

Reformhaus

BEZAHLT VON IHREM
REFORMHAUS®
APRIL 2022

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

Schön mit gutem Gewissen

Die besten Tipps
für ein nachhaltiges
Pflege-Erlebnis

Bitte zugreifen!

Liebingsrezepte
für einen fröhlichen
Oster-Brunch



MEHR ENERGIE

Dr. med. Anne Fleck – Doc Fleck –
zeigt den gesunden Weg
aus dem Müdigkeits-Labyrinth

NEU

ANZEIGE

Kühlt. Lindert. Hilft.

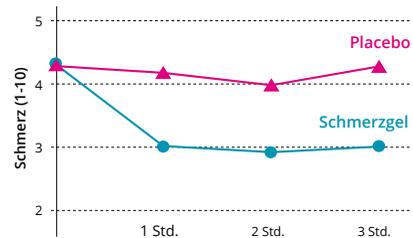
Schmerzgel für die Gelenke.

Wer häufig unter Gelenkschmerzen leidet, möchte etwas, das gut verträglich ist, problemlos auch über längere Zeit angewendet werden kann und vor allem schnell für Besserung sorgt. Genau deshalb wurde das **Alsiroyal® Arthritis Schmerzgel** entwickelt.

Schmerzen in den Gelenken haben unterschiedliche Ursachen, sehr häufig aber werden sie von entzündlichen Prozessen hervorgerufen. Richtig angewendete kühlende Maßnahmen, erkennbar an einem verminderten Blutfluss, können Schmerzen und Schwellungen reduzieren. Die physikalische Wirkung von Alsiroyal® Arthritis Schmerzgel beruht deshalb auf einem konduktiven Kühleffekt, unterstützt durch Menthol und Campher. In einer Studie¹ mit vergleichbarer Gelrezeptur konnte bereits nach wenigen Minuten eine zur Schmerzlinderung beitragende Verminderung des Blutflusses erreicht werden. Die Wirkung trat signifikant schneller ein als bei einer Kühlung mit Eis. Eine weitere Studie² hat gezeigt, dass speziell durch konduktive Kühlung eine spürbare Besserung der Schmerzen erzielt werden kann (siehe Grafik).

Das neue Arthritis Schmerzgel von Alsiroyal® kann man bei Bedarf auch mehrmals täglich und an verschiedenen Stellen des Körpers gleichzeitig anwenden.

Signifikante (spürbare) Schmerzreduktion



**Innovatives
Medizin-
produkt:
enthält CBD**

CBD – gewonnen aus Hanf (Cannabis sativa) wirkt nicht berauschend. Es ist ein sicherer und gleichzeitig hautpflegender Bestandteil der Hanfpflanze.



¹ Topp et al., J Sport Rehabil. 2011;20(3): 355-366

² Sundstrup et al. Rehabil Res Pract. 2014;2014:310913.

Rainer Plum,
Vorstand
Reformhaus eG



Liebe Leserin, lieber Leser

Genau vor fünf Jahren war es mir gelungen, mit Frau Dr. med. Anne Fleck die einzigartige „Doc Fleck live Tour“ in zwanzig Orten in Deutschland zu veranstalten. Mehr als 5.000 begeisterte ZuschauerInnen kamen zu den abendlichen Vorträgen von Kiel bis Oberursel und von Saarbrücken bis Berlin. Und Doc Fleck machte ihrem Namen als versierte, tiefgründige, aber auch unterhaltsame Ernährungs-Medizinerin alle Ehre. Sätze wie „Werft Eure Pfannen in die Förde bzw. Saar oder Spree!“ bleiben unvergessen. Damit hat Frau Dr. Fleck bildlich darauf hingewiesen, dass zu heiß gewordenes Fett in Bratpfannen neben Fleisch- und Wurstwaren und industriell erzeugter Nahrung eine der hauptsächlichen Quellen für schädliche Transfettsäuren ist und damit u. a. verantwortlich für Übergewicht, hohen Blutdruck, Diabetes und koronare Herzerkrankungen wie Arteriosklerose und Herzinfarkt. In diesem April schließen wir wieder einmal an den reichen ärztlichen Erfahrungsschatz und das enorme ganzheitliche Wissen von Frau Dr. Fleck im Interview ab Seite 8 an und stellen ihre zehn wichtigsten Energie-Booster gegen chronische Erschöpfung und Müdigkeit aus ihren neuesten Büchern vor. Außerdem finden Sie auf www.reformhaus.de/podcasts/ einen hörens-werten Podcast zum Thema „Energy! in 5 Minuten“ mit Frau Dr. Fleck.

Die top-ausgebildeten FachberaterInnen in Ihrem Reformhaus® unterstützen Sie mit Rat und Tat bei allen Fragen zu chronischer Erschöpfung und Müdigkeit und helfen Ihnen durch die individuell richtige Ernährung und Naturmedizin, wieder mehr Energie und Tatkraft zu erhalten. Weitere Informationen finden Sie auch auf www.reformhaus.de und in Seminaren der Akademie Gesundes Leben, wie z. B. im Wochenendseminar „Power für das Gehirn“ oder „Wege in die Achtsamkeit“ (www.akademie-gesundes-leben.de). Bitte seien Sie achtsam und liebevoll mit sich selbst und Ihren Liebsten und bleiben Sie wertschätzend und rücksichtsvoll im Umgang miteinander.

Herzlichst

ICH GLAUB', ICH STEH' IM WALD



Ein Spaziergang unter Buchen und Tannen ist erholsam und entspannend. Die in der Waldluft enthaltenen ätherischen Baumöle unterstützen uns bei der Entschleunigung, und innerer Einkehr. Einfach tief ein- und ausatmen und wir

bemerken einen klärenden Entspannungseffekt. Und in stressigen Zeiten können wir uns mit der neuen Duftmischung „Waldspaziergang“ von PRIMAVERA einhüllen. Auch als Raumspray oder Duschbalsam erhältlich. Einfach dufte!

ANRUF ERWÜNSCHT



Sie haben Fragen zu den Themen dieses Heftes, wollen z. B. wissen, welche Produkte aus dem Reformhaus®

Sie dabei unterstützen können, fit und mit mehr Energie das Frühjahr zu genießen? Rufen Sie an – Telefon 040 / 280 581 927. Die erfahrene Reformhaus® Gesundheitsberaterin Simone Stauder (Foto) hilft Ihnen montags von 10–11 Uhr und von 18–19 Uhr gerne weiter.



inhalt

WOHLFÜHLEN



8 Mehr Energie
Müde? Erschöpft? Dr. med. Anne Fleck, Doc Fleck, entlarvt Energie-Räuber und verrät ihre gesunden Energy-Booster

20 Heilpflanzen Heroes
Serie über unsere Heilpflanzen-Lieblinge. Diesmal: Brennnessel. Plus: Warum und wofür Prof. Dietrich Grönemeyer Brennnessel empfiehlt

50 Unsere Lieblinge des Monats
Mit diesen Produkten aus dem Reformhaus® können Sie den April unbeschwert genießen

SCHÖNHEIT



31 Schön mit gutem Gewissen
Vorgestellt: Was Naturkosmetik-Hersteller in Sachen Nachhaltigkeit leisten

GENIESSEN

38 Frohe Ostern!
TV-Köchin und Buchautorin Stina Spiegelberg backt einen veganen „Gefüllten Osterzopf“



40 Das schmeckt allen!
Lieblingsrezepte für einen gelungenen Oster-Brunch mit Freunden und Familie

INSIDE REFORMHAUS®

24 Sie haben gewählt
Die Sieger der Wahl zum Lieblingstitel Reformhaus® Magazin 2021

AUSSERDEM

- 6 Das ist neu im April**
- 26 Reformhaus® des Jahres 2022...**
ist Reformhaus® Marion Escher in Schwäbisch Gmünd
- 52 Marktplatz**
- 54 Kreuzworträtsel**
- 55 Impressum, Vorschau**

.....
 UNSERE TITELTHEMEN



40

Einladung zum Oster-Brunch: Das schmeckt allen



31

Schön! Nachhaltigkeits-Initiativen von Naturkosmetik-Herstellern



38

Vegan backen: Stina Spiegelbergs „Gefüllter Osterzopf“



8
Mitmachen:
energie-
geladen und
gesund mit
Doc Fleck



20
Brennnessel:
vom Unkraut
zur Heilpflan-
ze des Jahres
2022



TITEL: ©Asja Caspari
PHOTOGRAPHY

Adobe Stock: S. 4 (2),
6 (2), 7 (2), 8 – 9, 12
(2), 14, 15, 16 (2), 17,
18, 20, 27, 28, 29, 30,
31, 36; Reformhaus®
Escher: S. 26; Sven Chi-
chowicz: S. 38; ©Stina
Spiegelberg: S. 39, 40;
Jan Reinecke: S. 42–48;
Shutterstock: S. 50;

ANZEIGE

Salus



Natürlich Floradix® Meine Eisenquelle



Müde und antriebslos?

Floradix Eisen plus B₁₂ hilft
bei pflanzlicher Ernährung.

- ✓ Eisen unterstützt den Sauerstofftransport im Körper und die Verringerung von Müdigkeit
- ✓ Mit Vitamin-B Komplex für einen gesunden Energiestoffwechsel
- ✓ Ohne Konservierungsstoffe, alkoholfrei und glutenfrei

Unsere Kraft
liegt in
der **Natur**

Floradix® Eisen plus B₁₂ Verzehrsempfehlung: 1-mal täglich 15 ml. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

www.floradix.de

das ist neu im

April



DA TRIFFT MICH DER SCHLAG

Bloß nicht! Jetzt zeigte eine Auswertung von Studien mit ca. 1,2 Millionen Frauen, dass nicht nur Babys, die die Brust bekommen, gesünder sind als Säuglinge, die mit der Flasche gefüttert wurden. Auch die stillenden Mütter profitieren. Es zeigte sich, dass Frauen ein um 12 Prozent geringeres Risiko hatten, einen Schlaganfall zu erleiden als Frauen, die nie gestillt hatten. Außerdem hatten sie ein um 17 % geringeres Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben.

ENTDECKUNGSREISE DURCH DEN KÖRPER

Warum sind wir morgens größer als abends? Haben wir auch Muskeln in den Fingern? Und wie viele Bakterien leben in unserem Bauchnabel? Fragen über Fragen. Rosie Dickins beantwortet sie in ihrem neuen Buch „Was mein Körper alles kann“ sachkundig und unterhaltsam für Kinder ab 6 Jahren. Unter mehr als 90 Klappen entdecken auch Erwachsene auf faszinierende und unterhaltsame Weise, was im Körper passiert, wenn wir z. B. essen oder atmen. (Usborne Verlag, 13 €)



Wer erlebt hat, wie lautlos eine Eule, durch die Luft schwebt, den wundert es nicht, dass ForscherInnen vorschlagen, das Design der Rotorblätter von Windrädern nach dem Vorbild der Eulen zu konstruieren. In der Fachzeitschrift „Physics of Fluids“ berichten die ForscherInnen, dass das Geheimnis in den asymmetrischen Strukturen der Eulenflügel liegt. Sie reduzieren die Geräusche um 5,47 Dezibel. Ihre Empfehlung: die Hinterkanten der Rotorblätter so zu optimieren.



Lachen Sie mal

Aber bitte nicht allein vorm Fernseher. Denn gemeinsam mit FreundInnen oder Familie zu lachen, ist das beste Anti-Aging-Rezept. Zu diesem Ergebnis kamen japanische ForscherInnen. In ihrer Studie mit 12.571 TeilnehmerInnen konnten Sie zeigen, dass Menschen, die öfter mit Bekannten oder Angehörigen lachten, länger selbstständig und fit waren. Warum dies so ist, ist noch nicht final geklärt. Die ForscherInnen vermuten, dass Lachen mit FreundInnen die Gesundheit durch Stressabbau, Stärkung des Immunsystems durch soziale Verbundenheit fördert.

Kamille – die sanfte Pflege

Ein Klassiker sanfter Hautpflege – das ist Kamille, jetzt in der neuen Pflegeserie von ARYA LAYA. Der Pflegekomplex aus der Kamille mit Bio-Kamillenextrakt, alpha-Bisabolol und dem ätherischen blauen Kamillenöl mit einem hohen Anteil an Azulen lindert Spannungen und Rötungen. Fermentierter Haferextrakt mit seinem hohen Gehalt an Beta-Glucan spendet nicht nur Feuchtigkeit, sondern repariert auch die Hautbarriere und unterstützt das Hautmikrobiom. Die gehaltvolle Textur der „Kamille Tag & Nachtpflege Rich“ zieht schnell ein und nährt bis in die tiefen Hautschichten. Wunderbar! Als Zusatzpflege beruhigt „Kamille Serum“ sensible Haut. Die optimale Vorbereitung für die Pflege? „Kamille Reinigungsmousse“. Es entfernt Make-up und reinigt Haut, Lippen und Augen besonders sanft.

SIE MÖCHTEN GEWINNEN?

Wir verlosen 5 Sets ARYA LAYA Kamille jeweils mit Kamille Tag und Nacht Rich Creme, Serum und Reinigungsmousse.

Senden Sie bitte bis zum 30. April 2022 eine Postkarte mit dem Stichwort „ARYA LAYA Kamille“ an:

Reformhaus® Marketing GmbH

Conventstraße 8–10, Haus D, 22089 Hamburg

Es gilt das Datum des Poststempels

oder per E-Mail an: gewinnspiel@reformhausmagazin.de



HALLO WACH?

Okay, jeder von uns kämpft mal gegen Müdigkeit. Doch was tun, wenn das Gähnen zum Dauerzustand wird. Dr. med. Anne Fleck, Doc Fleck, verrät uns ihre Strategien gegen chronische Erschöpfung.





Dr. med. Anne Fleck, kurz: Doc Fleck. Die bekannte Bestsellerautorin und TV-Ärztin ist Fachärztin für Innere Medizin, Rheumatologie, Präventiv- und Ernährungsmedizin mit Expertise auf dem Gebiet der Naturheilkunde und alternativen Heilmethoden



„Ständig müde und erschöpft? Unser Körper ruft um Hilfe“

REFORMHAUS® MAGAZIN: Liebe Frau Dr. Fleck, ständig müde und schlapp – viele von uns kennen dieses Gefühl. Denn nicht erst seit Corona klagen immer mehr Menschen über permanente Müdigkeit und Energiemangel.

DR. MED. ANNE FLECK: Ja, diese ständige Müdigkeit ist zu einem richtigen Massenphänomen geworden. Natürlich gibt es auch eine gesunde, schöne Müdigkeit. Nach einem anstrengenden Tag, nach der Arbeit oder einer Bergwanderung ist man abends einfach platt. Das ist normal und angenehm. Daneben gibt es aber auch Menschen, die sich in einer Dauerschleife von Müdigkeit und Erschöpfung befinden und nicht wissen, wie sie da wieder herauskommen. Diese chronische Müdigkeit ist nicht normal.

Was sind die Ursachen für diese ständige Müdigkeit?

Wenn die Müdigkeit Dauergast in unserem Leben ist, fordert uns unser Körper auf: Achte auf mich! Schau mal hin! Ich brauche Hilfe! Das sollten wir ernst nehmen. Doch viele Menschen, die sich chronisch müde und erschöpft fühlen, werden viel zu schnell in die Psychoecke geschoben. Mein Ansatz ist

es, nicht die Symptome zu bekämpfen, sondern nach den Gründen für die Müdigkeit zu suchen.

Das ist Detektivarbeit.

Genau. Es ist wichtig, die Lupe auszupacken, um wie Sherlock Holmes den Gründen für diesen chronischen Verlust von Energie auf die Spur zu kommen. Dafür müssen wir liebevoll Puzzelteil für Puzzelteil umdrehen, um die Ursachen für den Energiemangel zu entdecken. Denn es gibt nicht eine Ursache.

Was genau will uns denn der Körper sagen, wenn wir ständig erschöpft sind?

Wenn man nach den tieferen Ursachen der chronischen Müdigkeit forscht, findet man häufig diese Gründe: Oft steckt ein Verdauungsmangel hinter der Müdigkeit, Defizite von Mikronährstoffen wie Vitamin D oder B₁₂. Oder im Körper schwelen niedriggradige Entzündungen. Zum Problem wird all dies, wenn die Ursachen über Jahrzehnte nicht erkannt und behoben werden. Dann kann dies neben der permanenten Müdigkeit zu chronischen Erkrankungen führen – von Diabetes bis Rheuma, von Herz-Kreislauf- bis Autoimmun-Erkrankungen.

Finden wir die Ursachen der Müdigkeit, erobern wir also nicht nur unsere Energie zurück, sondern legen auch den Grundstein für mehr Gesundheit?

Richtig. Warum haben wir momentan eine so große Welle von chronischen Erkrankungen? Sie haben alle etwas mit unserem Lebensstil zu tun: mit Bewegung- und Schlafmangel, mit Stress und einer problematischen Ernährung, bestehend aus sehr kohlenhydratdichten, nährstoffarmen und extrem zuckerreichen Lebensmitteln. Wie schaffen wir es, frühzeitig dagegenzuhalten? Müdigkeit ist hier der Aufhänger, um aktiv zu werden.

Klingt anstrengend! Müssen wir unser komplettes Leben umkrempeln, um unsere Energie zurückzugewinnen?

Keine Angst. Am besten entsteht Gesundheit nebenbei. Wir sollten die perfektionistische Latte nicht zu hoch legen, um dann nach drei Tagen frustriert aufzugeben. Kleinigkeiten sind das A und O. Also verkuppeln wir doch einfach alte Gewohnheiten mit neuen. Wir wollen uns mehr bewegen? Wie wäre es, nach jedem Toilettengang 5–10 Kniebeugen zu machen (mehr Bewegungstipps, s. S.13)? Kein

ROTER GINSENG



unterstützt

Konstitution
Leistungskraft
Vitalität



KGV - Korea Ginseng Vertriebs GmbH
Wolkenburgstr. 17 - 53797 Lohmar
www.kgv-ginseng.de



Koreanischer Reiner Roter Ginseng Tabletten (Wirkstoff: Ginsengwurzel-Pulver)
Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeit- und Schwächegefühl und bei
nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

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

REIN · NATÜRLICH · WIRKSTOFFREICH

großer Aufwand, aber bis zum Abend hat sich das summiert. Deshalb wollte ich auch mit meinem Buch „Energy in 5 Minuten“ (s. S. 18) zeigen, dass wir vor der Müdigkeit nicht kapitulieren müssen.

