgewogene Ernährung decken. Eine Überdosierung mit der Nahrung ist kaum möglich, da der Organismus bei steigendem Angebot an Magnesium auch die Ausscheidung erhöht. Allerdings ist zu berücksichtigen, dass ein Überangebot von Stoffen wie Kalzium oder Oxalsäure in der Nahrung die Aufnahme von Magnesium beeinträchtigen kann. Auch manche Medikamente hemmen die Verarbeitung des Mineralstoffs oder schwemmen große Mengen an Magnesium aus dem Körper. Dazu gehören beispielsweise ACE-Hemmer, die hauptsächlich gegen Bluthochdruck eingesetzt werden, einige Antibiotika wie Tetracycline oder bestimmte Diuretika, also entwässernde Medikamente.

Wer Magnesium zusätzlich als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen möchte, sollte die Dosis mit seiner Ärztin /seinem Arzt oder seiner Heilpraktikerin /seinem Heilpraktiker abklären. Denn zu viel Magnesium kann seinerseits die Aufnahme anderer Mineralstoffe wie Kalzium, Zink oder Eisen stören. Außerdem ist damit zu rechnen, dass Überdosierungen von Magnesium Magen-Darm-Beschwerden und Durchfälle hervorrufen, die im ungünstigsten Fall dann erst recht zu einem Magnesiummangel führen.

MAGNESIUM AUS DEM REFORMHAUS®



- ▶ Alsiroyal® Magnesium 400 Direkt (Zitrone): Direkt-Granulat in praktischen Portionsbeuteln, auf die Zunge geben. Löst sich ohne Flüssigkeit sofort auf. Ideal für unterwegs.
- ▶ Alsiroyal® Magnesium 150 Citrat Kapseln: Zur täglichen Versorgung von Nerven, Muskeln und Knochen.

- ▶ Raab Vitalfood Magnesiumcitrat Pulver: 66 Portionen zur täglichen Versorgung mit Magnesium.
- ▶ Raab Vitalfood Magnesiumcitrat Kapseln: 90 Kapseln à 600 mg.



- ▶ Dr. Grandel GRANDELAT magnesium DIREKT 400 mg: 40 Briefchen mit Magnesium-Pulver zur direkten Einnahme.
- ▶ Dr. Grandel GRANDELAT TRINKmagnesium mit Kalium: Brausetabletten; 1 Brausetablette liefert 150 mg Magnesium.

- ▶ Rabenhorst Entspannen mit Magnesium: Vollmundige rote Trauben, Brombeeren und Heidelbeeren plus Mineralstoff Magnesium.



- ▶ Hübner: BASIS BALANCE® Magnesium Öl: Mineralspray für gezielte äußerliche Anwendungen.



GESUNDE ERNÄHRUNG GEHT SO EINFACH!



“Sag „Hallo“ zu 100 % Natürlichkeit & abwechslungsreichem, basischem Genuss”

MORGENSTUND'

Das leckere Familienfrühstück für den perfekten Start in einen erfolgreichen Tag!

WURZELKRAFT

100 Pflanzen für eine optimale omnimolekulare Vital- und Nährstoffversorgung!

TISCHLEINDECKDICH

zaubert im Handumdrehen himmlisch gesunde Leckereien für Groß und Klein!



basisch



Ballaststoffe



Eiweiß



ohne Zuckerzusatz
(enthält von Natur aus Zucker)



glutenfrei



laktosefrei

Kostenlos Proben bestellen

🛒 Händler in Ihrer Nähe finden

p-jentschura.com/rek18



VITAL UND GESUND MIT PFLANZENPOWER

Vor 20 Jahren kam ein Gesundheitsdrink aus fermentiertem Obst und Gemüse auf den Markt: das „Rechtsregulat®“ der Dr. Niedermaier Pharma GmbH. An dem Patent hatte der Firmengründer Jahrzehnte getüftelt, bis heute ist es die Basis für vielfältige Nahrungsergänzungsmittel und Naturkosmetik



Schon als Kind war Cordula Niedermaier-May stolz auf ihren Vater. „Er war der beste Papa der Welt. Aber was er außerdem alles schon gewusst hat, das habe ich tatsächlich erst viel später verstanden“, sagt sie heute, Jahrzehnte später.

Dr. Hans Niedermaier (1913–2003) war Lebensmittelchemiker und Apotheker, seine große Leidenschaft aber galt dem Erkunden pflanzlicher Heilkräfte. Fast täglich habe er im Labor neben dem Wohnhaus der Familie getüftelt, wo sie ihn oft besuchte, erinnert sich die Tochter. Und immer habe sie wieder Neues über die Welt der Kräuter und Pflanzen gelernt.

Von heute aus betrachtet, war der Pharmazeut aus Hohenbrunn bei

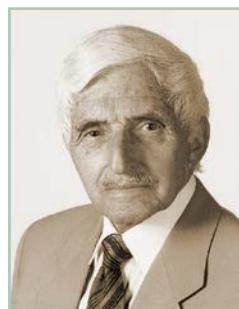
München ein früher Pionier moderner Ernährungsforschung. Zwar kannte man Mitte des 20. Jahrhunderts schon Vitamine und Mineralstoffe; die wichtigen sekundären Pflanzenstoffe aber (über die Tochter Cordula später promoviert hat) waren noch unbekannt. Doch Niedermaier, seinerzeit bekannt durch das Herz-Kreislauf-Tonikum „Galama“, war den Geheimnissen der Pflanzenpower intensiv auf der Spur. Dabei tüftelte er an einer neuen Technik: der Kaskadenfermentation.

Das Beste aus der Natur

Früchte, Gemüse, Nüsse und Gewürze aus Bio-Anbau sollten mithilfe von rechtsdrehenden Milchsäure-Bakterien in einem

langwierigen 3-Stufen-Prozess – ähnlich der Verdauung über Mund, Magen und Darm – in ihre kleinsten Moleküle zerlegt werden. Seine These: Wenn man mit dem Extrakt, also mit dem Besten aus der Natur, die Körperzellen versorgt, dann kann der Mensch bis ins hohe Alter vital und gesund bleiben. Und nach Jahrzehnten der Forschung hielt er endlich das ersehnte Konzentrat in seinen Händen: das „Rechtsregulat®“. Zur Jahrtausendwende übernahm Dr. Cordula Niedermaier-May die Geschäftsleitung – trotz hoher Schulden, die ihr natürlich Sorgen bereiteten. Aber dann passierte das Erlebnis mit dem Familienhund, das alles veränderte. Der Hund hatte giftige Pestizide verschluckt, lag sterbenskrank in einer Ecke. Niedermaier trüffelte ihm etwas Rechtsregulat® ins Maul, Stunden später sprang das Tier hellwach und gesund umher. Für Cordula Niedermaier-May ein Schlüsselerlebnis: „Da begriff ich, was für ein unglaubliches Potenzial da drinsteckte.“

