

Reformhaus

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

BEZAHLT VON
IHREM
REFORMHAUS®
AUGUST 2022

Schöne Augen

Von Schwellungen,
bis Fältchen – die
passende Pflege

Heilpflanzen Hero

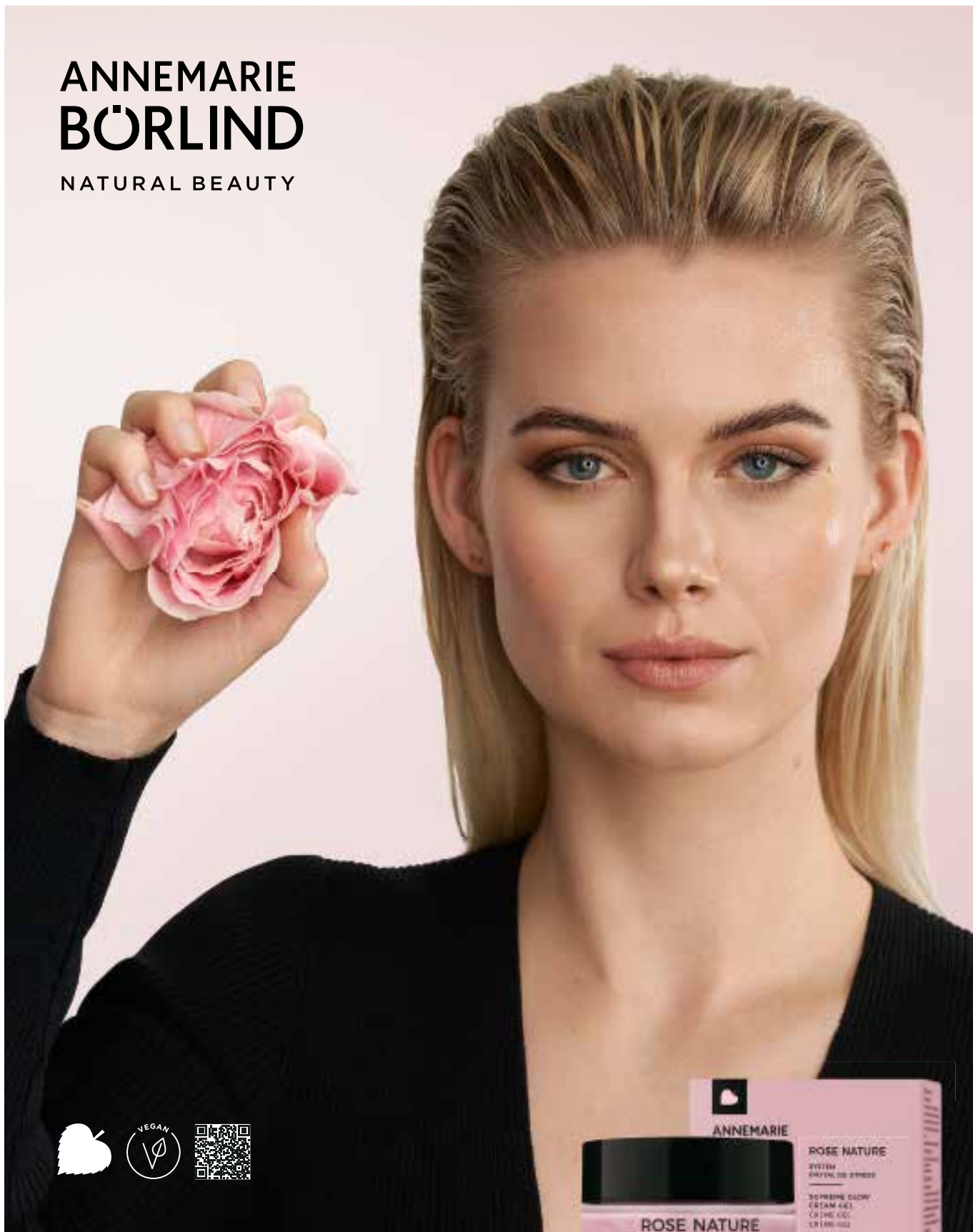
Mariendistel:
Unterstützung für
Leber und Galle

