

A hand reaches down from the top right, gently touching a young corn plant in a field. The scene is backlit by a bright sun, creating a warm, golden glow and long shadows. The background shows other corn plants and a clear sky.

Reformhaus

BEZAHLT VON IHREM
REFORMHAUS®
AUGUST 2021

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

Für heiße Tage

Sommer-Salat-Bowl:
lecker-leichter Genuss

Natürlich gut

Vegane Beauty: ohne
tierische Inhaltsstoffe

Nachhaltigkeit – mehr
als ein Schlagwort:
beispielhafte Initiativen
von Reformhaus®
Herstellern

MIT GUTEM GEWISSEN

ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL BEAUTY

MEHR VITALITÄT. MEHR SPANNKRAFT. **LL REGENERATION**

EFFEKTIVE NATURKOSMETIK

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

MADE IN THE BLACK FOREST
EST. 1959



Die Systempflegeserie bei regenerationsbedürftiger Haut.
Stimuliert die hauteigene Zellerneuerung und Vitalisierung
der Haut.

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



*Verträglichkeit und Wirkung durch
moderne analytische Methoden
wissenschaftlich bestätigt.

Rainer Plum,
Vorstand
Reformhaus eG



Liebe Leserin, lieber Leser

Auf diese Ausgabe des Reformhaus® Magazins habe ich mich sehr gefreut. Denn seit mehr als 45 Jahren bin ich persönlich den Themen Bio-Anbau, Ressourcen- und Artenschutz, Vermeidung chemisch-synthetischer Stoffe und Nachhaltigkeit sehr verbunden. Ob als Naturkostladen-Inhaber und Demeter-Gärtner in den 1970-ern, als Mitgründer, -Inhaber und Geschäftsführer von Tautropfen Naturkosmetik von 1980 bis 2005, als Unternehmensberater für ökologische Unternehmen ab 2005 oder seit nunmehr zehn Jahren als Vorstand der Reformhaus Genossenschaft und der Stiftung Reformhaus-Fachakademie. In all den Jahren war es mir immer ein großes Anliegen, in meiner Arbeit und meinen europaweiten Vorträgen und Seminaren auf die existenzielle Bedeutung der oben genannten Bereiche aktiv hinzuweisen. Gesellschaftlich hat in diesen 45 Jahren der Bewusstseinswandel hin zu einem nachhaltigen und ökologischen Lebensstil sehr stark zugenommen und die damit verbundenen Themen sind tatsächlich vor allem hier in Mitteleuropa in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Immer mehr KonsumentInnen wollen nachhaltige, faire und biologisch erzeugte Produkte und immer mehr Unternehmen stellen sich den Herausforderungen, umweltschonend, nachhaltig und fair zu produzieren. Und selbst die Regierungen, getrieben von NGO's wie Greenpeace, BUND, WWF oder Fridays for Future entwickeln langsam die wichtigen politischen und rechtlichen Rahmenbedingungen für nachhaltige Unternehmen und nachhaltigen Konsum.

Die Lebensreformbewegung Ende des 19. Jahrhunderts ist aus heutiger Sicht die Groß- oder sogar Urgroßmutter all dieser Ökologie- und Nachhaltigkeitsbewegungen und das daraus hervorgegangene Reformhaus® bereits seit mehr als 130 Jahren der Pionier auf diesem Feld. Aus dieser Tradition und aus dem Bewusstsein für eine lebenswerte und enkeltaugliche Zukunft fühlen wir uns diesen Themen so intensiv verbunden. Helfen Sie mit, uns zusammen die Welt jeden Tag ein gutes Stück nachhaltiger und friedvoller werden zu lassen. Aktuelle Informationen finden Sie wie immer auch auf www.reformhaus.de. Bleiben Sie gesund! Und bleiben Sie wertschätzend und rücksichtsvoll im Umgang miteinander getreu dem Motto „Ich schütze Dich! Schütze Du bitte auch mich!“

Herzlichst

VORMERKEN!



Alle, die unsere Rezepte mit den Produkten der Reformhaus® Eigenmarke (s. S. 44) mit Profi-Unterstützung nachkochen möchten, sollten sich den 13. Oktober, ab 18.30 Uhr vormerken. Dann findet unser Online-Kochevent statt, in dem Martin Rutkowsky von der Akademie Gesundes Leben Profi-Tipps und -Tricks verrät. Sie möchten teilnehmen? Bewerben Sie sich bis zum 31. August 2021 unter gewinnspiel@reformhaus-magazin.de
Betreff: Online-Kochevent.
Wir verlosen 10 Plätze.

ANRUF ERWÜNSCHT



Sie haben Fragen zu den Themen dieses Heftes? Rufen Sie an: Die erfahrene Reformhaus® Gesundheitsberaterin Simone Stauder (Foto) hilft Ihnen montags von 10–11 Uhr und von 18–19 Uhr gerne weiter. Telefon 040 / 280 581 927

inhalt

WOHLFÜHLEN

-  **8 Mit gutem Gewissen**
Nachhaltiges Handeln wirkt sich positiv auf unsere Psyche aus
-  **11 „Wir wollen Menschen an die Hand nehmen“**
Warum der Leinsamen für das Leinöl von Dr. Johanna Budwig aus deutschem Bioanbau stammt
-  **14 Ganz vorbildlich**
Nachhaltigkeit ist mehr als ein Modewort: die Initiativen von Reformhaus® Herstellern
- 21 Übel zugesetzt**
Pestizide, Mikroplastik, Weichmacher – der menschliche Körper ist täglich Umweltgiften ausgesetzt. Deshalb bewusst einkaufen – darauf sollten Sie achten
- 31 Hurra, die Schule geht los!**
Nach Homeschooling-Zeiten freuen wir uns in diesem Jahr so richtig auf die Schule
- 48 Lieblingsprodukte des Monats**
Top Produkte aus Ihrem Reformhaus®

SCHÖNHEIT

-  **34 Es geht auch ohne!**
Schöne Haut ganz ohne Tierleid – kein Problem mit zertifizierter veganer Naturkosmetik

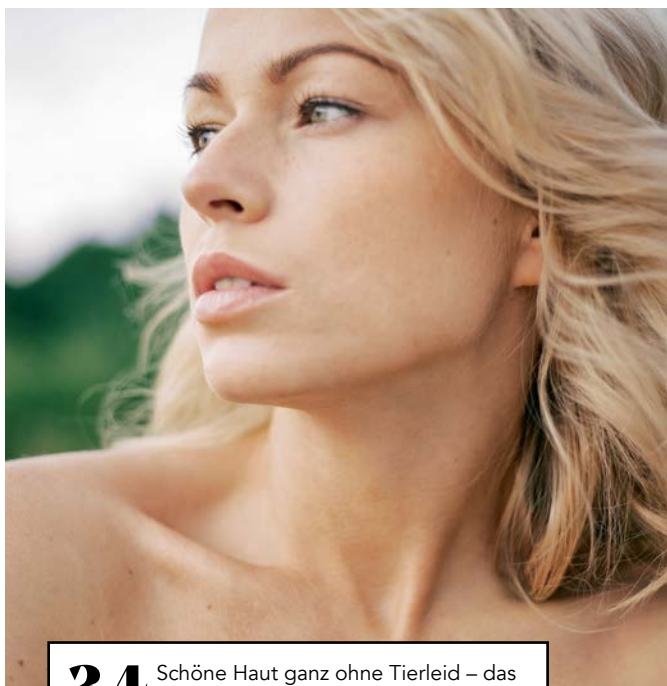
GENIESSEN

- 40 Für heiße Tage**
Leichte Kost zum Sattessen: Salat-Bowl mit Bohnen-Sesam-Bällchen
-  **44 Gute Idee!**
Kochen mit der Reformhaus® Eigenmarke: Kokosmilch und Kürbiskerne

UNSERE TITELTHEMEN

8

Nachhaltig handeln:
das Richtige tun
und die Welt
besser machen



34

Schöne Haut ganz ohne Tierleid – das bietet vegane Naturkosmetik

AUSSERDEM

- 6 Das ist neu im August**
- 46 Reformhaus® des Jahres 2021 ...**
in der Kategorie Gesamtauftritt Filialbetrieb ist Reformhaus® Ebken in Bremen
- 50 Kreuzworträtsel**
- 52 Marktplatz**
- 54 Impressum, Vorschau**



21

Pestizide, Mikroplastik, Weichmacher ... so schützen Sie sich vor Umweltgiften



14

Vorgestellt: nachhaltige Initiativen von Reformhaus® Herstellern



40

Für heiße Tage: leichte Kost zum Sattessen. Salat-Bowl mit Sesam-Bällchen

ANZEIGE



seit 1929



Das tägliche Plus für Wohlbefinden & Vitalität

Hefeflocken sind natürliche und gesunde Nährstoffquellen ohne chemische Zusatzstoffe für ein vitales & gesundes Leben! Durch ihren feinnussigen Geschmack sind sie vielseitig verwendbar zum Würzen & Verfeinern von allerlei Gerichten.

Die **granoVita VitalPlus Edel-Hefeflocken** sind natürlich reich an B-Vitaminen sowie den Mineralien Kalium, Phosphor, Magnesium und Zink: Ein Allrounder

für Gehirn, Nerven & Energiestoffwechsel, um sich rundum versorgt zu fühlen. Unsere Edel-Hefeflocken bieten Ihnen die ideale Nährstoffergänzung für jeden Tag, optimal bei Stress und Müdigkeit sowie zur Stärkung Ihres Immunsystems in jedem Alter.



Die **granoVita VeganPlus B12-Hefeflocken** sind eine natürliche Nährstoffquelle bei veganer oder vegetarischer Ernährung, um den Mangel an Vitamin B12 auszugleichen. Mit ihrem hohen Gehalt an

weiteren B-Vitaminen und Mineralien dient diese Hefeflocken-Sorte ebenso als optimale Nährstoffergänzung für Muskeln und Knochenbau ab einem Alter von 45 Jahren. Die Innovation aus Ihrem Reformhaus!



B-Vitamine

Vitamin B12

www.granovita.de

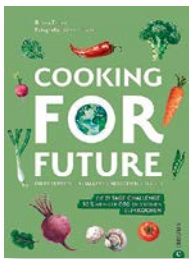
das ist neu im AUGUST



BIENEN MÖGEN ALKOHOL

... und sie zeigen unter Alkoholeinfluss Verhaltensweisen, die mit denen von uns Menschen vergleichbar sind – das konnten der polnische Biologe Krzysztof Miler von der Polish Academy of Science in Krakau und seine KollegInnen nachweisen. Hintergrund: Im Blütennektar kann durch Gärung Alkohol entstehen, was die Blüten für die Bienen anziehender macht. Deshalb kommen die Bestäuber häufiger wieder. Die ForscherInnen stellten außerdem fest, dass die Tiere Entzugssymptome entwickelten, wenn sie längere Zeit auf den Alkohol aus dem Blütennektar verzichten mussten.

KLIMABILANZIERT REZEPTE: KOCHEN MIT GUTEM GEWISSEN



Auch mit kleinen Dingen können wir die Welt verbessern. Wir müssen nur anfangen. Vorschlag: Wir kochen mit klimafreundlichen, saisonalen und regionalen Produkten. Wie wir mit der Ernährung zu KlimaschützerInnen werden können, erklärt das „KlimaTeller“-Team des NAHhaft e.V. in „Cooking For Future“ (Christian Verlag, 24,99 €). Richtig schmackhaft machen die ExpertInnen uns diese Initiative mit 110 vegetarischen und veganen Rezepten. Ob eine erfrischende Gurkensuppe, ein leckeres Gemüseschnitzel oder süße Buchweizen-Pancakes – mit diesen Rezepten wird Klimaschutz zum Genuss! Mit jedem Gericht sparen wir 50 Prozent schädlicher Emissionen. Wer möchte, lädt sich unter www.klimateller.de die App herunter und kann jederzeit den CO₂-Fußabdruck seiner Speisen berechnen.



25%

der Väter in Deutschland haben im Jahr 2020 Elternzeit genommen. Das zeigen die aktuellen Daten des Statistischen Bundesamts. Prima! 2015 waren es nur 21%. Jeder vierte Elterngeld-beziehende war also männlich. Doch jetzt kommt ein „Allerdings“: Während Frauen durchschnittlich für 14,5 Monate in Elternzeit gehen, sind es bei den Männern nur 3,7 Monate. Da ist noch Luft nach oben.





Sommer, Sonne, Sonnenbrand?

Bloß nicht! Denn das Hauptrisiko für schwarzen und hellen Hautkrebs ist die ultraviolette Strahlung durch zu viel Sonne auf der Haut. Mit mehr als 200.000 Neuerkrankungen pro Jahr ist Hautkrebs die häufigste Krebserkrankung in Deutschland, so der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums.

Deshalb: Wir bleiben im Schatten, schützen uns mit Hut und luftiger Kleidung. Und wir cremen unsere Haut mit Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor ein – 30 Minuten bevor wir ins Freie gehen. Denn erst dann hat sich die schützende Wirkung der Creme entwickelt. Beim Cremen nicht sparen: Empfohlen werden für Erwachsene etwa 4 gehäufte Esslöffel für den Körper. Wichtig: Eincremen ist kein Freifahrtschein, denn auch das Eincemen mit hohem Lichtschutzfaktor kann die UV-Strahlung nicht komplett blockieren.

Neu: vegane Kollagenkosmetik

Unser Teint liebt Kollagen, denn es übernimmt eine wichtige Stützfunktion der Haut und des Bindegewebes. Es bindet Wasser und hält so die Haut straff. Kurz: Kollagenkosmetikprodukte wirken gezielt gegen die Zeichen der Hautalterung, denn Feuchtigkeit wird nicht nur zugeführt, sondern auch langanhaltend in der Haut gespeichert. Damit nicht genug. Auch die haut-eigene Kollagenproduktion wird angeregt, die Hautelastizität erhöht und die natürliche Hautbarriere aufrechterhalten. Wunderbar! Bisher folgte für alle, die nichts vom toten Tier in ihrer Kosmetik wiederfinden wollten und natürlich auch für alle VeganerInnen ein großes „Aber“... Vorbei! Die neuen NATUCOLLAGEN BOOST Seren für Lippen und Dekolleté von Annemarie Börlind setzen auf natürlich gewonnenes, veganes Kollagen aus Mais-, Soja-

und Weizenproteinen. Das Beste: Dieses vegane Kollagen kann noch besser Feuchtigkeit speichern als konventionelles Kollagen. Perfekt sind deshalb die neuen NATUCOLLAGEN Seren für schöne Lippenkonturen und ein knitterfaltenfreies Dekolleté!



SIE MÖCHTEN GEWINNEN?

Wir verlosen 5 Sets mit NATUCOLLAGEN BOOST Lippenserum und NATUCOLLAGEN Hals & Dekolleté Serum von Annemarie Börlind. Senden Sie bis zum 31. August 2021 eine Postkarte mit dem Stichwort „Natucollagen“ an: ReformhausMarketing GmbH, Conventstraße 8–10, Haus D, 22089 Hamburg. Es gilt das Datum des Poststempels. Viel Glück!

Mit gutem Gewissen



Mit gutem Gewissen einkaufen, das möchten wir alle. Wir stellen in dieser Ausgabe beispielhaft nachhaltige Initiativen von Reformhaus® Herstellern vor – vom regionalen Anbau bis zu Verpackungsalternativen

Nachhaltigkeit. Kaum ein Wort kann es derzeit mit diesem an Popularität und Vielseitigkeit aufnehmen. Vom Fahrradsattel über meine Gesichtsschmierung bis – natürlich – zu unseren Lebensmitteln soll alles nachhaltig sein. Das ist gut so. Doch mitunter klingt es, naja, ein bisschen dröge ... Deshalb machen wir jetzt ein kleines Experiment: Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich mit allen Sinnen vor, wie Ihr morgendliches Müsli sein Aroma entfaltet ... Der Löffel Heidelbeerpüree ... leicht herb,

ein Hauch Bitterkeit von der Aronia, dazu die süßlichen Erdmandeln ... Mhmm! Und alles gewürzt mit dem guten Gefühl, dass die Zutaten bio sind, alle Menschen, die an der Produktion Ihres Essens beteiligt sind, fair bezahlt werden und kein Tropfen Kerosin geflossen ist. Und der Fahrradsattel! Nein, Sie sitzen da nicht einfach drauf. Sie haben mit Ihrem Kauf eine kleine Familien-Manufaktur bei Ihnen um die Ecke unterstützt. Wie fühlt sich das an? Wer sich auf Nachhaltigkeit einlässt, hat heute so viele Möglichkeiten, und alle eint, dass sie unser Herz öffnen für das, was wir in dieser Welt Positives bewirken können. Diesem Gefühl und den Fakten widmen wir diese Ausgabe des Reformhaus® Magazins. Wie wichtig immer mehr Menschen das Thema Nachhaltigkeit ist, zeigt die Otto-Group Trendstudie 2020: 82 Prozent sind bereit, den Weg von der Wegwerfgesellschaft zur Kreislaufwirtschaft mitzugehen und sprechen sich für längere Produktnutzungsdauer und höhere Materialeffizienz aus. 77 Prozent der Deutschen sind dafür, dass Industrieländer mehr Verantwortung im Kampf gegen den Klimawandel übernehmen sollen bzw.



ärmere Länder dabei unterstützen sollen. 63 Prozent sind bereit, für klimaneutrale Produkte mehr zu bezahlen. 60 Prozent der Deutschen können sich vorstellen, beim Einkauf die „wahren Kosten“ für Umweltbelastung und Klimawandel zu bezahlen. 46 Prozent können sich gut vorstellen, mehr tierloses Fleisch aus pflanzlicher Produktion zu nutzen. Gesundheit steht dabei stark im Fokus der Aufmerksamkeit: Für 72 Prozent der Deutschen ist eine nachhaltige Lebensweise der Schlüssel für die eigene Gesundheit. Das ist die Theorie.

Aber was bedeutet Nachhaltigkeit genau?

Wir haben mit dem Wirtschaftspsychologen Professor Falk Tennert gesprochen:

Prof. Tennert: Nachhaltigkeit bedeutet im Kern, sich gegenüber der Gesellschaft und Umwelt verantwortungsvoll zu verhalten, also beispielsweise nur so viele Ressourcen und Rohstoffe zu nutzen, dass auch nachfolgende Generationen eine gute und angemessene Lebensgrundlage haben. Ein gängiger Ansatz ist das Drei-Säulen-Modell aus ökologischer, sozialer und ökonomischer Verantwortung.

Was gehört alles dazu?

Die ökologische Nachhaltigkeit umfasst u. a. Umweltbelastungen, Emissionen oder den Ressourcenverbrauch, beispielsweise beim Anbau von Baumwolle und der Herstellung von Textilien. Die soziale Nachhaltigkeit umfasst u. a. den Arbeitsschutz, die Einhaltung von Sozialstandards und Tarifverträgen bei der Herstellung von Gütern. In der EU ist dies weitgehend gesichert, in anderen Teilen der Welt ist das gegenwärtig noch deutlich unzureichend. Die ökonomische Nachhaltigkeit umfasst vor allem die Unternehmensperspektive; hier geht es um nachhaltige Wirtschaftskreisläufe, rechtliche Rahmenbedingungen und freiwillige Selbstverpflichtungen von Unternehmen.