Welche Rolle spielt unsere Ernährung und Verdauung?

Eine riesige! Natürlich kommt es auf die richtige Auswahl der Lebensmittel an (s. S. 15). Doch wie sieht es mit der Verdauung aus? Während oder nach dem Essen aufzustoßen kann z. B. ein Zeichen dafür sein, dass wir zu schlecht gekaut haben. Denn die Verdauung beginnt im Mund. Und wir sind zu müden Kauminimalisten geworden, denn unsere Nahrungsmittel – von raffinierten Weißmehlprodukten bis zu gesunden Smoothies – sind extrem weich.

Wie kauen wir richtig?

Wir kauen so lange, bis ein zähflüssiger Brei im Mund entsteht – es im Mund sabbert. Beim Kauen wird die Nahrung zerkleinert und fleißige Enzyme im Speichel spalten einfache Kohlenhydrate auf und machen sie für den Körper verwertbar. Kauen wir schlecht, landet schlecht vorverdaute Nahrung im Darm und fördert die Ansiedlung von „schlechten“ Darmbakterien. Das kann ein ungesundes Darmmilieu und das Entstehen einer löchrigen Darmschleimhautbarriere fördern. Und das kann wiederum zu müde machenden Nahrungsmittelintoleranzen und Autoimmunkrankheiten führen. Deshalb: Werden Sie zum Dauer-Kauer. Das unspektakuläre Kauen entscheidet über Energielevel und Gesundheit.

Verraten Sie uns weitere „unspektakuläre“ Tipps?

Mit zwei großen Gläsern stillem Wasser in den Tag starten (s. S. 12). Das gleicht den

Flüssigkeitsverlust der Nacht aus. Der Magen wird durch die „kalte Dusche“ geweckt. Er sagt dann dem Dickdarm: Es geht los. Mach Platz! Viele Verstopfungsprobleme haben sich so schon gelöst. Und es hilft den Nieren bei der Entgiftung und dem Abtransport von Stoffwechselprodukten.

Also keinen Kaffee am Morgen?

Wer denkt schon daran, dass der morgendliche Milchkaffee ein richtiger Energieräuber sein kann? 40 % der Menschen vertragen kein Milcheiweiß. Studien zeigen zudem, dass Partikel aus dem schwer verdaulichen Milcheiweiß (Kasein) Beschwerden wie Müdigkeit oder Migräne auslösen können. Schwarzer Kaffee ist ok. Aber ab einer Menge von drei Tassen steigt das Risiko für Insulinresistenz.

Was ist Ihr persönliches Rezept für mehr Energie?

Mein Energiebooster ist mein Doc-Fleck-Spätstück (Rezept, s. S. 12). Das baue ich jeden Tag ein. Es sieht jeden Tag anders aus, aber zum Schluss kommt immer etwas Algenöl drüber. Das ist die perfekte Kombination aus Eiweiß und Fett. Der Nahrungsbrei wandert sehr lange durch den Verdauungstrakt. So habe ich einen geringeren Blutzuckerreiz, d. h., ich werde nicht so schnell müde.

Eine Nachfrage: Algenöl zum Frühstück?

Ja, wir brauchen langkettige Omega-3-Fettsäuren für unsere Gefäße, Augen und Nerven. Die finden sich vorwiegend in Fisch. Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, setzt auf Algenöl. Wovon ernähren sich Fische? Von Algen! Algenöl ist ein Leinöl, versetzt mit langkettigen Fettsäuren aus Algen, DHA und EPA.

ENERGIE
BOOSTER

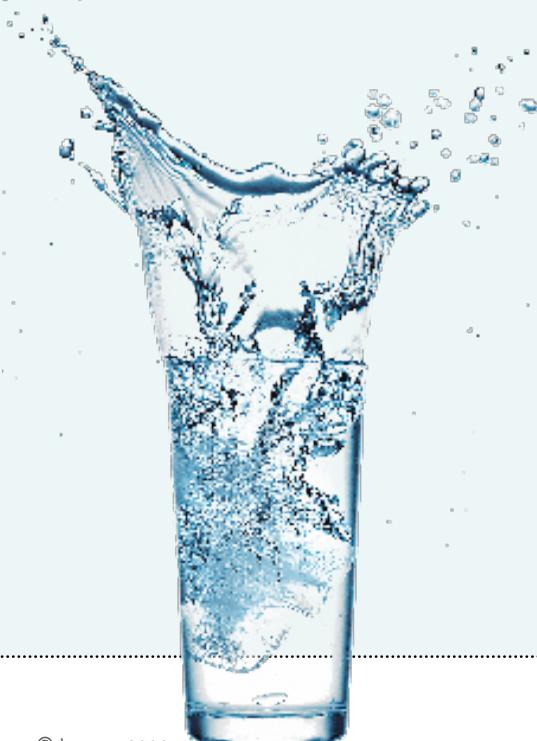
1

WASSER TRINKEN: WANN UND WIE VIEL

Direkt nach dem Aufstehen, auf nüchternen Magen trinken wir zügig ein bis zwei große (ca. 200–400 ml) Gläser stilles, zimmerwarmes Wasser.

So füllen wir das über Nacht entstandene Flüssigkeitsdefizit wieder auf. Und das ist nicht wenig: Bis zu einem halben Liter Flüssigkeit verlieren wir jede Nacht, auch wenn wir nicht schwitzen. Füllen wir diese Flüssigkeit nicht nach, nagt das an unserem Energiekonto – und an unserer Verdauungskraft. Und dann? Über den Tag verteilt sollten wir etwa 30–40 ml pro Kilogramm Körpergewicht trinken. Das ist ein Richtwert. Natürlich ist der Wasserbedarf individuell und wir brauchen mehr Flüssigkeit, wenn wir körperlich aktiv sind. Genug zu trinken gibt viel Energie – vorausgesetzt wir trinken das Richtige: stilles Wasser, ungezuckerte Getränke, z. B. Kräutertee.

Essen und Trinken: Doc Fleck empfiehlt, nicht während des Essens zu trinken, sondern außerhalb der Mahlzeiten, z. B. 15–20 Minuten vor jedem Essen. Warum? So verwässern wir nicht die Magensäfte und können besser verdauen, denn die Mikronährstoffe des Essens werden so vom Körper gut aufgenommen.



ENERGIE
BOOSTER

2

PERFEKTER START IN DEN TAG: DAS DOC-FLECK- SPÄTSTÜCK

Warum Spätstück? Je länger die Pause zwischen Abendessen und „Spätstück“ ist, desto leichter können die körpereigenen Putzkolonnen die Zellen von müde und krank machendem Zellschrott befreien. Autophagie heißt das in der Fachsprache. Prima ist eine Pause von 12–13 Stunden – also eine Art Intervallfasten en miniature.

Zutaten für 1 Portion;
Zubereitungszeit: 10 Min.;
über Nacht quellen lassen

ZUTATEN:

- 20 g Chiasamen
- 150 ml Mandeldrink, Reisdink, Kokosdrink, Cashewdrink (nach Belieben)



- 1–2 Spritzer Zitronensaft, optional
- 4 TL Ölmischung aus omega-geschützt hergestelltem Bioleinöl mit DHA/EPA und Weizenkeimöl, optional mit Vitamin-D₃-Zusatz
- 1 Prise Salz
- Optional: Frühstücksgewürz, z. B.: 1 Msp. Vanillepulver, Kardamom und/oder Zimt (Bio-Qualität), Curcuma, Koriander, Galgant etc.
- 100 g Blaubeeren oder Himbeeren
- 1 Handvoll Mandeln oder andere Nüsse, Kerne, Samen nach Belieben

SO GEHT'S:

1. Die Chiasamen in den Milchersatz einrühren und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Morgen mit Zitronensaft und der Ölmischung verrühren. Nach Geschmack mit etwas Salz und Vanille oder Kardamom oder mit einem Frühstücksgewürz nach persönlichen Vorlieben würzen.
2. Die Blaubeeren abbrausen, trocken tupfen und darauf verteilen. Die Nüsse, Mandeln etc. hacken und darüberstreuen.



Dr. Niedermaier®
FERMENTATION

Würde man mich
verkörpern,
wäre ich ...



... ein preisgekröntes
Multitalent,

das sich pudelwohl fühlt, gesund* durchs
Leben geht, stets sein Bestes gibt und
anhaltend gute Leistung erbringt.



Beratungshotline: + 49 89 66 07 97 0

regulat.com

* Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, zu einer normalen Funktion des Immun- und Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Vitamin C trägt ausserdem dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

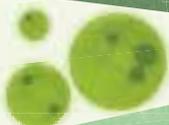


DR. JOHANNA
BUDWIG

ANZEIGE

Extraportion Omega-3

Stärkt Herz,
Hirn und
Augen.*



* DHA und EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Zudem trägt DHA zum Erhalt der normalen Hirnfunktion und der Sehkraft bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer tgl. Aufnahme von 250 mg DHA und EPA ein. Ab einer tgl. Aufnahme von 2 g DHA und EPA tragen sie zur Aufrechterhaltung eines normalen Triglyceridspiegels im Blut bei. Ab 3 g tgl. tragen sie sogar zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei. Tgl. dürfen nicht mehr als 5 g DHA und EPA aus allen Quellen eingenommen werden. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

wissen was stärkt



**ENERGIE
BOOSTER
3**

MINI-BEWEGUNG – GROSSER EFFEKT

Keine Angst, wir müssen keinen Leistungssport betreiben, aber diese kleinen Übungen für zwischendurch halten fit und reduzieren krankmachende Entzündungsreaktionen im Körper. Mit jeder noch so kleinen Bewegung kurbeln wir die Produktion von Glückshormonen, Endorphinen, an und nach einer Woche „Turnen“ haben wir Energie. Gute Laune gibt's gratis dazu.

- Morgens, nach dem Aufwachen, im Bett auf dem Rücken liegend mit den Beinen etwa 1 Minute „Fahrradfahren“.
- Im (Home-)Office auf dem Stuhl: z. B. Rücken strecken, sich selbst die Hände geben, die Arme erst nach vorne, dann senkrecht nach oben strecken. 15 Sek. so bleiben.
- Sich im Sitzen langsam entspannt nach vorne beugen, bis der Kopf auf den Oberschenkeln liegt. (Rücken rund), 15 Sek. halten, bewusst atmen.
- Übung, um den Nacken zu dehnen: Gerade sitzen, Schultern senken, Kopf langsam nach rechts neigen, Blick bleibt nach vorn gerichtet, Kinn ist leicht angehoben. Mit der rechten Hand über den Kopf fassen und den Nacken vorsichtig durch ein leichtes Ziehen dehnen. 15 Sek. halten, dann die Gegenseite dehnen.



BALLASTSTOFFE? JA GERNE!

Unser Darm liebt Ballaststoffe, also die unverdaulichen Pflanzenbestandteile von Obst und Gemüse. Weil wir sie nicht verdauen können, gelangen sie direkt in den Dickdarm. Ein Fest für unsere guten Darmbakterien. Die Ballaststoffe dienen ihnen als Futter, damit sie gut arbeiten können. Denn Tag für Tag sammelt sich in unserem Darm alles an, was wir bewusst oder gedankenlos futtern. Nicht selten entsteht dabei auch giftiger Müll aus minderwertigen, industriell hochverarbeiteten Nahrungsmitteln. Damit sich unser Darm von diesem Abfall trennen kann, braucht er Ballaststoffe. Täglich! 30 g täglich empfiehlt z. B. die Deutsche Gesellschaft für Ernährung.

Wo stecken Ballaststoffe drin? Gute Quellen sind frisches Obst wie Äpfel, Beeren, Birnen, aber auch Trockenobst, Gemüse wie Karotten, Fenchel, Kohl in allen Varianten oder Artischocken. Auch Nüsse und Hülsenfrüchte sind gute Ballaststofflieferanten.

Weiteres Plus: Neben einer guten Verdauung, sorgen Ballaststoffe u. a. auch für einen stabilen Blutzuckerspiegel und beugen Leistungstiefs vor. Zugreifen!

Die natürliche Jodquelle



Hohe Bioverfügbarkeit



Ursprüngliche Reinheit



Zur Prävention



Zur Regeneration



Tagesempfehlung:
täglich 1 Flasche
JodNatur

Ideal für die Schilddrüse

JodNatur ist eine einzigartige Mischung aus Mineralwasser artesischen Ursprungs und jodhaltiger Sole im Verhältnis 54:1. Diese wertvolle Sole entstammt dem Urmeer, das vor Millionen von Jahren den Chiemgau bedeckte.

Über die Schilddrüse und dessen Hormone reguliert Jod den Stoffwechsel und ist ein tägliches Plus für unsere Vitalität.





ENERGIE BOOSTER 5

INNEHALTEN UND ENTGIFTEN: TEE-TOX

„Abwarten und Tee trinken“ – dieser Tipp ist seit der Mitte des 19. Jahrhunderts bekannt. Kein Wunder: Denn häufig verzetteln wir uns und merken nicht, was mit Mini-Veränderungen im Alltag möglich ist. Wie wäre es mit einem Tee-Tox-Ritual? So reduzieren wir die Ansammlung von schädlichen Stoffwechselprodukten im Körper und unterstützen Leber und Nieren bei ihrer Arbeit. Welcher Tee? Doc Fleck empfiehlt Brennnessel, um die Nieren anzufeuern und Löwenzahn, um die Leber bei Ihrer Arbeit zu unterstützen. Tipp: So viel trinken, dass die Farbe des Urins einmal am Tag sehr hell ist.

ENERGIE BOOSTER 6



SCHWUNG IM DARM

Flohsamen helfen, eine müde Verdauung wieder munter zu machen.

2 TL Bio Flohsamenschalen, gemahlen, 2 Gläser Wasser (200–250 ml) Flohsamenschalen ins Wasser einrühren, 5 Min. quellen lassen. Zügig trinken.

Wichtig: Direkt im Anschluss ein zweites Glas Wasser trinken, denn wenn die Ballaststoffmenge erhöht wird, müssen wir noch mehr als sonst darauf achten, ausreichend zu trinken.

Doc Flecks Tipp: Alternativ können wir auch die Flohsamenschalen auf unser Spätstück streuen.

ENERGIE BOOSTER 7

WELLNESS FÜR DEN BAUCH



Eine Bauchmassage ist nicht nur perfekt, um die Verdauung auf sanfte Weise anzuregen, sie steigert auch unser Wohlfühlgefühl. So geht's:

- Wir legen uns hin und atmen einige Sekunden bewusst in den Bauch.
- Mit beiden Händen 10-mal über den Bauch streichen. Dann die linke Hand in die Mitte des Bauches legen, knapp unter die Rippen, nach unten bis zum Nabel streichen. Danach mit der rechten Hand.
- Jetzt beide Hände flach auf den Bauch legen (die Daumen neben dem Nabel) und mit den Fingern leicht zupacken. Tief in den Bauch atmen und mit den Händen und sanftem Druck gegen die Atmung halten.
- Die Daumen bleiben in Nabelhöhe, 10-mal mit den anderen Fingern mit stärkerem Druck nach oben streichen.
- Nun abwechselnd mit beiden Händen im Uhrzeigersinn über den Bauch streichen.

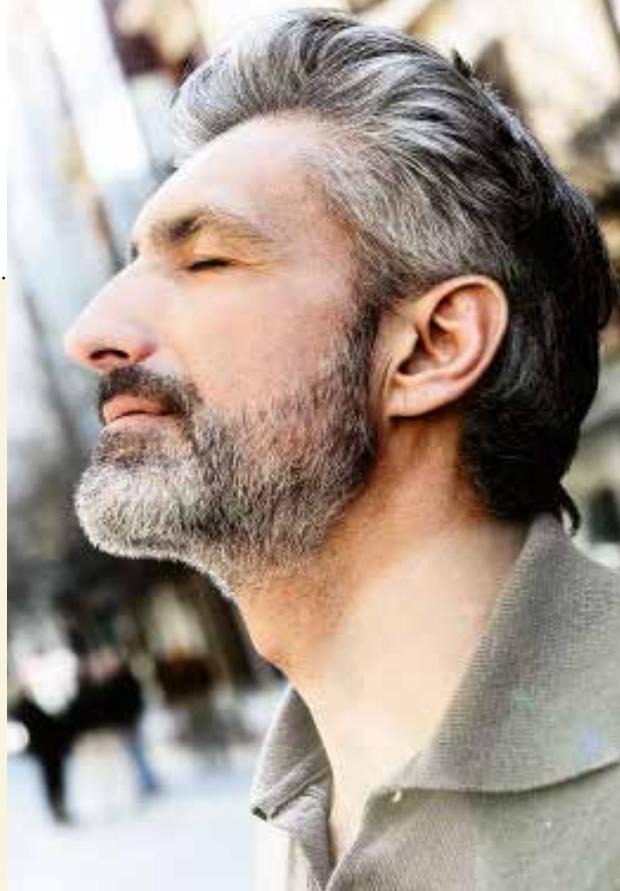
**ENERGIE
BOOSTER
8**

ENTSPANNEN

... und mal ganz tief durchatmen. Jeden Tag kommen wir auf etwa 23.000 Atemzüge – automatisch, ohne darüber nachzudenken. Atmen versorgt unsere Körperzellen mit Sauerstoff und hat Einfluss auf unseren Energiestoffwechsel. Aber viele von uns atmen zu flach. Zeit dies zu ändern, um wieder mit mehr Energie durchs Leben zu gehen.