Nimm's mit: die besten
Rezepte für Ihr
Spätsommer-Picknick

RAUS INS GRÜNE

ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL BEAUTY



ROSE NATURE SYSTEM DIGITAL DE-STRESS

Der exklusive PR³-Rosenkomplex, bestehend aus der Kraft der drei Rosen, mindert die schädlichen Auswirkungen von Blue Light, schützt vor sichtbaren Stressreaktionen der Haut und fördert die zelluläre Entgiftung.

boerlind.com

MADE IN
THE BLACK FOREST

EST. 1959

Rainer Plum,
Vorstand
Reformhaus eG



Liebe Leserin, lieber Leser

Als ich vor vielen Jahren Prof. Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln kennengelernt habe, hat mich von Anfang an seine sportlich-dynamische und energiegeladene Persönlichkeit begeistert. Ingo Froböse lebt das zu 100 Prozent selbst, was er in seinen Büchern und Vorträgen so authentisch vermittelt. Eine wesentliche Aussage, die mich sofort überzeugt hat und mich dazu motiviert hat, mit ihm das Bewegungsprogramm „Reformhaus® activate your life“ nach der Formel Froböse zu entwickeln, war „use it or lose it“. Damit spricht er an, dass wir Muskelkraft und Beweglichkeit vor allem mit zunehmendem Alter verlieren, wenn wir uns nicht regelmäßig moderat bewegen wie z. B. durch Treppensteigen, Radfahren, Schwimmen, Laufen und aktiv wandern. All dies regt unseren Stoffwechsel optimal an und trägt somit zu einem gesunden Herz-Kreislauf-System bei. Mit Prof. Froböse sind wir in dieser Ausgabe den Wirkweisen des Stoffwechsels auf der Spur (siehe Seite 8 und die Übungsvideos auf dem Reformhaus® YouTube-Kanal). Apropos Social Media. Wir haben in den letzten Monaten intensiv am neuen Auftritt von Reformhaus® im Internet gearbeitet. Warum ich darauf hinweise? Weil mittlerweile mehr als 90% der Menschen in Deutschland und Österreich Smartphone und Computer täglich nutzen, um sich über das Wetter, Zug- und Flugverbindungen und alles weitere Wissenswerte zu informieren. Auf www.reformhaus.de finden Sie alle wichtigen Informationen rund um die Themen pflanzenbasierte Ernährung, ganzheitliche Gesundheit und pflegende Naturkosmetik. Sie können sich informative Podcasts und Videos mit unseren Expert:innen anhören und ansehen und unzählige leckere Rezepte für die vegetarische und vegane Küche zur Inspiration herunterladen. Besuchen Sie uns doch mal im Netz. Wir freuen uns auf Sie! Bitte seien Sie achtsam und liebevoll mit sich selbst und Ihren Liebsten und bleiben Sie wertschätzend und rücksichtsvoll im Umgang miteinander.

Herzlichst

Hier gibt's
was auf die
Ohren



Ob eine lange Bahn- oder Autofahrt oder abends gemütlich auf dem Sofa – mit den neuen Reformhaus® Podcasts sind Sie immer gut informiert.

Darin verraten Reformhaus® Expert:innen ihr Wissen, geben Tipps, damit wir uns mit Körper, Geist und Seele rundum wohlfühlen können.

Wie wäre es um Beispiel mit ...

► **Mänuka-Honig – flüssiges Gold für die Haut!**

Darin verrät Diana Ludwigs, erfahrene Reformhaus® Expertin mit Naturkosmetik-Expertise, was den Honig aus Neuseeland so wertvoll in der Hautpflege macht.

► **Wechseljahre – Soja statt Hormonpillen**

In der neuen Podcastfolge informiert die Ernährungswissenschaftlerin und Leiterin der medizinisch-wissenschaftlichen Abteilung bei Alsitan, Dr. Cordula Stiepel, über natürliche Alternativen zur Hormonbehandlung, mit denen „frau“ typische Wechseljahrsbeschwerden in den Griff bekommen kann.