2001 kam das „Rechtsregulat®“ auf den Markt. Und zwei Jahre später schrieb ein Journalist einen 9-seitigen Selbsterfahrungs-Bericht über das Mittel, das ihn geheilt habe. „Das war die Wende“, erinnert sich Frau Niedermaier-May, „plötzlich kamen Hunderte Bestellungen.“ Kurz nach Erscheinen des Artikels starb ihr



Das Erkunden pflanzlicher Heilkräfte verbindet die Niedermaier-Generationen: Dr. Cordula Niedermaier-May (li.) hat die Firma ihres Vaters, Firmengründer Dr. Hans Niedermaier (1913 – 2003), erfolgreich in die Zukunft geführt



Kaskadenfermentation 2.0 und Klassiker: Innovation „Regulatpro® Immune“ (li.) und „Rechtsregulat® Bio“ aus dem Hause Dr. Niedermaier®

Hier entsteht „eine Medizin, die unser Körper selber gern herstellen möchte“: vollautomatische Regulat-Produktion im 2017 errichteten Dr.-Niedermaier-Neubau

Vater völlig unerwartet. „Ich glaube, er wusste nun, dass es aufwärts geht und konnte loslassen.“ Sein Lebenswerk, heute als „Rechtsregulat® Bio“ im Handel, ließ sie patentieren.

Neue Regulat-Varianten

In den Folgejahren entwickelte das Unternehmen aus der ursprünglichen Regulatessenz neue Varianten, etwa gegen Arthrose oder Diabetes. 2011 stieg man in die Naturkosmetik ein, ein Anti-Aging-Drink mit Hyaluron wurde zum Renner. Sie habe das eigentlich nur für sich haben wollen, erzählt Cordula May lachend: „Ich dachte, ich bin jetzt in dem Alter, wo ich etwas brauche. Da war ich viel im Labor zum Experimentieren, so wie früher mein Vater.“ Wieder lacht sie ihr ansteckendes Lachen – Ausdruck ihres

Lebensmottos, Prüfungen und Krisen mit „innerer Herzensfrische“ zu begegnen, wie sie es nennt.

Und mit einem starken Immunsystem, der beste Schutz vor Viren aller Art, gerade jetzt in der Pandemie. Soeben wurde das neue „Regulatpro® Immune“ zum Innovativen Reformprodukt des Jahres 2021 gewählt. Basis ist die „Kaskadenfermentation Generation 2.0“. Dafür wurde die Zutatenliste u. a. mit weiteren Früchten und einem Lysat aus Milchsäurebakterien, dazu mit Vitaminen und Mineralien (Zink, Selen) ergänzt. Für ihn sei es „eine Medizin, die unser Körper selber herstellen würde“ – auf diese stolze Formel bringt es Sebastian May, Stiefsohn der Chefin und Leiter des Vertriebs. Jedes Detail sei geprüft, Mix, Menge, Temperatur, Zeitspanne – kein

Wunder also, dass der Erfinder so lang an dem komplexen Verfahren forschen musste.

Mit dem Erfolg der Firma, die heute ihre Produkte in 55 Länder vertreibt, entschloss sich die Chefin 2017 zu einem Neubau. Knapp 50 Mitarbeiter arbeiten nun alle unter einem Dach: das Labor, die vollautomatische Produktion in den Kesseln, Vertrieb, Verwaltung. Und der Betrieb läuft auf Hochtouren. Aber machen sie sich nicht selber womöglich Konkurrenz mit der Vielzahl an Regulaten? Nein, heißt es unisono, man setze da bewusst auf die Kompetenz in Sachen Naturheilkunde im Reformhaus®: „Wir wissen, dass die FachberaterInnen den Kunden und Kundinnen ganz individuell das jeweils für sie Richtige empfehlen.“

Text: Frauke Döhning

Vitamin-C-reiches
Gemüse wie
Paprika fördert
die Aufnahme
von Eisen



MEHR SAUERSTOFF!

Eisen ist ein lebensnotwendiges Spurenelement. Unser Körper braucht es, um Sauerstoff über das Blut in die Zellen zu transportieren, damit die Zellen des Körpers atmen können

Um es gleich am Anfang zu sagen: Ohne Eisen überleben wir nicht. Obwohl es nur in sehr geringer Konzentration von 3 bis 5 g in unserem Körper vorkommt – eben ein Spurenelement – spielt Eisen eine große Rolle für das Funktionieren des Organismus. Anders gesagt: Unser Körper braucht Eisen genauso, wie wir die Luft zum Atmen brauchen. Regelmäßig und zuverlässig! Denn Eisen ist für die Zellbildung, vor allem für die sogenannte „Zellatmung“ wichtig. Nur mithilfe von Eisen kann der Sauerstoff, den wir über unsere Lunge aufnehmen, an den roten Blutfarbstoff Hämoglobin gebunden werden. Über unser Blut wird er dann im ganzen Kör-

per verteilt und bis in den kleinsten Zellen zur Energiegewinnung genutzt – auch für unsere Muskeln: Myoglobin, ein Muskelprotein, bindet Eisen besonders effektiv und versorgt damit unsere Muskeln mit Sauerstoff.

Etwa 70 Prozent des Eisens, das unserem Organismus zur Verfügung steht, fließt ständig durch unsere Blutbahnen. Fehlt es, führt das bei Erwachsenen nicht nur zu einer Einschränkung der körperlichen, sondern auch der geistigen Leistungsfähigkeit.

Leider kann unser Körper Eisen nicht selbst produzieren. Er ist darauf angewiesen, dass wir es ihm über die Nahrung zur Verfügung stellen. Bei der Aufnahme von Eisen sind FleischesserInnen zwar im Vorteil, weil der Körper das zweiwertige Eisen aus tierischen Lebensmitteln leichter aufnehmen kann als das dreiwertige pflanzliche Eisen. Trotzdem müssen sich VegetarierInnen und VeganerInnen keine Sorgen um einen möglichen Eisenmangel machen – denn sie können die Bioverfügbarkeit eisenreicher pflanzlicher Lebensmittel steigern.

Vitamin C oder Vitamin-C-reiche Nahrungsmittel wie Orange, Paprika oder Brokkoli fördern die Aufnahme von Eisen. Wer dann noch beachtet, dass Kaffee und schwarzer Tee, Reis und Rhabarber besser nur maßvoll genossen werden sollten, weil sie die Eisenverfügbarkeit

hemmen, wird im Normalfall keine Schwierigkeiten haben, die empfohlene Tagesdosis 10 mg (für Männer) und 15 mg (für Frauen) zu erreichen. Das bestätigt auch Prof. Dr. Markus Keller, der sich wissenschaftlich mit diesem Thema beschäftigt hat: „Tatsächlich sind VegetarierInnen und VeganerInnen nicht häufiger von Eisenmangelanämie betroffen als FleischesserInnen.“

Reicht das nicht aus und in besonderen Situationen wie Schwangerschaft oder Stillzeit oder im Alter, wenn die Resorptionsfähigkeit von Eisen nachlässt, kann es sinnvoll sein, zusätzlich Eisen-Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. (s. auch Januarausgabe des Reformhaus® Magazins im Online-Heftarchiv unter www.reformhaus.de)

HOT-LINE

SIE HABEN FRAGEN?