Gönnen wir uns zwischendurch, besonders wenn der Alltag stressig ist, immer wieder ganz bewusst eine Minute Zeit für einen tiefen Atemzug. „Dieses tiefe Atmen dreht unmittelbar Stresshormone, Adrenalin und Cortisol ab und wir kommen in eine tiefere Entspannung“, weiß Dr. Anne Fleck. „Unterschätzen wir nicht die kraftvolle Gesundheitsdynamik, die in kleinen Tipps steckt.“

Tipp: Vorher die Nase putzen.



ANZEIGE



Hefezopf

Zutaten:

500 g Dinkelmehl Typ 405
50 g Lihn Bircolin
60 g Kokosöl
250 ml Wasser
2 EL Mandelmus
1 Hefewürfel
(alternativ Trockenhefe)
70 g Reformhaus®
Pulled Feigen
70 g Lihn Cranberries
50 g Reformhaus®
Aprikosen
1 Fläschchen Rum-Aroma
20 g Lihn Kürbiskerne

Geröstet
besonders
aromatisch

Zubereitung:

250 ml lauwarmes Wasser zusammen mit Hefe, Bircolin sowie Nussmus gut verrühren. Anschließend ordentlich mit Mehl vermischen. Kokosöl leicht erwärmen, bis dieses komplett flüssig ist. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Feigen, Cranberries sowie Aprikosen hacken, kurz im Rum-Aroma einweichen, zum Teig geben und erneut kneten. Daraus einen Brot-Zopf formen, mit Kürbiskernen bestreuen und 30-40 Min. gehen lassen. Im Ofen (180 Grad Ober- und Unterhitze) 30 Min. backen.



Originale

... aus der Steiermark



Die schalenlos gewachsenen Kürbiskerne der Exklusivmarke Lihn stammen aus dem edlen Ölkürbis „Cucurbita pepo var. styriaca“ und sorgen für jede Menge abwechslungsreiche Genussmomente

Die zu 100% naturbelassenen Kürbiskerne stecken voller hochwertiger Inhaltsstoffe. Sie enthalten wertvolle Proteine, Vitamine und wichtige Mineralstoffe, wie Zink, Kupfer und Mangan. Diese können einen Beitrag zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress leisten und unterstützen den normalen Energiestoffwechsel*. Die enthaltene Linolsäure (Ω-6) trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutcholesterinspiegels bei. Diese positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 10 g ein, was 1,5 Portionen Lihn Kürbiskerne (45 g) entspricht. Diese Fettsäure wird vom Körper nicht selbst gebildet, weshalb es essenziell ist, sie durch die Nahrung aufzunehmen. Und das

gelingt mit den kleinen Köstlichkeiten auf vielfältigste Art und Weise.



Kulinarische Besonderheit

Mit ihrem fein-nussigen Aroma sind Lihn Kürbiskerne eine außergewöhnlich vielseitige Zutat in allerlei Gerichten. Ob als Beigabe in pikanten Speisen, zum Garnieren von Salaten, herzhaften Smoothies und Gemüsebowls oder - jetzt in der Osterzeit - als wohlschmeckende Komponente in Osterstollen, Osterkränzen und anderen kreativen Gebäcken.

*Zink, Kupfer und Mangan tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Kupfer, Mangan tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Hierzu täglich eine Portion Lihn Kürbiskerne (30 g) genießen. Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise.



ENERGIE BOOSTER
9

TIEF EIN- UND DURCHSCHLAFEN

Wie gut wir schlafen, entscheidet darüber, wie gesund und energiegeladener wir durchs Leben gehen.

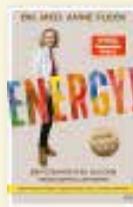
In der Nacht führt unser Körper lebenswichtige Reparatur-, Stoffwechsel- und Entgiftungsprozesse durch – in der Nacht laden unsere Batterien auf, damit wir voller Energie in den Tag starten können. Sieben bis acht Stunden bräuchte unser Körper, um seine Nacharbeit gut zu erledigen. Doch in Industrienationen kommen wir Menschen im Schnitt nur auf 6 1/2 Stunden Schlaf. Über die Zeit wird daraus ein riesiges Schlafdefizit, mit Folgen: Immer mehr Menschen wachen morgens erschöpft und gerädert auf. Was tun? Neben einer guten Schlafhygiene (gute Matratze, Ruhe, Verdunklung) sagen wir einem mächtigen Schlafräuber den Kampf an: Blaulicht! Ob Fernseher, Tablet oder Smartphone: Gemeinsam ist ihnen das blaue, kurzweilige Licht, auf das die Lichtrezeptoren in unseren Augen hochempfindlich reagieren. Morgens lockt uns dieses Licht aus den Federn, tagsüber macht es uns munter, aber am Abend stoppt Blaulicht die Melatoninproduktion und stellt unsere innere Uhr um etwa zwei bis drei Stunden zurück. Dr. med. Anne Fleck empfiehlt, ab 18 Uhr die Blaulichtfilter von Smartphone & Co. zu aktivieren. Alternativ können wir aber auch eine – günstige – Brille mit orangefarbenen Gläsern tragen. Denn diese filtern ebenso das Blaulicht.

ENERGIE BOOSTER
10

GEDANKENFASTEN

Ständig vergleichen wir uns mit anderen. „Wenn ich nur so gut wie X oder Y wäre...“ Stopp! Solche Vergleiche machen krank. Denn negative Gedanken schwächen das Immunsystem und lassen unsere Stresshormone sprudeln. Wir machen uns frei von den permanenten „Wenns“, die uns die Laune verderben und an unserem Energiekostüm nagen. Und „fasten“ ganz bewusst von negativen Gedanken und konzentrieren uns auf positive Momente.

ZUM WEITERLESEN



- Dr. med. Anne Fleck: Energy! Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth. Mit 30-Tage-Selbsthilfeprogramm. DTV, 25 €

- Dr. med. Anne Fleck: Energy! In 5 Minuten. Gesünder Tag für Tag mit der Doc-Fleck-Methode. Ein Mitmachbuch, das Ihr Leben verändert. DTV, 22 €

GUT ZU WISSEN

WASSER IST NICHT GLEICH WASSER

„Wir sind davon überzeugt, dass Lebendiges Wasser das Beste für Körper, Geist und Seele ist. Was versteht man darunter? Es bedeutet in erster Linie, dass unsere Quellen einen artesischen Ursprung haben, d. h. sie sind vor Umwelteinflüssen geschützt, haben die Zeit, sich zu entwickeln und sie dürfen auf natürliche Weise fließen. Lebendiges Wasser steckt voller Energie, ist rein und niedrig mineralisiert. Nicht zu verwechseln mit ‚belebtem‘ Wasser, bei dem die ‚Qualitätsverbesserung‘ von Wasser im Fokus steht. Und: Über seine eigene Geschmackswahrnehmung kann jeder Mensch erfahren, welches Wasser aktuell am besten zu ihm passt. Das geschieht beim so genannten Sensorik-Test. Dabei werden – ähnlich wie bei einer Weinverkostung – verschiedene stille Wasser bei Raumtemperatur mit voller Aufmerksamkeit probiert. Das Wasser, das weich schmeckt, im Mund quasi aufquillt und sich so gut wie von allein trinkt, ist für den Verkoster das richtige Wasser.“

Martin Abfalter, Inhaber St. Leonhards Quellen

PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS®

- **Alsiroyal®**
Vitamin D₃, 3000 I.E. Sofort-Schmelz-tabletten
- **Alsiroyal®**
Energie direkt B₁₂ – Sofort Schmelz-tabletten
- **Reformhaus®**
Flohsamenschalen, bio
- **Dr. Budwig**
Omega-3 Algenöl, DHA + EPA, Vitamin D₃
- **SALUS**
Freetox® Löwenzahn-Brennnessel
Kräutertee
- **St. Leonhards Quellen**
St. Leonhard Still. Natürliches Mineral-wasser ohne Kohlensäure (s. links)

ANZEIGE

MEHR ALS NUR HONIG

- ✓ 100% aus Neuseeland
- ✓ Zertifizierter natürlicher MGO-Gehalt
- ✓ Qualität und Reinheit streng getestet
- ✓ Geschützt und rückverfolgbar bis zum Imker



WOHER SIE KOMMT

Die große und die kleine Brennnessel (*Urtica dioica*; *Urtica urens*) findet man rund um den Globus in gemäßigten Klimazonen. Sie wächst fast überall, an den Weg- und Straßenrändern, auf Äckern, Wiesen, Höfen, sogar auf Schuttplätzen und Müllhalden. Die große Pflanze mit den spitz zulaufenden Blättern wächst bis 1,20 Meter hoch, die kleine mit den rund geformten Blättern bis 50 Zentimeter, und beide besitzen die für sie typischen Haare auf Stängel und Blättern, die allergisches Brennen und Jucken auf der Haut auslösen. Viele Menschen können sich gut daran erinnern, wie sie als Kinder aus Versehen eine Brennnessel angefasst haben – einmal und nie wieder. Aber diese negative Eigenschaft macht die Pflanze wieder wett mit ihrem Heilpotenzial, weshalb der Verein NHV Theophrastus sie zur Heilpflanze des Jahres 2022 gekürt hat.

WAS DAS BESONDERE IST

Die entzündungshemmende Wirkung der Pflanze führt man vor allem auf den darin enthaltenen Inhaltsstoff Phenolcarbonsäure (unter anderem Kaffeoyläpfelsäure) zurück, die harntreibende Wirkung auf die Flavonoide, mit denen die Pflanze in der Natur Fressfeinden und anderen Widrigkeiten trotzt. Brennnessel ist zudem reich an den Mineralstoffen Mangan, Calcium, Kalium und Magnesium. Daneben enthält sie Silizium in Form von freier Kieselsäure. Silizium ist für den Aufbau von Bindegewebe und Knochen wie auch Haut, Nägeln und Haaren sehr wichtig und wirkt anregend auf den Stoffwechsel.



„Die vielseitig verwendbare Brennnessel ist als Heilpflanze aus der Phytotherapie nicht mehr wegzudenken.“

Dr. Thilo Häbler, Leitung der Wissenschaft bei Schoenenberger

BRENNNESSEL: HEILPFLANZE DES JAHRES

Mit diesem Titel kommt das „Unkraut“ zu neuen Ehren. Seine entzündungshemmende und harntreibende Wirkung kennt die Naturheilkunde aber schon viel länger

WIE SIE HilFT

Entscheidend für die Wahl seien die sehr vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten gewesen, heißt es in der Begründung des Vereins. Wobei vorzugsweise die große Brennnessel verwendet wird: Aus den frischen oder getrockneten Blättern und dem Kraut gewinnt man einen Tee, der sich dank seiner harntreibenden und antientzündlichen Wirkung bei Infektionen der Harnwege und Nieren oder bei durch Rheuma oder Gicht bedingten Gelenkschmerzen bewährt. Auch die getrocknete Wurzel wird genutzt, sie kann die Symptome einer gutartigen Prostata-Vergrößerung lindern. Äußerlich angewendet hilft Brennnessel gegen Schuppenbildung auf der Kopfhaut, weshalb sie gern in Shampoos verwendet wird.

WER SIE BRAUCHT

Brennnesselkraut regt die Ausscheidung von Harnsäure an und wird daher komplementär zur Behandlung von Gicht und Rheuma empfohlen. Mit Brennnesseltee lassen sich Schmerzen bei Arthrose und Arthritis lindern. Die Durchspülung von Blase und Niere hilft bei der Behandlung von Harnwegsbeschwerden und während Fasten- und Detox-Kuren. Die empfohlene Tagesdosis beträgt 8–12 g getrocknete Blätter oder Brennnessel-Tee. Wie bei allen Kräutertees sollte eine Kur maximal vier Wochen dauern, da danach die Wirkung verblasst. Aufgrund ihres hohen Eisengehalts wird die Brennnessel auch bei Eisenmangel empfohlen (als Frischpflanzen-Saft). Das vorhandene Vitamin C fördert die Aufnahme des Eisens im Blut.

WO UND WIE ES SIE GIBT

Im Reformhaus® Regal wird der Klassiker Brennnesseltee von Salus in loser Form (getrocknete Blätter) und auch im Teebeutel angeboten (Brennnesselblätter Arzneitee bio). Außerdem von Salus: Freetox Löwenzahn Brennnessel Tee bio, ebenfalls lose und im Teebeutel, mit acht weiteren Bio-Zutaten für einen angenehmen Geschmack, darunter Fenchel, Anis und Süßholz. Von Schoenenberger gibt es Brennnessel Naturreiner Pflanzensaft bio, von Raab Vital Brennnesselpulver Bio. Der Naturkosmetik-Hersteller ARYA LAYA bietet ein Creme Shampoo mit Brennnessel und Lavendel an.



Im nächsten Heft

KAMILLE
BRENNNESSEL
ALOE VERA
INGWER
MELISSE



UNABHÄNGIGE STIFTUNG
GANZHEITLICHES KONZEPT
100% BIO-ZERTIFIZIERT
EIGENES SEMINARHOTEL

Ernährungs-
Coach (IHK)

Achtsamkeits-
Coach

Kräuter-
Erlebnis-
Pädagogin

und viele weitere Weiterbildungen
und Seminare

Jetzt
Gesamtprogramm
anfordern!

06172 / 3009 - 822

kontakt@akademie-gesundes-leben.de



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN

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



#AkademieGesundesLeben



RHEUMAMITTEL AM WEGESRAND

„Ich könnte sie küssen, Professor.“ ... So fröhlich kam mein erster Patient mit einer gutartigen Protatavergrößerung in meine Ambulanz. Ich hatte ihm durch ein Brennnesselmedikament seinen eingeschränkten Harnfluss verbessern können

Die Große Brennnessel (*Urtica dioica*) ist seit Menschengedenken eine bedeutende und zunehmend neu entdeckte Heilpflanze! Ihre Einsatzgebiete sind vielfältig. Sogar die unangenehmen „Verbrennungen“ durch die Pflanze können eine therapeutische Komponente haben.

Insbesondere Menschen mit rheumatischen und schmerzhaften Gelenkerkrankungen profitieren davon, sich die betroffenen Stellen mit einem Bund frischer Kräuter abzuklopfen. Sicherlich, die wenigsten können sich dazu durchringen. Aber gerade als Rückenspezialist begeistern mich die schmerzlindernden Effekte der Brennnessel, mit denen sich die Gabe von nicht-steroidalen Entzündungshemmern (NSAR) senken lässt.

Neben der traditionellen, äußerlichen Behandlung bei Gelenk- und Rückenbeschwerden wird die Brennnessel auch innerlich zur unterstützenden Behandlung bei leichten Muskel- und Gelenkschmerzen eingesetzt. Die Blätter der Brennnessel haben abschwellende, entzündungshemmende und harnfördernde Eigenschaften.

Traditionell wird die Brennnessel auch bei leichter Blutarmut (Anämie) verwendet. Besonders die Blätter besitzen einen hohen Gehalt an Eisen sowie Vitamin C, welches dem Körper hilft, das Eisen besser aufzunehmen.

Da die Brennnessel darüber hinaus viele Mineralstoffe enthält wie Mangan, Calcium, Kalium, Silicium und Magnesium sowie Vitamin K, eignet sich ein Tee aus Brennnessel auch sehr gut als Stärkungs- und Aufbaumittel zur Vermeidung von Infektionen bzw. nach Infektionen.



Wer seinen Gelenken zusätzlich zur ärztlichen Behandlung etwas unter die Arme greifen möchte, der kann eine Tee-Kur von bis zu 4 Wochen machen: Dazu 3-mal täglich 2 TL (2–4 g) frische oder getrocknete Blätter mit 150 ml kochendem Wasser aufgießen und 10–15 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Und auch wer Nierengriß oder Entzündungen der ableitenden Harnwege vorbeugen oder sie behandeln möchte, kann den Tee ebenfalls für 2 bis maximal 4 Wochen als Durchspülkur nutzen.

Bitte nicht anwenden bei: Ödemen aufgrund eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit, in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern unter 12 Jahren.

Wissenschaftlich anerkannt ist die Brennnessel für ihre positive Wirkung bei:

- rheumatischen Beschwerden, Arthrose und Arthritis (unterstützende Behandlung, Blätter)
- entzündlicher Harnwegserkrankung (Blätter)
- Miktionsstörungen* bei gutartigem Prostataadenom, Stadien I–II (Wurzel)

*Miktionsstörungen sind Schwierigkeiten bei der Blasenentleerung von Inkontinenz bis Harnverhalt.

Friederike und Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer:
„Selbst heilen mit Kräutern“,
Becker Joest Volk Verlag, 29,95 €

Endlich gut durchgespült ...

... dank **Zinnkraut aus Wildsammlung** mit Flavonoiden und Kieselsäure.



Wildsammlung



Arzneitee



sorgfältig geprüft



Zinnkraut: Anwendungsgebiete: Innerliche Anwendung bei: bestehenden und nach Verletzung aufgetretenen Ödemen; zur Durchspülung der ableitenden Harnwege und bei Nierengriß. Äußerliche Anwendung bei: unterstützender Behandlung schlecht heilender Wunden.

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

Der Natur verbunden. Der Gesundheit verpflichtet.

info@salus.de

NEU
IN IHREM

Reformhaus



SONNENTOR®

Zitronenpfeffer

Ein fruchtig-scharfe Bio-Komposition



Wenn Zitrone auf ein Pfeffer-Quartett trifft, ist das Musik in den Ohren und frische Würze am Teller. Egal ob Fisch, Fleisch, gegrilltes Gemüse oder würzige Eintöpfe – diese fruchtig-scharfe Komposition spielt alle Stücke. Damit sich die Gewürznoten optimal entfalten können, die Mischung ein paar Minuten mitkochen. Für diese würzige Zugabe ist der Applaus sicher!

www.sonnentor.com



SALUS®

Hafer Lavendel Kräutertee bio
DE-ÖKO-003

Ausgewogen und entspannend*



Der neue Salus-Tee „Hafer Lavendel“ ist eine Kräutertee-Spezialität mit zart blumigen Geschmacksnuancen. Eine ausgewogene Rezeptur, die entspannt. In den „Kraft der Natur“ Tees von Salus wird Jahrtausende altes Kräuterwissen mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen kombiniert. Die Basis für die ausgewogenen Tee-Kompositionen sind sorgsam ausgesuchte, hochwertige Kräuter, Früchte und Gewürze in Bio-Qualität.

www.salus-tee.de

*Melisse und Lavendel tragen zur Entspannung bei

Reformhaus eG, Ernst-Litfaß-Str. 16, 19246 Zarrentin,
E-Mail: info@reformhaus.de, Tel.: 038851 51-0

ANZEIGE

INSIDE Reformhaus

Sie haben gewählt ...