INTERESSIERT?

www.reformhaus.de aufrufen, auf das Symbol (s. rechts) klicken und Reinhören – denn Wissen macht Spaß.



inhalt

WOHLFÜHLEN

8 Superheld
Der Stoffwechsel ist der Motor in unserem Körper: Wie wir ihn in der zweiten Lebenshälfte unterstützen können

* **30 Heilpflanzen Heroes**
Serie über unsere Heilpflanzen-Liebliche. Diesmal: Mariendistel – die Freundin der Leber

32 Power für die Leber
Warum und wofür Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer Mariendistel empfiehlt

42 Unsere Lieblinge des Monats
Mit diesen Produkte aus dem Reformhaus® können wir den August erst richtig genießen

SCHÖNHEIT

* **16 Ein schöner Augenblick**
Weniger Falten, keine dunklen Ringe: die beste Pflege für die zarte Haut um unsere Augen

GENIESSEN

* **34 Nimm mich mit**
Gut zu transportierende Leckereien für ein gelungenes Spätsommer-Picknick

AUSSERDEM

6 Das ist neu im August

22 Reformhaus® des Jahres 2022 ...
in der Kategorie Ausbildung ist Reformhaus® Engelhardt im Alstertal Einkaufszentrum (AEZ)

27 Ein paar Worte des Herausgebers
Rainer Plum, Vorstand Reformhaus eG, gratuliert den Herstellern zum Jubiläum

28 inside
Diese Reformhaus® Hersteller feiern ihren runden Geburtstag

44 Marktplatz

46 Kreuzworträtsel

47 Impressum, Vorschau

* UNSERE TITELTHEMEN

34

Köstliche
Rezepte:
Unter freiem
Himmel
schmeckt es
doppelt gut



8 Der Motor in unserem Körper: Ein gut funktionierender Stoffwechsel



16

Strahlender
Blick: Die
beste Pflege
für die zarte
Haut um die
Augen



28

Qualität setzt sich durch: Wir gratulieren zum Firmen-Jubiläum



32

Mariendistel: Effektive Unterstützung für die Funktion der Leber

TITEL: Jan Reinecke

Adobe Stock: S. 6 (2), 7 (2), 8–9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 18 (2), 19, 20, 23, 25, 26, 28, 30, 32, 54 (2);

Reformhaus® Engelhardt: S. 27; Jan Reinecke:

S. 34–38; Shutterstock: S. 42

Die Pflanzen. Die Heilkraft. Der Saft.



Sonst nichts.



Stärkt natürlich Herz und Kreislauf.

Schoenenberger® Naturreiner Heilpflanzensaft Weißdorn

Traditionelles
pflanzliches
Arzneimittel



Mehr über Bio-Anbau und
Verarbeitung der 33 Sorten auf:
www.schoenenberger.com

Naturreiner Heilpflanzensaft Weißdorn · Wirkstoff: Weißdornblätter mit Blüten · Presssaft · Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Walther Schoenenberger Pflanzensaftwerk GmbH & Co. KG · 71106 Magstadt · www.schoenenberger.com · Ein Unternehmen der Salus-Gruppe

das ist neu im

August



DIE SPINNEN DOCH

Von wegen! Die Wissenschaftler:innen der Carl von Ossietzky-Universität Oldenburg meinen es ganz ernst: Sie zählen auf ihre achtbeinigen Forschungs-Helferinnen, die überall ihre kunstvollen Spinnennetze hinterlassen. In deren klebrigen Fäden verfangen sich eben nicht nur Fliegen und andere Insekten, sondern auch Schwebstoffe, Reifenabrieb und Mikro-Plastikteilchen. Für ihre Studie untersuchten sie Spinnennetze entlang unterschiedlich befahrener Straßen. Das Ergebnis: Alle Spinnennetze waren mit Mikroplastik verunreinigt. Bei manchen machte der Mikroplastikanteil sogar gut ein Zehntel des Gesamtgewichts des Netzes aus. Den Forscher:innen zufolge ist diese „spinnerte“ Methode deshalb eine einfache und kostengünstige Alternative des Umwelt-Monitoring zu aufwändigen Messungen.