Sie möchten wissen, wie Sie Ihren Körper optimal mit Vitalstoffen – ob Eisen oder z. B. auch Magnesium versorgen können? Simone Stauder (Foto), Gesundheitsberaterin mit 25 Jahren Reformhaus® Erfahrung, steht telefonisch mit Rat und Tat zur Seite. Sie erreichen sie montags von 10–11 Uhr und von 18–19 Uhr unter der Telefonnummer: 040 / 280 581 927

PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS®

- **Alsiroyal®:** Eisen DIREKT Sticks
- **SALUS:** Floradix® Eisen plus B12
- **Hübner:** Eisen VITAL Kautabletten
- **Raab Vitalfood:** EISEN KOMPLEX, Kapseln
- **Dr. Niedermaier:** Spirulina Base mit hochwertigem Eisen

 Natürlich **Floradix®**
 Ich fühle mich Eisenstark!

 Meine **Quelle** für mehr **Energie**.
 Floradix® hilft.

- Eisen trägt zu einem **normalen Energiestoffwechsel** und zu einer normalen Funktion des **Immunsystems** bei
- Mit wertvollen **Arzneikräutern**
- **Alkoholfrei, ohne Konservierungsstoffe, glutenfrei**

Floradix® mit Eisen

Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat. **Anwendungsgebiet:** Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z. B. bei der Menstruation. Weiterhin besteht ein erhöhter Eisenbedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Erholungszeit nach Krankheiten. Enthält Fructose und Invertzucker. Bitte Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

SPINAT-MAIS-QUICHE MIT
DINKELVOLLKORN-BODEN UND
GOJIBEEREN-PISTAZIEN-CUP-
CAKES MIT HONIG-ZITRONEN-
FROSTING

REZEPTE SEITE 44 UND 45



Bitte zugreifen

Wir genießen den Frühling ganz entspannt mit einem leckeren Frühstück und deftigen Mittagessen in einer Mahlzeit. Mit unseren Lieblings-Rezeptideen für einen köstlichen Brunch wird der Tag garantiert zum Fest





Bitte zugreifen

MÖHREN-INGWER-SUPPE MIT LIMETTEN-KNOBLAUCH-ÖL, GERÖSTETEN CASHEWKERNEN UND SCHNITTLAUCH

Zutaten für 4 Portionen;
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Für die Suppe:

100 g Zwiebeln
2 EL RAPUNZEL Olivenöl (fruchtig), extra nativ
ca. 10 g Ingwerknolle
500 ml Möhrensaft
100 ml Orangensaft
2 TL VITAM Gemüse-Hefebouillon (10 g)
500 g Möhren
1-2 TL VITAM®-R Klassik, Hefeextrakt (10-20 g)
Pfeffer

Für das Topping:

30 g Reformhaus® Cashewkerne
2 EL Limettensaft
Salz
1 kleine Msp. Cayennepfeffer
2 EL RAPUNZEL Olivenöl (fruchtig), extra nativ
1-2 Knoblauchzehen
1 kleines Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. Für die Suppe Zwiebeln schälen und fein würfeln. Olivenöl im Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. glasig andünsten. Ingwer schälen, reiben, zugeben und kurz mitdünsten. Möhrensaft, Orangensaft und Gemüse-Hefebouillon zugeben. Möhren schälen, grob in Stücke schneiden, zugeben, aufkochen und ca. 15 Min. bei kleiner Hitze zugedeckt köcheln lassen, bis die Möhren weich sind.

2. Inzwischen für das Topping Cashewkerne hacken. In einer kleinen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze hellbraun rösten,

am Ende ½ TL Limettensaft und 1 Prise Salz einrühren. Saft kurz verdampfen lassen und Cashewkerne zum Abkühlen auf einen Teller geben. Restlichen Limettensaft, Cayennepfeffer und Olivenöl in ein Schälchen verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Ringe schneiden.

3. Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Falls die Suppe zu dick sein sollte, einfach etwas Wasser einrühren. Mit Vitam-R und Pfeffer abschmecken. Suppe portionieren. Erst mit Limetten-Knoblauch-Öl beträufeln, dann mit Cashewkernen und Schnittlauch bestreut servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: Energie 980 kJ (234 kcal); 5 g EW; 20 g KH; 14 g Fett; 4 g Ballaststoffe; 0 mg Cholesterin; 1,7 BE

L G E V



MARITA KOCH ist unsere Rezept-Entwicklerin und Food-Stylistin. Sie legt großen Wert auf unkomplizierte Rezepturen mit saisonalen Zutaten.

ANZEIGE



Dr. Johanna Budwig
- Das Original -

Natürlich knusprig!

Braten, Backen,
Kochen.

NEU



Naturbelassenes Pflanzenfett aus kaltgepresstem Kokosöl und wertvollem extra nativem Olivenöl:

- Transfettfrei braten
- 100% natürlich
- Stabile Fettsäuren dank Veredelung im Budwig Verfahren



**GOJIBEEREN-
PISTAZIEN-CUPCAKES
MIT HONIG-
ZITRONEN-FROSTING**

Zutaten für 12 Stück,
Zubereitungszeit: ca. 50 Min. (inkl.
Backzeit) plus 30 Min. Abkühlzeit

Für die Muffins:
40 g Reformhaus® Gojibeeren
25 g grüne Pistazienkerne
1 Bio-Zitrone
125 g weiche Butter oder
Margarine
90 g Reformhaus® Rohrohrzucker,
unraffiniert
2 Eier (Größe L)
125 g Dinkelmehl Type 1050 oder
Dinkelvollkornmehl
70 g gemahlene Mandelkerne
1 leicht gehäufter TL
Weinstein-Backpulver

Für das Frosting:
200 g Doppelrahm-Frischkäse
100 g Magerquark
60 g Mänuka Health
Mänuka Honig MGO® 150+

Außerdem:
12er Muffinform
12 Muffin-Papierförmchen
1 großer Spritzbeutel mit ca. 13
mm Lochtülle

ZUBEREITUNG
1. Für die Muffins Backofen auf
190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen.
Muffin-Papierförmchen in die Mul-
den der Muffinform setzen.
Gojibeeren und Pistazien hacken,
je 10 g für die Garnitur zur Seite
stellen. Zitronen heiß abwaschen,
trockenreiben, Schale fein abreiben
und ¼ für das Frosting zur Seite

Bitte zugreifen

stellen. Butter oder Margarine,
Rohrohrzucker und Zitronenabrieb
in einer Rührschüssel 5 Min. cremig
weiß rühren. Eier nacheinander
etwa ½ Min. einrühren. Mehl,
Mandeln und Backpulver mischen
und kurz unterrühren. Gojibeeren
und Pistazien unterheben. Masse
in einen Spritzbeutel mit Lochtülle
füllen und in die vorbereitete Form
(ca. 45 g pro Mulde) portionieren.
Muffins auf mittlerer Schiene ca.
16–18 Min. hellbraun backen. Aus
dem Ofen nehmen und auf einem
Kuchengitter mindestens 30 Min.
abkühlen lassen. Muffins auf einer
Platte verteilen.