In der Januar-Ausgabe des Reformhaus® Magazins hatten wir Sie gebeten, uns Ihren Lieblingstitel des Jahres 2021 zu nennen. Mehr als 3.000 Leserinnen und Leser haben ihr Votum abgegeben. Herzlichen Dank dafür. Es wurde ein Kopf-an-Kopf-Rennen



Hallo, mein Lieblingstitel ist MAI 2021. Das Cover ist schön bunt und macht Lust auf Frühling.

Liebe Grüße Eva Schönsiegel

Hallo, ich finde den MAI am schönsten, frische Farben, gute Anordnung, einfach ein wunderbares Bild.

Viele Grüße von Heidi Waidhas

Hallo Reformhaus® Team, gerne möchte ich an Eurer tollen Verlosung teilnehmen. Es ist wirklich schwer, den Lieblingstitel 2021 zu bestimmen, da alle sehr gut und ansprechend sind. Ich habe mich aber doch für die Ausgabe JUNI 2021 entschieden. Ich wünsche allen weiterhin Gesundheit und gute Ideen.

Liebe Grüße sendet Euch Gerda Stahl

Hallo liebes Team, vielen Dank für dieses so bereichernde Heft jeden Monat. Ich freue mich immer, wenn es neu rauskommt und sammle diese auch. Den Juni habe ich gewählt, weil das Motiv für mich das Gefühl von Kraft, positive Gefühle und Freiheit! - in dieser Zeit auslöst. Alles Liebe für euch. Bleibt gesund.

Grüße, Sandra Hauser-Schwarte

Hallo, ich mag den März-Titel zum Darm am liebsten. Er macht richtig Lust auf gute, gesunde und leckere Lebensmittel. Und der Artikel zum Wunderwerk Darm war für mich sehr lehrreich.

Weiter so und liebe Grüße, Annette Maier



Mehr Spaß an Bewegung

Salus

ANZEIGE



JETZT NEU

Salusan Ortho

Für Bewegungsfreiheit mit Vitamin C, D₃ und Mangan.^{a)}



Mit Hagebutte für die Gelenkbeweglichkeit!

Auch erhältlich als Kapseln und Pulver

^{a)}Vitamin C ist an der gesunden Kollagenbildung für die normale Knochen- und Knorpelfunktion beteiligt und trägt zum Zellschutz vor oxidativem Stress bei. Vitamin D unterstützt die normale Muskelfunktion. Mangan trägt zu einer normalen Bindegewebsbildung bei.

Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

Salus. Der Natur verbunden.
Der Gesundheit verpflichtet.

www.salus.de

DE-ÖKO-003

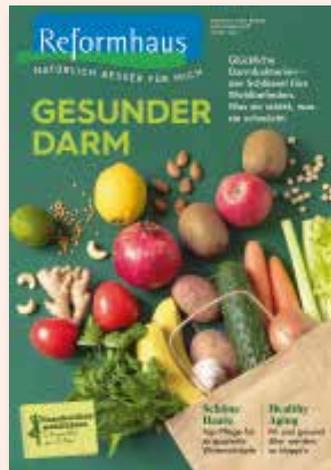


Platz
1

Mit 996 gültigen Stimmen war der Blumen-Titel im Mai zu zertifizierter Naturkosmetik ihr Favorit.

Platz
2

Hauchdünn dahinter platzierte sich mit 991 gültigen Stimmen der März-Titel mit Wissenswertem zum gesunden Darm.



Platz
3

803 gültige Stimmen reichten dem Juni-Titel mit den 50 Tipps, um den Sommer zu genießen, für den 3. Platz



Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme und Ihr Feedback. Die GewinnerInnen wurden bereits benachrichtigt.



REFORMHAUS® DES JAHRES

REFORMHAUS® ESCHER, SCHWÄBISCH GMÜND

In bester Citylage: das Reformhaus® Marion Escher in Schwäbisch Gmünd (re.). Führen 34 Reformhäuser in Süddeutschland: Marion und Joachim Escher



Entdecken, was guttut

UNSER REFORMHAUS®

Die Auszeichnung als Reformhaus® des Jahres in der Kategorie Gesamtauftritt Filialgeschäft macht uns stolz und glücklich, denn Schwäbisch Gmünd ist unser „Schmuckstück“. In einem wunderschönen Haus aus dem 15. Jahrhundert in bester Citylage bieten wir auf 260 m² architektonische Besonderheiten. Mitten im Laden trennt ein historischer Torbogen einen separaten Raum ab – unser Vermieter besitzt eine Stiftung, die sich um Kulturgüter kümmert. So gelangte ein Teil des Westportals der romanischen Gmünder Johanniskirche in unsere Räume. Eine Rosenwand mit echt wirkenden Rosen steht als Eyecatcher in der Kosmetikecke. Zwei Moosbilder setzen naturnahe Highlights. Durch sechs große Bogenfenster flutet Tageslicht, eine Sitzecke lädt zum Verweilen ein. So verschmelzen Moderne und Tradition.



UNSER TEAM

Mit sechs in Kursen und Fortbildungen laufend geschulten, erfahrenen und aufeinander eingespielten Mitarbeiterinnen sind wir fein aufgestellt, dazu zählen die Filialeleiterin und Reformhaus® Fachberaterin Ute Rother-Maier, die zuvor lange Jahre in unserer Filiale in Göppingen tätig war. Weiter gehören zum Team: Gudrun Bantel, Johanna Groß, Daniela Haas, Sigrun Merkel und Elke Zellner.

UNSERE STÄRKE

Unser Sortiment und unsere Produkte sind ganz nach den Bedürfnissen unserer Käuferschaft ausgerichtet. Vor allem der Lebensmittelbereich mit Brottheke und Kühlung ist stark nachgefragt, bedingt wohl auch durch die Corona-Pandemie. Aber auch unsere Kosmetikabteilung hat stark an Bedeutung gewonnen, auf acht Metern wird alles angeboten, was das Herz begehrt, von hochwertiger Naturkosmetik über exklusive Seifen bis hin zur Primavera Duftölbar. Auch unsere Außenschütten laden viel zum Stöbern ein, so haben wir viele Neukunden dazugewonnen.

UNSERE LIEBLINGSPRODUKTE

Mänuka Honig von Mänuka Health und das Arthritis Schmerzgel von Alsiroyal®

Marion Escher,
Inhaberin und Reformhaus® Fachberaterin

FAHR RAD!

Fahrradfahren ist gesund, macht Spaß und liegt schon seit Jahren im Trend. Die Rad-Branche ist innovativ und erfolgreich, auch der Fahrrad-Reisemarkt boomt. Die Corona-Pandemie hat der Radnutzung einen zusätzlichen Schub gegeben. 2020, so die Zahlen, besaß fast jeder Deutsche ein Fahrrad. Und E-Bikes sind der Renner. Eines ist jedenfalls sicher, der Boom geht auch 2022 weiter ...

Ob als Pendler auf dem Weg zur Arbeit oder auf Tour zu zweit in der Freizeit: Mit dem Rad macht's einfach Spaß



Das Fahrrad hat eine lange Geschichte. Wer im Mai 2014 in Hamburg war und im Museum der Arbeit die großartige, mehrmonatige Ausstellung „Das Fahrrad“ genießen konnte, bekam alles geboten, was das Fahrrad ausmacht – in Geschichte, Kultur und Technik – inklusive Probefahrt auf historischen Vehikeln.

Kurator Mario Bäumer sagte damals zum großen Interesse an der bis dahin wohl umfassendsten Fahrrad-im-urbanen-Raum-Ausstellung: „Das Fahrrad erlebt eine Renaissance“.

„Wiedergeburt“ ist aus heutiger Erfahrung leicht untertrieben, aber 2014 war es so, dass zwar 80 % der Deutschen ein Rad besaßen, aber der Anteil der Wege, die mit ihm als Verkehrsmittel zurückgelegt wurden, lag nur bei 10 %. In den Niederlanden, zum Vergleich, waren es 27 %. Intensivnutzung sieht anders aus.

Wenn wir heute in unsere Städte schauen, vor allem in die Großstädte, dann hat sich dort viel verändert. Die Bedeutung des Fahrrades für Freizeit und insbesondere für die urbane Mobilität der Zukunft ist gewachsen und wächst und wächst

Auch das gestiegene Gesundheitsbewusstsein in der Gesellschaft treibt immer mehr Menschen auf den Fahrradsattel. Radfahren ist gesund!

Ein Indikator für die steigende Bedeutung und Wahrnehmung der positiven Seiten des Radfahrens, auch hinsichtlich der Nachhaltigkeit und ökologischen Vorteile, ist der Weltfahrradtag am 3. Juni, einst von Interessenverbänden ausgerufen, seit 2018 auch offiziell ein Welt-Tag der UNO.

Ganz klar: Fahrradfahren ist klimaschonend. Der innerstädtische PKW-Verkehr und sein Raumbedarf konkurriert dabei mit den Anforderungen an den stetig

wachsenden Fahrradverkehr. Und die Fußgänger gibt's ja auch noch.

Die Politik muss neue Rahmenbedingungen für urbane Mobilität schaffen, Teil der Verkehrswende hin zu mehr Nachhaltigkeit. Der deutsche Weg, es in den Metropolen allen recht machen zu wollen, scheint dabei nicht aufzugehen. Die Flächenkonkurrenz bei begrenztem Platz ist einfach zu groß.

Die Leute wollen raus

Fahrradtour geht immer! Die Corona-Pandemie hat dem Fahrrad in Deutschland einen ordentlichen Schub gebracht. Auf dem Rad ist man an der frischen Luft, das Radeln war und ist eines der noch möglichen Freizeitvergnügen im ansonsten lahmgelegten öffentlichen Reise- und Kulturleben, und auch auf den Wegen zum Einkaufen oder zur Arbeit nahmen und nehmen es viele gern, um Ansteckungsrisiken aus dem Weg zu gehen. Und Radfahren macht einfach auch Freude. In Ihrem Reformhaus® Magazin haben wir in den letzten Jahren zweimal von Radtouren an der Weser und im Ruhrgebiet berichtet. Der Genuss von Natur, dazu die gesunde Bewegung und die Möglichkeit, ohne Parkplatzsuche überall anhalten zu können und Besichtigungen zu machen, machen das Radfahren zur perfekten Fortbewegung. Ob organisierte Reisen mit Gepäcktransport und festen Hotels oder alles selbst organisiert und spontan, alles ist möglich. Zum Ausprobieren empfehlen sich Radtouren an Flüssen wie Weser, Main oder Ems, da haben Sie keine Probleme mit großen Steigungen und können die Etappen auf meist gut ausgebauten Radwegen genießen. Mit einem E-Bike schrecken aber auch die Steigungen nicht!



Deutschland wird Fahrrad-Land

Der erwähnte Schub hatte den ehemaligen Verkehrsminister 2021 dazu gebracht zu sagen: „Wir wollen Deutschland zum Fahrrad-Land machen. Corona hat nicht viel Positives, aber eine positive Entwicklung sehen wir: Einen Boom beim Fahrrad.“ Nach seiner Vorstellung sollte der Radverkehr sich bis 2030 verdoppeln.

Die Bürger sind schon dabei. Nach Angaben des Zweirad-Industrie-Verbandes ZIV wurden 2020 rund eine Million Räder mehr verkauft als im Jahr davor, eine Steigerung von rund 35 Prozent. Die Verkäufe waren auch vorher schon ansteigend. Denn das Radfahren ist zum Lifestyle mit vielen Facetten geworden, die Räder sind technisch raffinierter ausgestattet, haben modernstes Design bekommen und sind für die Einsatzzwecke diversifiziert in den Handel gekommen. City-Bikes, Trekking-Bikes, Mountain-Bikes, Gravel-Bikes, Tourenräder, Lastenräder und natürlich – die E-Bikes, die es in den Massenmarkt in den letzten 15 Jahren geschafft haben. Letztere haben die Mobilität revolutioniert. Kein Segment wächst so stark wie das der E-Bikes. Die Zahlen für 2020 des ZIV belegen das:

- Der Absatz (in Stück) an Fahrrädern und E-Bikes lag 2020 mit 5,04 Mio. Einheiten um +16,9 % über Vorjahr
- Der anteilige E-Bike Absatz von 1,95 Mio. Stück am Gesamtabsatz betrug 38,7 %
- Im Jahre 2020 wurden 43,4 % mehr E-Bikes verkauft als im Jahre 2019

E-Bikes haben dem Fahrrad völlig neue Käuferschichten beschert. Es hatte erst das eher langweilige Image des Seniorenrades, weil gerade ältere Menschen es zunächst für sich entdeckten und mit ihm nun auch in den

Genuss des Radelns ohne Schnaufen kommen konnten. Heute sind die E-Bikes längst attraktive Lifestyle-Räder, die in allen Käuferschichten Anklang finden. Vor allem auch im Markt der boomenden Radreisen. Die sind seit den 1980er-Jahren im Kommen, heute gibt es kaum ein Bett+Bike-Hotel ohne Ladestationen für E-Bikes. Insbesondere bei längeren Radtouren im Mittelgebirge gibt es nichts Besseres als das Pedelec.

Beim Pendeln ist noch Luft nach oben

Luft nach oben ist noch bei Einsatz des Fahrrades beim Pendeln zur Arbeit. Laut des Allgemeinen Deutschen Fahrradclubs ADFC nutzt bisher nur jeder Zehnte das Rad für den Arbeitsweg, also etwa 4 Millionen Arbeitnehmer. Der Interessenverband der Radler schätzt, dass sich die Zahl unter günstigen Bedingungen verdoppeln ließe.

Gründe für das Pendeln mit dem Rad gebe es genug, so der ADFC:

- Bei Entfernungen in der Stadt bis zu fünf Kilometern ist das Fahrrad das schnellste Verkehrsmittel, beim E-Bike geht die Grenze bis 10 km. Die Parkplatzsuche entfällt, am Stau wird glücklich vorbeigeradelt.
- Radfahren ist top für Gesundheit und Psyche. Es macht frisch und wirkt stimmungsaufhellend (sofern man sich nicht vom allgemeinen Verkehrsstress anstecken lässt). Radfahrende sind seltener krank. Radfahren ist allerbeste Gesundheitsprävention – sie ist sehr gut untersucht und dokumentiert. Laut Weltgesundheitsorganisation WHO betreiben Radfahrer beste Prävention für Zivilisationskrankheiten,



Elektro-Lastenfahrrad: Fördert Fitness, macht Freude beim Fahren und ist viel günstiger als ein Auto



Gern-Radler: Unser Autor mit seinem Touren-Rad 2018 unterwegs an der Ruhr

dazu zählen Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch die Gelenke werden geschont, die Knie werden beim Radeln ordentlich „geschmiert“. Das gilt auch für die E-Bikes, die ja schließlich nicht von ganz allein fahren. Treten muss man schon, zumindest bei den Pedelecs, den „normalen“ E-Bikes bis 25 km/h. Und es reicht, wenn man fünf Mal pro Woche 30 Minuten Rad fährt. Das würden die meisten leicht schon über den Arbeitsweg schaffen.

- Wer einen längeren Weg zur Arbeit hat, kann Park & Ride auch bestens mit dem Rad statt mit der Bahn machen oder kombiniert einfach alle Verkehrsmittel so, wie es für ihn am besten ist – und am gesündesten. Was in diesem Zusammenhang argumentativ beeindruckt ist der niedrige Raumbedarf: Auf den Platz, den ein Auto beansprucht, passen acht (!) Fahrräder, auch E-Bikes!

- Leasen statt kaufen: Eine der günstigen Bedingungen, mehr Pendler aufs Rad zu holen ist neben der verbesserten Infrastruktur (mehr und bessere Radwege, gute Abstell- und Abschließmöglichkeiten) auch eine verbesserte Förderung von Kauf und Unterhalt. Die Pendlerpauschale gilt seit Längerem steuerlich auch für Radfahrer. Relativ neu hingegen ist der Markt für Fahrrad-Leasing. Das rechnet sich für den Nutzer, und viele Unternehmen bieten das beispielsweise über „Jobrad“ ihren Mitarbeitenden unkompliziert an.

Aber: Muss ich denn überhaupt alles selbst besitzen? Liegt die Zukunft nicht in vernetzter Mobilität, in dem Besitz nicht mehr erforderlich ist?

Ja, sagen die Experten, die Zukunft liegt auch oder gerade im Sharing-Sektor! Vieles davon steckt noch in der Ideenphase, viele von den Ideen klingen aber nach Erfolg.

Mobilitätsforscher wie Andreas Knie („Wo stehst du?“) stellen dazu interessante Überlegungen an.

Und wer auf der Suche nach neuen Trends ist, der wird ab 2022 in Frankfurt fündig, bei der „Eurobike“, der weltweit wichtigsten Leitmesse für den Fahrradmarkt, die von Friedrichshafen am Bodensee an den Main

umzieht (13. bis 17. Juli 2022).

Haben Sie Lust aufs Rad bekommen? Gesunde, vollwertige Ernährung, Bewegung und Regeneration, so lautet das magische Dreieck für Gesundheit im Alltag. Das Reformhaus® vor Ort unterstützt Sie dabei und berät Sie zur Nahrungsergänzung oder zu gesunden Snacks, z. B. eine Frucht-Nuss-Mischung, die Sie auf eine Radtour mitnehmen können. Gute Fahrt!

SO VIEL IST MAL KLAR!