Angesichts wissenschaftlicher Fakten über Erderwärmung, Umweltzerstörung und Vermüllung müsste eigentlich jede/r sofort nachhaltig handeln. Was hindert uns daran, tätig zu werden?

Wissenschaftliche Fakten und individuelles Alltags-handeln sind unterschiedliche Bereiche. Nachhaltigkeit wird aus individueller Konsumentensicht häufig als

wichtig bewertet, ein konsequent nachhaltiges Handeln gestaltet sich hingegen schwierig. So können Verbraucher trotz Wichtigkeit nur punktuell ein nachhaltiges Verhalten umsetzen: Wer will schon auf den Urlaub, neue technische Geräte, Kleidung oder ein wohltemperiertes Haus verzichten? Außerdem ist erstens die Suche nach detaillierten Informationen, woher ein Produkt kommt, wer an der Herstellung beteiligt ist, wie es mit der Schadstoffbelastung aussieht, sehr aufwändig und kaum jemand sucht im Alltag bewusst nach diesen Informationen beim Einkaufen! Hier können Öko-Labels und Nachhaltigkeitszertifikate eine Lotsenfunktion einnehmen. Zweitens ist eine Änderung von alltäglichen Verhaltensweisen schwierig. Das lässt sich nur Schritt für Schritt umsetzen.

Inwiefern kann nachhaltiges Handeln sich positiv auf die Psyche auswirken?

Belohnungen können sich auf zwei Ebenen zeigen: Erstens die Bewusstmachung, das Richtige zu tun und die Welt zumindest ein ganz kleines Stück besser zu machen. Wir sprechen hier von sozialen oder gemeinschaftsorientierten Motiven. Zweitens steht der Gesundheitsaspekt bei nachhaltigen Produkten im Fokus, also dass ein Produkt mit weniger Schadstoffen belastet ist, schonender hergestellt wurde oder eine bessere CO₂-Bilanz aufweist.

Achtsam in die richtige Richtung

Die Frage, wie wir unser Leben und unser Verhalten nachhaltiger gestalten können, steht auch im Mittelpunkt der Forschungen von Professor Marcel Hunecke, der in seinem Buch „Psychologie der Nachhaltigkeit“ (Oekom Verlag, 19,95 €) praktische Antworten aus der Positiven Psychologie anbietet. Wir haben auch mit ihm gesprochen.

Prof. Marcel Hunecke: Es gibt fünf Handlungsphasen, die wir durchlaufen, wenn wir unser Verhalten verändern wollen: Nach dem IMPUR-Schema lassen sich **Information, Motivation, Planung, Umsetzung und Routinisierung** unterscheiden. Zunächst brauche ich Informationen, die handlungsrelevant und handlungsorientiert sind. Was genau kann ich tun? Die Motivation speist sich aus den Zielen, die mir wichtig sind. Steht der Klimawandel an Platz 10 meiner Zielhierarchie, sieht es schlecht aus ... Stehen Gesundheit und der Gedanke an nachfolgende Generationen an vordersten Plätzen, hingegen gut. Dann benötige ich eine konkrete Planung und Umsetzungsmöglichkeiten – da wird es schwierig. Es gibt kaum Unterstützung, außer in den Verbraucherberatungen, und die Umsetzung scheitert oft an den fehlenden Möglichkeiten: Wenn kein Bus fährt, kann ich ihn auch nicht nutzen. Hier ist es Aufgabe der Poli-

tik, Anreize und Rahmenbedingungen zu schaffen, damit eine dauerhafte Routinisierung eines neuen, nachhaltigen Verhaltens und Konsumierens einsetzen kann.

Gibt es Methoden, die uns dabei unterstützen?

Wenn unser Lebensstil nachhaltig werden soll, müssen wir psychische Ressourcen aufbauen, die unser subjektives Wohlbefinden stärken: Selbstakzeptanz, Selbstwirksamkeit, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Sinnkonstruktion und Solidarität.

Das klingt ambitioniert ...

Das lässt sich systematisch erlernen, es gibt Gesundheitskurse, Coaching-Prozesse und Angebote zum gemeinschaftlichen Handeln im eigenen Stadtteil – oder Sie machen sich selbst auf den Weg.

Und wie?

Fragen Sie sich: Von welcher psychischen Ressource habe ich am meisten? Diese stärken und vertiefen Sie. Wenn Sie zum Beispiel Erfahrungen mit Achtsamkeit haben, üben Sie sich darin weiter. Irgendwann wird ganz natürlich ein Kreislauf der Ressourcen in Gang gesetzt: Sie trinken Kaffee und schmecken ihn achtsam, dadurch stärken Sie Ihre Genussfähigkeit und die Sinnkonstruktion setzt ein: Woher kommt dieser Kaffee, wer hat ihn gepflückt, unter welchen Bedingungen?

Es geht darum, das Alltagshandeln zu de-automatisieren, denn dadurch öffnen wir den Raum für neue Gedanken und solidarische Ziele.

Zum Beispiel?

Dass es kein Verlust sein muss, seine Konsumweise zu ändern, sondern ein Zugewinn an Lebensqualität bedeuten kann. So wird eine Fernreise weniger mein subjektives Wohlbefinden nicht beeinträchtigen. Sicherlich auch, dass ich die Welt alleine nicht retten, aber in kleinen Schritten in die richtige Richtung gehen kann.

Wie köstlich das auf der Zunge zergehen kann, beweist unsere eingangs geschilderte Geschmacksexplosion. Die stammt von einer der Firmen, die Nachhaltigkeit zu ihrem Leitbild gemacht haben und die wir Ihnen auf den nächsten Seiten vorstellen.



Prof. Marcel Hunecke, Professor für Allgemeine Psychologie sowie Organisations- und Umweltpsychologie an der FH Dortmund; Priv. Doz. an der Fakultät Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum; Buchautor



Prof. Falk Tennert, Professor für Wirtschaftspsychologie. Schwerpunkte Medien und Kommunikation; Leiter des Hochschulzertifikats Digitale Risiko- und Krisenkommunikation an der SRH Fernhochschule in Riedlingen



Franz Nowotny, Helmut Jordan von Dr. Johanna Budwig und Öko-Bauer Behrens, inspizieren ein Leinfeld (o.) Leinpflanze und Leinsaat (re.)



„WIR WOLLEN MENSCHEN AN DIE HAND NEHMEN“

Dr. Johanna Budwig – nachhaltig, ganzheitlich, supergesund

Ein Meer zarter, hellblauer Blüten – was der Lavendel für die Provence ist, ist die einjährige Leinpflanze im Juli und August auf vielen Hundert Hektar in Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Brandenburg. Jede Blüte trägt fünf Blütenblätter, und nach der Blüte bilden sich rundliche Kapseln, die bis zu zehn Samen enthalten.

Zeitsprung. Wir schreiben das Jahr 1908. In einer Zeit, da starke, hochbegabte Frauen nicht besonders hoch im Kurs stehen, kommt in Essen ein Mädchen zur Welt, das sich trotz widriger familiärer Umstände unermüdlich und beharrlich seinem Stern verschreiben wird – der Menschheit ein Geschenk zu machen. 42 Jahre später ist es so weit: Johanna Budwig, promovierte Naturwissenschaftlerin, entwickelt ein Verfahren, mit dessen Hilfe sich erstmals gesättigte von ungesättigten Fettsäuren trennen lassen, und von dem Moment an reihen sich Erkenntnisse an Erkenntnisse, die der Gesundheit aller Menschen dienen: „Fette beherrschen den gesamten Stoffwechsel, Energiegewinn und Zellneubildung stärker als jedes andere Nahrungsmittel.“ Das bedeutet auch: Es gibt gute, gesunde Fette und schlechte Fette,

die Krankheiten – u. a. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Depressionen – auslösen können.

Diese Forschung kommt nach dem Zweiten Weltkrieg und dem Erlebnis fürchterlicher Entbehrungen weder bei den Menschen noch bei der Industrie gut an. Man wollte Fett auf die Rippen, egal wie, Butter, Margarine, her damit!

Die Pionierin wurde bekämpft – aber sie ließ sich nicht beirren. Im Mittelpunkt ihrer Forschung steht die zarte Pflanze mit den hellblauen Blüten: Das aus ihr gewonnene Leinöl enthält etwa 60 Prozent alpha-Linolensäure (ALA), die den Cholesterinspiegel in Balance hält. Eine besondere Rolle spielen auch die Omega-3-Fettsäuren. Als wesentliche Bestandteile unserer Zellmembranen beeinflussen sie die Aktivität und Anpassungsfähigkeit unserer Zellen und des Gewebes. Dadurch verbessern sie beispielsweise die Fähigkeit, uns an die sich ständig verändernde Umwelt und an die Anforderungen des Lebens anpassen zu können.

Heute weiß man auch, dass emotionaler Stress ein stark belastender Faktor ist und es nicht selten aufgrund von chronischer Überforderung zur Schwächung des Immunsystems, zur Anregung von Entzündungsprozessen



**PREMIUM
VEGAN
BIO**

Erhältlich im
Reformhaus
Partner des
Reformhauses

Curcuma

Mehr als ein Gewürz

- Premium Bio-Qualität
- mit standardisiertem Curcumingehalt
- mit Piperin aus schwarzem Pfeffer

ideal für
Smoothies



www.raabvitalfood.de



ROTER GINSENG

Naturkraft für Körper.
Geist und Seele



unterstützt

- Immunsystem
- Leistungskraft
- Stress-Toleranz
- Konzentration

Roter Ginseng Extrakt Hartkapseln
(Wirkstoff: Trockenextrakt aus roter (wasserdampfbehandelter) Ginsengwurzel)
Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl und
bei nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

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

REIN • NATÜRLICH • WIRKSTOFFREICH



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

Mit
gutem
Gewissen

und in der Folge zur Entwicklung unterschiedlicher Erkrankungen kommen kann – und dass die Omega-3-Fettsäuren der Superstoff sind, der die Reaktionsfähigkeit des Immunsystems steuert und das Entzündungsgeschehen im Körper reguliert. Allein dadurch entlasten sie uns und reduzieren das Risiko, eine Depression oder ein Burnout-Syndrom zu erleiden.

Das Geschenk, das Johanna Budwig der Menschheit machen wollte, drohte indes mit ihrem Tod in der Versenkung zu verschwinden, wie viele Schätze der Gesundheit und Nachhaltigkeit, die von intensiver Landwirtschaft und Lebensmittelindustrie im 20. Jahrhundert verdrängt wurden.

Doch dieser Schatz wurde 2007 am Lago Maggiore wieder gehoben, als der Neffe von Johanna Budwig seinen Freunden Hans-Gerd Harbers und Helmut Jordan das umfangreiche Material seiner Tante zeigte. „Das dürfen wir nicht so stehen lassen!“, beschlossen die beiden und gründeten in Oldenburg das Unternehmen Dr. Johanna Budwig, um das wertvolle Erbe dieser Visionärin weiterzuführen und in Produkten umzusetzen, die in einem der Gesundheit und Nachhaltigkeit verpflichteten Umfeld – exklusiv im Reformhaus® – erworben werden können. Nach und nach entstand ein breites Angebot von gesunden Ölen, Kapseln, Leinsamen-Produkten in unterschiedlichsten Variationen, wie zum Beispiel dem Energiemix fürs Frühstück.

Die Leinsamen für das Dr. Budwig Leinöl stammen dabei heute komplett aus deutschem, kontrolliert ökologischem Anbau. „Wir versuchen, Nachhaltigkeit und Qualität in Einklang zu bringen“, sagt Franz Nowotny, der zusammen mit Daniel Kluge die Geschäfte des Unternehmens führt. Dieser Gedanke zieht sich durch alle Arbeitsebenen und den gesamten Entstehungsprozess vom Rohstoff bis zum Endprodukt. Klar, dass bei diesem Anspruch das Thema heimischer Anbau irgendwann auf die Tagesordnung musste.

Vor mehr als fünf Jahren war es so weit. „Wir führten eine Life-cycle-Analyse durch und erkannten, dass wir unseren ökologischen Fußabdruck verbessern können, wenn wir in Deutschland anbauen lassen“, so Franz Nowotny. Darüberhinaus birgt der heimische Anbau viele Vorteile. Mit ausgesuchten PartnerInnen vor Ort lässt sich eine langfristige Zusammenarbeit entwickeln und sämtliche Aspekte des Anbaus persönlich begleiten. Auch die zahlreichen Beprobungen, Laboruntersuchungen und Analysen gestalten sich sehr viel einfacher und effektiver.

Aber: „Die Ausgangslage war ernüchternd.“ Lein war von deutschen Feldern nahezu verschwunden. So mussten sich die Gründer zunächst intensiv mit der Historie des Leinanbaus beschäftigen und der Frage nachgehen, in welchen Regionen Lein in der Vergangenheit angepflanzt worden war. Schließlich entwickelten sie zusammen mit einem Bio-Landwirt ein Konzept für die Wiederbelebung der Traditionssaat. Heute unterhält die Firma Kooperationen mit 15 LandwirtInnen, die Lein auf insgesamt mehr als 500 Hektar Ackerfläche anbauen. Gut fürs Klima, gut für die heimische Landwirtschaft und supergut für den Boden. Denn: „Die Leinpflanze selber hat keine hohen Düngungsan-



Leinernte (o.); Helmut Jordan prüft den Wuchs der Pflanzen; Anna Michel vom Gut Netzwow freut sich über den guten Ertrag; blühendes Lein-Feld im Zuchtgarten



forderungen“, erklärt Franz Nowotny. „Zudem werden durch die einzuhaltenden Fruchtfolgen die Böden nicht durch stets wiederkehrende Monokulturen ausgelaugt. Die Felder müssen nach einer Leinsamenernte über fünf bis sechs Jahre immer wieder mit anderen Pflanzen bestellt werden oder brachliegen, bevor erneut Lein angebaut werden kann. Zudem besitzt die Ölleinpflanze eine besonders starke Wurzel, die in der Lage ist, Bodenverdichtungen zu lockern. Dies führt zu einer verbesserten Beschaffenheit des Bodens, wie zum Beispiel einer erhöhten Wasseraufnahmekapazität.“ Nach der Ernte verbleibt die bis zu 1,2 Meter lange Wurzel im Boden. Sie dient damit als natürlicher, organischer Dünger. Durch diesen Ressourcen schonenden Kreislauf wird der Boden wieder mit Nährstoffen versorgt und bietet eine gute Grundlage für nachfolgende Pflanzen und Tiere.

Geerntet wird Ende August, Anfang September – mit Fingerspitzengefühl: „Der geerntete Lein muss schonend getrocknet und gereinigt werden. Man darf ihn nicht quetschen, muss ihn behutsam transportieren und am Ende verpacken – sonst leiden Qualität und Geschmack.“ Und dann heißt es: pressen. Das Original-Budwig-Pressverfahren hat die Naturwissenschaftlerin vor mehr als 50 Jahren entwickelt. Diese Art der Kaltpressung ist besonders schonend. Sie findet unter Ausschluss von Licht und Sauerstoff statt, um den Schutz der hochempfindlichen Omega-3-Fettsäuren zu gewährleisten.

Alle Dr. Budwig Produkte werden regelmäßig im Labor kontrolliert. Mehrere hundert Einzelstoffe sowie etwa Beschaffenheit, Geschmack, Schwermetallbelastung, freie Fettsäuren und Peroxide werden dabei umfangreich analysiert und ausgewertet.

„Wir begreifen uns als zukunftsweisendes Unternehmen“, so Franz Nowotny, „und deshalb bauen wir neben dem Lein auch andere alte Sorten an, die wieder ins Bewusstsein rücken sollten. In diesem Jahr sammeln wir unsere Erfahrungen im Hanfanbau, in 2022 werden wir uns dem Anbau von Rotklee und Borretsch widmen.“ Alles im Sinne der Nachhaltigkeit.

Dieser Grundgedanke wird durch den ganzheitlichen Charakter des Unternehmens ergänzt. Das Unternehmen bietet Seminare, Ernährungsberatung mit Anamnese-Gespräch und computergestützter Nährstoffanalyse sowie Schulungen an, in denen nicht die reine Produktinformation im Mittelpunkt steht, sondern Wissen vermittelt wird.

Für alle KundInnen gibt es natürlich die umfassende Beratung im Reformhaus®. Die Firma ist in den sozialen Netzwerken präsent und wer eine Frage hat, kann auch einfach anrufen. „Wir wollen ein Prinzip verkaufen“, so Franz Nowotny, „und wo es geht, Menschen an die Hand nehmen.“

Entsprechend familiär ist das Klima unter den 53 Mitarbeitenden. „Wir identifizieren uns alle sehr mit dem Unternehmen. Corona hat das Miteinander zwar etwas gebremst, aber unter normalen Umständen sind die Feste zu Weihnachten und im Sommer ein wichtiger Faktor für uns.“ Das i-Tüpfelchen auf dem Rundum-Paket ist die hauseigene Küche, wo eine Köchin täglich Speisen nach Dr.-Budwig-Rezepten zubereitet, zum Beispiel die Favoriten des Geschäftsführers: „Die Budwig-Creme und der vegane Kartoffelsalat ...“

SO KLAPPT'S: BUDWIG-CREME



Für 1 Portion brauchen Sie: 1–2 EL Dr. Budwig-Omega-3 Öl, 2 EL Milch, 125–150 g Magerquark, 1–2 TL Honig, 3 EL gewürfelte Früchte der Saison und 1–2 EL Dr. Budwig Energiemix Ihrer Wahl. Den Quark mit der Milch glattrühren, das Öl unterrühren, bis es nicht mehr sichtbar ist, abschließend mit Honig süßen, mit Obst anrichten und mit Energiemix bestreuen.

Text: Karin Stahlhut



Mit
gutem
Gewissen

Nachhaltig
nachgefragt: Wir
präsentieren
weitere Initiativen
von Reformhaus®
Herstellern

GANZ VORBILDLICH

ARYA LAYA

AUSBEUTUNG DER NATUR? NEIN DANKE!

„Nachhaltigkeit hat schon immer einen hohen Stellenwert für unser Haus gehabt. So hat bereits unser Gründer Wert darauf gelegt, so viel Natur wie möglich in seine Produkte zu packen, ohne aber die Natur auszubuten“, erläutert Dr. Dieter Schmalz, Inhaber und geschäftsführender Gesellschafter des M.E.G. Gottlieb Diaderma-Hauses, in dem die zertifizierte Naturkosmetik von ARYA LAYA entsteht. „Auch heute noch wählen wir unsere Rohstoffe nach dem Prinzip aus: so viel Natur wie möglich, so wenig Abwandlung wie nötig.“ Sind qualitativ hochwertige Naturkosmetik-Rohstoffe regional erhältlich, wird diesen der Vorzug gegeben. Viele Pflanzen, deren Wirk- und Pflegestoffe in der Naturkosmetik von ARYA LAYA eingesetzt werden, kommen zwangsläufig aus anderen Gebieten. „Gerade bei Rohstoffen, die wir aus weiter entfernten Regionen beziehen müssen, ist es uns wichtig zu wissen, dass dort kein Raubbau mit der Natur betrieben wird, um diese Rohstoffe zu gewinnen. So fördern wir mit unseren Lieferanten für diese Rohstoffe auch sozioökologische Projekte, wie z. B. die Gewinnung von Paradiesnussöl in Kolumbien, bei der der Baumbestand und damit die Biodiversität erhalten bleibt und die Einwohner ein sicheres Einkommen durch das Sammeln und Bearbeiten der Nüsse erhalten“, erzählt Dr. Schmalz. Und wie sieht es mit Palmöl aus? „Auch in unserer Naturkosmetik werden Hilfsstoffe benötigt, die aus Palmöl gewonnen werden. Hier legen wir Wert darauf, dass es sich um nachhaltiges Palmöl handelt, das nicht von Plantagen stammt, für die tropische



Die Paradiesnüsse fürs
ARYA LAYA Beauty-Oil
werden in Kolumbien in
einem sozio-ökologi-
schen Projekt gewonnen



Regenwälder abgeholzt werden. Dies sind nur einige wenige Beispiele aus der Vielzahl unserer Rohstoffe, wo auf Natürlichkeit, Nachhaltigkeit, Fair Trade, den Ausschluss von Kinderarbeit u. Ä. geachtet wird“, verdeutlicht der promovierte Chemiker Dr. Schmalz.