2. Für das Frosting Frischkäse,
Quark, Honig und zur Seite gestell-
ten Zitronenabrieb in einer Rühr-
schüssel mit dem Rührbesen eines
Handrührgerätes zügig verrühren.
Frosting in einen Spritzbeutel mit
Lochtülle füllen und als Tuff auf
die abgekühlten Muffins spritzen.
Cupcakes mit zur Seite gestellten
Gojibeeren und Pistazien bestreuen
und servieren.

1 Stück enthält durchschnittlich:
Energie 1123 kJ/ 268 kcal; 8 g EW;
22 g KH; 17 g Fett; 2 g Ballast-
stoffe; 77 mg Cholesterin; 1,8 BE

TIPP Anstelle des Spritzbeutels mit
Lochtülle können Sie auch einen
Gefrierbeutel (3 l) ohne Falz als
Spritzbeutel umfunktionieren. Dazu
nach der Befüllung eine Spitze
so einkürzen, dass ein Loch mit
einem Durchmesser von ca. 13 mm
entsteht.

**SPINAT-MAIS-QUICHE
MIT DINKEL-
VOLLKORN-BODEN**

Zutaten für 1 Springform Ø 26 cm /
12 Stücke;
Zubereitungszeit: 80 Min., davon
Arbeitszeit ca. 35 Min.;
plus 10 Min. Ruhezeit (vor dem
Anschneiden)

**Für den Mürbeteig:**

200 g Dinkelvollkornmehl
100 g zimmerwarme Butter
oder Margarine
½ TL Salz

Für den Belag:

100 g Rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2–3 EL RAPUNZEL Olivenöl
450 g TK-Blattspinat, aufgetaut
1 Glas Zuckermais (Abtropfgewicht: ca. 220 g)
50–75 g Ziegenrolle (optional)

Für dem Guss:

200 g Schmand
2 Eier (Größe L)
1 leicht gehäufter TL Salz
1 Msp. gemahlener schwarzer Pfeffer
4 Stiele Dill
½ –1 milde rote Peperoni

Außerdem:

1 Springform Ø 26 cm
Fett für die Form

1. Für den Mürbeteig Springform fetten. Mehl, Butter und Salz in einer Schüssel mit den Knethaken eines Handrührgerätes zügig zu einem Teig verkneten, dabei nach Bedarf 1–2 EL kaltes Wasser zugeben. ¾ des Teiges gleichmäßig dünn auf den Springformboden drücken. Restlichen Teig in 4 Stücke portionieren, jedes Stück zu einer ca. 18 cm langen Rolle formen, Rollen rundherum an den Springformrand legen und einen ca. 3 cm hohen Rand daraus formen. 30 Min. kalt stellen.

2. Inzwischen für den Belag Zwiebeln und Knoblauch

schälen. Zwiebeln in dünne Halbringe schneiden. Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebeln darin 3 Min. bei mittlerer Hitze andünsten, dabei Knoblauch dazu pressen. Spinat gut ausdrücken, zugeben. Mais in einem Sieb abtropfen lassen, ebenfalls zugeben und alles gut vermischen. Topf von der Herdplatte nehmen, Mischung lauwarm abkühlen lassen. Backofen auf 190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen.

3. Für den Guss Schmand, Eier, Salz und Pfeffer verrühren. Dill waschen, trockenschütteln, Dillgrün grob in Stücke schneiden, die weichen Stiele mitverwenden und in feine Röllchen schneiden. Peperoni waschen, entkernen und sehr fein schneiden. Dill und Peperoni zugeben und verrühren.

4. Weiter für den Belag Spinat-Mais-Mischung unter den Guss heben. Alles auf den Mürbeteigboden geben und glattstreichen. Nach Belieben Ziegenrolle in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Auf mittlerer Schiene ca. 45 Min. backen. Anschließend auf ein Gitter stellen und ca. 10 Min. ruhen lassen. Springformrand entfernen, Quiche ggf. auf eine Tortenplatte gleiten lassen, in Stücke schneiden und warm oder kalt servieren.

1 Stück (bei 12 Stücken) enthält durchschnittlich:
Energie 931 kJ (223 kcal); 7 g EW; 14 g KH; 15 g Fett; 3 g Ballaststoffe; 77 mg Cholesterin; 1,2 BE

TIPP Zum Kneten des Teiges per Hand ist kalte gewürfelte Butter oder Margarine besser geeignet.

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

Power-Wurzel Roter Ginseng



stärkt

- Konstitution
- Leistungskraft
- Vitalität



KGV - Korea Ginseng Vertriebs GmbH
Wolkenburgstr. 17 · 53797 Lohmar
www.roter-ginseng-naturarznei.de

40
Jahre

ROTER GINSENG
EXTRAKT
HARTKAPSELN
KGV - KOREA GINSENG VERTRIEB

Roter Ginseng Extrakt Hartkapseln:
Wirkstoff: Trockenextrakt aus roter (wasserdampfbehandelter) Ginsengwurzel.
Anwendungsgebiete: Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeit und Schwächegefühl sowie nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

REIN · NATÜRLICH · WIRKSTOFFREICH

GENIEßEN

Bitte zugreifen

Mit diesen Zutaten haben wir gekocht



DAS GEHT RUNTER WIE ÖL

Ein Muss in der Küche: natives Olivenöl mit vielen gesunden Fettsäuren. Aus Bio-Oliven gewonnen mit fruchtig-grasigem Aroma überzeugt „Olivenöl fruchtig nativ extra“ von Rapunzel. „Olivenöl mild, nativ extra“ punktet mit besonders milden Oliven.

LUST AUF ETWAS HERZHAFTES

Das heftige Verlangen nach einem pikanten Geschmack kennen wir alle. VITAM-R Hefeextrakt ist der vegane und salzsparende Weg, diesen Appetit zu stillen. Denn VITAM-R verleiht unserer Möhren-Ingwer-Suppe eine wunderbar herzhaft Umami-Note.



FRÜHLINGSWOHLGEFÜHL

Süß und unwiderstehlich – ja, das passt wunderbar zusammen. Denn der neuseeländische Mänuka Honig von Mänuka Health ist ein wahres Superfood aus der Natur. Sein Geheimnis: Methylglyoxal, kurz MGO, macht den Honig zu einem gesunden Begleiter durchs ganze Jahr.

ROTE GLÜCKSBEEREN

Herb-süßes Superfood, das sind Goji-Beeren der Marke Reformhaus®. Denn die roten Früchtchen werden nach der Ernte schonend getrocknet. So verringert sich der Feuchtigkeitsanteil und ein Maximum an Inhaltsstoffen bleibt enthalten.