Fazit: Rad plus E = Rad plus, aber auch das normale Rad tut's noch

- Radfahren beugt Krankheiten vor, es schont Gelenke und Rücken
- Es ist gut für die Psyche, es schont die Umwelt und es ist preiswert
- Radfahrer sind gerade in der Stadt immer als Erste da (auch wenn sie sich an die STVO halten!).

PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS® FÜR DIE FAHRRADTOUR:

- **Alsiroyal® Magnesium 400 DIREKT** (Orange oder Himbeere)
- **Hübner Basis Balance Magnesium ÖL** zur Hautpflege und bei Muskelverspannungen
- **DADOSENS Sun Sonnenfluid SPF 20 oder 30** als Sonnenschutz
- **Reformhaus® Nusskernmischung**, bio

WOHLFÜHLEN

Schön mit gutem Gewissen

Etwas für die Schönheit tun und beim Einkauf von Beauty-Produkten auf Nachhaltigkeit achten – das schließt sich nicht aus, schon gar nicht im Reformhaus®. Wir zeigen, was Hersteller von Naturkosmetik tun und geben nachhaltige Tipps für Ihre Pflege



So natürlich wie möglich lautet das Credo von Reformhaus®. Und Nachhaltigkeit ist mittlerweile essenziell für die DNA von Unternehmen, die Naturkosmetik für das Reformhaus® herstellen. Denn Studien zeigen, dass Nachhaltigkeit das dritt wichtigste Kaufkriterium bei Kosmetikprodukten ist, nach Qualität und Preis-Leistungs-Verhältnis. Am besten sollten die Produkte klimaneutral hergestellt werden und selbstverständlich frei von Tierversuchen sowie Mikroplastik sein.

Aufgepasst! Da der Begriff „Naturkosmetik“ nicht geschützt ist, sollten KonsumentInnen auf zertifizierte Naturkosmetiksigel achten, wie das neuform® Qualitätszeichen, das NATRUE oder COSMOS Siegel. Die neuform® zertifizierten Naturkosmetik-Produkte im Reformhaus® erfüllen die höchsten im Markt vorhandenen Anforderungen.

So garantieren die neuform® Qualitätsrichtlinien u. a., dass nur ausgewählte naturbelassene Rohstoffe, nach Verfügbarkeit in Bio-Qualität, verwendet werden. Chemisch-synthetische Stoffe wie Konservierungs-, Duft- und Farbstoffe, gentechnisch veränderte Substanzen, Mikroplastik, Nanopartikel und Stoffe vom toten Tier sind tabu. Und neuform® zertifizierte Naturkosmetik wurde natürlich nicht in Tierversuchen getestet.

Wer mit Nachhaltigkeit wirbt, muss sagen, was genau er meint, denn sie hat viele Facetten. Hersteller für Reformhaus® Produkte arbeiten täglich daran, noch nachhaltiger zu produzieren – sei es bei der Reduktion von Verpackungsmaterial, der Schonung von Ressourcen oder der Förderung von sozialen und ökologischen Projekten auf der ganzen Welt. Wir stellen Ihnen einige der Initiativen vor.

Im Einklang mit der Natur

In der Heidelberger Naturkosmetikmanufaktur ARYA LAYA gibt es mehrere Ansatzpunkte. „Wir wählen unsere Rohstoffe nach dem Prinzip aus: So viel Natur wie möglich, so wenig Abwandlung wie nötig“, erklärt Dr. Dieter Schmalz, Inhaber und geschäftsführender

Gesellschafter M.E.G. Gottlieb Diaderma Haus, in dem die zertifizierte Naturkosmetik von ARYA LAYA exklusiv für Reformhaus® entsteht. Sind qualitativ hochwertige Naturkosmetik-Rohstoffe regional erhältlich, wird diesen der Vorzug gegeben. Viele Pflanzen in der Naturkosmetik von ARYA LAYA kommen aber zwangsläufig aus anderen Gebieten. „Gerade bei Rohstoffen, die wir aus weiter entfernten Regionen beziehen müssen, ist es wichtig zu wissen, dass dort kein Raubbau mit der Natur betrieben wird, um diese Rohstoffe zu gewinnen“, erläutert Dr. Schmalz. Zusammen mit den Lieferanten werden sozioökologische Projekte gefördert, wie z. B. bei der Gewinnung von Paradiesnussöl in Kolumbien. Der Baumbestand und damit die Biodiversität bleiben erhalten – keine Bäume werden abgeholzt – und die Menschen bekommen ein sicheres Einkommen durch das Sammeln und Bearbeiten der Nüsse. Ein weiteres sozioökologisches Projekt ist der Einsatz von UEBT zertifizierter Sheabutter. UEBT steht für Union for Ethical Bio Trade, eine gemeinnützige Gemeinschaft, die das ethische Handeln mit natürlichen Ressourcen fördert. Eine UEBT Zertifizierung zeigt, dass das Produkt respektvoll gegenüber Menschen, unter Achtung der Eingeborenen-Rechte, und Natur geschaffen worden ist. „Auch unser Arganöl aus Marokko“, so Dr. Schmalz, „wird schonend für den Arganbaumbestand und größtenteils in Handarbeit gewonnen.“

Für ein positives Miteinander

Auch für PRIMAVERA, den Aromatherapie- und Naturkosmetik-Hersteller aus dem Allgäu, bedeutet Nachhaltigkeit verantwortliches Handeln auf allen Ebenen: Den Erhalt des ökologischen Gleichgewichts, die Sicherung fairer Arbeitsverhältnisse und soziales Engagement. Das Motto: Nur ein positives Miteinander mit der Natur und mit den Menschen trägt dauerhaft Früchte. Persönliche Kontakte zu Bio-Anbaupartnern in aller Welt werden gepflegt, um Rohstoffe bester Qualität für die Entwicklung der naturreinen Aromatherapie-Produkte zu erhalten und zugleich die Menschen vor Ort zu unterstützen.



probiotic
Probiotic • Pflanzenkraft • Plus Hyaluron

Eine innovative, straffende
Beauty Aging-Serie für alle,
die mitten im Leben stehen.
Mit einem einzigartigen
Wirkkomplex.



Bergland
BEAUTY AGING

www.bergland.de

Von links nach rechts: Paranüsse aus Kolumbien für das ARYA LAYA Beauty-Oil; Marula Nüsse aus Namibia für Börlind; Mänuka health pflanz 5 Millionen Mänuka-Pflanzen in Neuseeland; Rosenwiegen für die ätherischen Öle von Primavera

Mission 2025

Die Naturkosmetik-Firma Annemarie Börlind hat sich mit ihrer Nachhaltigkeitsstrategie „Mission 2025“ vier große Ziele vorgenommen, die sie bis 2025 umsetzen möchte: Reduce Carbon, Reduce Waste, Protect People, Protect Nature. Damit möchte Börlind einen Beitrag zur Erreichung aller 17 Ziele der Vereinten Nationen für eine nachhaltige Entwicklung leisten.

Das Projekt „Marulaöl aus Namibia“ ist eines ihrer erst neu initiierten sozialen und ökologischen Projekte der Nachhaltigkeitsstrategie „Mission 2025“. In Afrika wird das Marulaöl schon seit Jahrhunderten für die Körperpflege verwendet. Es ist auch bekannt als „Elixier der Jugend“, da es die Haut mit seinem hohen Anteil an essenziellen Fettsäuren nährt und wunderbar geschmeidig macht. Das wertvolle Öl enthält sogar 60% mehr Antioxidantien als das beliebte Arganöl! Mit dem Projekt von Börlind wird die traditionelle Arbeit von 1.500 afrikanischen Frauen unterstützt.

Mänuka Health – mehr als nur Honig

2025 ist auch für das Unternehmen Mänuka Health eine bedeutende Jahreszahl. Um der Natur etwas zurückzugeben, hat sich Mänuka Health bis 2025 dazu verpflichtet, 5 Millionen Mänuka Pflanzen in Neuseeland anzupflanzen. Was ist an ihr so besonders? Die wildwachsende Mänuka-Pflanze war das Allheilmittel der Maori. Ihr wertvoller Nektar, das Harz und der gewonnene Honig sind die Basis und der Erfolg von Mänuka Health. Die Firma arbeitet sehr eng mit Landbesitzern sowie Imkern vor Ort zusammen und besitzt darüber hinaus auch über 20.000 eigene Bienenstöcke. So wird sichergestellt, dass die Bienenvölker optimal versorgt und gehalten werden. In der pflegenden Creme von Mänuka Health wirkt der neuseeländische Honig hautberuhigend und nährend.

Verpackung? Bitte nachhaltig!

Die Tuben der Mänuka Health Cremes bestehen z. B. aus BioPolymer mit mindestens 96% biobasiertem Anteil. Wie

NEU
IN IHREM

Reformhaus



BERGLAND

Hanf Kosmetik

Bio Hanfsamen- & Rapsöl
aus der Region Allgäu



Hand- und Nagelcreme

für trockene, rissige Hände mit
abstehender Nagelhaut

Körper- und Massagelotion

zur intensiven Pflege und Massage
von trockener, gereizter Haut

- Zertifizierte Naturkosmetik
- Mikroplastikfrei
- Vegan

www.bergland.de



SANTAVERDE

allround balm

SOS-Pflege für die Lippen und
trockene Hautpartien



- wirkt reparierend und schützend
- verleiht ein geschmeidiges und
samtweiches Hautgefühl
- im kompostierbaren Tiegel

Mit regenerierender Mangokern- und
Sheabutter, glättendem Baumwollsamöl
und pflegenden Ölen aus Jojoba, Avocado
und Hagebutte. Zart nach Vanille duftende
Rezeptur.

TIPP: Für alle rauen und rissigen Haut-
partien wie Lippen, Nagelhaut, Hand-
rücken, Ellbogen und Fersen geeignet.

www.santaverde.de

Schön
mit gutem
Gewissen



ANZEIGE

kann Zuckerrohr-Plastik nachhaltig sein? Während des Wachstums entzieht Zuckerrohr der Atmosphäre Kohlendioxid. Deshalb verkleinert Kunststoff auf Zuckerrohrbasis den CO₂-Fußabdruck. Außerdem ist die Ernte von Zuckerrohr bereits nach 9 Monaten sowie mehrfach möglich.

Wo immer möglich: regionaler Einkauf

Die nachhaltige Optimierung der Kosmetik-Verpackungen ist nicht nur bei Mänuka Health ein Thema. So sind etwa der neue allround balm von Santaverde und auch das enzyme peeling powder der Firma in einem 100% kompostierbaren Tiegel verpackt. Die neuen Santaverde collagen drops & probiotic drops, die Ende April erscheinen werden, bekommen eine nachhaltigere Pipette. Auch das extra rich beauty elixir sowie das age protect oil werden mit der innovativen Pipette ausgestattet, die, neben der Materialeinsparung, 30% Recycling-PP enthält und drops sowie Öle besser dosierbar machen soll. Bei der Santaverde age protect Pflegeserie gibt es weitere Neuigkeiten: Die Produkte werden in diesem Frühjahr in einem frischen Design erscheinen. Der Umwelt zuliebe wird auf die bisherige Silberprägung der Faltschachtel verzichtet. Der Spender sowie das Serum werden nun für eine bessere Recycling-Fähigkeit aus 100% Monomaterial hergestellt, anstelle des bisher verwendeten Material-Mixes. Das Monomaterial hat einen Recycling-Anteil von über 40%.

Bei ARYA LAYA hat die Verbesserung des CO₂-Footprints ebenfalls Priorität. Die Umstellung auf Ökostrom sowie Materialeinsparungen waren ein erster wichtiger Schritt. „Den größten Teil unseres Verpackungsmaterials kaufen wir in erster Linie regional ein, statt es trotz günstigerer Preise um die halbe Welt zu fliegen oder zu schippern“, erklärt Dr. Schmalz. „Das Glas kommt zum Beispiel aus dem Bayerischen Wald und nicht aus Indien, woher wir es trotz höherer Logistikkosten deutlich billiger bekommen würden.“

Gefragt sind innovative Lösungen

Wenn auf Konservierungsstoffe verzichtet wird, ist nicht jede Verpackung gleichermaßen gut geeignet. Die Airless Dispenser mit patentiertem Pumpsystem von Alsiroyal® sind exakt auf die besonderen Formulierungen der Naturkosmetik-Produkte abgestimmt: Sie dienen dazu, das Produkt optimal zu schützen, die hohe Qualität zu bewahren und bei Verzicht auf Konservierungsstoffe eine möglichst



Von links nach rechts: Nachhaltigkeit bei Alsiroyal® im Großen und im Kleinen: Firmengebäude nach Passivhaus-Standard; Airless Dispenser schützt das Hyaluron X-Effekt Gel optimal; Verpackt in einem 100 % kompostierbaren Tiegel: Der allround balm von Santaverde

lange Haltbarkeit zu erreichen. Noch in diesem Jahr wird das Unternehmen seine Airless Dispenser auf Kunststoff umstellen, der komplett recycelbar ist. Übrigens: Um lange Transportwege zu sparen, werden alle Spender in Deutschland hergestellt.

Die Wiederverwendung von Verpackungen reduziert Müllberge und schützt das Klima. Deswegen setzt der Naturkosmetik-Hersteller Dr. Hauschka, wo immer es geht, auf Recycling-Materialien. Und auf Verpackungen, die dank ihres Designs möglichst lange im Kreislauf bleiben. Die Alu-Tuben der Kosmetikprodukte werden auf 100% Recycling-Material aus Industrieabfällen umgestellt. So spart das Unternehmen 95% Energie und damit Hunderte Tonnen an CO₂ und Millionen Liter Wasser ein.

Nachhaltigkeit verpflichtet

Was bei Tuben und Tiegeln funktioniert, wird bei manchen Naturkosmetik-Herstellern auch im Großen umgesetzt. Denn: „Nachhaltigkeit funktioniert am besten, wenn jeder, im privaten und beruflichen Bereich, so viel wie möglich dazu beiträgt. Mit dem Ziel, nicht nur effizienter, sondern vor allem ökologischer arbeiten zu können“, so Marc Specht, Geschäftsführender Gesellschafter der Alsit GmbH, „haben wir uns 2010 ganz bewusst für ein neues zeitgemäßes Firmengebäude nach Passivhaus-Standard entschieden. Um die Verwendung von fossilen Rohstoffen bei der Beheizung und Kühlung des Gebäudes zu vermeiden, nutzen wir die freiwerdende Energie aus passiven Quellen über Wärmepumpen. Mit dieser für den Industriebau zum damaligen Zeitpunkt ungewöhnlichen Technik wurde ein Stück weit Pionierarbeit geleistet. Hinzu kommt unser Ökostrom aus der Region. Er stammt zu 100% aus dem unter Denkmalschutz stehenden Schöngesinger Wasserkraftwerk an der nahegelegenen Amper. Dieses besondere Kraftwerk liefert seit über 120 Jahren erneuerbare Energie.“



vegan



laktosefrei

Natürlich STRAHLENDE HAUT

Das Geheimnis wahrer Schönheit liegt in dir.



Bakanasan Hyaluron Kapseln unterstützen deine natürliche Strahlkraft von innen heraus. Mit pflanzlicher Hyaluronsäure in einer optimalen Molekülgröße, die besonders gut von deinen Zellen aufgenommen werden kann. Für einen ebenmäßigen und frischen Teint:

- ✓ hochdosiert: 400 mg Hyaluron pro Kapsel
- ✓ Hyaluron aus pflanzlicher Fermentation
- ✓ plus Zink, Vitamin C und B12
- ✓ nur eine Kapsel täglich

Damit du dich in deiner Haut wohl fühlst, denn glücklich steht dir am besten.

Erhältlich im:

Reformhaus



www.bakanasan.de



5

TIPPS FÜR EIN NACH-
HALTIGES PFLEGE-ERLEBNIS**1. Pflanzenwasser meets Pflegeöl:**

So optimieren Sie das Pflegeergebnis: 100% naturreine Pflanzenwässer und kalt gepresste Pflegeöle von PRIMAVERA sind hochwertige Naturprodukte aus kontrolliert-biologischen Rohstoffen, die, nacheinander angewendet, für ein angenehmes und gepflegtes Hautgefühl sorgen. Bio-Pflanzenwässer eignen sich z. B. als Gesichtswasser, Rasierwasser und erfrischendes Körperspray. Sie können Rötungen mildern, die Haut tonisieren und für Entspannung sorgen (z. B. Primavera Rosenwasser bio, Orangenblütenwasser bio). Anschließend geben Sie ein Bio Pflegeöl auf die noch feuchte Haut, so können die wertvollen Inhaltsstoffe wirken und die schützende Hautbarriere stärken (z. B. Primavera Mandelöl bio; Wildrosenöl bio; Jojobaöl bio, Arganöl bio).

2. Ist noch schwarzer Tee da?

Bevor Sie ihn weggießen, nutzen Sie ihn lieber sinnvoll für Ihre Haut und tunken eine Kompresse in den schwarzen Tee. Seine enthaltenen Gerbstoffe wirken entzündungshemmend und können sogar Juckreiz bei Neurodermitis lindern. Als Augenkompressen hilft er bei geschwollenen Lidern und Tränensäcken.

3. Aus Kaffeesatz ein pflegendes Peeling zaubern

Alles für die Tonne? Nö! Kaffeesatz enthält wertvolle Mineralien und Koffein, dass die Haut straffen kann. Für ein Gesichtspeeling vermengen Sie 1 TL frischen oder getrockneten Kaffeesatz mit 1 TL Mandel- oder Jojobaöl. Das Peeling gut einmassieren, kurz einwirken lassen und abspülen. Wer etwas gezielt gegen Cellulite tun möchte, erhöht den Peeling-Effekt und mischt 1 EL Kaffeesatz mit 1 TL braunem Rohrzucker und 2 TL Öl. Kreisend einmassieren, kurz einwirken lassen und anschließend abduschen.