ALSITAN

KLEINE TERRASSENFELDER STATT GROSSER PLANTAGEN

Anhuaraté – so nennt die indigene Bevölkerung Perus eine in den Anden wachsende Heilpflanze, die sich auf 2000 Meter Höhe nicht unterkriegen lässt und zur Linderung von Magenproblemen eine lange Tradition hat. Im Jahr 1998 hat die Alsitan GmbH in Zusammenarbeit mit der Universität vor Ort ein Projekt zur Identifikation und Inkulturnahme der Stammpflanze initiiert. Ziel war es, das Pflanzenmaterial für den Anguraté Magentee nicht mehr aus Wildsammlung zu beziehen, sondern durch einen nachhaltigen und biologischen Anbau zu ersetzen. In einer wissenschaftlichen Pilotphase wurde zunächst die Kultivierbarkeit der Pflanze untersucht. Mit Erfolg. Im nächsten Schritt wurden die Kleinbauern darin unterstützt, Anguraté als Kulturpflanze anzubauen. Auf bestehenden Terrassenfeldern, die sie in Dorfgemeinschaften über viele Generationen gebaut hatten, um die steilen Berghänge der Anden als Kulturland nutzen zu können. Auf solchen Terrassen in der südperuanischen Region Arequipa werden auch heute noch die Pflanzen für den Anguraté® Magentee angebaut. „Das hat nichts mit Rückständigkeit zu tun, sondern einen ganz einfachen und wichtigen Grund: Der Anbau der Arzneipflanze für den Anguraté® Magentee stellt für die Kleinbauern vor Ort eine sichere Einnahmequelle dar, weswegen trotz der gestiegenen Nachfrage die Entscheidung ganz bewusst gegen riesige Plantagen gefallen ist“, erklärt Marc Specht, Geschäftsführer der Alsitan GmbH. 2011 wurde begonnen, den Anbau von Anguraté auf kontrolliert biologischen Anbau umzustellen und die einheimischen Bauern speziell zu schulen, wie man z. B. am besten gegen Unkraut vorgeht und durch rein natürliche Düngung eine gute Ernte erzielt. „Jeder Kleinbauernbetrieb hat einen festen Ansprechpartner, der bei Fragen und Problemen mit Rat und Tat zur Seite steht und alle für die Qualität relevanten Parameter dokumentiert,“ so Marc Specht.



Eine sichere Einnahmequelle für die Kleinbauern aus Peru bietet der Bio-Anbau der Pflanzen für den Alsiroyal® Anguraté Magentee



Langjährige Partnerschaft: Seit mehr als 30 Jahren wird in Bhutan für Primavera Lemongras geerntet – natürlich bio zu fairen Löhnen



PRIMAVERA

IM EINKLANG MIT DER NATUR

Für Primavera, den Aromatherapie- und Naturkosmetikerhersteller aus dem Allgäu, bedeutet Nachhaltigkeit verantwortliches Handeln auf allen Ebenen: Der Erhalt des ökologischen Gleichgewichts, die Sicherung fairer Arbeitsverhältnisse und soziales Engagement. Unternehmensmitgründer Kurt L. Nübling betont: „Fairness, Offenheit und Vertrauen sind seit Anbeginn ein fester Bestandteil der Unternehmensphilosophie. Denn nur ein positives Miteinander, mit der Natur wie unter den Menschen, trägt dauerhaft Früchte. Deshalb hat Primavera auch von Anfang an den persönlichen Kontakt zu Bio-Anbaupartnern in aller Welt gesucht, um Rohstoffe bester Qualität für die eigenen Produkte zu erhalten und die Menschen vor Ort zu unterstützen. Das gemeinsame Ziel, im Einklang mit der Natur so zu säen und zu ernten, dass die Natur im Gleichgewicht bleibt, verbindet unser Unternehmen und seine Partner, mit denen wir über die langen Jahre eng

und freundschaftlich verbunden sind.“ Zum Beispiel: Lemongrassöl aus dem Land des Donnerdrachens. Im Königreich Bhutan, am Rande des Himalaja, ist Glück ein definiertes Staatsziel. Umweltschutz und Bio-Anbau gehören zu den tragenden Säulen des von der Regierung angestrebten „Bruttonationalglücks“. Im Osten des Landes befindet sich das Erntegebiet des Lemongrass-Projektes. Seit mehr als 30 Jahren ernten die Frauen des Projektes hier das aromatische Gras von Hand, erfahrene Destillateure gewinnen daraus das ätherische Öl.

Gemeinsam mit dem Bio-Anbaupartner BIO BHUTAN stellt Primavera sicher, dass die Menschen für ihre Arbeit faire Löhne erhalten. Auf der Suche nach weiteren Nutzungsmöglichkeiten für das ätherische Öl entstand 2010 ein Seifenprojekt, bei dem sich BIO BHUTAN um die Entwicklung, Produktion und Vermarktung kümmert. Das Seifenprojekt bietet heute rund 100 Familien langfristige Hilfe auf dem Weg in die Unabhängigkeit. Insbesondere die Frauen werden gestärkt, denn faire Löhne bedeuten auch soziale Sicherheit, mehr Bildung und Selbstbewusstsein. Gut zu wissen: Bhutan bindet mehr CO₂ als es ausstößt und ist damit das erste CO₂-negative Land der Erde!



Eine Partnerschaft trägt Früchte: 450 Bauernfamilien bauen in der Türkei für Rapunzel Bio-Früchte an



RAPUNZEL

FAIRER HANDEL UND ÖKOLOGISCHER LANDBAU HAND IN HAND

Ökologische Nachhaltigkeit braucht auch immer ökonomische und soziale Nachhaltigkeit. Aus dieser Grundüberzeugung entwickelte Rapunzel das HAND IN HAND-Fairhandels-Programm (HIH). Dabei stehen die Qualität der Zusammenarbeit mit Produzenten aus Ländern des Globalen Südens und die Qualität der dort angebauten Erzeugnisse im Vordergrund. Fair zum Menschen und fair zur Natur ist das Motto. Dazu zählen z. B. menschenwürdige, gesunde und sichere Arbeitsbedingungen, Verbot von Kinder- und Zwangsarbeit, soziale Absicherung der Mitarbeitenden, langfristige Zusammenarbeit sowie Produkte in hochwertiger Bio-Qualität. Das firmeneigene, extern zertifizierte HAND IN HAND-Siegel findet sich auf allen Rapunzel Produkten, deren Rohstoffe zu mehr als 50 % von HIH-Partnern stammen, also zertifiziert fair gehandelt werden. Dies sind inzwischen mehr als 120 Markenartikel, von diversen Schokoladen über Nüsse, Bohnenkaffee bis hin zu Ölsaaten und Gewürzen. Eine Partnerschaft trägt Früchte: Das größte Anbau-Projekt von Rapunzel in der Türkei gibt es seit 1976, als Rapunzel Gründer Joseph Wilhelm sich kurzerhand selbst auf den Weg in die Türkei machte, auf der Suche nach naturbelassenen Zutaten. Heute bauen um die 450 Bio-Bauernfamilien auf insgesamt ca. 4000 Hektar biologische Aprikosen, Haselnüsse, Sultaninen, Feigen, Oliven und einiges mehr für Rapunzel an. Die Tochterfirma Rapunzel Türkei verarbeitet die hochwertigen Produkte vor Ort. Festangestellte Agraringenieure beraten die Bauernfamilien rund ums Jahr.

11 Superfoods – nicht nur zum Frühstück

Ob *classic* oder in der Variante *darmfit*. Das Besondere an Dr. Kleinschrod's® sind die 11 Superfoods, die mit jeder Portion 20 Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente liefern. Natürlich wertvoll.

20
Vitamine, Mineralstoffe & Spurenelemente

Enthält **SPERMIDIN**

Jetzt im Sommer will man viel Zeit im Freien verbringen und all das nachholen, was vorher nicht möglich war. Stundenlang in der Küche stehen oder jeden Tag neu ans Einkaufen denken? Muss nicht sein. Die einzigartig kombinierte Mischung von Dr. Kleinschrod's® Superfood Mix hilft Ihnen, sich ohne viel Aufwand gut zu ernähren. Ein paar Löffel morgens zum Müsli, mittags als Topping über den Salat oder abends über das Ofengemüse – Dr. Kleinschrod's® passt fast immer. Auch zum schnellen Aufpeppen für den Joghurt zwischendurch oder fruchtige Sommerdesserts kommt er wie gerufen. Außerdem ist er reich an pflanzlichem Eiweiß und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Alle Nährstoffe stammen ausschließlich aus den 11 ausgewählten Superfoods. Neben den heimischen Weizenkeimen sind u.a. aus kontrolliert biologischem Anbau stammende Edelkastanie, Chiasamen und Hanfsamen enthalten.

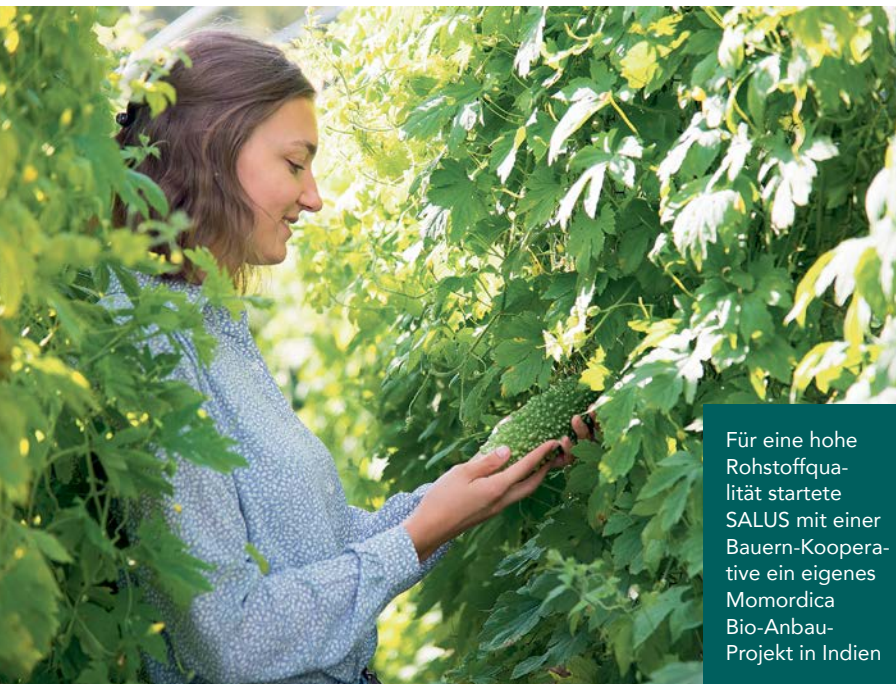
Der *darmfit*®-Mix ist ideal, wenn man gleichzeitig etwas für eine gute Verdauung tun möchte. Er enthält noch mehr Ballaststoffe, zusätzlich liefert er aktive Milchsäurebakterien (*Lactobacillus casei*) sowie Kurkuma. Bei der Verpackung wurde auf alles verzichtet, was nicht notwendig ist und die Umwelt unnötig belasten könnte. Der Karton ist FSC-zertifiziert.

*Mit Niacin und Biotin zur Erhaltung gesunder Schleimhäute (auch im Darm) und Calcium für die normale Funktion von Verdauungsenzymen.

www.dr.kleinschrods.de



Vegan
made with **QUALITÄT**



Für eine hohe Rohstoffqualität startete SALUS mit einer Bauern-Kooperative ein eigenes Momordica Bio-Anbau-Projekt in Indien

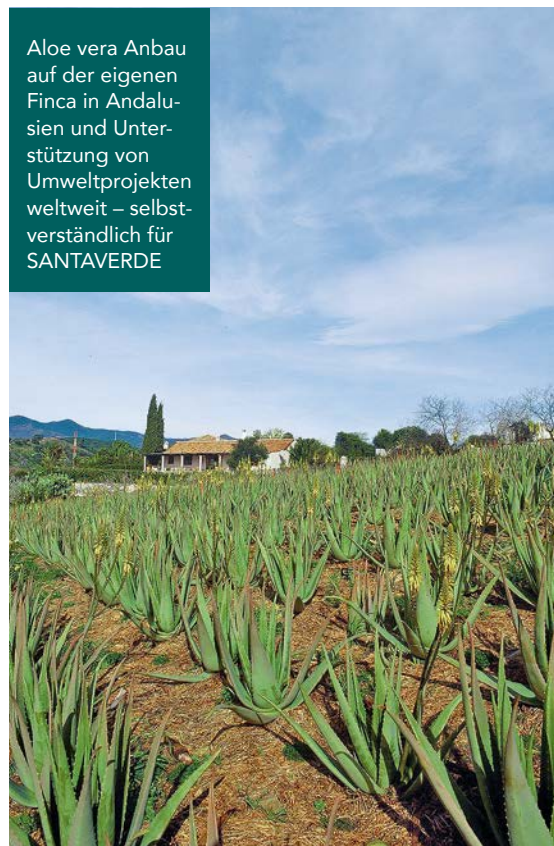


SALUS

VON GENOPPTEN BITTERGURKEN UND INDISCHEN BAUERN

Als einer von wenigen Naturarznei-Herstellern in Europa deckt SALUS den Großteil des Herstellungsprozesses selbst ab. Die Rohstoffe werden größtenteils aus kontrolliert ökologischem Anbau bezogen. Nun kommt eine spezielle Gurke ins Spiel, die Momordica, auch als Bittergurke oder Bittermelone bekannt. In ihren Heimatländern Afrika, Asien, Südamerika und der Karibik wird sie als Nahrungs- und Heilmittel geschätzt. Das Problem: „Wir konnten auf dem Weltmarkt keine geeignete Momordica in Bio-Qualität finden, die unseren Qualitätsansprüchen entsprach,“ erklärt Peter Riedl, Leiter der Abteilung Anbau & Züchtung bei SALUS. Was dann? SALUS hat einfach ein eigenes Bio-Anbau-Projekt in Indien gestartet, um die gewohnt hohe Rohstoffqualität zu gewährleisten. Mit einer Kooperative aus mehreren Bauern in Indien wird die gurkenähnliche Pflanze nach genau definierten Vorgaben angebaut, geerntet und getrocknet. Die Bauern werden dabei unterstützt, um Abläufe und Erträge zu optimieren und ihr Einkommen langfristig zu sichern. Gut zu wissen: Diesen Sommer kehren die lang ersehnten SALUS Momordica Tabletten zurück ins Sortiment. Sie sollen durch das enthaltene Chrom einen normalen Blutzuckerspiegel erhalten und tragen das offizielle Logo des Deutschen Diabetikerbundes.

Aloe vera Anbau auf der eigenen Finca in Andalusien und Unterstützung von Umweltprojekten weltweit – selbstverständlich für SANTAVERDE



SANTAVERDE

ZUM SCHUTZ DES BRASILIANISCHEN URWALDS

Soziale Verantwortung steht ganz oben auf der Liste der Unternehmenswerte von Santaverde. Besonders bei einer Luxuspflege wie XINGU age perfect sieht die Firma es als verpflichtend an, Verantwortung für die Zukunft von Umwelt und Menschen zu übernehmen und einen Teil des Verkaufserlöses dorthin zurückzugeben, wo er besonders gebraucht wird. „Einen großen Teil des Wissens um den wirkungsvollen Rezepturaufbau und die Kräfte der Heilpflanzen haben wir von den brasilianischen Menschen als selbstverständliches Geschenk bekommen. Darum haben wir uns entschieden, 10% des Reinerlöses der XINGU age perfect Produkte an die Urwaldschutzprojekte von TARGET e. V. weiterzuleiten“, erklärt Sabine Beer, Gründerin von Santaverde. Der gemeinnützige Verein TARGET e. V., gegründet von Rüdiger und Annette Nehberg, hat das Ziel, Menschenrechte zu schützen und die Völkerverständigung zu fördern. So setzt TARGET sich bei den Urwaldprojekten im brasilianischen Amazonasgebiet für die Gesundheit und den Schutz der Ureinwohner sowie für den Erhalt der Naturschutzreservate ein. Ökologisch, fair, sozial und tierlieb: „Nach all diesen Prinzipien handeln wir seit über 30 Jahren aus tiefster Überzeugung. Schon bevor Öko in Mode kam. Wir wollen den nächsten Generationen etwas Besseres hinterlassen als ausgelaugte Böden, vergiftete Luft und Pestizide im Wasser“, sagt Sabine Beer, Gründerin von Santaverde.



Das basische Beauty- Supreme- Food



WURZELKRAFT® P. JENTSCHURA®

Mit der phytoenergetischen Kraft und Wirkung von mehr als 100 Pflanzen versorgt WurzelKraft® von P. Jentschura® unseren Organismus mit wichtigen Nährstoffen. Das omnimolekulare Lebensmittel leistet einen wertvollen Beitrag für den Säure-Basen-Haushalt. Speziell für Haut, Haare, Nägel und Zähne liefert WurzelKraft® ein spezielles Spektrum an natürlichen Bestandteilen. So unterstützt es unser Wohlbefinden und unsere Vitalität – Löffel für Löffel ein basischer Genuss, der stärkt.

www.p-jentschura.com

Süße Verführung mit 3 Zutaten!