ANZEIGE

0 Kalorien – 100 % Geschmack

Weil das Leben nicht süß genug sein kann: Sucolin, die natürliche Zucker-Alternative

REFORMHAUS® SUCOLIN



Reformhaus® Sucolin für den kalorienbewussten Genuss

Wir starten fit und dynamisch in den Frühling mit viel Bewegung und einer ausgewogenen, kalorienbewussten Ernährung. Ideal dafür: Reformhaus® Sucolin. Sucolin ist die zuckersüße 0-kcal-Alternative zu Haushaltszucker und Fructose, denn Sucolin – zu 100 % aus pflanzlichen Quellen gewonnen – eignet sich ideal zum Backen oder zum Süßen von Desserts. Hinter dem Namen Sucolin verbirgt sich der nicht alkoholisierend wirkende Zuckeralkohol Erythritol. Bei der Herstellung wird aus saftig-süßem, sonnenverwöhntem Bio-Mais der

wertvolle Pflanzenzucker (Maltose) gewonnen und durch eine natürliche Vergärung (ähnlich der Weinherstellung) entsteht Reformhaus® Sucolin. Sucolin sieht wie Haushaltszucker aus und kann auch genau so verwendet werden. Ob zum Kochen oder Backen – Reformhaus® Sucolin ist überall einsetzbar, auch zum Süßen von Kaffee oder Tee. Perfekt! Tipp: Reformhaus® Sucolin eignet sich ideal für Zuckerbewusste und kann zudem auch in Low-Carb-Diäten eingesetzt werden. Erhältlich im Reformhaus® oder unter www.reformhaus-shop.de





Von links: Valerio Arndt, Nadine Wege, Steffen Tuzar (hintere Reihe); Sarah Hunger, Sara Iovine (vorne)

Beratung mit Herz und Köpfchen

Im Reformhaus® Herrmann in Wiesbaden wird die Fachkompetenz für Gesundheit und Ernährung großgeschrieben

➤ Ich sehe unser Team als kleine Familie. Wir alle haben im Reformhaus® unsere Ausbildung absolviert und sind dabei geblieben. Die Jungen wie unser Steffen Tuzar bringen neue Ideen mit und durch Nutzung von Facebook oder Instagram sprechen wir auch jüngere Kunden an. Zu uns gehört auch Iva Bacic (nicht auf dem Foto). Sie arbeitet seit 1996 hier, hat riesige Berufs- und Lebenserfahrung. Ich persönlich konnte 2010 meine Ausbildung an der Reformhaus-Fachakademie starten, später habe ich alle drei Fachberater-Kurse absolviert und leite seit Oktober diese Filiale.

Nadine Wege, Filialleiterin

➤ Ich empfinde meine Tätigkeit im Reformhaus® als abwechslungsreich und

herausfordernd. Kürzlich konnte ich meinen Sachkunde-Nachweis für frei verkäufliche Arzneimittel erwerben. Ich bin stolz darauf, so viele qualitativ hochwertige Produkte anbieten zu können.

Valerio Arndt, Fachverkäufer

➤ Beruflich wie privat profitiere ich von den tollen Produkten, regelmäßigen Weiterbildungen und Schulungen, das liebe ich so an meinem Job. Demnächst schließe ich den Fachkurs F 3 ab und bin dann voll ausgebildete Reformhaus® Fachberaterin.

Sara Iovine, Reformhaus® Fachberaterin

➤ Da ich mich vegan ernähre, lerne ich hier viel Neues kennen und wirke bei der Sortimentsgestaltung mit.

Sarah Hunger, Auszubildende



UNSERE
BEST-
SELLER



STECKBRIEF

- im stilvollen Altbau werden rund 4.300 Artikel angeboten
 - Reformhaus® Herrmann KG übernahm die Freya-Filiale in Wiesbaden-Neugasse im April 2020 und besitzt insgesamt 37 Geschäfte in der Region
- www.reformhaus-herrmann.de

Reformhaus

Natürlich
besser

... für mich!

TOP!
PRODUKTE
DES
MONATS



Gesund bleiben

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. Bereits eine Kapsel „Algenöl Omega-3“ von Alsiroyal® kann eine gesunde Herzfunktion und Gehirnfunktion

unterstützen sowie eine normale Sehkraft erhalten. Der Grund: Jede Kapsel enthält 55 % Omega-3-Fettsäuren, davon 250 mg DHA und 125 mg EPA. Tipp: Damit die Kapseln ihre Wirkung behalten, sollten sie bei 4–25 °C trocken gelagert werden.

Blaues Wunder



Mit dem Bio Aronia Direktsaft von Aronia ORIGINAL erleben wir den Geschmack von sonnengereiften Aroniabeeren aus kontrolliert biologischem Anbau. Damit der Direktsaft nicht nur intensiv schmeckt, sondern auch die Fülle ihrer natürlichen Inhaltsstoffe behält, werden die Aroniabeeren nur ein einziges Mal gepresst. So entsteht ein fruchtig-herber Direktsaft, auch Muttersaft genannt, der außer besten Bio-Aroniabeeren nur noch Liebe enthält – aber keinerlei Zusatzstoffe wie beispielsweise Konservierungs-, Farb- und Aromastoffe.

Beruhigend!



Ob durch Umwelteinflüsse, Veranlagung oder Alterung – wenn unsere Haut trocken und sensibel wird, kann sie nur unzureichend Feuchtigkeit binden. Sie wird rissig und trocknet dadurch immer stärker aus. Ein Teufelskreis! Wir unterbrechen ihn mit EXTRODERM von DADO SENS.

Die vegane Intensivcreme beruhigt trockene Haut jeden Alters besonders sanft an Gesicht, Hals und Dekolleté. Das Geheimnis: Ein Omega-Komplex mit Inka-Omega-Öl, Borretschsamenöl und Vitamin F unterstützt das Feuchthaltevermögen der Haut und stärkt ihre natürliche Widerstandsfähigkeit.



☀ Fürs wunderbare Wohlfühl

Mänuka Honig ist das Allroundtalent zu jeder Jahreszeit: Steigen Sie ein in die neuseeländische Mänuka Welt mit dem MGO 310+ Mänuka Honig von Mänuka Health. Der Honig-„Allrounder“ ist ideal für Mänuka-Interessierte zur Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens und zum Aufwerten vieler Gerichte. Perfekt auch als natürliches Süßungsmittel in Getränken und Speisen. Am besten ist er jedoch pur – Löffel für Löffel! Gut zu wissen: Der Mänuka Honig ist nicht für Kleinkinder unter 12 Monaten geeignet.



☀ Die Zucker-Alternativen

Weil das Leben nicht süß genug sein kann, freuen wir uns, dass es zwei natürliche kalorienreduzierte Zucker-Alternativen gibt. Die weiß glänzenden SUCOLIN Kristalle der Marke Reformhaus® aus 100 % Bio-Mais sehen nicht nur aus wie Zucker, wir können sie auch wie Haushaltszucker zum Kochen, Backen und Süßen verwenden – und das bei 0 Kalorien. Und BIRCOLIN der Marke Lihn, ein natürlicher Zuckeraustauschstoff, der aus dem Holz von Birke und Buche hergestellt wird, hat die gleiche Süßkraft wie Haushaltszucker, aber 40 % weniger Kalorien.