4. Avocado-Fans aufgepasst!

Beim Kochen ist etwas Avocado übriggeblieben? Prima! Aus dem kleinen Rest der Superfrucht lässt sich wunderbar eine Gesichtsmaske für trockene Haut herstellen. Sie brauchen: 2 TL Fruchtfleisch einer reifen Avocado, 1 TL flüssigen Honig, einen halben TL Apfelessig oder Zitrone, 1 EL kalt gepresstes Olivenöl, 1 Eigelb. So geht's: Das Fruchtfleisch gut pürieren, mit Honig und Apfelessig (oder Zitrone) vermischen, das Eigelb schaumig schlagen und unter die Masse geben. Unter ständigem Rühren das Olivenöl tröpfchenweise hinzugeben, 20 Min. einwirken lassen und abwaschen.

5. An alle Warmduscher

Bitte nur lauwarm und kurz duschen. Das schont nicht nur die Umwelt, sondern auch Ihre Haut!

ANZEIGE

Pure Lebenslust

PRIMAVERA
LEBENSLUST
RAUMSPRAY BIO

Mit jeder Faser die pure Lust am Leben spüren. Ein Gefühl, als möchte man vor Freude und Tatendrang die ganze Welt umarmen. Herrlich und so leicht zu erreichen – mit dem Raumspray Lebenslust von PRIMAVERA! Das Pure-Lebenslust-Geheimnis: Mit der Mischung aus Grapefruit

für gute Laune, erfrischendem Spearmint und aufmunternder Limette, kommen Schwung und Fröhlichkeit in den Alltag. Ein fruchtiger Duft voller Leichtigkeit, der Lust macht auf alles, was uns beflügelt und inspiriert.

www.primaveralife.com

NACHHALTIGE PFLEGE-PRODUKTE IN IHREM REFORMHAUS®

- **Alsiroyal®**

Hyaluron X-Effekt Aloe Vera 200 Gel: Bei der eingesetzten Aloe vera ist die Wirkstoffkonzentration 200-mal höher als in frischem Blattgel. Zusätzlich sorgen 8 verschiedene Hyaluron-Arten für viel Feuchtigkeit in unterschiedlich tiefen Schichten und einen gezielten Volumenaufbau von innen.

- **ARYA LAYA**

Sheabutter bio: nach ethischen Grundsätzen gewonnen, respektvoll gegenüber Menschen und Natur. Bereits die Ureinwohner Westafrikas haben Sheabutter als beruhigend wirkendes Pflegemittel verwendet.

- **Mānuka Health**

Mānuka Calming Cream: hautberuhigend mit 10% Mānuka Honig aus Neuseeland.

- **Bergland**

probiotic Pflegeserie: mit Beauty Aging 5-fach Wirkkomplex aus probiotischem Lacto-Ferment, nährenden Pflanzenölen sowie natürlicher Hyaluronsäure, 100% recycelfähige Verpackung aus 100% Altpapierkarton.

- **Santaverde**

all round balm: nährende SOS-Pflege mit regenerierender Mangokern- und Sheabutter für die Lippen und trockene Hautpartien, Tiegel 100% kompostierbar.

- **Santaverde**

collagen drops: festigendes und hydratisierendes Serum mit pflanzlichem Kollagen, reinem Aloe Vera Saft und Hyaluron, nachhaltige Pipette aus 30% Recycling-PP. (Ab Ende April im Handel erhältlich)

- **Annemarie Börlind**

NATUCOLLAGEN Hals und Dekolleté Serum: mit pflegendem Marulaöl aus Namibia.

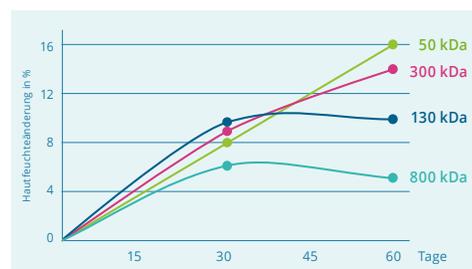
Text: Kristin von Essen

8 x Hyaluron plus

Aloe Vera 200-fach konzentriert

Feuchtigkeit satt, mehr Zellerneuerung, weniger Falten. Um dieses Ziel zu erreichen, wurden mehrere Studien analysiert. Sie zeigen, dass verschiedene Molekülgrößen bei Hyaluron deutlich die Wirksamkeit beeinflussen. Aloe Vera ist die perfekte Ergänzung.

Verglichen wurden verschiedene Hyaluron-Molekülgrößen hinsichtlich Hautfeuchtigkeit, Elastizität und Faltentiefe. Beispiel Hautfeuchtigkeit: Nach 30 Tagen waren alle Hyaluron-Arten in etwa gleich wirksam. Nach 60 Tagen zeigten sich jedoch deutliche Unterschiede, wobei die kleinsten Moleküle mit 50 kDa den größten Effekt hatten. In der Langzeitwirkung am zweitbesten schnitten nicht die nächstkleineren Moleküle ab, sondern die mit einer Größe von 300 kDa (siehe Grafik).



Verbesserung der Hautfeuchte bei Anwendung verschiedener niedermolekularer Hyaluronarten

Pavlic et al. J Drugs Dermatol. 2011;10(9):990-1000.

Basierend auf den Studien wurden für das Alsiroyal® Hyaluron X-Effekt Aloe Vera 200 Gel acht verschiedene Hyaluron-Arten gewählt. Hinzu kommen zwei Hydro-Booster, die als eine Art Wirkungsverstärker fungieren.

Aloe Vera für noch mehr Feuchtigkeit

Aloe Vera ist mit ihrer intensiv feuchtigkeitsspendenden Wirkung besonders geeignet, um in Verbindung mit Hyaluron die Feuchtigkeitsdepots der Haut wieder aufzufüllen. Auch sonst steckt die oft als Wunderpflanze aus der Wüste bezeichnete Aloe Vera voller wertvoller Eigenschaften für die Haut. Sie kann Spannungsgefühle und Irritationen mildern, hautberuhigend wirken sowie die für die Hautregeneration so wichtige Zellerneuerung anregen.

Eine In-vitro-Studie* speziell zur zellerneuernden Wirkung von Aloe Vera hat gezeigt, dass mit steigender Dosierung die Wirksamkeit signifikant zunimmt. Das Aloe Vera, das im Alsiroyal® Hyaluron X-Effekt Aloe Vera 200 Gel eingesetzt wird, hat im Konzentrat eine 200-mal höhere Wirkstoffdichte als frisches Blattgel. Gerade jetzt im Frühling ist die Kombination mit 8 Hyaluron-Arten perfekt, um der Haut bei der Umstellung zu helfen und ihr einen absoluten Frischekick zu verleihen. Am besten täglich, als Kur unter der gewohnten Tages- und Nachtpflege. So kann selbst sehr feuchtigkeitsarme Haut wieder ins Gleichgewicht kommen.

ECHTE ZERTIFIZIERTE NATURKOSMETIK

www.alsiroyal.de

*Moriyama et al. PLoS One. 2016;11(10):e0164799.





Vegan backen mit Stina

Frohe Ostern!

Vegane Osterfreude von und mit Stina Spiegelberg: Hier verrät uns die renommierte TV-Köchin und Buchautorin exklusiv das Rezept für einen „Gefüllten Osterzopf“ Mmmh!



Vegane Frauen-Power: Stina Spiegelberg, – nach eigenen Aussagen „in Frankreich zwischen Croissants und Eclairs aufgewachsen“ und „verrückt nach Essen, seit ich denken kann“ – gründete 2010 einen der ersten deutschen Vegan-Foodblogs. Neun Kochbücher, darunter u. a. das Standardwerk der pflanzlichen Backkunst „Vegan Backen von A bis Z“, stammen aus der Feder der renommierten TV-Köchin. Backen begleitet sie seit ihrer Kindheit und für Stina Spiegelberg ist vegan Backen das „i-Tüpfelchen auf dem Schokoguss, die Kirsche auf der Sahnehaube.“

Und für sie ist die vegane Backkunst genauso einfach wie die traditionelle. Zwar haben wir es in der Regel nicht von klein auf erlernt, mit rein pflanzlichen Zutaten Kuchen, Kekse & Co. herzustellen, doch ihre Rezepte – darauf legt Stina Spiegelberg Wert – folgen der gleichen Logik wie die traditionellen Backverfahren: „kein komplizierter Schnickschnack“ und sie verzichten weitgehend auf Ersatzprodukte. Die meisten der von Stina Spiegelberg verwendeten Backzutaten sind natürlich im Reformhaus® erhältlich. Probieren Sie es einfach mal aus. Viel Spaß und frohe Ostern.



**GEFÜLLTER
OSTERZOPF**



GEFÜLLTER OSTERZOPF

Zutaten für einen Osterzopf
Zubereitungszeit: 1 Stunde; Gehzeit: 12 Stunden oder 2 Stunden + 30 Minuten; Backzeit: 30–40 Minuten

FÜR DEN HEFETEIG

10 g frische Hefe
60 g Rohrohrzucker
230 ml Haferdrink
400 g Weizenmehl Type 550
80 g Pflanzenöl
½ TL Salz

FÜR DIE FÜLLUNG

**50 ml + 2 EL Hafercuisine (Hafer-
sahne)**
50 g Margarine
125 g Marzipan
100 g Aprikosenmarmelade
50 g Pistazien, geschält
50 g Mandeln, gehackt

1 Tropfen Vanilleextrakt (bio)
1 EL Ahornsirup

ZUBEREITUNG

1. Hefe in eine Tasse krümeln und mit 50 ml Haferdrink und 50 g Rohrohrzucker mischen. 10 Min. beiseite stellen bis sich Bläschen bilden wie beim Cappuccino.
2. Mehl, den verbleibenden Zucker und Haferdrink sowie die Hefemischung in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken der Maschine auf niedriger Stufe vorsichtig mischen. Dann ein paar Stufen höher schalten und die Maschine weitere 5 Min. kräftig kneten lassen. Erst dann Öl und Salz zugeben und dem Teig die Möglichkeit geben, sich beim Kneten 2–4 Min. wieder geschmeidig zu verbinden.
3. Den Teig unter Spannung zur Kugel formen und luftdicht im Kühlschrank 10–14 Stunden gehen lassen.
4. Den Teig nach der Nacht im

- Kühlschrank ca. 2 Stunden auf Raumtemperatur kommen lassen. Dann zu einem Rechteck von 30 x 40 cm ausrollen.
5. Für die Füllung die Hafercuisine mit Margarine, Marzipan, Vanille und der Marmelade erwärmen. Mit einem Schneebesen glattrühren.
6. Den Hefeteig der Länge nach in drei Streifen schneiden und die Füllung mittig darauf verteilen. Gehackte Mandeln und Pistazien darauf verteilen. Dann den Rand des Hefestreifens jeweils etwas befeuchten und verschließen. Den Zopf mit drei Strängen flechten, dann auf einem Backpapier 30 Minuten gehen lassen.
7. 1 EL Ahornsirup mit 2 EL Hafercuisine (Hafer-Sahne) verrühren und den Zopf damit bestreichen.
8. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Zopf darin (wenn möglich mit Dampfstoß) 30–40 Min. backen. Wer keinen Ofen mit Dampffunktion besitzt, kann während des Backens dreimal schnell die Türe öffnen und Wasser großzügig hineinsprühen.
9. Den Zopf vor dem Anschneiden mindestens 30 Min. abkühlen lassen.

GUT ZU WISSEN

Schnelle Methode: Wem es zu viel Planungsaufwand ist, den Teig 10–14 Stunden im Kühlschrank gehen zu lassen, kann den Hefeteig auch mit 20 g frischer Hefe zubereiten und dann 2 Stunden zugedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.



VIDEO: STINA BACKT ...



den „Gefüllten Osterzopf“, und Sie können jeden Schritt im Video nachverfolgen.

So gelingt Ihnen der von Stina Spiegelberg

exklusiv für Reformhaus® kreierte Osterzopf ganz leicht.
www.reformhaus.de/stina-spiegelberg.de
anklicken oder diesen QR-Code einscannen. Viel Spaß und dann einen guten Appetit.

ZUM WEITERLESEN



„Vegan Backen von A bis Z“.
Stina Spiegelbergs Standardwerk der pflanzlichen Backkunst; Ventil Verlag, 29.50 €

SEMINARTIPP



**AKADEMIE
GESUNDES LEBEN**
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

VEGANBERATERIN
Neugier auf vegane Vielfalt
29.04. – 02.05.22 (Fr – Mo)
Seminarleiterin: Sigrid Siebert

Veganer Lebensstil liegt im Trend. Lernen Sie in dieser neuen Ausbildung, Menschen mit veganer Lebensform professionell zu beraten. Klären Sie über Nutzen und Risiken auf. Unterstützen Sie eine Umstellung in kleinen Schritten unter Berücksichtigung individueller Bedürfnisse.

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

ANZEIGE

Reformhaus

GOJIBEEREN *... aus Tibet*



Schon aufgrund ihrer außergewöhnlichen Form und der leuchtend roten Farbe sorgen Gojibeeren der Marke Reformhaus® für besondere Glücksmomente. Die vielseitigen Früchtchen verwandeln sowohl süße als auch deftige Speisen in wahre Gaumenfreuden

Reformhaus® Gojibeeren haben ihren Ursprung in den Bergen Tibets, dort werden sie nach der Ernte schonend getrocknet und verlesen. Während des Trocknungsprozesses wird der Feuchtigkeitsanteil der Beeren verringert, wodurch sie in ihrer kleinsten Form die maximale Menge an Inhaltsstoffen liefern. Dadurch erhält

Reich an Ballaststoffen

das Beerenobst zum einen seinen hohen Ballaststoffgehalt von 11 g pro 100 g, zum anderen zeichnen sich die Früchtchen durch einen auffallend intensiven fruchtig-herben Geschmack aus.

Die strengstens schadstoff- und rückstandskontrollierten Beeren entsprechen den neuform Qualitätsrichtlinien. Sie sind frei von zugesetztem Zucker oder anderen Ergänzungen. Außerdem enthalten die geschmackvollen Trockenfrüchte weder Aromen noch Farbstoffe.

Vielseitig und lecker

Die facettenreichen Glücksbeeren sind in der traditionellen chinesischen Küche bereits seit vielen Jahrhunderten sehr beliebt. Ob als Snack für zwischendurch, als Zutat in Müslis, Backwaren und Desserts oder als fruchtiges Highlight in herzhaften Gerichten - die Einsatzfähigkeit der getrockneten Früchte ist enorm.

Einfach
VIELSEITIG



Backwaren & Desserts



Müslis & Smoothies

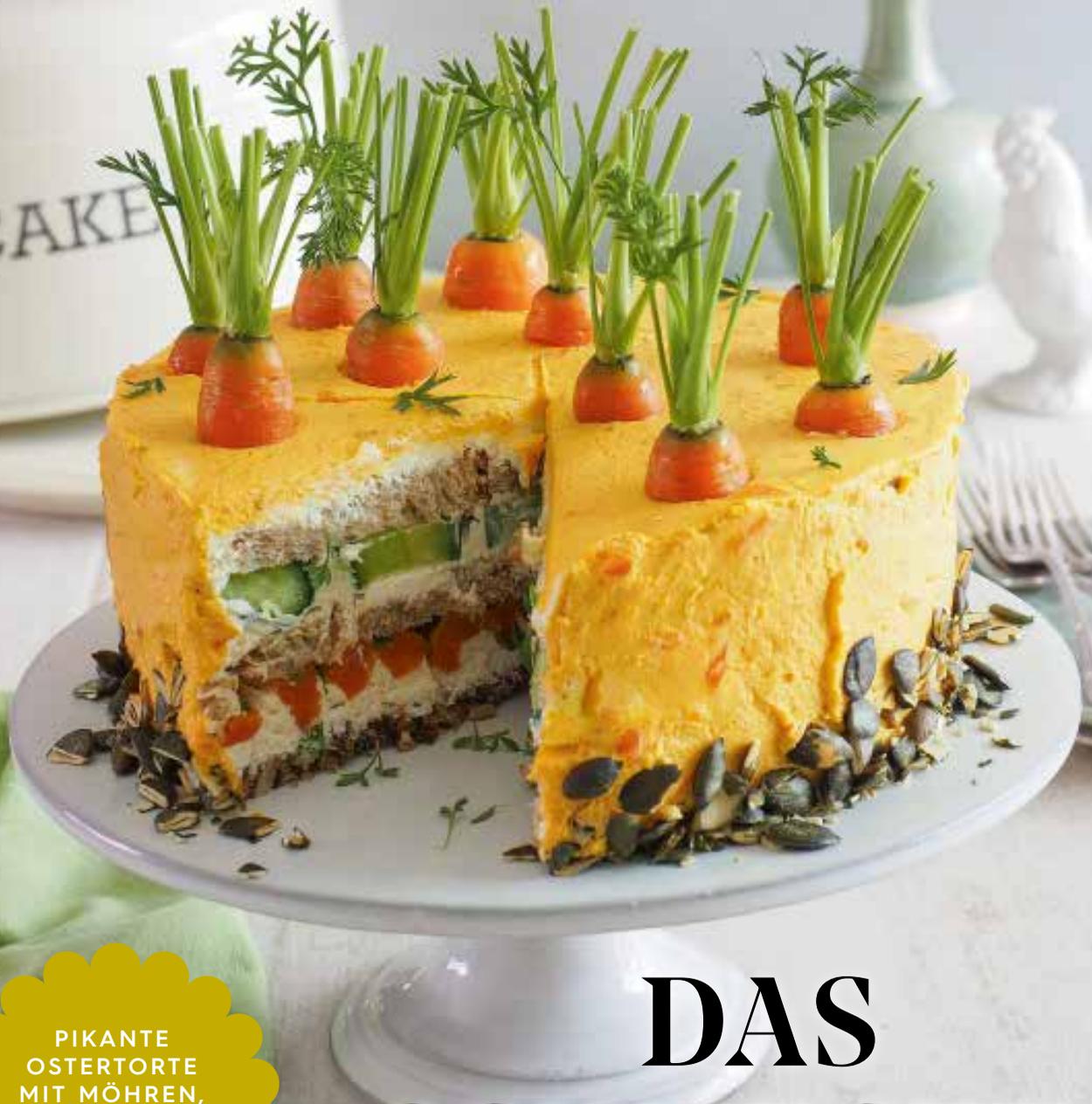


Herzhafte Speisen



Ostern nehmen wir uns mal wieder Zeit zum Kochen und Genießen. Die perfekte Gelegenheit: eine Einladung zum Osterbrunch – und wir bringen drei Rezepte mit zum Schlemmen für ein unvergessliches Fest

CAKE



PIKANTE
OSTERTORTE
MIT MÖHREN,
FRISCHKÄSE
UND
KÜRBISKERNEN

REZEPT S. 46

**DAS
SCHMECKT
ALLEN!**

VANILLE-HIRSE-
BUCHWEIZEN-
PORRIDGE CREME
MIT SANDDORN-
APRIKOSEN-
SOSSE
REZEPT S. 47





HEFETEIG-
SCHNECKEN MIT
ZIMT-HONIG-
MANDELMUS-
FÜLLUNG AUS DER
MUFFINFORM

DAS SCHMECKT ALLEN!