KOKOS- & MANDELMUS MIT DATTEL

Exotisches Kokosmus in Kombination mit aromatischen Mandeln und der leichten Süße von Datteln ist ein herrlicher Genuss! Dieses

nussig-aromatische Mus von RAPUNZEL zaubert einen besonderen Wohlgeschmack aufs Brot, in Smoothies, Müsli oder Brei. Das Wunderbare daran: Es kommt ohne Zusatz von Zucker und zusätzliche Fette aus. Sie lieben es flüssig, streichart oder fest? Je nach Verwendung bestimmen Sie die Konsistenz einfach selbst! Das Kokos- & Mandelmus mit Dattel ist bei Zimmertemperatur streichart, im Kühlschrank fest und ab 23°C fast flüssig.

www.rapunzel.de

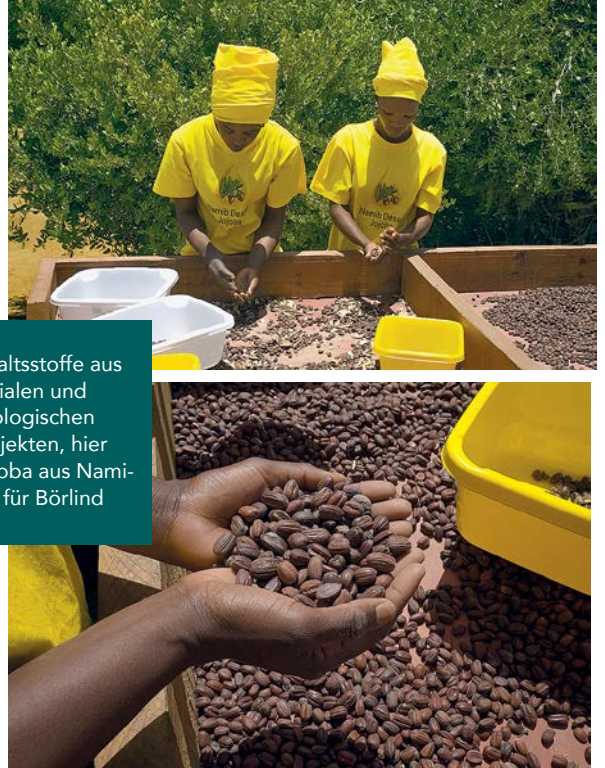
REFORMHAUS® EIGENMARKE

VERPACKUNGsalTERNATIVEN

„Für die Produkte der Marke ‚Reformhaus®‘ arbeitet der eigene Produktionsbetrieb mit mehreren Herstellern an einer Verpackungsalternative. Leider ist es mit dem heutigem Stand der Technik nicht möglich, eine biologisch abbaubare Verpackung für verderbliche Lebensmittel zu nutzen. Entgegen der allgemeinen Meinung ist es leider noch so, dass alle bekannten Verpackungsmaterialien keine Zulassung für die Entsorgung im Bio-Abfall haben. Die notwendigen Zersetzungszeiten von 10–12 Wochen werden hierbei nicht erfüllt. Auch eine Alternative aus Papier kommt für uns nicht in Betracht, da Papier zum einen nicht den erwünschten Produktschutz erreichen kann und zum anderen ist eine Verwendung von Altpapier für Lebensmittel nicht möglich. Die Hersteller arbeiten bei Papierverpackungen mit braunem Papier, um beim Kunden die Verwendung von Altpapier vorzutäuschen. Altpapier besteht aber auch aus dem Papier von Hochglanzmagazinen, die noch immer mineralöhlhaltige Druckfarben einsetzen. Die daraus stammenden Kohlenwasserstoff-Verbindungen (MOSH/MOHA) werden dabei von den Lebensmitteln aufgenommen. Um eine Belastung mit Kohlenwasserstoff-Verbindungen auszuschließen, wird jedes Papier, das für die Lebensmittelverpackung eingesetzt wird, zu 100% aus Frischfaser hergestellt. Auf dieser Basis hat man sich dazu entschieden, zukünftig nur noch Verpackungsmaterialien zu verwenden, die voll recycelt werden und somit in einen Verwendungskreislauf kommen. Natürlich arbeiten wir auch in Zukunft weiter an Alternativen und können Ihnen bereits heute zusagen, dass, wenn es technisch umzusetzen ist, die Verpackung als zugelassene und kompostierbare Folie auszuführen, wir dieses möglichst schnell bei uns im Hause realisieren werden“, so Carsten Greve, Geschäftsführer ReformKontor GmbH & Co. KG.



Inhaltsstoffe aus sozialen und ökologischen Projekten, hier Jojoba aus Namibia für Börlind



ANNEMARIE BÖRLIND

SOZIALE UND ÖKOLOGISCHE PROJEKTE AUF DER GANZEN WELT

Ob Jojobaöl aus Namibia, Aloe vera aus Guatemala oder Rosenkirschöl aus Nepal: Die Kosmetikfirma Annemarie Börlind bezieht Inhaltsstoffe aus sozialen und ökologischen Projekten auf der ganzen Welt, um den Menschen vor Ort eine faire sowie sichere Entlohnung ihrer Arbeit und menschenwürdige Arbeitsbedingungen zu sichern. Außerdem produziert Börlind bereits seit 2015 klimaneutral und kompensiert das ausgestoßene CO₂ durch die Unterstützung eines ClimatePartner-Projekts zur Wasseraufbereitung in Kambodscha. Das Projekt widmet sich dem Zugang zu sauberem Trinkwasser für Haushalte in ländlichen Gebieten Kambodschas. Spezielle Wasserfilter benötigen hierfür weder Elektrizität noch Betriebsstoffe. Dadurch fallen in Kambodscha die Treibhausgasemissionen des Wasserabkochens weg und die CO₂-Ausstöße von Börlind werden kompensiert. „Wir leisten einen positiven Beitrag zum Umweltschutz und stärken Menschenrechte entlang der gesamten Produktions- und Lieferkette – und das über den Tiegelerand hinaus“, so Nicolas Lindner, geschäftsführender Gesellschafter. Die konkreten Pläne für die Zukunft? Mit der Nachhaltigkeitsstrategie „Mission 2025“ sollen bis 2025 vier Nachhaltigkeitsziele umgesetzt werden: Reduce Carbon, Reduce Waste, Protect People, Protect Nature. Mit Ihren Projekten leistet Börlind einen Beitrag zur Erreichung aller 17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen.

The background of the entire page is a photograph of various pieces of discarded plastic, including clear and white containers, lids, and bags, creating a collage of waste.

Mit
gutem
Gewissen

Ob Pestizide im Gemüse, Mikroplastik in der Zahnpasta oder Weichmacher in Obstverpackungen: Der menschliche Körper ist täglich mit Umweltgiften konfrontiert, die seine Gesundheit gefährden können. Viele Hersteller bleiben die Angaben zu ihren Produkten schuldig – doch wer bewusst einkauft, kann viele Risiken vermeiden

ÜBEL ZUGESETZT

Hundehaare, Müslikrümel, Flecken aus Basilikumpesto: Wenn ein Sofa eine Weile im Gebrauch ist, finden sich im Stoff eine Menge Sachen, die anfangs nicht drin waren. Irgendwann wird dann ein neues fällig, doch häufig stecken darin von Anfang an Substanzen, die nicht hineingehören – und die ganz andere Probleme mitbringen. „In einem Sofa kann vieles drin sein, das ist wirklich erschreckend“, sagt Dr. Kerstin Effers, Referentin für Umwelt und Gesundheitsschutz bei der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. „Das kann eine Anti-Fleck-Ausrüstung haben, dann hat man organische Fluorverbindungen auf dem Stoff, und die Schaumstoffe könnten halogenierte Flammschutzmittel enthalten. So etwas möchte man als Verbraucherin oder Verbraucher wissen, bevor man ein Sofa kauft.“ Das möchte man in der Tat: Die organischen Fluorverbindungen haben im Tierversuch zu Krebs, Erkrankungen der Leber und zu Schäden an ungeborenem Leben geführt, und Flammschutzmittel stehen im Verdacht, die Nerven zu schädigen, sie können sich im Körper anreichern und mit der Muttermilch an Säuglinge weitergegeben werden. Die meisten Möbelstücke verraten über solche Umweltgifte aber nichts. „Für Möbel und Bauprodukte gibt es grundsätzlich keine vollständige Kennzeichnungspflicht“, sagt Effers. „Es ist eine Unverschämtheit gegenüber Verbraucherinnen und Verbrauchern, dass gesetzlich nur für Lebensmittel und Kosmetik eine Kennzeichnung aller Inhaltsstoffe vorgeschrieben ist.“

Welche Stoffe sind gefährlich?

Dabei wären solche Informationen bei allen Produkten wichtig. Denn das Wissen um Umweltgifte scheint in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen zu haben, aber das macht die Einordnung eher schwerer als leichter: Welche Stoffe sind wirklich gefährlich, bei welchen ist das Risiko eher gering? Eine Zeit lang bestimmten Nanopartikel die Diskussion; diese chemischen Teilchen sind nur Milliardstel von Metern klein und können möglicherweise in menschliches Gewebe eindringen, ohne dass man die Folgen heute schon abschätzen könnte, Kosmetikartikel und Lebensmittel mit Nanoteilchen müssen gekennzeichnet werden. Etwas stiller geworden ist es um das Pestizid Glyphosat, das von der Weltgesundheitsorganisation WHO als „wahrscheinlich krebserregend“ eingestuft wird, es ist in der EU vorerst bis 2022 zugelassen. Die größten Sorgen scheint aktuell das Mikroplastik zu machen: Nach Angaben der Umweltschutzorganisation World Wide Fund for Nature



Unnötig und belastend für die Gesundheit: in Plastik verpacktes Gemüse (o.) Pestizideinsatz in der Landwirtschaft (u.)

(WWF) gelangen in Deutschland jährlich 330.000 Tonnen Mikroplastik in die Umwelt, winzige Kunststoffpartikel, die häufig durch den Abrieb von Autoreifen entstehen; mittlerweile nimmt praktisch jeder Mensch täglich derartige Teilchen mit der Nahrung auf. Meldungen wie diese sind eine Zeit lang in der öffentlichen Debatte sehr präsent, das ist oft verwirrend – doch gerade solche wechselnden Schwerpunkte in der gesellschaftlichen Diskussion sind ein gutes Zeichen. „Es gibt in der öffentlichen Wahrnehmung so etwas wie Wellen, während derer eine bestimmte Schadstoffgruppe besonders viel Aufmerksamkeit erfährt“, sagt Dr. Birgit Hiller, sie ist Biologin beim Deutschen Krebsinformationsdienst, wo viele Anfragen zu Umweltgiften eintreffen. „In den Achtzigern waren es die Holzschutzmittel, später dann neuere Pflanzenschutzmittel. Das ist an sich nicht schlecht, denn es hat viel mit immer neuen Forschungsergebnissen zu tun: Es zeigt, dass die Menschen informiert werden wollen, wenn wissenschaftliche Studien neue Umweltrisiken erkennen.“

Und dennoch wäre es gut, eine Einordnung zu haben – kann man sagen, welche Gruppe von Schadstoffen heute die größte Bedrohung für die Gesundheit darstellt? „Das größte Problem bei den Umweltgiften in Europa sind heute, von Pestiziden in der Landwirtschaft abgesehen, Schadstoffe in Verbraucherprodukten“, sagt Manuel Fernández, Experte für Chemikalienpolitik

UNSERE EXPERTINNEN



Dr. Kerstin Effers,
Referentin für Umwelt
und Gesundheitsschutz
bei der Verbraucher-
zentrale Nordrhein-
Westfalen



Dr. Birgit Hiller,
Biologin beim
Deutschen Krebs-
informationsdienst



Manuel Fernández,
Experte für Chemikali-
enpolitik beim Bund für
Umwelt und Natur-
schutz Deutschland
(BUND)



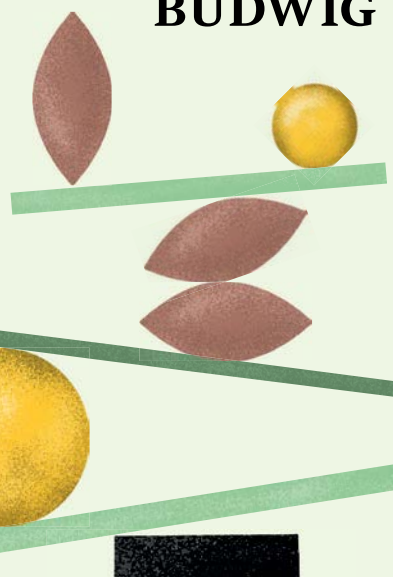
Dr. Viola Hörner-Wetzel,
wissenschaftliche
Leiterin des neuform®
Qualitätsinstituts

Wissen, was stärkt.

Dr. Budwig Leinöl aus
eigenem deutschem
Bio-Anbau.



DR. JOHANNA
BUDWIG



Wir garantieren

- einmalige Qualität und Frische unseres Leinöls
- Kontrolle von der Einsaat über die Ernte bis zur Pressung
- höchsten Omega-3-Schutz durch das Original Budwig-Pressverfahren
- unseren Beitrag zur Stärkung der heimischen Landwirtschaft



Erhältlich im Reformhaus® oder unter dr-johanna-budwig.de

für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND). „Bekannte Beispiele dafür sind Phthalat-Weichmacher und Bisphenol-A, sie wirken wie Hormone und können die Fruchtbarkeit schädigen.“ Fluorverbindungen, die chemisch denen auf dem Sofastoff ähneln, kommen auch an vielen anderen Stellen im Alltag vor, teilweise in direktem Kontakt zu Lebensmitteln. „Wir haben zusammen mit anderen Verbänden Fast-Food-Verpackungen und Einweggeschirr untersuchen lassen – von 42 getesteten Verpackungen enthielten 32 zum Teil sehr hohe Konzentrationen an Fluorchemikalien“, sagt Fernández. „Die Stoffe werden verwendet, um die Oberflächen fettabweisend zu machen. Das Umweltbundesamt hat das Blut von Kindern und Jugendlichen untersucht, und bei mehr als 20 Prozent fanden sich Konzentrationen von Fluorchemikalien, die gesundheitsschädlich sein können.“

Check: Was steckt wo drin?

Doch Fernández sieht auch eine positive Entwicklung: Im Herbst des vergangenen Jahres hat die Europäische Kommission dem Europäischen Parlament ein Strategiepapier unterbreitet mit einem Titel, der in seiner Entschlussfreude fast utopisch klingt: Es trägt den Titel „Chemikalienstrategie für Nachhaltigkeit – für eine schadstofffreie Umwelt“. Das Papier sieht strengere Richtlinien für die Entwicklung und Verwendung von Chemikalien vor – geplant ist, dass chemische Stoffe so hergestellt und verwendet werden, dass ihr „Beitrag zur Gesellschaft maximiert“ wird, „ohne dem Planeten sowie derzeitigen und künftigen Generationen zu schaden.“ Müssen solchen Zeilen dem Experten vom BUND nicht das Herz höher schlagen lassen? „Wir halten dieses Strategiepapier für einen großen Erfolg“, sagt Fernández. „Es ist Teil des Green Deals, der anstrebt, dass in der Europäischen Union die Verschmutzung der Umwelt bis 2050 auf Null gebracht werden soll. Seit Jahrzehnten behauptet die Chemieindustrie, dass das nicht geht. Wir sagen, dass das sehr wohl geht, wenn man schon bei der Entwicklung von Chemikalien darauf achtet, dass sie schnell abbaubar sind und keine toxischen Eigenschaften haben, und wenn man problematische Chemikalien in einem geschlossenen Kreislauf verwendet.“

„DAS GRÖSSTE
PROBLEM BEI DEN
UMWELTGIFTEN SIND
HEUTE SCHADSTOFFE
IN VERBRAUCHER-
PRODUKTEN“



Keine vollständige Kennzeichnungspflicht für Möbel

Bis zur Umsetzung der Chemikalienstrategie braucht es wohl noch Geduld – aber eigene strategische Entscheidungen gegen Umweltgifte können Kundinnen und Kunden jetzt schon fällen. Die Smartphone-App „Code Check“ ist entstanden mit Partnern wie Greenpeace und der Verbraucherzentrale Hamburg, mit ihr lassen sich durch Einscannen des Balkencodes von Lebensmitteln und kosmetischen Produkten schon im Geschäft wichtige Informationen zu Mikroplastik, hormonell wirkenden Substanzen und anderen problematischen Inhaltsstoffen abrufen. Der BUND hat eine eigene App namens „ToxFox“ (Giftfuchs) entwickelt, die nicht nur vor problematischen Stoffen warnt, sondern auch die Möglichkeit gibt, direkt aus der App heraus bei einigen Artikeln eine Anfrage zu Giftstoffen an den Hersteller zu schicken – der ist bei bestimmten Produkten juristisch verpflichtet, innerhalb von 45 Tagen eine Antwort zu geben. Beide Apps sind kostenlos für Android und iPhone erhältlich.

Anderthalb Monate sind allerdings eine lange Zeit, wenn einem gerade das Müsli oder die Nachtcreme ausgeht, aber zum Glück gibt es Siegel, die den bewussten Einkauf jederzeit erleichtern. Sei es das neuform® Qualitätszeichen bei Produkten aus dem Reformhaus® (siehe Seite 26), der Blaue Engel bei Haushaltsreinigern oder die Auszeichnung des Eco-Instituts, wenn man ein neues Sofa braucht: Der ungefährlichste Schadstoff ist der, der gar nicht erst zur Anwendung kommt. Und wer des Basilikumpestos überdrüssig wird, der findet im Reformhaus® z. B. ein wunderbares Bärlauch-Cranberry-Pesto. Natürlich bio.

3 FRAGEN AN SINA TRINKWALDER

Der Wunderschal: Der Urbandoo® filtert Schadstoffe aus der Luft, ermöglicht freieres Atmen und schützt die Lunge. Drei Fragen an die Erfinderin Sina Trinkwalder



Wie kam die Idee zu Ihrem schützenden Loopschal?

Als ich 2018 in einer Studie las, dass jedes 4. Kind chronische Atemwegserkrankungen hat, hat mich das nicht mehr losgelassen.

Dazu kam, dass mein Mann, Hendrik Kahmann, Allergiker ist und wir schon lange überlegten, wie man sich vor der Belastung durch Fein- und Grobstaub, Pollen und Sporen schützen kann. Mein textiles Wissen, das ich in meiner Firma manomama erworben habe, hat bei der Entwicklung geholfen, und 2019 konnten wir stolz das Ergebnis auf den Markt bringen.

Wie funktioniert's?

Der Urbandoo hat drei Lagen, eine waschbare Außen- und Innenhülle, die zudem rutschfest ist, und ein dazwischen liegendes Filterinlay, das regelmäßig gewechselt wird.

Den Filter gibt es in zwei Ausführungen. Man kann damit gut und leicht atmen, das ist wissenschaftlich bewiesen. Viele Modelle sind auch ausgerüstet mit der HEIQ sViroblock Technologie gegen Keime und Mikroben.

Weitere Vorteile?

Der Schutzschal ist regional und nachhaltig gefertigt, er sieht gut aus und ist in modischen Farben erhältlich. Für Erwachsene kostet er 39,90 Euro, für Kinder 29,90 Euro.

Noch mehr Infos unter: www.urbandoo.net



Interview: Frauke Döhning



CH'UAN®

Pai-Mu-Tan Weißer Tee

Für CH'UAN® Pai-Mu-Tan werden im Frühjahr die ersten zarten Blätter und Knospen geerntet und schonend getrocknet. Pai-Mu-Tan bedeutet weiße Pfingstrose. Es war der Name einer Prinzessin, die vom Schloss ihrer Eltern floh, damit sie bei ihrem Geliebten sein konnte. Die Armut störte ihr Glück nicht. Die Legende besagt, dass aus einer von der Prinzessin mitgenommenen Grüntee-Pflanze der Pai-Mu-Tan mit seinem besonders milden, zart-blumigen Geschmack entstand.

Entdecken Sie
Legenden und
Geheimnisse
Ihres Tees!



DE-ÖKO-003



W. Schoenenberger GmbH & Co. KG
www.ch-uan.de

„UNSERE ANSPRÜCHE GEHEN ÜBER DIE BIO-VERORDNUNG HINAUS“

Dr. Viola Hörner-Wetzel ist die wissenschaftliche Leiterin des neuform® Qualitätsinstituts, das für Reformhaus® Produkte das neuform® Qualitätszeichen vergibt: Produkte mit dieser Auszeichnung werden streng kontrolliert

Reformhaus® Magazin: Viele Verbraucherinnen und Verbraucher möchten durch bewusste Ernährung den Kontakt mit Umweltgiften vermindern: Können Bio-Produkte helfen, weniger Schadstoffe aufzunehmen?