WEG-WEISER

Gesundheitlich gute Selbstfürsorge, sich mit Körper, Geist und Seele rundum wohlfühlen – wer das möchte, sollte „Mein Buch der Selbstheilung“ von Dr. med. Ruediger Dahlke (Gräfe und Unzer, 26 €) nicht verpassen. Darin bekommen die Leser:innen neben einer Beschreibung der Organsysteme, ein ausführliches und sehr konkretes Werkzeug an die Hand, wie sie die Achse zwischen Körper und Seele sowie die Kraft der Spiritualität für ihre Selbstheilungskräfte nutzen können.

Öl kaufen und Gutes tun

Kein Problem, denn ab sofort unterstützen Sie beim Kauf eines Vitaquell Bio Heiße Küche Brat- und Backöls die Stiftung Mittagskinder in Hamburg. Pro verkaufter Flasche gehen 10 Cent an die Stiftung, die Kindern aus sozialen Brennpunkten in Hamburg unentgeltlich regelmäßige und gesunde Mahlzeiten, Hausaufgabenhilfe sowie fachkompetente sozialpädagogische Betreuung ermöglicht. Auf die Aktion wird auf der Flasche hingewiesen, denn das beliebte, reine Sonnenblumenöl des Hamburger Familienunternehmens ist ab sofort nicht mehr in der 500 ml Dose, sondern in einer Glasflasche mit neuem Design erhältlich.





Nimm mich in den Arm

Ein geliebter Mensch nimmt uns in den Arm – wir alle genießen dieses schöne Gefühl. Doch es gibt einen Unterschied – einen Geschlechterunterschied, wie jetzt ein Team von Psycholog:innen der Universität Bochum herausfand. In ihrer Studie mit Liebespaaren konnten sie zeigen, dass schon kurze Umarmungen vor stressigen Situationen helfen zu entspannen. Das gilt allerdings nur für Frauen, deren Stress messbar – gemessen wurde der Spiegel des Stresshormons Kortisol im Blut – nachließ. Bei Männern fanden die Forscher:innen keinen Unterschied, eine Umarmung scheint ihren Stress nicht zu lindern. Unklar ist, woher dieser Unterschied zwischen den Geschlechtern kommt.



175.000

Pflanzenarten – etwa die Hälfte aller Pflanzenarten weltweit – sind auf tierische Bestäuber angewiesen, also auf Insekten. Gäbe es diese nicht, würden sie 80 % ihrer Samenproduktion einbüßen.

DAS JUCKT UNS NICHT

Der Urlaub ist wunderschön – wenn, ja wenn der Mückenstich nicht so jucken würde ...



Unser Tipp: Unbedingt Clear Skin Teebaumbalsam von ARYA LAYA in den Koffer packen. Auf den Stich tupfen, der Juckreiz ist sofort weg. Und dann den Urlaub genießen.



Superheld

Ein gut funktionierender Stoffwechsel ist der Motor in unserem Körper. Lläuft er rund, können wir Vollgas geben





Natürlich lässt sich der Stoffwechsel in biochemische Formeln, komplexe Abläufe und fremde Termini zerlegen – aber eigentlich steckt hinter der trockenen Bezeichnung ein Superheld, mit dessen Hilfe tagtäglich unglaubliche Dinge in unserem Körper ablaufen, ohne dass wir etwas dazu tun. „Er verteilt die Nährstoffe, liefert Vitalstoffe und Energie genau dorthin, wo sie benötigt werden. Er entsorgt Verbrauchtes, repariert Kaputttes, entgiftet, reinigt, transportiert, löst Stoffe aller Art, baut Zellen neu auf“, sagt Professor Ingo Froböse und ergänzt: „Der Stoffwechsel ist letztlich der Motor für alles, was wir sind und was wir werden.“ Diesem spannenden Thema hat der Reformhaus® Experte von der Sporthochschule Köln ein eigenes Buch gewidmet, das sich wie ein Heldenepos aus dem Marvel-Universum liest (siehe Seite 15).