ANZEIGE

P. Jentschura[®]
regeneriert wie neugeboren

HEFETEIG- SCHNECKEN MIT ZIMT-HONIG- MANDELMUS- FÜLLUNG AUS DER MUFFINFORM

Zutaten für 1 Muffin-Form
(12 Stück)
Arbeitszeit: ca. 40 Min.;
Gesamtzeit: ca. 2 Std.

HEFETEIG:

250 ml Milch
**20 g frische Hefe (alternativ:
1 Päckchen Trockenhefe)**
**50 g Honig, z. B. Mänuka
Health Mänuka Honig
MGO 150+**
**500 g Dinkelmehl (Type 1050
oder Vollkorn)**
**50 g weiche Butter
(Zimmertemperatur)**
½ TL Salz

FÜLLUNG:

**120 g RAPUNZEL weißes
Mandelmus**
**100 g Honig z.B. Mänuka
Health Mänuka Honig
MGO 150+**
**40 g weiche Butter
(Zimmertemperatur)**
**3 gehäufte TL gemahlener
Ceylon-Zimt**

AUSSERDEM:

12er Muffin-Form
Fett für die Form
Mehl zum Arbeiten

ZUBEREITUNG:

1. Für den Hefeteig Milch in einem kleinen Topf lauwarm erwärmen. Hefe in eine große Rührschüssel bröseln, erst mit etwas lauwarmer Milch glattrühren, dann restliche Milch einrühren. Honig, Mehl, Butter und Salz zugeben und mit den Knethaken einer Küchenmaschine 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Teig ca. 60 Min. zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.
2. Für die Füllung Mandelmus, Honig, Butter und Zimt in einer Rührschüssel gut verrühren.

3. Für die Formgebung Mulden der Muffin-Form fetten. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig noch mal kurz und kräftig durchkneten, erst zu einer Kugel formen, dann zu einem Rechteck von ca. 35 x 45 cm ausrollen. Füllung darauf verteilen und bis an den Rand gleichmäßig dick aufstreichen. Teigplatte quer in 12 gleichbreite Streifen schneiden. Streifen jeweils von der kurzen Seite her zu einer Schnecke aufrollen und mit einer Schnittfläche nach oben in der Muffin-Form verteilen. Weitere 15 Min. gehen lassen. Inzwischen Backofen auf 190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen. Hefeteigschnecken auf mittlerer Schiene ca. 15 Min. backen. Anschließend etwas abkühlen lassen und mithilfe eines Messers (mit abgerundeter Spitze) aus der Form lösen. Sofort servieren oder nach Belieben vorher glasieren und verzieren (s. Tipps).

TIPPS

Glasur und Verzierung:

Für die Honig-Glasur 30 g Butter im Topf schmelzen, mit 30 g Honig verrühren und auf die Oberfläche der Hefeteigschnecken streichen. Für die Verzierung Zartbitter-Kuvertüre schmelzen, mithilfe eines kleinen Einwegspritzbeutels in spiralförmigen Linien auf die Hefeteigschnecken spritzen, ca. 30 Min. trocknen lassen.

Vegane Alternativen:

Haferdrink statt Milch, vegane Margarine statt Butter und Agavendicksaft statt Honig. Bei Zartbitter-Kuvertüre eine vegane Sorte auswählen.

Füllung: Die Zimt-Honig-Mandelmus-Füllung ist übrigens auch als Brotaufstrich sehr lecker.

► 1 Portion enthält durchschnittlich: Energie 1332 kJ (318 kcal); 8 g EW; 41 g KH; 14 g Fett; 3 g Ballaststoffe; 18 mg Cholesterin; 3,4 BE

E



WurzelKraft[®]

Eine einzigartige Rezeptur –
und alles funktioniert.

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

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

Kostenlos Proben bestellen

Händler in Ihrer Nähe finden

p-jentschura.com/rek18

DAS SCHMECKT ALLEN!



PIKANTE OSTERTORTE MIT MÖHREN, FRISCHKÄSE UND KÜRBISKERNEN

Zutaten für 1 Springform 20 cm Ø/
8–12 Stücke:
Arbeitszeit: ca. 60 Min.;
Gesamtzeit: 6 Std.

GARNITUR:

50 g Reformhaus® Kürbiskerne
(Garnitur, Füllung und Frosting)
1 kg Möhren (davon 12 Möhren
mit Grün für die Garnitur)
1 EL Bratöl
¼ TL Salz

FÜLLUNG:

500 g Frischkäse
500 g Magerquark
1 TL VITAM R-Klassik, Hefeextrakt
1 Msp. Pfeffer
ca. ½ Salatgurke
8 Stiele Dill
½ Kästchen Kresse

BÖDEN:

ca. 3–4 Scheiben Vollkornbrot
ca. 7–8 Scheiben Vollkorntoast-
brot

AUSSERDEM:

Springformrand 20 cm Ø
1 großer Spritzbeutel mit Loch-
tülle oder großer Einwegsprit-
beutel, Tortenplatte

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180 °C (Umluft
160 °C) vorheizen. Kürbiskerne in
einer Auflaufform verteilen und ca.

7–10 Min. auf mittlerer Schiene
rösten. Anschließend abkühlen
lassen und für die Garnitur zur Seite
stellen.

2. Inzwischen bei den Möhren für
die Garnitur das Grün auf ca.
4 cm einkürzen und Möhren nach
1–2 cm abschneiden. Garnitur
waschen, luftdicht verpacken und
kaltstellen. Vom Grün getrennte
Möhren und alle restlichen Möhren
waschen, schälen, quer halbieren,
der Länge nach vierteln und in eine
Schüssel geben. Mit Bratöl und Salz
mischen und auf einem Backblech
verteilen. Backofentemperatur um
20 °C erhöhen. Möhren auf mittlere
Schiene ca. 40–45 Min. backen,
bis die Ränder leicht gebräunt sind.
Anschließend 20 Min. abkühlen las-
sen. 150 g der gebackenen Möhren
für das Möhren-Frosting (Ummante-
lung der Torte) abwiegen, in einen
Mixbecher geben, fein pürieren, in
eine größere Schüssel umfüllen und
kaltstellen.

3. Für die Schichtung der Torte
Springformrand schließen und
mittig auf eine Tortenplatte setzen.
Fläche komplett mit zurechtge-
schnittenem Vollkornbrot auslegen.
Für die Füllung Frischkäse, Mager-
quark, Vitam-R und Pfeffer in einer
großen Rührschüssel mit einem
Handrührgerät gut verrühren. 150 g
der Frischkäsecreme abnehmen, zu
den pürierten Möhren für das Möh-
ren-Frosting geben, verrühren und
wieder kaltstellen. Restliche Frisch-
käsecreme in den großen Spritz-
beutel füllen. Für die 1. Füllung ca.
ein Viertel der Frischkäsecreme auf
den Brotboden spritzen. Restliche
gebackene Möhrenstreifen dicht
an dicht auflegen. Etwas weniger
Frischkäsecreme als zuvor punktu-
ell auftragen. Fläche komplett mit
zurechtgeschnittenem Toastbrot
auslegen und leicht andrücken.
Für die 2. Füllung dieselbe Menge
Frischkäsecreme wie bei der 1. Fül-
lung aufspritzen. Gurke waschen, in
0,75 cm dicke Scheiben schneiden
und dicht an dicht auflegen. Dill
kalt abbrausen, trocken schütteln
und fein schneiden. Kresse über
den Wurzeln abschneiden, in
einem Sieb kalt abbrausen und gut

abtropfen lassen. Kräuter auf die
Gurkenscheiben streuen. Frischkä-
secreme wie bei der 1. Schicht auf-
tragen. Fläche wieder mit zurecht-
geschnittenem Toastbrot auslegen
und leicht andrücken. Als Abschluss
restliche Frischkäsecreme darauf
verteilen und glattstreichen. Torte
mindestens 4 Std. oder über Nacht
im Kühlschrank ruhen lassen.

4. Mit einem Messer zwischen Torte
und Springformrand entlangfahren,
Springformrand abnehmen. Vor-
bereitetes Möhren-Frosting noch
mal gut verrühren und den Rand
und die Oberfläche der Torte damit
bestreichen. Zur Seite gestellte
Kürbiskerne grob hacken und
rundherum an den unteren Rand
der Torte drücken. Vorbereitete
Möhrenabschnitte für die Garnitur
auf die Torte setzen.

TIPPS

Für den Transport: Tortentrans-
portbox. (Je nach Höhe der Box,
Möhren-Garnitur ggf. erst vor Ort
aufbringen.)

Vegane Alternativen: Vegane
Frischkäse-Alternative statt Frisch-
käse und vegane (ungesüßte)
Quark-Alternative aus Soja statt
Magerquark (wichtig: stichfeste Sor-
te auswählen oder den Anteil der
Frischkäse-Alternative erhöhen).

► 1 Portion (bei 12 Stücken) ent-
hält durchschnittlich: Energie
1200 kJ (287 kcal); 15 g EW; 19 g
KH; 17 g Fett; 4 g Ballaststoffe;
36 mg Cholesterin; 1,6 BE

E



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



VANILLE-HIRSE- BUCHWEIZEN- PORRIDGE CREME MIT SANDDORN- APRIKOSEN-SOSSE

Zutaten für 4–6 Portionen
Arbeitszeit: ca. 30 Min.;
Gesamtzeit: ca. 60 Min.

PORRIDGE CREME:

500 ml Milch
120 g P. Jentschura® MorgenStund'®
(Hirse-Buchweizen-Mischung)
½ TL gemahlene Bourbon-Vanille oder
Mark 1 Vanilleschote
100 g Schlagsahne
40 g Mänuka Health
Mänuka Honig MGO 310+

SOSSE:

120 g Reformhaus® Soft-Aprikosen Bio
120 g Rabenhorst Sanddorn Muttersaft
50 ml Orangensaft

SCHOKOSCHICHT UND GARNITUR:

40 g Zartbitter-Kuvertüre
4–6 Physalis
4–6 Zitronenmelisse-Triebspitzen

AUSSERDEM:

1 Kuvings Vacuum Blender;
www.kuvings.de
Je 1 kleiner und großer Einwegsprit-
beutel (alternativ: Gefrierbeutel ohne
Falz zum Spritzbeutel umfunktionieren)
4–6 Dessertgläser

ZUBEREITUNG:

1. Für die Porridge-Creme Milch und Vanille in einem Topf erhitzen. MorgenStund'® mit einem Schneebesen einrühren, unter Rühren aufkochen und zugedeckt 5 Minuten quellen lassen. Anschließend zum schnelleren Abkühlen in eine große Schüssel umfüllen.

Einfach Umami

Ob Brotaufstrich, herzhaftes
Würzmittel für Saucen
oder warme Speisen – Vitam-R
aromatisiert jedes Gericht
mit einer unvergleichlichen
Umami-Note



VITAM-R HEFEEXTRAKT

Lust auf etwas Herzhaft-Würziges?
Wir alle – auch Vegetarier und
Veganer – kennen dieses Verlangen
nach dem pikant-fleischigen
Geschmack. Die gute Nachricht:
VITAM-R ist der vegane und salz-
sparende Weg, dieses Verlangen
zu stillen! Als Würzmittel oder pur
als Brotaufstrich – VITAM-R verleiht
jedem vegetarischen Essen ein
herzhaftes Umami-Aroma, welches
wir über den 5. Geschmacksrezeptor
auf unserer Zunge wahrnehmen
können und das uns damit als Indi-
kator für hochwertiges Eiweiß dient.
Deshalb: Süß wie Erdbeeren, sauer
wie Zitronen, salzig wie Hering,
bitter wie Chicorée, umami wie ...?
Wie VITAM-R!

Mehr Infos unter: www.vitam.de

DAS SCHMECKT ALLEN!

2. Für die Soße Soft-Aprikosen, Sanddorn-Muttersaft und Orangensaft in den Mixbecher des Hochleistungsmixers geben und zu einer dickflüssigen, cremigen Soße mixen. Soße in einen kleinen Einwegspritzenbeutel füllen. Zartbitter-Kuvertüre für die Schokoschicht und Garnitur hacken.

3. Für die Porridge-Creme Schlag- sahm in einer Rührschüssel mit einem Handrührgerät steif schlagen. Erst Honig, dann Schlagsahne unter das Porridge heben. Porridge-Creme in einen großen Einwegspritzenbeutel füllen.

4. Für die Portionierung beide Spritzenbeutel an der Spitze leicht einkürzen. Erst die Hälfte der Porridge-Creme, dann die gesamte Sanddorn-Aprikosensoße in die Dessertgläser spritzen. Für die Schokoschicht drei Viertel der gehackten Kuvertüre darauf verteilen und restliche Porridge-Creme aufspritzen. Physalis putzen, waschen und halbieren. Mit restlicher Kuvertüre, Physalis und Zitronenmelisse garnieren.

TIPPS

Für den Transport: Verschließbare Gläser auswählen und beispielsweise in ein Körbchen mit Holzwolle stellen.

Vegane Alternativen: Haferdrink statt Milch, Reformhaus® Agavendicksaft statt Honig, aufschlagbare Sojacreme statt Schlagsahne verwenden. Bei Zartbitter-Kuvertüre eine vegane Sorte auswählen.

► 1 Portion (bei 6 Portionen) enthält durchschnittlich:
Energie 1220 kJ (291kcal); 7 g EW;
37 g KH; 12 g Fett; 5 g Ballaststoffe; 22 mg Cholesterin; 3,1 BE



L LAKTOSEFREI **G** GLUTENFREI

E EIFREI **V** VEGAN

Mit diesen Zutaten haben wir gekocht

DER VOLLWERTIGE GENUSS



Wertvolle Nährstoffe aus der Natur machen MorgenStund® von P. Jentschura®, den Bio Hirse-Brei mit Früchten und Samen, zum wahren Power-Food, der uns über den ganzen Tag fit hält.

FÜR UNSER SÜSSES WOHLGEFÜHL

Mänuka Honig, der Blütenhonig aus Neuseeland von Mänuka Health, ist ein wahrer Allrounder. Mit mehr als 310 mg Methylglyoxal (MGO) versüßt er unser Gericht auf gesunde Art.



100 % PURER DIREKTSAFT



Sorgfältig ausgewählte Sanddornbeeren, direkt nach der Ernte schonend zu einem Saft gepresst, stecken in Sanddorn von Rabenhorst. Schon 45 ml decken den Bedarf an Vitamin C.

DAS BEGEISTERT MANDELLIEBHABER

Ausschließlich europäische Bio-Mandeln ohne Zusatzstoffe stecken in weißes Mandelmus von RAPUNZEL. Toll: die aromatische Mandel-Note und cremig-feine Konsistenz.





DAS KULINARISCHE MULTITALENT

Verlangen nach einem pikanten Geschmack? Wie schön, dass es Vitam-R gibt – der vergane und salzsparende Weg, dieses Verlangen zu stillen. Ob als Brotaufstrich oder Würzmittel: Vitam-R sorgt für die Umami-Note.



QUALITÄT HAT EINEN NAMEN: REFORMHAUS®

Ein knackig-geschmackvolles Fest sind die naturbelassenen schalenlosen Reformhaus® Kürbiskerne aus der Region Steiermark. Die Kerne mit dem fein-nussigen Aroma stammen aus kontrolliert biologischem Anbau.



Sie möchten die Rezepte für unseren Oster-Brunch zubereiten? Das Video unter diesem QR-Code zeigt, wie es garantiert klappt.

Magenprobleme?

Traditionelles Heilmittel aus dem Reich der Inkas.

Stress, hastiges Essen, wenig Bewegung. Vielen Menschen schlägt die Situation derzeit auf Magen und Darm. Doch es gibt Unterstützung von der Natur. Anguraté Magentee aus Peru hilft bei unterschiedlichen Beschwerden. Rein pflanzlich und ohne Nebenwirkungen.

Die Wirkung und Verträglichkeit von Anguraté® Magentee aus Peru sind gut untersucht. In einer offenen, multizentrischen Vergleichsstudie* wurden durch den Arzneitee die Beschwerden signifikant reduziert. In vielen Fällen verschwanden sie sogar ganz. Das breite Anwendungsspektrum ist neben der Natürlichkeit ein großer Vorteil. Häufig treten verschiedene Beschwerden im Magen-Darm-Bereich nämlich gleichzeitig auf und lassen sich nur schwer voneinander abgrenzen.

| | Verbesserung um |
|-------------------------------|-----------------|
| Völlegefühl/Magendruck | 83% |
| Saures Aufstossen | 80% |
| Blähungen | 81% |
| Unwohlsein | 84% |
| Übelkeit | 79% |
| Bauchschmerzen | 85% |
| Erbrechen | 77% |

Im Anguraté® Magentee aus Peru Filterbeutel sind ausschließlich die Stängel und Zweigspitzen der Arzneipflanze *Mentzelia cordifolia* enthalten. Diese hat in der Andenregion eine lange Tradition. Kultiviert wird sie von den Kleinbauern vor Ort auf Terrassenfeldern, welche über viele Generationen geschaffen wurden, um die steilen Berghänge der Anden als Kulturland nutzen zu können. Trotz der gestiegenen Nachfrage für das wertvolle Pflanzenmaterial ist die Entscheidung ganz bewusst gegen große Plantagen gefallen. Denn der Anbau stellt für die Bevölkerung in der südperuanischen Region Arequipa eine wichtige Einnahmequelle dar. Jede Anbaugemeinschaft hat einen festen Ansprechpartner, der bei Fragen mit Rat und Tat zur Seite steht und alle für die Qualität relevanten Parameter dokumentiert. Zudem wurde vor einigen Jahren damit begonnen, auf biologischen Anbau umzustellen.