Dr. Hörner-Wetzel: Produkte aus Bio-Anbau enthalten in der Regel weniger Schadstoffe als Lebensmittel aus konventionellem Anbau, da chemische Pflanzenschutzmittel grundsätzlich verboten sind. Bei konventionellen Nahrungsmitteln, die außerhalb der EU angebaut wurden, sind die Belastungen oft sogar noch höher, weil dort noch Pestizide verwendet werden, die in der Europäischen Union nicht mehr erlaubt sind.

Wodurch unterscheiden sich Bio-Lebensmittel mit dem neuform® Qualitätszeichen von gewöhnlichen Bio-Produkten?

Wenn wir ein Lebensmittel zertifizieren, dann gehen unsere Ansprüche über die Bio-Verordnung der EU hinaus: Die Hersteller müssen zusätzlich Nachweise über die Schadstoffbelastungen erbringen und unsere Grenzwerte liegen z. B. bei dem Thema Gentechnik noch unter denen der Europäischen Union. Hinzu kommt bei uns etwas, das wir risiko-orientiertes Monito-

ring nennen: Auch bei Waren, die wir schon zertifiziert haben und die aktuell am Markt sind, nehmen wir regelmäßig Stichproben, um zu schauen, ob wirklich alle Kriterien erfüllt sind.

Produkte, die Ihr Siegel erhalten, müssen „naturbelassen“ sein: Was bedeutet das?

Jedes Lebensmittel, das nicht roh ist, wurde verarbeitet, aber es gibt unterschiedliche Arten der Verarbeitung: Bei uns sind nur Methoden erlaubt, die auch in der Natur vorkommen – dazu gehört das Mahlen, Vergären und Fermentieren von Zutaten. Auch das Erhitzen ist möglich, aber dort gibt es Obergrenzen wie bei den Ölen: Sie dürfen nur bis maximal 40 Grad erhitzt werden, damit die wertvollen ungesättigten Fettsäuren erhalten bleiben und sich keine giftigen Stoffe bilden. Bleichen ist erlaubt, aber nicht mit Chlor, sondern mit Wasserdampf. In der konventionellen Lebensmittelherstellung werden Produkte häufig radioaktiv bestrahlt, damit sie länger haltbar sind, das geht bei uns natürlich nicht.

Warum werden in neuform® Produkten keine Stoffe vom toten Tier zugelassen?

Das Reformhaus® geht zurück auf

die Lebensreform-Bewegung, die im 19. Jahrhundert entstanden ist: Sie verstand sich als Gegenentwurf zum Materialismus der Industrialisierung und wollte den Menschen zurückführen zu einem natürlicheren Lebensstil. Dazu gehörte es auch, die Massentierhaltung und die Verarbeitung von toten Tieren abzulehnen – das war in erster Linie eine ethische Entscheidung mit dem Ziel, alle lebenden Wesen wertzuschätzen und zu bewahren. Die Produkte, die wir zertifizieren, können durchaus Zutaten von lebenden Tieren enthalten, also Ei- und Milchprodukte. Allerdings nimmt der Anteil an veganen Lebensmitteln fortlaufend zu; sie werden mit unserem Siegel vegan neuform® ausgezeichnet.



NEU DENKEN

Wie sehr haben wir uns in Lockdown-Zeiten unser altes Leben zurück gewünscht. Doch war da nicht auch immer diese Ahnung, dass wir nach Corona nicht wieder im bekannten Trott enden wollten? Ist das Leben, das ich führe, noch das, was ich will?



Die Pandemie hat uns ohne Zweifel viele dunkle Stunden gebracht und tut es noch. Andererseits entwickeln wir durch sie ganz neue Perspektiven auf uns und unser Leben. Die sozialen Medien explodieren geradezu vor Kreativität – von stolzen Puzzle-Posts, Hochbeet-Beginnern, Wandervögeln, E-Bikern und farbintensiven Tapetenwechseln in Wohnzimmern, Küchen, Kinderzimmern.

Alles nur Beschäftigungstherapie? Keineswegs, sagt Ines Imdahl, Psychologin und Geschäftsführerin vom Rheingold-Salon in Köln, einem Marktforschungsinstitut, das sich mit den Auswirkungen der Lockdowns beschäftigt hat. „Es gibt zwei generelle Tendenzen in neuen Tätigkeiten“, erklärt sie. „Zum einen ist unsere Alltagsstruktur zerlegt, der Rhythmus dahin, wir befinden uns in einer Fassungslosigkeit und sehr fragilen Situation. Das Puzzle ist ein Symbol dafür. Ein zerlegtes Ganzes. Aber wir können es wieder zusammensetzen. Viele Teile führen Stück für Stück am Ende zu einer neuen Struktur, die einen Sinn hat. Beim Puzzeln können wir das Leben wieder in den Griff nehmen.“ Das fertige Puzzle liefert nicht nur eine Struktur, sondern ein Bild. Denn es fügt sich zu etwas Sinnvollem zusammen. „Auch das ist eine Sehnsucht. Dass die ganzen Regeln, Vorschriften, das ganze Verzicht zu einem sinnhaften Ende führen. Etwas, wozu das gut war. Etwas, das wir sehen, greifen und fassen können.“ Dieselbe Funktion, so die Psychologin, erfüllen Tätigkeiten wie Bilder sortieren und Renovierungsaktionen, mit denen wir „unsere dritte Haut, unsere vier Wände, wieder in Ordnung bringen.“ Zum anderen, so Imdahl, seien wir weitestgehend stillgelegt gewesen: Reisen? Schwierig. Planen? Möglicherweise für die Tonne. „Wir wollen aber etwas bewegen



und wieder Spielraum gewinnen und deshalb gehen wir wandern und schwingen uns aufs Rad.“ Das neue Gärtnern hingegen, ob auf Hochhäusern oder im Hochbeet, verbindet beide Tendenzen zu einem schönen Übergangssymbol: „Einerseits schaffe ich Struktur, indem ich säe und pflege, andererseits erweitere ich durch das Wachsen der Pflanzen sozusagen meinen Horizont.“ Aber da ist noch etwas, nennen wir es eine Ahnung, dass unser Alltag auch nach Corona nicht wieder unbedingt der Dauerstresstest sein muss, wie wir ihn kannten. Homeoffice, lang ersehnt, endlich möglich. Mehr Zeit. Mehr Ruhe. Mehr Achtsamkeit. Und mit einem Mal ist da auch Raum für die Frage:

Ist das Leben, das ich führe, noch das, was ich will?

Ines Imdahl beobachtet, dass derzeit viele neue Gründer auf den Markt drängen. Ihre Quintessenz: „Man kann die Unzufriedenheit mit der Situation nutzen und seinen Job ändern, eine neue Stelle annehmen oder eben sich selbstständig machen.“

Schauen wir nicht stets ein bisschen sehnsüchtig auf die, die den Sprung gewagt und ihre Träume verwirklicht hatten, während wir in unserer Komfortzone festgetackert blieben? Aber jede/r Einzelne von uns hat auch schon so viel Missliches erlebt, dass es dort eben nicht nur bequem ist, sondern vor allem eins: sicher. Hier müssen wir nichts befürchten, hier wissen wir, was wir haben.

Wenn da nur nicht diese Sehnsucht wäre, eine Gabe, ein Talent, eine Idee, eine Berufung, die uns ruft, ihr endlich zu folgen ...

Was mache ich, wenn ich einen Neustart brauche? Wie fange ich das an?

Wir haben mit dem Gesundheitspsychologen Lutz Hertel gesprochen.



„Wir alle sind Gewohnheitstiere“



Lutz Hertel (58) ist selbstständiger Gesundheitspsychologe in Düsseldorf. Er war in der Lebensstilforschung mit HerzpatientInnen aktiv und hat über zwanzig Jahre viele Menschen dabei unterstützt, ihr Leben systematisch und erfolgreich zu ändern. Auch in Betrieben leistet er Beratung und bietet Beschäftigten in Sprechstunden Unterstützung an, um Wege nicht nur für berufliche Veränderungen zu klären und erfolgreich umzusetzen. 1990 gründete er den Deutschen Wellness Verband und ist seit 30 Jahren dessen geschäftsführender Vorsitzender

Reformhaus® Magazin: Woran merke ich, dass das Leben, das ich führe, nicht mehr richtig „passt“?

Lutz Hertel: Die meisten Menschen merken das an negativen Stimmungsveränderungen. Dazu gehören Unzufriedenheit, Gedanken wie „So kann es nicht weitergehen“; Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung, aber bei manchen auch Ärger und Wut. Oft sind Krankheitssymptome bis hin zu kritischen Ereignissen das Alarmsignal: häufige Schmerzen oder Magen-Darm-Probleme ohne organische Ursachen, eine Diabetes-Diagnose oder ein akuter Herzinfarkt. Der Körper gibt uns zu verstehen, dass mit unserem Leben etwas nicht stimmt. Manchmal wissen wir das unterschwellig schon länger, aber wir handeln nicht danach.

Warum?

Vielen Menschen gelingt es erstaunlich lange, die Unstimmigkeiten in ihrem Leben auszublenden oder sich damit zu arrangieren. Wir sind Gewohnheitstiere. Im Grunde eine gute Sache, weil uns eingeübte Gewohnheiten ökonomisch betrachtet enorm viel Energie sparen. Selbst wenn eine Änderung für Außenstehende noch so notwendig erscheint, verharren sehr viele Menschen in ihrem alten Leben. Das vertraute Unglück ist ihnen offenbar lieber als das ersehnte, aber unbekannte Glück.

Wie finde ich denn aus dieser Zwickmühle heraus?

Zunächst muss genügend Motivation aufgebaut werden, um sich über den inneren Widerstand der Veränderung hinwegsetzen zu können. Am effektivsten sind Aussichten auf die Erfüllung zentraler Bedürfnisse: Anerkennung, Liebe, Glück-

lichsein – das Leben, wie es eigentlich sein sollte. Um Antriebsenergie zu entfalten, braucht unser Gehirn starke Bilder, Visionen von uns selbst, wie wir uns selbst sehen, nachdem wir die gewünschten Änderungen vollzogen haben. Das bewirkt eine magische Anziehungskraft, die länger und stärker wirkt als Angst.

Dazu kommen der Glaube an mich, ein starker Wille und eine gute Umsetzungsstrategie, um sich auch von befürchteten Schwierigkeiten und tatsächlichen Hindernissen nicht aufhalten zu lassen.

Der Lockdown hat vielen Menschen neue Sichtweisen auf ihr Leben aufgedrängt. Wie bleibe ich jetzt am Ball, damit die schönen Ideen nicht im Sande verlaufen?

Ich brauche ein Ziel, einen Plan und eine Aktion. Es muss mich motivieren, mir Erfolgserlebnisse garantieren und es darf mich auf keinen Fall überfordern. In meiner Arbeit mit PatientInnen habe ich festgestellt, dass es im Umgang mit großen Veränderungen grundsätzlich zwei Typen von Menschen gibt: Die einen bevorzugen den radikalen Schnitt, also die Alles-oder-Nichts-Methode, die anderen entscheiden sich für das Prinzip Schritt-für-Schritt.

Die Alles-oder-Nichts-Methode hat zwei große Vorteile: Der Effekt einer konzertierten Lebensstiländerung ist deutlich schneller und größer als bei einem schrittweisen Prozess. Die zweite Strategie der schrittweisen Veränderung hat nach meiner Erfahrung mehr AnhängerInnen und auch sie besitzt Vorteile: Es ist eine sanfte Methode, man braucht weniger Willenskraft und man kann kaum damit scheitern. Allerdings braucht man deutlich mehr Zeit, bis sein gesamtes Leben wirklich ein anderes ist.

SCHRITT-FÜR-SCHRITT – DER PLAN:

❶ Grundlage ist ein Stufenplan, der sich über zwei Jahre erstreckt. Das Konzept dafür kommt aus der Psychoonkologie. Zunächst betrachte ich mein Leben anhand von sechs vorgegebenen Kategorien. Diese Kategorien bestimmen generell in großem Ausmaß über unser gesundheitliches Wohl und die Qualität des Lebens:

1. Meine Lebensaufgabe oder Haupttätigkeit.
2. Freizeitaktivitäten, die man aus reiner Freude, Leidenschaft oder mit viel Spaß macht.
3. Körperliche Aktivitäten, Bewegung, Training für Fitness.
4. Zwischenmenschliche Beziehungen, Liebe, Geborgenheit, Intimität.
5. Essen und Trinken, Esskultur, Ernährungsgewohnheiten.
6. Entspannung, Erholung, Besinnung.

❷ Ziehen Sie kurz Bilanz, wie viel Prozent Ihrer Zeit Sie den sechs Bereichen widmen. Entspricht das Ihren eigentlichen Wünschen? Sind das Ihre wirklichen Prioritäten? Wenn Sie sich jetzt vorstellen, was Sie bis in zwei Jahren am liebsten an Ihrem heutigen Status quo ändern würden, und in welche der sechs Kategorien das fällt, ergibt sich daraus der zweite Schritt: Die Aufstellung einer Rangreihe.

Auf Platz 1 – in der ersten Spalte des Plans oben links – gehört etwas, was Sie bereits interessiert und was Ihnen wirklich gefallen würde. Bringen Sie dann auch die weiteren fünf Kategorien in Spalte 1 untereinander in eine Rangreihe.

❸ Im nächsten Schritt legen Sie Ihre Ziele fest. Sie beginnen mit der ersten Kategorie, die Sie ganz oben eingetragen haben. Ihr erstes Ziel ist ein Dreimonatsziel. Die Empfehlung lautet, immer etwas Konkretes, Messbares einzutragen, z. B. wie viel oder wie oft. Für das erste Ziel in jeder Kategorie reicht es, die Hälfte dessen zu erreichen, was man zurzeit bereits tut. Das ist eine ganz entscheidende Taktik. Alle unsere Ziele sollen leichter erreichbar als verfehlt sein.

❹ Wenn Sie Ihr erstes Minimalziel in der ersten Zeile stehen haben, setzen Sie sich die nächsten beiden Minimalziele, die Sie in sechs und in neun Monaten erreicht haben wollen. Ihr Neunmonatsziel könnte dem entsprechen, was Sie heute schon erreicht haben. Klingt merkwürdig, ist aber psychologisch sehr sinnvoll: Der Plan soll Ihnen keinen Druck und keine Angst machen, sondern Sie auf die Spur bringen und auf lange Sicht mühelos zum Erfolg führen, in allen sechs Lebens-

kategorien step by step. Vergnügen statt Verpflichtung. Das fühlt sich vollkommen anders an. Wenn Sie mal Lust empfinden, mehr zu tun als Ihr Minimalziel erfordert, dann tun Sie es.

❺ Nun legen Sie in der zweiten Kategorie Ihr erstes Ziel fest. Es ist das Minimalziel, welches Sie sich aber erst in sechs Monaten setzen. Die dunklen Flächen im Plan werden nicht ausgefüllt! Dann notieren Sie in dieser Kategorie Ihr Minimalziel nach neun Monaten. Und schließlich setzen Sie sich in der dritten Kategorie Ihr erstes Minimalziel, das Sie bis in neun Monaten erreichen möchten. Damit ist Ihre Planung erst einmal fertig.

In den nächsten Monaten können Sie damit beginnen, den Plan weiter auszufüllen. Wie es funktioniert, wissen Sie schon. Planen Sie in jeder weiteren Kategorie aber nicht weiter als neun Monate im Voraus. Den Plan sollten Sie an einem Ort platzieren, wo Sie ihn gut und häufig sehen, z. B. in der Küche oder im Badezimmer. Spätestens alle drei Monate sollten Sie sich Ihren Plan vornehmen und überprüfen, ob die notierten Ziele für Sie so noch stimmig sind. Falls nicht, machen Sie Änderungen. Viele Menschen haben auf diese Weise ihr Leben umgekrempelt und leben jetzt so, wie sie es sich zuvor schon immer gewünscht hatten.

Kategorie/Priorität	3 Monat-Ziel	6 Monats-Ziel	9 Monats-Ziel	12 Monats-Ziel	15 Monate-Ziel	18 Monats-Ziel	21 Monats-Ziel	24 Monats-Ziel
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								

vorerst nur bis hier ausfüllen

Bleiben Sie realistisch. Wer sich zu sehr unter Druck setzt, erhöht das Risiko zu scheitern. Deshalb sollten alle Ziele, die Sie sich setzen, leichter erreichbar als verfehlt sein

FIT IN DIE SCHULE

Was Kinder für einen gesunden Schulstart brauchen



ANZEIGE



Rotbäckchen®

**Kleine Flasche,
große Wirkung.**

Die kleinen Kraftpakete von Rotbäckchen passen in jede Tasche!
Sie versorgen dich und deine Familie in zwei Schlucken mit
wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen – immer und überall.





Schulkinder müssen viel lernen und sich lange konzentrieren – da ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung das A und O. Denn die richtige Nährstoffversorgung unterstützt nicht nur das Wachstum, sondern auch die kognitiven Fähigkeiten der Kinder

Beginnen wir ausnahmsweise mal mit den schlechten Nachrichten. Immer wieder zeigen Ernährungsstudien, dass Kinder – und auch Jugendliche – zu wenig Obst und Gemüse essen – leider aber zu viel Fleisch und Wurst, zu viele Süßigkeiten und zuckerhaltige Softdrinks. Das hat im wahrsten Sinne des Wortes schwere Folgen.

So ergab eine Untersuchung über Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland*, dass im Kindergartenalter 10,8 Prozent der Mädchen und 7,3 Prozent der Jungen übergewichtig sind. Während der Schulzeit steigen diese Werte dann schnell an. So sind 16,2 Prozent der 14–17-jährigen Mädchen und sogar 18,5 Prozent der gleichaltrigen Jungen übergewichtig. Doch welches Essen brauchen Schulkinder, um gesund und leicht durch den Tag zu kommen?

Im Prinzip gilt für Kinder das Gleiche wie für Erwachsene: Ihre Ernährung sollte ausgewogen und vollwertig sein, damit der Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt wird. Das ist vor allem für Kinder in der Wachstumsphase wichtig: Sie sind ständig in Bewegung, Spielen und Lernen – all das braucht enorm viel Energie und die richtigen Nährstoffe. Deshalb empfiehlt die

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für Kinder wie für Erwachsene überwiegend pflanzliche Lebensmittel: Obst, Gemüse, Kartoffeln und Getreideprodukte liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Tierische Lebensmittel wie Eier oder Milchprodukte wie Joghurt sollten nur in Maßen genossen werden und Süßes sollte unbedingt die Ausnahme bleiben. Und: Trinken nicht vergessen. Schulkinder sollten bis zu 1,5 Liter am Tag trinken. Aber bitte keine Softdrinks. Sie sind wahre Zucker- und Kalorienbomben.

Welche Nährstoffe sind wichtig?