☀ Perfekter Start in den Tag

P. Jentschura® MorgenStund® ist das vollwertige, basische Frühstückserlebnis für die ganze Familie. Der Brei punktet mit wertvollen Nährstoffen, hält mit

wenigen Kalorien lange satt und ist leicht bekömmlich. Kurzum – der ideale Grundstein für eine langanhaltende körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Mit heißem Wasser angerührt im Nu zubereitet und mit Nüssen, Obst oder Hafermilch ein ganz besonderer Genuss. Mit gerade mal 133 kcal pro Portion, gluten- und laktosefrei ist es das würdige Veggie-Reformprodukt des Jahres 2021.



☀ Einfach purer Genuss

Bio-Mandelmus von Rapunzel aus 100 % schonend gerösteten und feinvermahlenden Mandeln kommt gänzlich ohne Zusätze aus und enthält wertvolles pflanzliches Eiweiß. Es wird seit über 40 Jahren direkt im Haus des Familienunternehmens Rapunzel hergestellt. Dieses Mandelmus ist in echter Genuss-Klassiker – egal ob als Brotaufstrich, im Müsli oder in Süßspeisen! Oder Sie werden kreativ, denn auch Dips, Soßen oder Dressings lassen sich mit Bio-Mandelmus von Rapunzel wunderbar geschmackvoll verfeinern.



☀ Mikronährstoffe für die ganze Familie

Nach 2016 wurde der Vitalkomplex Dr. Wolz 2021 wiederholt zum Reformprodukt des Jahres in der Kategorie

„Vegan“ gekürt. Kein Wunder: Bereits 20 ml des Vitalkonzentrates enthalten ähnlich viele sekundäre Pflanzenstoffe wie 800 g ausgewähltes Obst und Gemüse. Abgerundet wird das hochwertige Präparat durch spezielle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, wobei die Vitamine B6, B12, D sowie Eisen und Zink zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur geistigen Leistungsfähigkeit beitragen. Und die Vitamine B6 und B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.



☀ Entspannt durchs Jahr

Die Bachblüten-Teeserie von SALUS greift die spirituelle Philosophie von Edward Bach auf, und die Teekompositionen vereinen sorgsam ausgewählte Kräuter, Gewürze und Früchte mit Bio Bachblüten-Essenzen zu einem wohltuenden Tee-Erlebnis. Jede Rezeptur unterstützt in einer jeweils anderen Gefühlslage. So kann der Bachblüten Tee „Ruhe & Gelassenheit“ zu mehr Geduld und Gelassenheit verhelfen, denn die enthaltenen Bio Bachblüten-Essenzen werden nach Edward Bach für mental anstrengende Tage empfohlen. Oder brauchen Sie mehr „Kraft & Energie“? Immer auf der richtigen Seite sind wir mit dem Tee „Für alle Fälle“.

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

Musical von Jerry Bock	↙	frz. Hochgeschwindigkeitszug (Abk.)	Turngerät	↘	ungezählte Male
Vorrichtung zum Anfasen	→	↙			
			verlassen; langweilig		den Mund betreffend
Ei der Laus	Vorname Chanel's			12	
	↘				
schröf ansteigend, abfallend		Gebiet; Bau-gelände		ägyptische Göttin	
Sicherungsstift	→	↙			
		6	amerik. Schauspieler (Henry)		Soll-seite eines Kontos
	edle Blume				
				persönliches Fürwort	
	Einfall, Gedanke				10

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

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

Machen Sie mit und gewinnen Sie eines von 8 MiraVera® Schönheitselixieren von P. Jentschura®

Mit hochreinem und energiereichem Sauerstoff unterstützt MiraVera® aktiv die Regeneration und harmonisiert den Hautstoffwechsel. Das vom Deutschen Wellness Verband mit dem Innovationspreis ausgezeichnete Hautwasser verfeinert das Hautbild und optimiert die Elastizität. Der Effekt? Ein schönes Hautrelief an Gesicht, Hals, Dekolleté und Brust. MiraVera® pflegt und beruhigt gerötete und gestresste Partien, verbessert die Durchblutung und garantiert die ideale Versorgung der Zellen mit Nährstoffen. Großes Plus: Durch die enthaltenen ätherischen Öle wirkt MiraVera® antiviral, antibakteriell und antimykotisch. Erleben Sie MiraVera® und seien Sie begeistert!

www.p-jentschura.com



ANZEIGEN



PREMIUM VEGAN BIO

Erhältlich im Reformhaus Partner des Reformhauses

Schwarzer Knoblauch

- Hergestellt aus italienischem Bio-Knoblauch
- Aufkonzentriert durch schonende Extraktion

geschmacks- und geruchsneutral



www.raabvitalfood.de



Unsere Edition KÖSTLICH: So lecker, die Aronia-Mischsäfte!



- ✓ Milde, wohlschmeckender Aronia Direktsäfte mit ausgewählten dunklen Früchten
- ✓ Bio Mischsäfte mit einer großen Vielfalt natürlicher Inhaltsstoffe
- ✓ Für Kinder täglich 50 ml und Erwachsene 200 ml für einen gesundheitsbewussten Genuß

Exklusiv vom Aronia-Experten mit mehr als 10-jähriger Erfahrung in der Herstellung von hochwertigen Bio- und Demeter-Aroniaprodukten

www.aronia-original.de



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

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

R Ö T H E R

Auszeit am Bodensee

Heilfasten nach Buchinger | Yogafasten |
Qigongfasten | Fastenwandern | Basen-
fasten | Basenkuren nach Jentschura

RÖTHER GESUNDHEITZENTRUM BODENSEE
88622 ÜBERLINGEN | TELEFON 07551 9224-0
www.roether.de

Coaching und spirituelle Heilarbeit
Einzelcoaching, Aufstellungsarbeit
Seminare und Workshops
www.lebedeinleben.org

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

ARTHROSE & ÜBERGEWICHT
Vitalwoche im 4*Wald Spa Resort Pfalzblick
Hbad/Saunainsel, Naturbadeteich, Yoga,
Bewegung, Entspannung, Vorträge m. ärztl.
gepr. Gesundheitsberaterin. Schmerzfrei,
leichter, beweglicher m. basischer Vitalkost.
www.gesundheitspraxis-hammerschmidt.de

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

Natürlich suchtfrei!