Anguraté® Magentee aus Peru Filterbeutel



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

* Maisenbacher J, Podzuweit H. Studienbericht: Anguraté® – Magentee zur Behandlung funktioneller Oberbauchbeschwerden. 1996

Natürlich besser

... für mich!



TOP! PRODUKTE DES MONATS



☀️ VeganerInnen aufgepasst!

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. „Algenöl Omega-3“ von Alsiroyal® ist damit die pflanzliche, vegane Alternative zu Fischölkapseln und stellt eine hochdosierte Versorgung mit DHA und EPA sicher. Ganz ohne Fisch unterstützen die Kapseln eine gesunde Herz- und Gehirnfunktion sowie die Sehkraft.

☀️ Eine kulinarische Besonderheit

Schalenlos gewachsene Kürbiskerne aus dem steirischen Ölkürbis *Cucurbita Styriaca* stecken in jeder Packung Lihn „Kürbiskerne“. Und die gleichmäßig tief dunkelgrünen Kerne haben es in sich: gesunde Inhaltsstoffe in hochkonzentrierter Form! Diese im wahrsten Sinne des Wortes kerngesunde Naturkraft ist reich an Linolsäure, Kupfer und Mangan und trägt so dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Hierzu täglich eine Portion (30 g) der fein-nussigen Kürbiskerne genießen.



☀️ Abwarten und Tee trinken

Stress? Sie wissen nicht, was Sie vor lauter Arbeit zuerst erledigen sollen? Dann ist es Zeit, innezuhalten und sich eine Tasse Salus® Bachblüten Tee „Ruhe & Gelassenheit“ zu gönnen. Der vollmundige Kräutertee in bester Bioqualität enthält verschiedene sorgsam ausgesuchte und mit den Bio Bachblüten-Essenzen Elm, Rock Rose, Impatiens, White Chestnut und Aspen kombinierte Kräuter. Die enthaltenen Bachblüten werden nach Edward Bach empfohlen, um die Gedanken wieder zu ordnen.





☀ Für starke Nerven und eine entspannte Psyche

Die beruflichen und familiären Verpflichtungen, der hohe Anspruch an sich selbst, die ständige Erreichbarkeit und fortwährender Zeitdruck sorgen für Hektik und Stress. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit. Mit dem „Neuro Balance Bio Ashwagandha Tee“ von Salus® können Sie Nerven und Psyche auf natürliche Weise unterstützen. Dafür sorgt Vitamin C aus der Bio-Acerolakirsche. Ashwagandha, Passionsblume und Melisse verleihen diesem Tee eine besonders ausgeglichene Geschmacksnote.

☀ Das Energie-Depot* für jedes Alter

Das pulverförmige Nährstoffkonzentrat „Molat“ von Dr. Grandel kommt immer dann zum Einsatz, wenn wir Power brauchen. Zubereitet aus hochwertigen Zutaten wie entrahmter Frischmilch, Weizenkeim-Extrakt oder Dattelsirup ist es reich an Vitamin B₁ und Calcium für einen normalen Energiestoffwechsel. Kalium erhält einen gesunden Blutdruck, Vitamin E schützt die Zellen vor oxidativem Stress. Deshalb rühren wir morgens einen Löffel Molat in den Tee, Kaffee oder Saft. Denn: Ein Frühstück ohne Molat ist wie ein Morgen ohne Frühstück.



☀ Fürs wunderbare Wohlgefühl

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.



☀ Klärt so manches!

Die unverwechselbare Formulierung der Dr. Hauschka „Gesichtswaschcreme“ macht sie zu einem ganz besonderen Produkt. Lassen Sie die Waschcreme erst mit etwas Wasser in Ihren Händen geschmeidig werden und erleben Sie dann ihr gesamtes Wirkspektrum: Die „Gesichtswaschcreme“ von Dr. Hauschka reinigt und klärt, wirkt regulierend und ausgleichend, verfeinert und belebt Ihren Teint. Als Basisreinigung am Morgen und Abend, für jedes Hautbild – reinigt und belebt, klärt den Teint, wirkt leicht rückfettend.

☀ Spezialist für sensible Haut

Die aktuellen Zeiten verlangen unserer Haut so einiges ab: Stress, Kälte, Feinstaub, Blue-Light durch die ständige PC-Arbeit im Home-Office oder das Tragen von Atemschutzmasken... Jetzt braucht sie zur Unterstützung einen echten Beauty Hero an ihrer Seite: Ectoin®. Dieser Wirkstoff steckt im „Ectoin Anti-Aging-Fluid“ von DADO SENS. Es versorgt die Zellen mit Feuchtigkeit, wirkt glättend, regenerierend und stärkt die hauteigenen Abwehrkräfte – ohne Silikone, Paraffine, Tierextrakte oder Konservierungsstoffe.



☀ Unterstützung für die Leber

Die Leber ist ein wichtiges Stoffwechselorgan in unserem Körper. Aber sie ist andauernden Belastungen ausgesetzt: Umweltgifte, Alkoholkonsum, Arzneimittel oder tierische Fette können ihr beträchtlich schaden. Damit sie ihre Arbeit gut verrichten kann, unterstützen wir sie auf natürliche Weise mit dem „Mariendistel L-Tonikum“ von Hübner, einem lang bewährten, pflanzlichen Arzneimittel. Die enthaltenen Mariendistelfrüchte stärken die Leber durch ihren natürlichen Gehalt an Silymarin und sorgen so für einen funktionierenden Fettstoffwechsel und sind verdauungsfördernd. Top: Dank der Basis aus Sanddorn-Beeren schmeckt das Tonikum wunderbar!

Marktplatz

* KUR & GESUNDHEIT

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



Schiffmann Hotel GmbH & Co. KG - Veldenzer Straße 49a - D-54486 Milheim an der Mosel
Fon +49 (0)6534 - 93940 - Fax +49 (0) 6534 - 939466
info@landhaus-schiffmann.de • www.landhaus-schiffmann.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, Altschloßstr. 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>

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

Stressbewältigung, Elektrosmog, Wasseradern Hamoni® Harmonisierer. Hochwirksame Lebensraum-Harmonisierung. Von Baubiologen u. Kranken bestätigt. www.elektrosmoghilfe.com
www.erdstrahlenhilfe.com
Tel.: 00 43 0043 680 237 19 08

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

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

Natürlich suchtfrei!

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

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

Chronisch krank?

Kompetente Ärztin mit über 15jähriger Expertise aus der Naturheilmedizin bietet bundesweit Beratung:
www.praxis-dr-bloss.de

* URLAUB & WELLNESS

KurOase im Kloster
Das Original Kneipp-Hotel

Entschleunigen in klösterlicher Atmosphäre

Immunstark mit Kneipp

Starke Abwehrkräfte sind das A und O in Zeiten von Corona. Bei uns lernen Sie, wie Sie gesund und bleiben mit **Kneipp** – und Ihr Immunsystem für den Winter rüsten.

Inklusiv-Leistungen

- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer „Comfort“
- Feinschmecker-Vollpension
- Original Kneipp-Anwendungen
- Massagen, Qi Gong u.v.m.

989,- € p. P. zzgl. Kurtaxe, ganzjährig buchbar

KurOase im Kloster GmbH | 86825 Bad Wörishofen
Tel. 08247 96230 | www.kuroase-im-kloster.de

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, Klangschalenmassagen n. P. Hess, Fußreflexzonen-therapie, Vinyasa/Yin-Yoga im Haus, Wohlfühlmassagen, Naturkosmetik mit A. Börlind u. v. m.
BIO HOTELS Haus AnNatur, Dellertstr. 14, 26571 Nordseeinsel Juist
Tel. 04935/91810 info@annatur.de
www.annatur.de

www.Nordseestrand24.de

2500 Ferienhäuser und Ferienwohnungen an der Nordsee

Bad Füssing, entspannen und sich wohlfühlen in schö., ruh., 1 u. 2-Zimmer

Appartments, in versch. Größen
www.wohnparkintalhof.de
www.app-vermietung-wagner.de
Tel. 08537 - 9193 0

Spreewald-Urlaub

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

Sonn matt - seit 1938 VEGI/VEGAN
SCHWEIZ, 950müM, Vollwert, NaturPUR
Gartenprodukte, Massage Stille, Wandern
Wintersport, Halbpension ab 497€/Woche
+41 71 993 3417 - www.bergpension.ch

HOTEL LAUTERBAD ★★★★★

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

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

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

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

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

Kroatien, Insel Korcula
2 ruhige Fewos, sep.Eing. 4+6 Pers.
20m z.Meer, NR, k.T.
slogar@gmx.de +49 76318436AB
www.traum-ferienwohnungen.de/253669

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

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

Bad Füssing

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

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

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

* FASTEN & WANDERN

Fasten in Mittelhessen
Wandern-Fasten-Aktiv sein
www.stefanie-kehr.de
www.naturmedhotel.de

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

Heilfasten im Harz / Heilfasten-Box®
Heilfasten nach Buchinger im Harz: 7, 10, Tage-Programme; Bio-Gemüsesaft-Fasten, Fasten & Wandern, Beauty-Fasten Exklusiv, Molkefasten, Heilfasten & Entspannung, Fasten & Aloe vera, inkl. Heilfasten-Tagebuch (64 S.). Heilfasten-Box® zum Schnupperfasten zu Hause mit persönl. Beratung. Vitalhotel am Stadtpark Bad Harzburg, Tel.: 05322.7809-0, www.vitalhotel-am-stadtpark.de; www.heilfasten-box.de

Aktiv erholen und Kraft tanken
Fastenwandern mit Wellness in der Urlaubsregion Chiemgau und der einzigartigen Natur des Allgäus Angebote & Termine www.gesundblick.de

Fasten mit dem abnehmenden Mond
1 Wo. ab € 479, individuelle Heilfasten- oder Schrothkuren ab € 69/Tag. 20 Jahre Erfahrung in Bad Salzflun. Wir freuen uns auf Sie!
www.kurvilla.de Tel.:05222/91330

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

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

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

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

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

Heilfasten und Wandern am Weissensee
20 Jahre Fastenerfahrung teilen wir gerne mit dir! Genuss durch Verzicht
www.gesundesfasten.at

* AUSBILDUNG & SEMINARE

Coaching / Supervision
Lösungsorientierte Kurzzeitberatung in Hannover - Telefon 0178 / 39 12 450
www.dietrich-luetjen.de

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

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

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

Kräuterexpertinnen- u. Kräutexperten
ausbildung in HH, Gärtnerhof am Stüffel, mit Zertifikat (freiwillig) Die Vielfalt u. Heilkraft der Wild-Heil- Gartenkräuter kennenlernen, sammeln, pflanzen, ernten, schmecken, verarbeiten. 8 WE, Beginn 26.03.22, Förderungen möglich, Info: Kräuterschule www.kraeuter-entdecken.de HP/Dipl.Päd. I.S.Merker, , 04102- 4579878, mobil: 01795285302

ErnährungsCoach (IHK)
4-teilige Weiterbildung mit IHK-Zertifikat
www.akademie-gesundes-leben.de
kontakt@akademie-gesundes-leben.de

Waldbaden Akademie Österreich
Waldbaden - Shinrin Yoku - Ausbildung WaldgesundheitstrainerIn - Kurzurlaube
www.waldbaden-akademie.at

* LIEBE & FREUNDSCHAFT

NATURBURSCHE 68 / 173
Sportlich aktiv, im ökologischen Paradies lebend sucht Kontakte zu einer Gartenfee. 015151544462



SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

Wir machen Bildung bezahlbar!

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

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

Rubensstr. 20a - 42329 Wuppertal
Tel. 0202 / 73 95 40
www.impulse-schule.de

Nette Sie, 45 J., 1,72 m, blond, schlank und hübsch, sucht gefühlvollen Mann ab 50+ J. mit Herz und Verstand für gemeinsame schöne Jahre!
huebscheengel@gmail.com

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

* 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

Praxis/WOHNEN /Therapiezentrum
Donnersbergkreis, KV Empfehlung
Hausarzt/Fachärzte TEL 01 72 875 66 77



ANZEIGE



Mitmachen und gewinnen

Gewinnen Sie eine von acht It-Bags mit je 3 x 350 ml Regulatpro® Hyaluron von Dr. Niedermaier. Wahre Schönheit kommt von innen – und deshalb ist Regulatpro® Hyaluron die naturbasierte Schönheitskur zum Trinken. Das Plus: Neben den Wirkstoffen für die Schönheit unterstützt u. a. in Regulatpro® enthaltenes Zink das Immunsystem. Mehr Infos unter: www.regulat-beauty.com

| nur geistig vorhanden | spanisch: Hurra!, Los!, Auf! | Abk.: Int. Standardbuchnummer | Aufgang, Stiege | Ball-sport-begriff | Ausruf ausge-lassene Freude | Lachs-forelle | sicher, fest; be-wandert | Senke im Gelände | ein Marder | Kanton der Schweiz |
|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|---------------|-------------------------------------|---------------------------------|------------|-----------------------------------|
| Heil-, Gewürz-pflanze | | 4 | Gattung der Gift-nattern | | | | an-ständig, gerecht (engl.) | | | Stadt an der Weißen Elster |
| höchster Berg des Kau-kasus | | | | ab-geneigt, lustios | | 6 | | | | 1 |
| | | | amerik. Schau-spieler (Gregory) | | | | Bestand, tatsäch-licher Vorrat | Berüh-rungs-verbot | nur wenig | |
| Fluss in Mecklen-burg-Vor-pommern | schlechte Ange-wohn-heit | 21. Buch-stabe des griech. Alphabets | | nicht frei lebendes Lebe-wesen | | | | | | |
| schlech-ter Mensch, Schuft | | | Gewandt-heit durch Erfahrung | mittel-griechi-sches Gebirge | ein Pferd zum Aus-ritt vor-bereiten | | student. Organi-sation (Abk.) | | | |
| deutsche Tennis-spielerin (Steffi) | 40. Prä-sident der USA (Ronald) | befreit, errettet | 3 | | | | Ausguss-röhrchen | geschäft-liches Entgegen-kommen | | Technik: Vorsprung an einer Welle |
| | 10 | | dt. Komponist (Friedrich von) | Krüm-mung, Kurve | Nieder-schlag aus Was-serdampf | | Specht-vo-gel, Pfeffer-fresser | | | 2 |
| zulässig, gestattet | | | | | See-mann-sprache: Knoten | | | Handels-brauch | | |
| | | | Röst-brot-scheibe | | | | Passions-spielort am Inn (in Tirol) | | | norwe-gischer Autor (Jonas) |
| Verteidigungs-bündnis (Kzw.) | Back-masse | | | 11 | Stück vom Ganzen | | | Meeres-vo-gel | | |
| | | | Luft-trübung | | | | Strich | | | 9 |
| portugie-sisches Volks- u. Tanzlied | öster-reichische Haupt-stadt | 8 | | | Bein-gelenk | | | jap. Rich-tung des Buddhis-mus | 7 | |

Rätsel: Rätsel-Krüger GmbH, Lübeck

LÖSUNGSWORT

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

Das Lösungswort ergibt sich, wenn Sie die Buchstaben aus den mit einer Zahl gekennzeichneten Feldern zu einem Wort zusammensetzen. Einsendeschluss ist der 30. April 2022. Das Lösungswort senden Sie bitte an: ReformhausMarketing GmbH
Stichwort: Kreuzworträtsel 04, Conventstr. 8-10 / Haus D, 22089 Hamburg.
raetsel@reformhausmagazin.de

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 01/2022 lautete „POLARSTERN“. 5 GewinnerInnen freuen sich über je ein „Basen-Aktiv®“-Set von Salus. Die Gewinne wurden inzwischen verschickt. Herzlichen Glückwunsch!
Die Redaktion

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

IMPRESSUM

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

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

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

Geschäftsführung
Carsten Greve, Rainer Plum

Leitung Geschäftsstelle
Ariane Knaut

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

Art Direktion und Produktion
Sabine Mamat

MitarbeiterInnen dieser Ausgabe
Frauke Döhning, Kristin von Essen, Thomas Götemann

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

Vertrieb
d.neuhaus@reformhaus-marketing.de

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

Für die Individualseiten zeichnen die jeweiligen Reformhäuser verantwortlich

Litho
PIXACTLY media GmbH

Druck
mediaport production GmbH & Co.KG

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

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

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

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

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



PREMIUM VEGAN BIO

Erhältlich im **Reformhaus**
Partner von **Reformhaus®**

Gräser aus Deutschland in Bio-Qualität



Gerstengras & Weizengras

- zur Anreicherung von Shakes, Smoothies, Gemüsesäften, Salatsoußen, Suppen und vielem mehr

www.raabvitalfood.de

Themen im nächsten Heft:



SCHÖNHEIT

Natürlich schön
Ob Haare, Haut oder Hände – ganzheitliche Körperpflege von innen und außen. Mit Special: die perfekte Pflege für die Generation 50+



WOHLFÜHLEN

Aloe vera
Entzündungshemmend, antibakteriell, antioxidativ – Aloe vera ist die Wunderpflanze zur Behandlung von Haut-Problemen



WOHLFÜHLEN

Gute Zeiten, schlechte Zeiten
Hormone – die geheimen Chefs in unserem Körper? Von wegen! Natürliche Hilfen, wie wir sie und nicht sie uns steuern können



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

www.aronia-original.de

Unser NEUER Ratgeber*



WOHLFÜHL-GEWICHT Reformhaus® Wissen kompakt

Plus: Säure Basen
in Balance

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



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



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

THEMEN:

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



*in allen teilnehmenden Reformhäusern erhältlich