- **Kalzium** Das Mineral stärkt nicht nur Zähne und Knochen, sondern spielt auch eine wichtige Rolle bei der Weiterleitung von Nervenreizen. Es steckt nicht nur in Milchprodukten, auch Mineralwasser, Vollkorngetreide und Beeren enthalten viel Kalzium.
- **Magnesium** Das Mineral spielt nicht nur eine wichtige Rolle für den Energiehaushalt, die Funktion der Nerven und Muskeln, sondern auch für die Stabilität des Knochengerüsts. Zusammen mit Vitamin D sorgt es z. B. dafür, dass Kalzium in die Knochen eingelagert werden kann. Magnesium steckt z. B. in Haferflocken, Cashewnüssen, Mandeln, Kürbis- und Sonnenblumenkernen. Und: Da Magnesium ein Baustein des grünen Blattfarbstoffs ist, ist grünes Gemüse ein Top-Lieferant.
- **Eisen** Der Körper braucht Eisen für die Bildung des roten Blutfarbstoffes und den Transport von Sauerstoff durch den Körper – entscheidend nicht nur für die geistige und körperliche Fitness, sondern auch für eine normale Funktion des Immunsystems. Eisenmangel bei Kindern kann zu Wachstumsstörungen führen. In pflanzlichen Lebensmitteln steckt besonders in Erb-



Mangelware in der Kinderernährung: frisches Obst und Gemüse. Auch als Snack für die Schulpause kommen sie viel zu selten zum Einsatz

sen, Bohnen, getrockneten Aprikosen, Vollkornhaferflocken nennenswerte Eisenmengen. Tipp: Vitamin C, z. B. ein Glas Orangensaft, hilft bei der Aufnahme von Eisen im Körper.

- **Vitamin C** Das wohl bekannteste Vitamin unterstützt die Immunabwehr beim Kampf gegen Viren und Bakterien, hilft aber auch beim Aufbau und Erhalt von Knochen, Zähnen und Haut. Viel Vitamin C steckt in Beerenobst wie Johannis- oder Erdbeeren, in Sanddorn und Brokkoli oder Paprika.

- **Tipp:** Manchmal braucht es etwas mehr, um den Mineralstoff- und Vitamin-Haushalt von Kindern im Gleichgewicht zu halten. Fragen Sie in Ihrem Reformhaus® nach Produkten für Kinder, z. B. SALUS: Floradix® Eisen für Kinder; Hübner: Immun PRO Kids Vitamin-Mineralstoffkomplex für Kinder; Rotbäckchen: Früchtezoo BIO

GUT
ZU
WIS-
SEN

Der perfekte Snack für schlaue Köpfe? Ganz klar –

Nüsse und Rosinen. Die hochwertigen Fette in den Nüssen und die wunderbare Süße in den Rosinen versorgen den Körper und das Gehirn schnell mit Energie. Haben Sie schon mal überlegt, warum diese Nussmischung „Studentenfutter“ heißt? Eben! Aber bitte in Maßen genießen, am besten nicht mehr als 50 g pro Tag.

(Reformhaus® Studentenfutter, bio)

* KiGGS, Längzeitstudie Robert Koch Institut

P. Jentschura[®]
regeneriert wie neugeboren

FÜR DIE KLEINEN NUR DAS BESTE

Die basische Ernährung von P. Jentschura

Kinder benötigen für ihr Wachstum und zur optimalen Unterstützung ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit nur das Beste.

Die hochwertigen und mineralstoffreichen Naturlebensmittel von der Marke

P. Jentschura leisten dazu einen wirkungsvollen Beitrag. Und das geniale: Sie schmecken fantastisch und sind zu 100% frei von unnatürlichen Zusätzen!



Weitere Informationen zu den hochwertigen Jentschura Produkten und zum Thema „basische Ernährung“ mit vielen leckeren Rezepten sind im Netz abrufbar: www.p-jentschura.com

Kostenlos Proben bestellen
🛒 Händler in Ihrer Nähe finden

p-jentschura.com/rek18



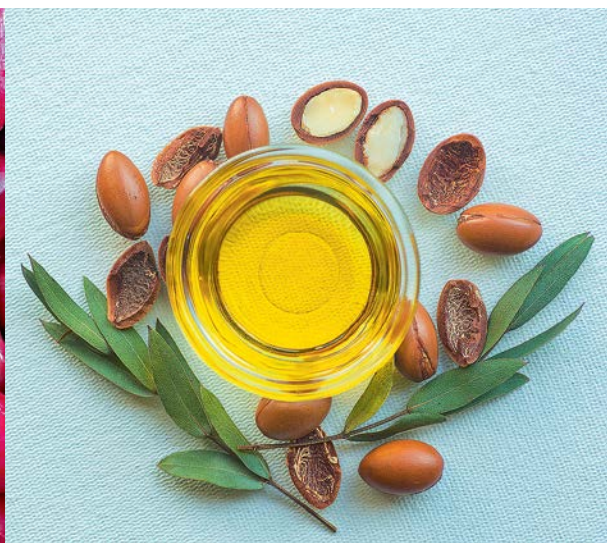
Es geht auch

Warum sollen Tiere leiden oder gar sterben müssen, nur weil ich schöne Haut haben möchte? Nach diesem ethischen Grundsatz wollen sich immer mehr Frauen pflegen – vegane Naturkosmetik ist zunehmend gefragt





ohne!



Vegane Naturkosmetik, das klingt erst mal gut für Mensch, Tier und Natur. Doch was genau bedeutet die Kombination überhaupt? Ist denn Naturkosmetik per se schon vegan? Wer in das Thema einsteigt, dem schwirrt bald der Kopf. Denn die Bestimmungen, was in den Cremetopf darf und was nicht, sind oft nicht eindeutig. Wo Natur drauf steht, ist nicht immer Natur drin, oft handelt es sich um chemisch oder synthetisch erzeugte Stoffe, in denen nur Naturextrakte verarbeitet sind. Ob ein Naturkosmetikprodukt vegan ist, hängt natürlich von den Inhaltsstoffen ab.

Zu den gängigen tierischen Zutaten, die in neuform® und in veganer neuform® Naturkosmetik tabu sind, gehören zum Beispiel Kreatin aus zermahlenen Knochen und Elastin aus Fasern von Sehnen und Gefäßen. Dann Karmin (roter Farbstoff aus zerquetschten Läusen, oft in Lippenstift) und Shellac, ein Ausscheidungsprodukt der Schildlaus, das oft in Nagellack und Haarspray vorkommt. Eine Hauptrolle spielen das Eiweißprotein Kollagen und auch der Zuckerstoff Hyaluron. Beides sind körpereigene Stoffe mit der Fähigkeit, Wasser in der Haut zu binden, die dadurch prall und glatt wirkt. Doch schon ab Mitte 20 nimmt diese körpereigene Produktion ab, also muss von außen nachgebessert werden. Hyaluron wird – sofern es vom Tier stammt – aus Hahnenkämmen und -füßen erzeugt, Kollagen aus Schweinehaut oder Fischfett.

Igitt, möchte man – auch als NichtveganerIn – spontan rufen, wenn man weiß, woraus gerade diese begehrten und gehypten Stoffe in herkömmlicher Kosmetik gewonnen werden. Möchte man das im Gesicht verteilen? Oder tote Läuse auf den Lippen? Da klingen Lanolin (Wollfett), Milch, Honig und Bienenwachs als Zutaten direkt harmlos. Doch auch hier streiken überzeugte VeganerInnen. Bienenwachs und Honig gehören nun mal den Bienen, sagen sie. Statt Bienenwachs in der Lippenpflege könne man gut Soja- oder Olivenöl nehmen. Und wie steht es mit Tierversuchen? Die sind in der EU zum Glück seit 2009 verboten. Gleichwohl gibt es gesetzliche Schlupflöcher, etwa durch Exporte. Wenn ein Unternehmen seine Produkte nicht nur hier in Europa vertreibt, sondern auch in China, geht das dort auch mit Tierversuchen einher, die vor Ort nachträglich gemacht werden.

Und wie kann die KonsumentIn nun ohne stundenlanges Studieren von Zutaten-Listen die Produkte finden, die zu ihrer Einstellung passen? Ein relativ einfacher Weg besteht über das Nutzen von Qualitätssiegeln. Da gibt es die VEGANBLUME der „Vegan Society“, die sowohl für vegane als auch für Kosmetik ohne Tierversuche steht.



Vorteile für alle Reformhaus® KundInnen: Sie können sich zum Glück auf die neuform® Qualitätszeichen verlassen, mit denen Premiumprodukte im Reformhaus® zertifiziert werden. Diese Qualitätszeichen repräsentieren eines der ältesten und strengsten Richtlinienwerke für Naturprodukte und garantieren, dass nur naturbelassene Rohstoffe aus geprüfter Herkunft verarbeitet werden. Auch dürfen keine künstlichen Zusatzstoffe oder Konservierungsstoffe enthalten sein, keinerlei gehärtete Fette, keine hormonell wirksamen oder gentechnisch veränderten Substanzen und Nanopartikel. Und, ganz elementar: Stoffe vom toten Tier und Tierversuche sind absolut tabu! Darauf können sich Reformhaus® KundInnen verlassen. Alle mit dem roten neuform® Zeichen zertifizierten Produkte sind mindestens ovo-lacto-vegetarischer Natur, die mit dem grünen vegan neuform® Qualitätszeichen gelabelten Produkte sind vegan, enthalten auch keine Stoffe von lebenden Tieren wie z. B. Ei oder Honig.

Vegane Naturkosmetik aus dem Reformhaus®

Im Traditionsunternehmen ARYA LAYA in Heidelberg, Exklusivpartner von Reformhaus®, verzichtet man seit jeher auf Materialien vom toten Tier zugunsten von Inhaltsstoffen pflanzlichen Ursprungs, möglichst auch aus Bio-Anbau. Den Rohstoff Hyaluronsäure – etwa im „Reformprodukt des Jahres 2021“ Hyaluron Miracle Lift – gewinnt man durch Fermentation von Pflanzenmaterial mit Hefebakterien oder Enzymen und kombiniert es mit Liposomen und Auszügen von Tarabaum, Algen und Parakresse.

Insgesamt wird die Liste an rein veganen Produkten bei ARYA LAYA von Jahr zu Jahr länger. Von der Gesichtspflege mit Rosenblüten oder Granatapfel über die Hand- und Körperpflege mit Arganöl oder Öl aus Paradiesnüssen bis hin zur Schaumdusche mit Lavendel. Dr. Wolf-Dieter Schmalz, Erfinder des Reformhaus®



Pflanzliche Beauty-Power: Granatapfel, reich an Antioxidantien und Kollagen aus weißer Lupine

Klassikers „Fett-Feucht Balancer“ und selber in der Entwicklung aktiv, freut sich: „Die Natur kennt so viele wunderbare pflegende Stoffe, die wir nutzen können. Unser Arganöl aus Bio-Anbau in Marokko können Sie wirklich fast pur verwenden.“

Auch bei Alsiroyal®, ebenfalls Exklusivmarke im Reformhaus®, setzen sie in der Beauty-Abteilung ver-

stärkt auf Pflanzenkraft. Aus nährstoffreichen Krokusknollen wird ein Extrakt gewonnen, der die Haut animiert, neues Kollagen und Elastin zu bilden. Auch Sheabutter steht hoch im Kurs: Die Sheanüsse werden aus kontrolliert biologischem Anbau in Burkina Faso traditionell von Hand gesammelt und daraus Sheabutter hergestellt. Sie steckt dann etwa in der Hyaluron 5-Effekt Tagescreme für trockene Haut und in der gleichnamigen Nachtcreme, zusätzlich zu Mandel- und Jojobaöl. Hyaluron wird auch bei Alsiroyal® biotechnologisch erzeugt. Und das sogenannte „Pflanzen-Botox“ Spilanthol wird aus einem Extrakt der Jambú-Pflanze gewonnen. Ein Unternehmen in Hamburg, das den Weg der ökologischen und auch der sozialen Mitverantwortung schon lange geht, ist Santaverde. Alle Santaverde Kosmetikprodukte gehören zur zertifizierten Naturkosmetik; sie tragen das NATRUE-Siegel und die Veganblume. Bei der Entwicklung neuer Produkte setzt Santaverde dabei stets auf Aloe vera aus eigenem Bio-Anbau. Der Pflanzensaft wird durch diverse Pflanzenöle und

ANZEIGE

Die Lifting-Revolution

ARYA LAYA
Naturkosmetika aus Heidelberg



Botox-Alternative und Feuchtigkeits-Booster

Hyaluron Miracle Lift

Straffend & Aufpolsternd



WWW.ARYA-LAYA.DE



Extrakte aus Krokusknollen animieren die Haut, neues Elastin zu bilden

-extrakte ergänzt. Im Wirkstoff-Lexikon auf der Website sind sämtliche Zutaten und deren Wirkungsweisen gelistet. Das reicht von A wie Acaiöl und Aloe vera über B wie Rote Bete und S wie Sanddorn bis hin zu Z wie Zinkoxid. Das vegane Santaverde-Hyaluron entsteht biotechnologisch, also durch Fermentation aus pflanzlichen Materialien. Das Öl Squalane wird – statt aus Haifischleber – aus Oliven gewonnen. Auch die Verpackungen entsprechen mit Material, Farben und Kleber veganen Vorgaben. Tierfreundlich geht es auch auf der unternehmenseigenen Aloe-vera-Finca in Andalusien zu – mit einer Aufnahme-Station für streunende Tiere.

Zu den beliebten Naturkosmetikherstellern im Reformhaus® gehört auch Annemarie Börlind. Auch in dem 1959 gegründeten Familienunternehmen mit Sitz im Schwarzwald lehnte man die Verwendung von Extrakten aus toten Tieren von Anfang an ab, ebenso Gentechnik, Mineralöl-derivate wie Silikone und Paraffine. Bei der Auswahl der Lieferanten achtet



man auch auf faire Arbeitsbedingungen, auf gerechte Entlohnung und das Verbot von Kinderarbeit. Weltweit setzt sich Börlind für Projekte ein wie „Aloe vera aus Guatemala“ oder „Jojoba aus Namibia“. „Durch solche Projekte ermöglichen wir als fester Abnehmer den Menschen vor Ort ein sicheres Einkommen“, so der Ansatz, den man als Hilfe zur Selbsthilfe kennt. Jojobaöl schützt vor Feuchtigkeitsverlust, zieht schnell ein, ist reich an Vitamin E und Pro-Vitamin A – ein toller Grundstoff für Cremes. Und auch Kollagen und Hyaluron stammen aus pflanzlichen Quellen. Das Kollagen wird biotechnologisch aus Mais, Soja und Weizen gewonnen und etwa mit Samen der weißen Lupine angereichert. Hyaluronsäure stammt vom chinesischen Zitterpilz oder wird ebenfalls biotechnologisch gewonnen. Grundsätzlich werden bedrohte Pflanzenarten geschont und Pflanzen vor allem aus kontrolliert biologischem Anbau oder Wildsammlung genutzt.

„In Ausnahmefällen verwenden wir natürliche Stoffe wie Bienenwachs, da sie über besondere Eigenschaften verfügen und sich nicht anders gewinnen lassen“, heißt es ehrlich auf der Homepage. Die BÖRLIND-Produkte sind in solchen Fällen als vegetarisch deklariert, etwa die Rosenblüten-Vitalpflege. Viele Produkte sind aber rein vegan und als solche auch auf jeder Verpackung ausgewiesen.

Ganz klar, das wachsende Bewusstsein für den Klimawandel und unseren Umgang mit der Natur führt dazu, dass sich jeder und jede fragen sollte: Was kann ich in meinem privaten Umfeld dafür tun? Nachhaltig leben, Ressourcen schonen, tierische Produkte vermeiden und stattdessen auf Pflanzenkraft setzen ist ganz gewiss ein sinnvoller Beitrag. Man verzichtet ja auf nichts, im Gegenteil. Man gewinnt, und zwar das gute Gefühl, ein reines Gewissen zu haben. Und wenn die veganen Produkte dann auch noch unsere Haut pflegen und wir gut aussehen – prima!

Überzeugt? Die top-ausgebildeten Fachkräfte im Reformhaus® empfehlen Ihnen gerne die passenden Produkte für Ihr Hautbedürfnis.

ANZEIGE

Wirkstoff-Ampullen für sensible Haut



SANTAVERDE HYALURON DUO TREATMENT

Das Wirkstoffkonzentrat mit Duo-Hyaluron-Komplex bietet eine hochwirksame Feuchtigkeitsversorgung bis in die tiefen Hautschichten. Reiner Aloe Vera Saft spendet nährstoffreiche Feuchtigkeit und wirkt

regenerierend. Hochmolekulares Hyaluron hydratisiert die oberste Hautschicht, während niedermolekulares Hyaluron tief in die Haut eindringt, ihre Feuchtigkeitsdepots auffüllt und aufpolsternd wirkt. Rosenblütenhydrolat und Lavendelblütenextrakt wirken beruhigend und lindern Rötungen. Die ölfreie Textur hinterlässt die Haut spürbar erfrischt, durchfeuchtet und geglättet.

www.santaverde.de

GANZ SCHÖN VEGAN!

Hier finden Sie eine – kleine – Auswahl veganer Naturkosmetik aus dem Reformhaus®



• ARAYA LAYA Granatapfel Creme; Rose Tag & Nacht Pflege; Hyaluron Miracle Lift

• ALSIROYAL® Hyaluron X-Effekt Spilanthol Gel; Krokus Impuls Serum; Hyaluron 5 Effekt Creme



• SANTAVERDE Cream rich, medium oder light; extra rich beauty elixier Gesicht-söl; Xingu age perfect serum

• ANNEMARIE BÖRLIND System Absolute Serie, Anti Aging Revitalizer, Naturoyale Lifting Serum



vegan



laktosefrei

Natürlich STRAHLENDE HAUT

Das Geheimnis wahrer Schönheit liegt in dir.

Bakanasan Hyaluron Kapseln unterstützen deine natürliche Strahlkraft von innen heraus. Jede Kapsel enthält mikromolekulare Hyaluronsäure, die besonders gut von deinen Zellen aufgenommen werden kann. Hyaluronsäure ist ein wichtiger Bestandteil deines Bindegewebes, da sie das Wasser in den Zellen bindet und so die Feuchtigkeit deiner Haut erhält.