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

Biologische Krebsbehandlung!
Stärken Sie Ihre natürlichen Abwehrkräfte
durch ein biologisches,
ganzheitsmedizinisches Therapiekonzept!
Aufnahme von Patienten auch
bei fortgeschrittenen Krankheitsstadien,
z.B. Metastasen. Unser erfahrenes
Team bietet eine individuelle ärztliche
Betreuung in familiärer Atmosphäre.
Volle Kostenübernahme aller gesetzlichen
und privaten Krankenkassen auf Antrag!
Fragen Sie nach unserem OSTER- ANGEBOT
für Selbstzahler. Gerne senden wir Ihnen
kostenlos Informationsmaterial zu.
VITA NATURA KLINIK für Ganzheitsmedizin,
Altshloßstr. 1, 66957 Eppenbrunn,
Tel. 06335/9211-0, Fax: 06335/9211-50,
e-Mail: vita-natura-klinik@t-online.de
Homepage: <http://www.vita-natura-klinik.de>

* URLAUB & WELLNESS

HOTEL LAUIERBAD ★★★★★

7 Tage Fasten (Buchinger/Lütznert) ab 847€pP

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

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

NORDSEEINSEL JUUST:

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

**Bad Füssing, entspannen und sich
wohl fühlen in schö., ruh., 1 u. 2-Zimmer
Apartments, in versch. Größen
www.wohnparkintalhof.de
www.app-vermietung-wagner.de
Tel. 08537 - 9193 0**

Hohe Rhön - Wintermärchen - Luftkurort
FeWo bis 6 Pers., 300 m zum Wellnessbad,
Skilift, Loipen umv. Tel.: 0151 11184155

Sonn matt - 80 Jahre VEGI/VEGAN
SCHWEIZ, 950müM, Vollwert, NaturPUR
Gartenprodukte, Stille, Massage, Wandern
Wintersport, Halbpension ab 490€/Woche
0041 71 993 3417 - www.bergpension.ch

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

Biohotel Amadeus, Schwerin
Fasten und Entspannen, 100 % Bioernährung
Kleine Gruppen – persönliche Betreuung,
6 Tage ab € 500,- p.P. im DZ. Anreise
Sonntag. Termine und Informationen
unter 0385-512084. www.fasten.bio

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

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

TOSKANA-MEERBLICK Naturstein-
Ferienhaus mit Pool, „privatissimo“!!!
www.toskana-urlaub.com Tel.08662/9913

Wochenend-Retreat
"Innere Einkehr" der Weg in deine Mitte
Nimm dir eine Auszeit von deinem Alltag
www.lebedeinleben.org

Premiumwandern Nordhessen,
Hundefreundliches Biohotel mit leckerer
Naturkost, 2-Zi.-App./ wandern, radeln,
schwimmen im eig. Freibad, Naturhotel
„Hessische Schweiz“, 05651 5711,
www.naturhotel.de

Spreewald-Urlaub
Apart. od. Ferienhaus direkt am
Spreefließ in ruh., zentr. Lage
Tel.:035472/656677
www.spreewald-schiela.de

Auszeit im Südhochschwarzwald
Helle, komfortable Ferienwohnung, 50 qm
2 Pers. eigene Terrasse T: 07675 921901

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

Kroatien, Insel Korcula, zw. Split
u. Dubrovnik, 2 ruhige Fewo, für 4 u. 6
Pers. m. priv. Zugang z. Meer, NR, k. Tiere
Tel. 00497631 8436 H.0049
17643815181 slogar@gmx.de
<https://tinyurl.com/fewokorcula>

Liebe Leserinnen und Leser,
inscrieren Sie auch unter den Rubriken:
Freizeit & Bewegung, Arbeit & Hilfe
Dabeisein & Erleben, Schenken & Tauschen,

* FASTEN & WANDERN

Fastenwandern im Bay. Wald
Homöopathisch begleitet. Brühe- und Suppenfasten. Alle Zimmer mit priv. Bad.
www.FastenzentrumKirstein.de

Fastenwandern im Berg. Land
Ihr Weg zur Balance von Körper und Geist
www.fasten-balance.de

Immunsystem stärken mit Fasten-Wellness / Wanderwochen in der Rhön
www.fasten-wellness.de

500 Fasten-Wanderungen – überall
Wo. Ab 300€. Fastenzentrale PF 2869, 67616 K'lautern, Tel./ Fax: 0631-47472
www.fasten-wander-zentrale.de

Basenfasten auf Langeoog
Aktives Fasten & Natur erleben, kompetent begleitet. www.haus-duenenlust.de

6 Tage fasten od. 12 Tage kuren mit Yoga
Meditation, Wandern... Buchinger-, Basen-, Detox- oder ayurv. Heilfasten.
www.fasten-isarwinkel.de

Heilfasten nach Buchinger im Harz
7, 10, 14-Tage-Programme; Bio-Gemüse-saft-Fasten, Fasten & Wandern, Beauty-Fasten Exklusiv, Heilfasten & Entspannung, Molkefasten, Fasten & Aloe vera, inkl. kostenl. Heilfasten-Tagebuch (64 S.). Heilfasten- Freundschaftswochen. Vitalhotel am Stadtpark Bad Harzburg, Tel.: 05322.7809-0, www.heilfasten-bad-harzburg.de

Fasten mit dem abnehmenden Mond
1 Wo. ab € 466, individuelle Heilfasten- oder Schrothkuren ab € 67/Tag. 20 Jahre Erfahrung in Bad Salzuflen. Wir freuen uns auf Sie!
www.kurvilla.de Tel.: 05222/91330

www.fastenlandhaus-herrenberg.de
Fastenwandern | Basenfasten | Yogafasten
Familiär betreut und professionell begleitet in der herrlichen Südpfalz in Landau-Nußdorf

Auszeit im Kloster
Tanken Sie neue Energie durch Ruhe und Stille im Kloster Fünfbrunnen in Luxembourg.
06.-09. Mai 2021, 4 Tage für 435€ = Auszeit im Kloster
02.-09. Juli 2021, 8 Tage für 795€ (auch 4 Tage möglich) = Wildkräuterseminar
16.-19. September 2021, 4 Tage für 435€ = Auszeit im Kloster
Seminare im Begegnungs- und Meditationszentrum Neumühle in Thünsdorf:
15.-17. Oktober 2021, 230€ = Reikiwochenende
19.-21. November 2021, 230€ = Meditationswochenende
Infos: www.heilkunde-im-forsthaus.de



Du entscheidest über **Deine Zukunft**.
Wir unterstützen Dich dabei.

- Psychologische:r Berater:in
- Heilpraktiker:in
- Ernährungsberater:in
- Fachkraft für Inklusion
- Fitness- & Wellnesstrainer:in
- Aromapraxis/Aromatherapie
- Pflanzenheilkunde
- Seniorenberater:in uvm.

Dein Fernstudium bei Impulse e. V. ist genau so **individuell** wie Du.

Beginne jederzeit, Deine Zukunft neu zu gestalten.