Wir haben eine Hitliste der Glanztaten zusammengestellt, die unser Leben überhaupt erst möglich machen:

- 1 Jeden Tag hilft der Stoffwechsel uns, 40 bis 60 Kilogramm Energie zu produzieren, das sogenannte ATP (Adenosintriphosphat), damit alle biochemischen Abläufe im Organismus reibungslos ablaufen.
- 2 Sie atmen pro Stunde etwa 900-mal und nehmen dabei täglich 10.000 Liter Luft auf, die der Stoffwechsel bearbeitet.
- 3 Im Laufe von 70 Lebensjahren produziert er 38.000 Liter Speichel.
- 4 Im Laufe von 75 Lebensjahren verarbeitet er 30 Tonnen Nahrung, verteilt die Nähr- und Vitalstoffe dahin, wo sie gebraucht werden.

- 5 Ohne ihn keine Frisur und keine Maniküre: Die Haare wachsen mit seiner Hilfe täglich 0,3 Millimeter, die Fingernägel monatlich drei Millimeter.
- 6 Er hält unsere Körpertemperatur konstant auf 36,37 Grad Celsius. Würden wir unsere Wohnung 365 Tage so heizen, kämen wir auf einen Verbrauch von ca. 1.000 Kilowattstunden.
- 7 Die fünf bis acht Liter Blut, die je nach Körpergewicht durch Ihren Körper zirkulieren, erneuern sich dreimal jährlich, weil täglich 200 Milliarden neue Blutzellen produziert werden.
- 8 Die Niere reinigt jeden Tag mehr Körperflüssigkeit als von einer Badewanne voll Wasser.
- 9 Unsere Augen korrigieren pro Tag 100.000-mal selbstständig ihre Scharfstellung.
- 10 Nervenimpulse sausen mit einem Tempo von 360 Stundenkilometern durch unseren Körper, machen unsere Gedanken schnell und unsere Bewegungen flüssig.

Diese Liste ließe sich, so der Experte, beinahe endlos fortsetzen. Was an Zauberei grenzt, bedenken wir, dass der Organismus nur aus Wasserstoff und Sauerstoff, ein paar Metallen, Nichtmetallen und Spurenelementen besteht – eine Ansammlung von 60 bis 80 Millionen Zellen, die der Stoffwechsel, auch Metabolismus genannt, zu einem Team formt, das aus jedem Menschen ein individuelles Wesen macht: kreativ, energiegeladen, emotional, unschlagbar.

Er ist unermüdlich an unserer Seite, arbeitet 24/7. Doch in der zweiten Lebenshälfte verändert sich etwas. Der Motor unseres Seins schwächelt. Wir fühlen uns nicht mehr so leistungsfähig, schlafen schlechter, die Haare werden dünner und wir dicker. Grund: Der Stoffwechsel arbeitet langsamer, es kann sogar zu



900-mal atmen wir täglich und nehmen dabei 10.000 Liter Luft auf (li.); täglich eine Portion Apfelessig hilft bei der Dopamin-Produktion

Erkrankungen kommen, etwa dem „metabolischen Syndrom“, das den Fettstoffwechsel, den Kohlenhydratstoffwechsel, den Eiweiß- oder Mineralstoffwechsel betrifft.

Diabetes mellitus, Gicht, Morbus Crohn und Osteoporose sind nur vier Beispiele von vielen. Das ist die schlechte Nachricht.

Doch Professor Froböse hat eine gute im Gepäck: „Wir sind dem nicht hilflos ausgeliefert. Viele körperliche Veränderungen, die man dem Alterungsprozess zuschreibt, hängen vom Stoffwechsel ab und wir haben viele Möglichkeiten, steuernd und erfrischend einzuwirken.“

So helfen Sie dem Stoffwechsel in der zweiten Lebenshälfte auf die Sprünge

Mit dem „Rettet das Dopamin-Programm“: Dopamin ist eine Vorstufe für andere Hormone und beeinflusst im Gehirn direkt und indirekt Stimmung, Aufmerksamkeit, Lernen, Verhalten und die motorischen Aktivitäten. Mangelt es an Dopamin, kann das zu einer massiven Wesensveränderung und starken Bewegungsreduktion führen, wie sie im schlimmsten Fall Morbus-Parkinson-Patient:innen erleiden. „Die Produktion von Dopamin ist hochsensitiv und deswegen reagiert

ANZEIGE



Dr. Wolz
— Seit 1969 —

Mehr Schwung für Ihre Zellen!