Für einen ebenmäßigen und frischen Teint:

- ✓ Hochdosiert: 400 mg Hyaluron pro Kapsel
- ✓ Hyaluron aus Fermentation: pflanzlich und 100% vegan
- ✓ plus Zink, Vitamin C und B12
- ✓ Nur eine Kapsel täglich



www.bakanasan.de



SEMINARTIPP



VEGANBERATER/IN

Neugier auf vegane Vielfalt
29.04. - 02.05.22 (Fr – Mo)

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

Text: Frauke Döhning

Reformhaus
VEGGIE KOCH MIT



Für heiße Tage

SOMMER-SALAT-BOWL
MIT WÜRZIGEN
RIESENBOHNEN-
SESAM-BÄLLCHEN

Leichte Kost zum Sattessen: Unsere Salat-Bowl hat es in sich – ein echtes Hauptgericht für warme Sommerabende



MARITA KOCH
ist unsere
Rezept-
Entwicklerin
und
Food-Stylistin

ZUTATEN

Zutaten für 4 Portionen:

Bällchen:

- 1 Glas / Dose gegarte weiße Riesenbohnen (Abtropfgewicht: ca. 240 g)
- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g VITAM-R Klassik, Hefeextrakt
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 50 g Reformhaus® Sesamsaat, geschält, weiß
- 20 g Leinsamenmehl
- 3 EL (Vollkorn-)Paniermehl
- 2–3 EL Bratöl

Vinaigrette:

- 1 geh. TL mittelscharfer Senf (15 g)
- 1 TL Reformhaus® Rohrohrzucker
- Salz
- 4 EL heller Balsamico-Essig
- 4–5 EL Olivenöl
- 8 Stiele Dill

Salat:

- 300 g grüne Bohnen
- 200 g bunte Kirsch- oder Datteltomaten
- 200 g Blattsalat der Saison, z. B. Batavia oder Lollo
- 150 g rote Zwiebeln
- 250 g Salatgurke
- 200 g Fenchelknolle

1 Portion (ohne Getränk) enthält durchschnittlich:
Energie 1708 kJ (408 kcal); 15 g EW; 31 g KH;
24 g Fett; 13 g Ballaststoffe; 0 mg Cholesterin;
2,6 BE

Arbeitszeit: ca. 40 Minuten



Step 1 Für die Bällchen Riesenbohnen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, grob in Stücke schneiden und in den Mixbecher (mind. 1 l Fassungsvermögen) eines Universal-Zerkleinerers geben. Knoblauch schälen und dazu pressen. Riesenbohnen, Hefeextrakt, Cayennepfeffer und 25 g Sesam zugeben, alles zu einer geschmeidigen Masse mixen. Leinsamen- und Paniermehl unterrühren, mind. 20 Min. quellen lassen. Restliche 25 g Sesamsaat mit restlichem 1 EL Paniermehl mischen. (Während der Quellzeit weiter mit Schritt 2 und 3). Aus der Masse 20 Bällchen formen und in der Sesam-Mischung wälzen. Bratöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Bällchen rundherum bei mittlerer bis hoher Hitze in 8–10 Min. langsam goldbraun braten.

Step 2 Für die Vinaigrette Senf, Rohrohrzucker, ¼ TL Salz und Essig gut verrühren. Öl nach und nach einrühren, sodass eine sämige Soße entsteht. Dill kalt abbrausen, trockenschütteln, zusammenfassen, Stiele in feine Röllchen und Grün in 1 cm breite Stücke schneiden. Die Hälfte Dill zur Seite stellen, Rest mit der Vinaigrette verrühren.

Step 3 Für den Salat ca. 1 l Salzwasser in einem mittleren Topf erhitzen. Grüne Bohnen waschen, Stielansätze abschneiden, ins kochende Salzwasser geben, aufkochen, ohne Deckel bei mittlerer Hitze ca. 7 Min. bissfest blanchieren. Anschließend in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Tomaten waschen, längs halbieren. Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und in Stücke zupfen. Zwiebeln, Gurke, Fenchel putzen, waschen und fein hobeln. Salat während des Bratens der Bällchen anrichten: Bohnen mit etwas Vinaigrette vermischen. Salat, Fenchel, Gurke, Zwiebeln zur restlichen Vinaigrette geben. Salat-Mischung, Bohnen und Tomaten portionieren. Bällchen darauf verteilen. Mit zur Seite gestelltem Dill garnieren, sofort servieren.



Mit diesen Zutaten haben wir gekocht

TEATIME, ABER NATÜRLICH!

Eine feine Auswahl aus 49 Zutaten – Kräutern, Samen, Gewürzen, Wurzeln und Blüten – steckt in der einzigartigen Rezeptur des 7x7® KräuterTees von P. Jentschura®. Der Tee in hochwertiger Bio-Qualität ist nicht nur mild und bekömmlich, sein Geschmack überzeugt auch anspruchsvolle Gaumen durch das köstliche Aroma der vielen Pflanzenarten. Natürlich

kommt diese harmonische Komposition ganz ohne künstliche Aromazusätze aus. Das Beste: Sie ist auch ohne Zucker ein wahrer Genuss.



GETRÄNKETIPP

ZITRONEN-KRÄUTER-EISTEE MIT BASILIKUM UND GURKE

Für 4 Portionen:
2 Beutel



P. Jentschura® 7x7® Kräutertee
1–2 Bio-Zitronen
Ahornsirup nach Geschmack (optional)
8 Gurkenscheiben
4 Stiele Basilikum

1 l Wasser aufkochen. Teebeutel in eine Teekanne geben, mit sprudelnd kochendem Wasser überbrühen, 3 Min. ziehen lassen. Tee auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen (oder Eiswürfel zugeben). Zitronen heiß abwaschen, 4 Scheiben abschneiden und halbieren. Restliche Zitronen auspressen. Tee mit Zitronensaft und ggf. Ahornsirup abschmecken, in Gläser portionieren. Zitronenscheiben, Gurkenscheiben und Basilikum zugeben.

DAS HIGHLIGHT FÜR SALATE



Sesam, das traditionelle indische Urgewächs und Salat – ein Traumpaar! Denn die nussig-herbe Reformhaus® Sesamsaat ist mehr als ein knackig-dekoratives Beiwerk. Ihr hoher Ballaststoffgehalt und das enthaltene Eisen und Calcium liefern das gesunde Plus für unseren Energiestoffwechsel. Lecker!

DAS KULINARISCHE MULTITALENT



Deftiges Verlangen nach einem pikanten Geschmack? Das kennen wir alle. Wie

schön, dass es Vitam-R gibt – der vegane und salzsparende Weg, dieses Verlangen zu stillen. Ob als Brotaufstrich, herzhaftes Würzmittel für Soßen oder warme Speisen – Vitam-R darf in keiner Küche fehlen, denn Vitam-R verleiht jedem Gericht eine unvergleichlich herzhaft Umami-Note.



Sie möchten unsere Sommer-Salat-Bowl mit den Bohnen-Bällchen zubereiten? Das Video unter dem QR-Code zeigt, wie es garantiert klappt.

Reformhaus

SO MACHT KOCHEN SPASS



Sommerliche Nudeln mit Kürbiskern-Pesto

Zutaten für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

400 g TK-Erbsen
Salz
400 g Nudeln (z. B. Linguine)
6 Stiele Minze
3 Stiele Petersilie
1 Knoblauchzehe
40 g Reformhaus® Paranüsse bio
**60 g + 2 EL Reformhaus®
Kürbiskerne bio**
4 EL Zitronensaft
100 ml Olivenöl
Pfeffer
30 g Reformhaus® Cranberries bio

ZUBEREITUNG

1. Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. Abgießen und abschrecken. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

2. Für das Pesto Minze und Petersilie waschen, die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen. Kräuter, bis auf etwas Minze, Knoblauch, 200 g Erbsen, Reformhaus® Paranüsse bio, 60 g Reformhaus® Kürbiskerne bio, Zitronensaft und Olivenöl in einem Universalzerkleinerer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2 EL Reformhaus® Kürbiskerne bio in einer Pfanne ohne Fett 1–2 Min.

rösten und sofort herausnehmen. 3. Nudeln abgießen und zurück in den Topf geben. Das Pesto zugeben und gut mischen. Mit übrigen Erbsen auf Tellern anrichten, mit gerösteten Reformhaus® Kürbiskernen bio, Reformhaus® Cranberries bio und Rest Minze bestreuen.

L E V



Sie lieben gutes Essen aus hochwertigen Zutaten? Dann sind Sie hier genau richtig. Hier kommen zwei unkomplizierte Rezepte mit Geling-Garantie. Das Beste: Auch das Einkaufen der Zutaten ist ganz einfach. Sie müssen nur ins Reformhaus® gehen, denn wir kochen mit Produkten der Reformhaus® Eigenmarke. Viel Spaß und gutes Gelingen!

Zucchinibällchen in Kokos-Tomatensoße

Zutaten für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Std.

300 g festkochende Kartoffeln
Salz
2 Zucchini (à ca. 300 g)
2 Zwiebeln
2 Tomaten (à ca. 130 g)
1 Stück (ca. 1 cm) Ingwer
4 EL Olivenöl
**40 g gehackte Reformhaus®
Ingwer Goldstücke bio**
1 TL Curry
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL Tomatenmark
**200 ml Reformhaus®
Kokosmilch bio**
Pfeffer
7 Stiele Petersilie



**80 g gehackte Reformhaus®
Mandelkerne braun bio
50 g Kartoffelmehl
geriebene Muskatnuss**

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 15 Min. kochen. Inzwischen Zucchini waschen und grob raspeln. Mit 1 TL Salz mischen und ca. 10 Min. ziehen lassen. In ein Küchentuch geben und gut ausdrücken. Kartoffeln abgießen und abschrecken. Kartoffeln kurz abkühlen lassen, pellen und ca. 30 Min. abkühlen lassen.

2. Inzwischen für die Soße 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und grob würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Ingwer und 20 g Reformhaus® Ingwer Goldstücke bio darin ca. 3 Min. anschwitzen. Curry, Kreuzkümmel, Tomatenmark und Tomatenwürfel dazugeben. Alles ca. 2 Min. weiter anschwitzen. Mit Reformhaus® Kokosmilch bio ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Soße mit einem Stabmixer fein pürieren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kokos-Tomatensoße warm stellen.

3. Die Kartoffeln grob in eine Schüssel reiben. 1 Zwiebel schä-

len und zu den Kartoffeln reiben. Zucchini zugeben. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Petersilie, bis auf etwas zum Bestreuen, 50 g Reformhaus® Mandelkerne braun bio und Kartoffelmehl zu den Kartoffeln geben, alles gut mischen. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aus der Masse ca. 32 Bällchen formen.

4. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zucchiniabällchen darin evtl. in 2 Portionen rundherum bei mittlerer Hitze 4–5 Min. braten. Die Zucchiniabällchen aus der Pfanne nehmen und mit der Kokos-Tomatensoße anrichten. Mit 30 g gehackten Reformhaus® Mandelkernen braun bio, Rest Petersilie und 20 g Reformhaus® Ingwer Goldstücke bio bestreuen.

L O E V



MITMACHEN UND GEWINNEN

Sie möchten gewinnen? Schicken Sie uns ein Foto der von Ihnen nachgekochten Gerichte und schreiben Sie uns bis zum 31.08.2021 – Stichwort: Kochen – an: ReformhausMarketing GmbH, Conventstraße 8–10, Haus D, 22089 Hamburg oder mailen sie an: gewinnspiel@reformhausmagazin.de und gewinnen Sie folgende Preise. Viel Glück!



1. PREIS:

Gutschein für ein Wochenende für 1 Person, inkl. Übernachtung an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel (eigene Anreise). Ob „Foodtrend Fermentation“ oder „Wege in die Achtsamkeit“ oder „Die Welt der ätherischen Öle“ – im Seminarangebot werden Sie ganz sicher fündig. www.akademie-gesundes-leben.de

2. – 11. PREIS:

Je ein Reformhaus® Gewinnpaket im Gesamtwert von je ca. 50 Euro Darin enthalten sind je 10 Produkte der Reformhaus® Eigenmarke zum Genießen oder Kennenlernen, u. a. Hanfsamen, Aprikosen, Kokosmilch, Kürbiskerne oder Cranberries. Lassen Sie sich überraschen.

Lisa Rückels,
Nicole Langer,
Stefanie Niebur,
Lene Müller
(von links)



Mitten im Geschehen

Wochenmarktbesucher und City-Flaneure finden im Reformhaus® Ebken in Bremen fachkundige und herzliche Beratung – und Gelegenheit für eine Mini-Auszeit



Die Filiale am Marktplatz haben wir 2019 renoviert. Ich fühle mich hier in „meinem“ Reformhaus® so zu Hause wie in meinem Wohnzimmer. KundInnen heiße ich gerne willkommen, berate sie und pflege den Kontakt. An unsere Azubis kann ich meine Erfahrungen weitergeben und dabei selber noch dazulernen.

Nicole Langer, Filialleiterin

Ich bin seit 2012 im Reformhaus® und habe Spaß daran, unsere Waren auf schön gestalteten Aufbauten zu präsentieren. Und mein Interesse an ganzheitlicher Ernährung und Gesundheit entwickelt sich immer noch weiter.

Stefanie Niebur, Reformhaus® Fachberaterin

Unser Familienunternehmen Ebken mit heute 29

Geschäften besteht seit 51 Jahren. Bremen ist unsere Ausbildungsfiliale, die alle Azubis durchlaufen. So wird das Team laufend neu formiert und wächst doch stets zusammen. Das Foto entstand – endlich mal wieder – bei einem Teambuildings-Abend im Freien und zeigt, dass die Kolleginnen sich auch privat gern treffen.

Lena Ebken, Geschäftsführung

Am Reformhaus® gefällt uns am besten, dass auf Nachhaltigkeit und Qualität geachtet wird. In unserer Ausbildung gewinnen wir täglich tiefere Einblicke, welche natürlichen Möglichkeiten es gibt, unsere Körper fit und vital zu erhalten.

Lisa Rückels und Lene Müller, Auszubildende



STECKBRIEF

- ca. 6.000 Artikel auf 120 qm Verkaufsfläche; wird mit regionalem Naturstrom versorgt
- Reformhaus® in Citylage. Am „Stehetisch“ im Schaufenster bei einer Tasse Tee das bunte Markttreiben genießen.

www.ebken.de

Harte Schale Wertvoller Kern



Die naturbelassenen chilenischen Walnusskerne der Marke Lihn bieten nicht nur ein umfangreiches Spektrum wertvoller Inhaltsstoffe, sondern überzeugen zudem durch ihren einzigartig milden Geschmack und ihr unverkennbares Aroma

Der Walnussbaum stammt aus den montanen Lagen Zentral- und Vorderasiens und ist auch auf der Balkanhalbinsel sowie in den östlichen Mittelmeerländern beheimatet. Da sich der Baum in mildem bis mild-warmem Klima besonders wohlfühlt, sind die Anbauggebiete für die Walnuss heute etwa in Chile zu finden. In den besten Anbaugebieten des Landes wachsen die besonders großen, hellen und knackigen Nusskerne unter optimalen Bedingungen heran. Das einzigartige milde, gemäßigte Klima verleiht den Schalenfrüchten die dezent herb-aromatische Note. Da sich Chile auf der Südhalbkugel befindet, erfolgt die Walnussernte im März und April.

Auslieferung durchlaufen die Walnusskerne einen transparenten Produktionsprozess unter strengen Qualitätskontrollen. Nachdem die neue Ernte in Deutschland eingetroffen ist, wird sie schnellstmöglich abgepackt und ist ca. ab Juli in Ihrem Reformhaus® zu finden.



Von Hand geknackt

Die chilenischen Walnusskerne werden besonders sorgfältig von Hand geknackt und verlesen. Nur so kann sichergestellt werden, dass die Kernhälften möglichst unversehrt und ebenmäßig bleiben. Walnusskerne eignen sich ideal für eine bewusste Ernährung, so kann der Verzehr von Lihn Walnusskernen beispielsweise durch die enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren Linolsäure (Ω -6) und Alpha-Linolensäure (Ω -3) einen signifikanten Beitrag zur Erhaltung des normalen Blut-Cholesterinspiegels* leisten.

Vielfältig lecker

Walnusskerne lassen sich sehr vielfältig in den Alltag integrieren. Das milde Aroma der knackigen Kerne verfeinert sowohl herzhaftes als auch süße Speisen und verleiht ihnen das besondere Etwas. Natürlich eignen sich die Nusskerne ebenfalls super als Snack für zwischendurch, als knackige Einlage in Salaten oder als Dekoration von Torten, Desserts und Plätzchen.



Neue Ernte 2021

Die Lihn Walnusskerne stammen von einem BCR**-zertifizierten Lieferanten aus Chile, welcher im Besitz der Walnussplantagen ist. Die Arbeiter vor Ort arbeiten unter fairen Bedingungen und erhalten einen überdurchschnittlichen Arbeitslohn. Ziel des Lieferanten ist es, die hervorragende Produktqualität zu gewährleisten. Von der Ernte bis zur

*Linolsäure bzw. Alpha-Linolensäure tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Hierzu täglich 10 g Linolsäure bzw. 2 g Alpha-Linolensäure aufnehmen; dies entspricht einer Portion Lihn Walnusskerne (30 g). Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.

** Global Standard for Food Safety (Lebensmittelsicherheit)

Transparenter Produktionsprozess



Unsere Walnussbäume wachsen in den besten Anbaugebieten Chiles (optimale Klimabedingungen und Bodeneigenschaften).



Da sich Chile auf der Südhalbkugel befindet, erfolgt die Walnussernte im März und April.



Lihn Walnüsse werden auf natürlichem Wege an der Luft getrocknet.



Um sicherzustellen, dass die Kernhälften möglichst unversehrt und ebenmäßig bleiben, werden die chilenischen Walnusskerne besonders sorgfältig von Hand geknackt.



Eine Selektion per Hand garantiert, dass nur die besten Nusskerne (groß, hell, wohlbehalten) für Lihn Walnusskerne ausgewählt werden.



Die hochwertige Verpackungsfolie bietet den Nusskernen durch ihre idealen Barriereigenschaften optimalen Schutz.

Reformhaus

Natürlich
besser

... für mich!



TOP!
PRODUKTE
DES
MONATS



Nur das Beste

Wenn das kein schöner und vor allem auch unkomplizierter Start in den Tag ist! Einfach ein Glas Rotbäckchen® Klassik trinken und schon haben wir wertvolle Früchte – rote und weiße Traube, Apfel, Orange, Acerolakirsche, Brombeere und Kirsche – zu uns genommen. Ergänzt wird der Saft mit Honig und dem Spurenelement Eisen, welches zur Blutbildung beiträgt. Die Zutaten werden unverändert seit 1952 nach der bewährten Originalformel zu einem wunderbar wohlschmeckenden Mehrfruchtsaft für Groß und Klein gemischt.

Sie kümmern sich ganz selbstverständlich um Ihre Liebsten. Doch achten Sie auch genug auf sich selbst? Hier kommen fünf Ideen, wie sie sich auch selbst Gutes tun können



Basisches Frühstück mit der ganzen Familie

MorgenStund® von P. Jentschura® ist das vollwertige basische Frühstückserlebnis für die ganze Familie. Der hochwertige Brei überzeugt mit wertvollen Nährstoffen, hält mit wenigen Kalorien lange satt und ist leicht bekömmlich. Kurzum: die ideale Basis für eine langanhaltende körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Einfach mit heißem Wasser angerührt

ist MorgenStund® im Handumdrehen zubereitet. Zu einem ganz besonderen – veganen, gluten- und laktosefreien – Genuss wird der Brei, wenn wir nach Belieben Obst, Nüsse oder auch Hafermilch zufügen. Der Brei enthält keinen Zuckerzusatz.



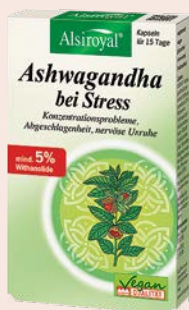
Ganz schön knackig

Optisch und geschmacklich der pure Genuss: die knackigen Lihn Walnusskerne. Ihr Geheimnis? Um die schönen, gleichmäßigen Walnusskernhälften zu erhalten, wird jede Nuss von Hand geknackt und die Kerne aus der Nussschale herausgezogen. Die haben es in sich: Sie sind eine wertvolle Quelle von Ballaststoffen und Proteinen sowie reich an den mehrfach ungesättigten Fettsäuren Linolsäure und alpha-Linolensäure – perfekt, um den Blut-Cholesterinspiegel im Normbereich zu halten. Lihn Walnusskerne schmecken nicht nur im Müsli, sondern auch zwischendurch als Knabberspaß.