Risikofrei von zu Hause aus.
In Deinem eigenen Lerntempo.

info@impulse-schule.de
0202/739540
Rubensstraße 20a
42329 Wuppertal



* AUSBILDUNG & SEMINARE

AchtsamkeitCoach
3-teilige Ausbildung
www.akademie-gesundes-leben.de
kontakt@akademie-gesundes-leben.de

Seminare, Coaching, Bogenschießen
im Kloster ... und anderswo
www.martin-scholz-seminare.de

Veränderungsbegleitung Online
Bei Deinem Veränderungswunsch begleite ich Dich persönlich-telefonisch-online
Klarheit - Sicherheit - Leichtigkeit
www.lebenbesonders.com

Ausbildung Kursleiter/-in Waldbaden
Shinrin Yoku. Termine und Informationen:
Institut für Waldatmen &. Naturerfahrung
Tel. 07484 - 9299777
www.waldbaden-schwarzwald.com

* DIES & DAS

Gute Textilien – aus Bio Baumwolle
GUT...weil aus 100% Bio-Fairtrade-Baumwolle
Ressourcen schonend nachhaltig und umweltfreundlich angebaut, ohne künstliche Bewässerung, ohne künstliche Dünger oder Pestizide
www.goodtextiles.de

* HAUS & HOF

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

WOHNEN IM ALTER im Allgäu
GSWA e.V. gemeinschaftlich selbstbestimmt Wohnen im Alter ab 1.7.2021 Neubau in Isny
www.gswawohnenimalter.com



Themen im nächsten Heft:



GENIESSEN

Essen Sie sich schön

Beauty-Booster zum Genießen: von Weizenkeimen bis Hülsenfrüchten, von Beeren bis Nüssen – Schönheit geht durch den Magen.

SCHÖNHEIT

Wie gut geht's Ihrer Haut?

Testen Sie die individuellen Bedürfnisse Ihrer Haut und Sie erfahren, welche Pflege ihr jetzt guttut. Die ausgebildeten Reformhaus® Fachkräfte helfen Ihnen gerne weiter.



WOHLFÜHLEN

Schön von innen

... mit Silicium. Für Haut, Haare und Nägel. Der Körper braucht das lebenswichtige Spurenelement.

Impressum

Herausgeber

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

Redaktion

Conventstr. 8–10 / Haus D, 22089 Hamburg
info@reformhausmagazin.de
www.reformhausmagazin.de

Lesertelefon

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

Geschäftsführung

Carsten Greve, Rainer Plum

Leitung Geschäftsstelle

Ariane Knauf

Realisation und Chefredaktion

kbkreativ / Katja Burghardt
k.burghardt@reformhaus-marketing.de

Art Direktion und Produktion

Sabine Mamat

Mitarbeiter dieser Ausgabe

Frauke Döhring, Kristin von Essen, Thomas Götemann, Dieter Ott, Karin Stahlhut

Online-Redaktion

Nina Hüpping, n.huepping@reformhaus-marketing.de
Pia Marletsuo-Clauß, p.marletsuo-clauss@reformhaus-marketing.de
Melanie Kiel, m.kiel@reformhaus-marketing.de

Vertrieb

d.neuhaus@reformhaus-marketing.de

Anzeigen

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

Für die Individualseiten zeichnen die jeweiligen Reformhäuser verantwortlich

Litho

PIXACTLY media GmbH

Druck

Dierichs Druck+Media GmbH & Co.KG
Reformhaus® Magazin erscheint monatlich und ist über die Reformhäuser und Reformhaus® Partnergeschäfte erhältlich. Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Für unverlangte Einsendungen übernehmen wir keine Haftung oder Rücksendeverpflichtung.

Jahres-Abonnement

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

Kleinanzeigen

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

Hinweis für Österreich

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

Gedruckt auf Papier, welches mit dem Blauen Engel ausgezeichnet ist. 100% Recyclingpapier.
Ihre Teilnahme an Gewinnspielen wird auf Grund der Teilnahmebedingungen gemäß Artikel 6 (1) (b) DSGVO von Reformhaus eG (auch mithilfe von Dienstleistern) für die Gewinnziehung erfasst und gespeichert. Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter www.reformhaus.de/datenschutz. Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter der Postanschrift oder per E-Mail datenschutz@reformhaus.de



AUFLÖSUNG SUDOKU VON SEITE 50

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

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

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

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

AUFLÖSUNG SUDOKU AUS DER FEBRUAR-AUSGABE DES REFORMHAUS® MAGAZINS

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

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

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

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

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 1/2021 lautete „EISBLUMEN“.
Über je ein Set SALUS® Klostertee freuen sich 10 GewinnerInnen. Die Gewinne wurden inzwischen verschickt.
Herzlichen Glückwunsch!
Die Redaktion

FOTOS

TITEL: StratfordProductions/Adobe Stock
Adobe Stock: S. 6 (3), 7 (2), 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 18–19, 20, 22, 23, 25, 27, 31, 32 (2), 34, 38, 54 (3);
©Dr. Niedermaier: S. 36, 37; Jan Reinecke: S. 40–44;
Reformhaus® Herrmann: S. 47; ©Reisen mit Sinnen: S. 28 – 30; ©Monika Sandel: S. 16; ©Michael Wilfling: S. 26

ANZEIGE

Beerenstark – die Superfood-Glücksbeeren

Goji-Beeren, die leckeren Genuss-Früchtchen



Schon aufgrund ihrer außergewöhnlichen Form sowie leuchtend roten Farbe sorgen die Gojibeeren der Marke Reformhaus® für gute Laune. Hat man dann von ihnen genascht, wird die getrocknete herb-süße Frucht schnell zum Lieblingssnack für zwischendurch.
Kein Wunder, denn die kleinen Gojibeeren werden seit Jahrtausenden in ihrer Heimat Tibet kultiviert. Auch die der Marke Reformhaus® stammen aus den Bergen Tibets. Dort werden sie nach der Ernte schonend getrocknet und verlesen. Während des Trocknungsprozesses verringert sich der Feuchtigkeitsanteil der Gojibeeren – wodurch sie in ihrer kleinsten Form

die maximale Menge an Inhaltsstoffen liefern. In Zahlen: Die strengstens schadstoff- und rückstandskontrollierten Reformhaus® Gojibeeren haben einen hohen Ballaststoffgehalt von 11g pro 100g!
Die auch unter dem Namen „Gemeiner Bocksborn“ bekannten Früchte entsprechen natürlich den strengen reform® Qualitätsrichtlinien. Sie sind ungeschwefelt und frei von Aroma-, Konservierungs- und Farbstoffen. Unser Tipp: Die Beeren passen gut zu Müsli, Joghurt und Smoothie, aber auch deftige Pfannengerichte oder Suppen werten sie geschmackvoll auf. Erhältlich in Ihrem Reformhaus® oder unter www.reformhaus-shop.de

Glutenfrei genießen? Kein Problem!

IHR REFORMHAUS® HAT DIE PASSENDEN PRODUKTE – KOMPETENTE FACHBERATUNG INKLUSIVE:



Reformhaus® Wissen kompakt „ZÖLIAKIE“: Auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft finden Sie Informationen zum Thema ZÖLIAKIE unter ganzheitlichen Aspekten in modernem, lesefreundlichem Look und gut verständlicher Form. (erhältlich in allen teilnehmenden Reformhäusern)

ca. 500 (!)
glutenfreie Rezeptideen
mit Pfiff finden Sie auf
www.reformhaus.de

TIPP