- ✓ Für den Zellschutz¹
- ✓ Für den Energiestoffwechsel und gegen Müdigkeit und Erschöpfung^{2, 3}
- ✓ Seit mehr als 50 Jahren bewährt



¹ Die Vitamine B2 und E sowie Selen und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. ² Die Vitamine B1, B2, B6 und B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. ³ Die Vitamine B2, B6, B12, Niacin und Pantothensäure tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.



sie, wie Studien eindrucksvoll zeigen, auf besondere Belastung durch Stress, Alkohol oder Drogen, aber auch auf einen erhöhten Zuckerkonsum“, so Froböse. Je ungesünder der Lebensstil, desto niedriger der Dopaminspiegel. Aber das geht auch andersherum: „Eine gesunde und vitale Lebensweise sichert und fördert langfristig die Dopaminproduktion.“ Das heißt konkret: Ernähren Sie sich basisch, vollwertig und pflanzenbasiert, mit Schwerpunkt auf den Proteinen. Denn speziell die Aminosäure Tyrosin fördert den Metabolismus und den Aufbau des Dopamins. Dazu täglich eine Portion Apfelessig (im Reformhaus® z. B. Apfelessig naturtrüb, demeter von Voelkel oder Apfelessig naturtrüb, bio von Hensel) und viel körperliche Aktivität.

Viel Eiweiß: Neben dem Dopamin profitieren auch alle anderen Hormone von einer guten Portion vieler unterschiedlicher Aminosäuren, die wir über die Nahrung zu uns nehmen. Um 20 Gramm verwertbares Eiweiß aufzunehmen, genügt es zum Beispiel ein Ei zu essen. Oder 80 Gramm dicke Bohnen. Achten Sie bei Ihrer Ernährung auf ausreichend Hülsenfrüchte (im Reformhaus® z. B. Reformhaus® Berglinsen, braun bio), Obst, Gemüse, Milchprodukte, Nüsse (im Reformhaus® z. B. Reformhaus® Nusskernmischung, bio oder Haselnusskerne) und Samen (im Reformhaus® z. B. Reformhaus® Samenmischung mit Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, Leinsamen, Sesam).

Kein Snack, kein Gummibärchen zwischen den Mahlzeiten: Ist doch nur ein Stückchen Schoki...! Nein, ist es nicht. Es ist ein massiver Störfaktor in der Lieferkette unseres Organismus. Stellen wir uns vor, wir seien ein

großes Mietshaus und täglich käme ein LKW voller Obst und Gemüse für die Zentralküche, wo Essen für alle gekocht wird. Ist es fertig, wird ein Bote namens Insulin losgeschickt und sagt überall Bescheid, dass das Essen abgeholt werden kann. Die Bewohner schicken ihre Boten, die die Mahlzeit abholen, auf den Zimmern wird gegessen, alle sind satt – bis sie in sechs Stunden erneut Hunger bekommen und sich freuen, wenn der Bote Insulin wieder an die Tür klopft. So läuft es rund im Haus.

Schlau pausieren – das gilt für unsere Ernährung und für unseren Job

Bei 50 Prozent der Erwachsenen läuft es leider schief. Bei ihnen werden ständig Mahlzeiten und Snacks gegessen und weil der Bote Insulin zwischen kleinen und großen Mengen nicht unterscheidet, saust er ständig durchs Haus – bis alle Bewohner es satt haben. Sie schicken keinen Abholboten mehr in die Küche, das Essen muss nun anderswo gelagert werden – in den Fluren, auf den Balkonen. Das Haus geht aus dem Leim und bricht irgendwann zusammen.