Die volle Fruchtpower – schmeckt nach mehr

Egal ob wir Heidelbeere oder Mango wählen – in den ungesüßten Vollfruchtprodukten von Donath® werden die ganzen Früchte verarbeitet. In der von Emil Donath 1893 gegründeten Kelterei wurde vor mehr als 60 Jahren das bis heute angewendete Verfahren entwickelt, bei dem mithilfe von Steinmühlen alle zum Verzehr geeigneten Fruchtbestandteile – wie Schale, Fruchtfleisch, Kerne – schonend vermahlen werden. So bleiben fruchteigene Ballaststoffe, wertvolle ungesättigte Fettsäuren der Kernöle, Mineralstoffe und Vitamine in höchstem Maß erhalten – wie in der frischen Frucht.



Endlich zur Ruhe kommen

Kennen Sie das? Bei Dauerstress fühlen wir uns angespannt, überfordert und erschöpft. Wir sind unkonzentriert,

gereizt und schlafen schlecht. Was tun? Unser Tipp: Probieren Sie „Ashwagandha bei Stress“ von Alsiroyal®. In der traditionellen indischen Volkskunde Ayurveda wird bei Stress seit Langem Ashwagandha angewendet. Die Ashwagandha-Kapseln von Alsiroyal® enthalten einen Ashwagandha-Spezial-Extrakt. Dessen Wirksamkeit wurde in mehreren klinischen Studien bewiesen. Bereits nach 30 Tagen können Sie sich körperlich wohler und emotional ausgeglichener fühlen. Einen Versuch ist es allemal wert!



Ökologie und Fairer Handel

HAND IN HAND ist das firmeneigene, extern zertifizierte Fairhandels-Programm von Rapunzel. Gegründet in den 90er-Jahren, war es das erste Fairhandels-Programm mit 100 % biologisch erzeugten Produkten. Auch heute steht Fairer Handel gepaart mit Ökologischem Landbau bei Rapunzel und seinen Handelspartnern aus den Ländern des Globalen Südens an erster Stelle.

Gut zu wissen: Das „HAND IN HAND“-Siegel findet sich auf Rapunzel Produkten, deren Rohstoffe zu mehr als 50 % von HAND IN HAND-Partnern stammen. Über 150 Produkte tragen heute dieses Siegel. Die fairen Zutaten stammen von 24 HAND IN HAND-Partnern in Afrika, Asien und Lateinamerika.

www.rapunzel.de

Erfrischt durch den Sommer!

... MIT APERINO UND DEN GOURMET-TEES VON SALUS



Der Cocktail heißt Aperino Gourmet Spice-Tea.

Was passt zu einem heißen Sommertag besser als eine eiskalte Erfrischung mit dem alkoholfreien Bio-Aperitif Aperino von SALUS? Deshalb lassen wir es uns mit den leckeren Cocktail-Rezepten richtig gut-

gehen! Ihnen ist in der Sommerhitze ein kühler Eistee lieber? Kein Problem! Mit den raffinierten Eistee-Kreationen aus SALUS Gourmet-Tees können Sie ganz lecker ihren Durst löschen. Sie sind in acht Sorten erhältlich – da ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Rezepte finden Sie unter www.aperino.de oder www.gourmet-tees.de

KREUZWORT-RÄTSEL

LÖSUNGSWORT

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

Das Lösungswort ergibt sich, wenn Sie die Buchstaben aus den mit einer Zahl gekennzeichneten Feldern zu einem Wort zusammensetzen. Einsendeschluss ist der 31. August 2021. Das Lösungswort senden Sie bitte an:

ReformhausMarketing GmbH Stichwort:

Kreuzworträtsel 08,

Conventstr. 8–10 / Haus D, 22089 Hamburg.

E-Mail: raetsel@reformhausmagazin.de

Gas-gemisch	Stadt in Nord-schweden	↓	Kzw.: unbekanntes Flug-objekt	englisch: Baum	Vorfahr	alle zwei	↓	Zentrum baline-sischer Kunst	Vater Davids im A. T. (Jesse)	persische Sprache; Zucker-hirse	veraltet: Land-arbeiterin	↓	Fass-seiten-brett	↓	US-Hilfs-organisa-tion (Abk.)	Destil-lations-produnkt	↓
↓	↓	↓	↓	getreue Wieder-gabe, Kopie	↓	↓	↓	↓	↓	↓	lang-sames Musik-stück	↓	↓	↓	↓	↓	↓
griech. Gott der Träume	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	1	russi-scher Fluss	↓	↓	↓	↓	↓	↓	erhöhtes Pult in christl. Kirchen	↓
Schand-fleck	Roman von Rudyard Kipling	↓	↓	Fluss in Polen, zur Weichsel	↓	↓	↓	geäu-ßerter Wunsch	↓	sich rasch fortbe-wegen (ugs.)	↓	↓	↓	↓	↓	6	↓
↓	↓	↓	↓	Krach, lästiges Geräusch	↓	Schreit-vogel, Sichler	↓	↓	↓	Seegebiet zw. Jüt-land und Norwegen	↓	altnord. Dichter und Sänger	↓	↓	alte spani-sche Gold-münze	↓	↓
Addi-tions-ergebnis	später Nach-komme	↓	Blut-gefäß	↓	↓	↓	österr. Stadt im Pongau, Salzburg	Milch-produkt	↓	5	↓	↓	aus-stoßen, ver-bannen	↓	↓	↓	↓
↓	8	↓	↓	Heimat des Odysseus	↓	sizilia-nischer Vulkan	↓	↓	↓	lang-schwän-ziger Papagei	deutlich	↓	↓	↓	↓	↓	↓
ganz, voll-ständig	Söller, balkon-artiger Vorbau	↓	ein Nutztier	↓	↓	↓	Kanal-wähler (Rund-funk)	griechi-sche Göttin der Erde	↓	↓	↓	Konsument von Nahrung	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	Rad-renn-fahrer	↓	↓	↓	↓	↓	↓	gerade jetzt	Gegner Cäsars	↓	Sport-fischer	↓	↓	↓
bunter elstern-artiger Vogel	Gebirge auf Kreta	↓	Bantu in Ruanda und Burundi	↓	↓	Land-enge von Malakka	Getriebe-teil	↓	↓	↓	↓	↓	7	↓	↓	↓	↓
heiliges altind. Schrift-werk	↓	9	↓	↓	Schiffs-zubehör	3	↓	↓	Begriff aus Jazz und Pop-musik	↓	↓	↓	↓	↓	besitz-anzei-gendes Fürwort	↓	↓
↓	↓	↓	↓	militä-risches Stamm-personal	↓	↓	↓	latei-nisch: Sei ge-grüßt!	↓	↓	zähflüs-siges Kohle-produkt	↓	↓	↓	↓	↓	↓
italo-amerik. Tenor (Mario)	↓	↓	↓	zauber-kraftige Flüssig-keit	↓	↓	↓	↓	Edelgas	↓	↓	2	↓	↓	↓	↓	↓

Rätsel: Rätsel-Krüger GmbH, Lübeck

SUDOKU

Alle Zahlen von 1 bis 9 sind in jeder waagerechten Zeile und jeder senkrechten Spalte je einmal unterzubringen. Auch jedes 3 x 3 Kästchenquadrat darf nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten. Die vorgegebenen Zahlen helfen bei der Lösung.
Viel Spaß!

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

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

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.

nicht an diesem Ort	Abk. für Europäische Zentralbank	angenehm, behaglich	ein Erdteil
Hader, Streit			
		Bundesstaat der USA	Vorname Bartóks
Fahrrad, Motorrad fahren (ugs.)	heftiger Schlag		
islam. Hauptheiligtum	Heimtücke		abgegrenzter Teil des Gartens
italienischer Maler: ... Botticelli		östr. Lyriker (Nikolaus)	ausreichend positiv
	Geliebte des Zeus		
		chem. Zeichen für Radon	
	Wickelgewand der Inderin		

Machen Sie mit und gewinnen Sie eines von 10 SALUS APERINO Cocktail-Sets

Für bewusste Genießer, die auf Alkohol verzichten möchten, hält SALUS das passende Produkt bereit: Aperino® ist der erste alkoholfreie Aperitif in Bio-Qualität! Charakteristisch ist die feine Bitternote, die aus der besonderen Auswahl der Kräuter stammt. Aperino® enthält nur natürliche Bio-Zutaten, keine Konservierungsstoffe, künstliche Aromen. Jeweils 17 Kräuter, Früchte und Gewürze formen den Charakter der beiden Aperino® Sorten: Johannisbeere Acerola mit fruchtig-herbem Geschmack und Curcuma Ingwer mit einer fein-bitteren, aber fruchtigen Note. Ob als klassischer Aperitif gekühlt auf Eis oder als Basis für Cocktails – Aperino® ist immer ein Genuss. Tolle Cocktail-Rezepte auf www.aperino.de



ANZEIGEN

ANZEIGE

NEU IN IHREM Reformhaus



ALSIROYAL®

Magnesium 400 DIREKT Himbeere

Mineral
des Lebens:
Magnesium



Direkte Einnahme ohne Wasser. Perfekt für unterwegs z. B. auf Rad- und Wandertouren. Hochdosiert und optimiert mit Vitamin B1 und D für eine gute Bioverfügbarkeit. Schon 1 Stick deckt den kompletten Tagesbedarf.

JETZT NEU: Auch mit leckerem Himbeer-Geschmack. Erhältlich mit 20 Sticks oder mit 40 Sticks.

www.alsiroyal.de



GRANOVITA

VitalPlus Edel-Hefeflocken

Das tägliche Plus
für Wohlbefinden
& Vitalität

Die granoVita VitalPlus Edel-Hefeflocken sind natürlich reich an B-Vitaminen sowie den Mineralien Kalium, Phosphor, Magnesium und Zink: Ein Allrounder für Gehirn, Nerven & Energiestoffwechsel, um sich rundum versorgt zu fühlen. Die ideale Nährstoffergänzung für jeden Tag, optimal bei Stress und Müdigkeit sowie zur Stärkung Ihres Immunsystems in jedem Alter.

- ohne chemische Zusatzstoffe
- fein-nussiger Geschmack
- zum Würzen & Verfeinern von allerlei Gerichten

www.granovita.de



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

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

Marktplatz

* KUR & GESUNDHEIT

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



KUR-UND GESUNDHEITSHOTEL
Schiffmann
HOLIDAYCHECK
GOLD AWARD 2014

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

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

R Ö T H E R

Auszeit am Bodensee

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

RÖTHER GESUNDHEITZENTRUM BODENSEE
88622 ÜBERLINGEN | TELEFON 0 75 51 92 24-0
www.roether.de

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

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

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

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

Natürlich suchtfrei!

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

Biologische Krebsbehandlung!

Stärken Sie Ihre natürlichen Abwehrkräfte
durch ein biologisches,
ganzheitsmedizinisches Therapiekonzept!
Aufnahme von Patienten auch
bei fortgeschrittenen Krankheitsstadien,
z.B. Metastasen. Unser erfahrenes
Team bietet eine individuelle ärztliche
Betreuung in familiärer Atmosphäre.
Volle Kostenübernahme aller gesetzlichen
und privaten Krankenkassen auf Antrag!
Fragen Sie nach unserem SOMMER -
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>

* URLAUB & WELLNESS

NORDSEEINSEL JUIST:

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

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

Spreewald-Urlaub

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

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

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

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

HOTEL LAUTERBAD ★★★★★

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

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

Biohotel Amadeus, Schwerin

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

Haus Sonne - das vegetarische Bio-Hotel

im Südschwarzwald. Grandiose Natur.
Vegan/glutenfrei mögl. Naturheilpraxis
(u.a. Bioscan) Wandern, Langlauf, Vorträge
07673-7492. www.haussonne.com

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

www.Nordseestrand24.de

2500 Ferienhäuser und
Ferienwohnungen an der Nordsee

Wochenend-Retreat

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

London Kl. Wohnung im Süden

Altbau, gemütlich, sehr gute Verkehrs-
bindung. Für Nichtflieger. 0221/5102484
Anreisehinweise: www.londonwohnung.de

TOSKANA-MEERBLICK Naturstein-

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

LANZAROTE, abseits von Corona!

Strandhaus direkt am Atlantik mit gr.
Dachterasse und Baden vor dem Haus.
ODER kleines sep. Ferienhaus auch LANG-
ZEIT, in HARIA von Privat zu mieten
Ab 25,-€ p.Tag. Tel. 0034 629532225
www.lanzarote-abseits-tourismus.info

Paris Gemütliche kl. Wohnung

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

Kroatien, Insel Korcula, zw. Split

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

Liebe Leserinnen und Leser,

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

* FASTEN & WANDERN

Basenfasten auf Langeoog

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

6 Tage fasten od. 12 Tage kuren mit Yoga

Meditation, Wandern... Buchinger-, Basen-, Detox- oder ayurv. Heilfasten. www.fasten-isarwinkel.de

www.fastenlandhaus-herrenberg.de

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

Heilfasten nach Buchinger im Harz

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

Fastenwandern im Bay. Wald

Homöopathisch begleitet. Brühe- und Suppenfasten. Alle Zimmer mit priv. Bad.
www.FastenzentrumKirstein.de

Fastenwandern im Berg. Land

Ihr Weg zur Balance von Körper und Geist
www.fasten-balance.de

Immunsystem stärken mit Fasten-

Wellness / Wanderwochen in der Rhön
www.fasten-wellness.de

500 Fasten-Wanderungen – überall

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

Fasten mit dem abnehmenden Mond

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

Auszeit im Kloster

Tanken Sie neue Energie durch Ruhe
und Stille im Kloster Fünfbrunnen in
Luxembourg.
16.-19. September 2021,
4 Tage für 435€ = Auszeit im Kloster
Seminare im Begegnungs- und Medita-
tionszentrum Neumühle in Thünsdorf:
15.-17. Oktober 2021,
230€ = Reikiwochenende
19.-21. November 2021,
230€ = Meditationswochenende
Infos: www.heilkunde-im-forsthaus.de

* AUSBILDUNG & SEMINARE



Impulse e.V.
SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

Du entscheidest über
Deine Zukunft.
Wir unterstützen Dich
dabei.

Unsere
Weiterbildungen:

- Psychologische/r Berater/in
- Heilpraktiker/in
- Ernährungsberater/in
- Fachkraft für Inklusion
- Fitness- & Wellnesstrainer/in
- Aromapraxis / Aromatherapie
- Pflanzenheilkunde
- Seniorenberater/in u.v.m.

Dein Fernstudium bei
Impulse e.V. ist genauso
individuell wie Du.
Beginne jederzeit, Deine
Zukunft neu zu
gestalten.

Mehr Informationen:
info@impulse-schule.de
www.impulse-schule.de
0202/739540

AchtsamkeitCoach

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

Seminare, Coaching, Bogenschießen

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

Veränderungsbegleitung Online

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

Ausbildung Kursleiter/-in Waldbaden

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

Kräuter-Erlebnispädagoge/in (AGL)

5-teilige Ausbildung
www.akademie-gesundes-leben.de
kontakt@akademie-gesundes-leben.de

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

noshoe - der YOGAfüssling

Schönes für deine Yogafüsse.
www.noshoe.de

* DIES & DAS

ARTHROSE & ÜBERGEWICHT

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

Gute Textilien – aus Bio Baumwolle

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

Liebe Leserinnen und Leser,

inscribieren 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

WOHNEN IM ALTER im Allgäu

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



Themen im nächsten Heft:



WOHLFÜHLEN

Starke Muskeln, gesunder Körper

Muskeln sind mehr als die Kraftmaschinen des Körpers. Sie können Heilbotenstoffe produzieren, die z. B. vor Entzündungen schützen.

SCHÖNHEIT

Gut aufgelegt?

Masken, die schnelle Zusatzpflege für den Teint. Sie Verwöhnen die Haut mit allem, was sie braucht.



GENIESSSEN

Gemüse – neu entdeckt

Veggie at it's best: So raffiniert haben Sie Gemüse noch nie genossen. Köche verraten ihre besten Veggie-Tipps – und natürlich ihre Lieblingsrezepte.

Impressum

Herausgeber

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

Redaktion

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

Lesertelefon

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

Geschäftsführung

Carsten Greve, Rainer Plum

Leitung Geschäftsstelle

Ariane Knauf

Realisation und Chefredaktion

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

Art Direktion und Produktion

Sabine Mamat

Mitarbeiter dieser Ausgabe

Frauke Döring, Kristin von Essen, Thomas Göttemann, Karin Stahlhut

Online-Redaktion

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

Vertrieb

d.neuhaus@reformhaus-marketing.de

Anzeigen

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

Für die Individualseiten zeichnen die jeweiligen Reformhäuser verantwortlich

Litho

PIXACTLY media GmbH

Druck

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

Jahres-Abonnement

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

Kleinanzeigen

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

Hinweis für Österreich

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

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



AUFLÖSUNG SUDOKU VON SEITE 50

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

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

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

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

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 05/2021 lautete „Gluecksmomente“.

Über jeweils einen ARYA LAYA Fett-Feucht Balancer freuen sich 15 GewinnerInnen. Die Gewinne wurden inzwischen verschickt.

Herzlichen Glückwunsch!
Die Redaktion

FOTOS

TITEL:

Gajus/Adobe Stock

Adobe Stock: S. 6 (3), 7 (2), 8–9, 21, 22 (2), 24, 27, 28 (2), 31, 32, 34 (4), 35 (3), 36, 37, 38, 54

(3); Alsitan blind: S. 15 (4); © Annemarie

Börlind: S. 20 (2); © ARYA LAYA: S. 14 (3);

© Budwig: S. 11–13; © Alsiroyal: S. 15 (4);

© Primavera: S. 16; © Rapunzel: S. 17;

Jan Reinecke: S. 42–44; Reformhaus® Ebken S. 46; © ReformKontor/House of Food: S. 40,

41; © Salus: S. 18 (2); © Santaverde: S. 18;

Shutterstock: S. 48



UNABHÄNGIGE STIFTUNG
GANZHEITLICHES KONZEPT
100% BIO-ZERTIFIZIERT
EIGENES SEMINARHOTEL

Ernährungs- Coach (IHK)

Resilienz- Trainer/in

Ernährungs- psychologie

und viele weitere Weiterbildungen
und Seminare

Jetzt
Gesamtprogramm
anfordern!

06172 / 3009 - 822

kontakt@akademie-gesundes-leben.de



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN

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



#AkademieGesundesLeben

Reformhaus

Alkoholfreier Sommerspaß

MIT REFORMHAUS® PRODUKTEN ZAUBERN SIE IM HANDUMDREHEN URLAUBSGEFÜHLE.



SALUS®
Bio-Aperitif
Aperino®
Johannisbeere-
Acerola
und Curcuma-
Ingwer



**ST. LEONHARDS
QUELLE**
Natürliches
Mineralwasser
still und medium



DONATH®
BIO Vollfrucht Cranberry ungesüßt,
Vollfrucht Mango ungesüßt



HÜBNER
Silphion® BIO und
Silphion® blanc BIO

ALKOHOLFREIE COCKTAILREZEPTE FINDEN SIE UNTER WWW.REFORMHAUS.DE/REZEPTE