Es hilft nichts: Diesen Kreislauf können wir nur unterbrechen, wenn wir dem Organismus zwischen den Mahlzeiten vier bis sechs Stunden Zeit lassen, damit er mit dem Fettabbau beginnen kann.

Die Zellen verjüngen: Die sogenannte Apoptose regt die Neubildung und den Ersatz gestorbener Zellen an – bis 50. Ab dann sind es besonders die freien Radikale, Zwischenprodukte, die bei der Atmung entstehen, zellulären oxidativen Stress auslösen, die Zellen



Es ist gar nicht so schwer, den Körper in Schwung zu halten: eine gesunde Ernährung mit Nüssen und Hülsenfrüchten sowie Ausdauersport sind das A und O.

quasi verbrennen und uns so schneller altern lassen. Aber wir können ihnen ein Schnippchen schlagen: Beim Ausdauersport müssen die Kraftwerke unserer Zellen, die Mitochondrien, mehr arbeiten. Dabei entsteht ein spezielles Mitochondrienprotein, „der Apoptose induzierende Faktor, kurz AIF, der als Aktivator der Apoptose angesehen werden kann“, so Professor Froböse. „Durch das regelmäßige Training erneuern sich die Zellen schneller und effektiver.“ Ein Segen für unseren Stoffwechsel. Faustregel: mindestens zweimal wöchentlich 50 Minuten joggen, walken, Fahrrad fahren oder schwimmen.

Schlau pausieren: Alle 90–120 Minuten benötigt der Organismus 20 Minuten Pause, um zu regenerieren. Der Stoffwechsel fährt leicht herunter, Funktionen wie Herzfrequenz, Blutdruck und Körpertemperatur regulieren sich. Diesen Rhythmus nennt man „Basic Rest Activity Cycle“. Wenn wir gegen dieses Grundbedürfnis unseres Organismus mit Kaffee, Energydrinks und Willenskraft anpowern, „wird das die metabolischen Funktionen langfristig beeinträchtigen oder schädigen.“ Im Job kann das auf geteiltes Echo stoßen. In diesem Fall halten Sie dem Team am besten diesen Artikel unter die Nase.

ANZEIGE



Wieder auf Touren kommen Mit Magnesium in Bestform

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

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

Alsiroyal® 400 Magnesium DIREKT in den fruchtigen Varianten Himbeere, Orange und Zitrone kann ohne Wasser eingenommen werden und ist daher besonders gut für unterwegs geeignet. In fast allen Magnesiumpräparaten von Alsiroyal® sind zudem die Vitamine D und B1 enthalten. In der Fachliteratur sowie im Wirkstofflexikon der Reformhaus-Fachakademie wird beschrieben, dass beide Vitamine von Bedeutung sind für die Bioverfügbarkeit.

Für jeden das richtige Magnesium



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

ROTER GINSENG



KGV - Korean Ginseng Vertrieb GmbH
Waldenburger Str. 11 - 05792 Jüterbo
www.kgv-ginseng.de



LEBEN IN BALANCE

ANZEIGEN



ENERGIE-BOOSTER GINSENG

Ein langes, gesundes Leben – das wünschen wir uns alle. Doch Umwelteinflüsse und eine ungesunde Lebensweise belasten unseren Körper, können sogar die DNS schädigen, die uns allen aus dem Biologieunterricht bekannte, unaussprechliche Desoxyribonukleinsäure. Unser Körper ist ein widerstandsfähiges „Stehaufmännchen“ und in der Lage, solche Schäden immer wieder zu reparieren. Wo der Körper aktiv werden muss, erfährt er über ein Enzym, das für die Regeneration der Körperzellen zuständig ist: Sirtuin-1. Keine leichte Aufgabe für ein kleines Enzym, und man wünscht ihm einen tatkräftigen Helfer an die Seite, damit es all die wichtigen Aufgaben in unserem Körper erledigen kann. Diesen Helfer gibt es tatsächlich. Eine Studie aus dem Jahr 2021 deutet darauf hin, dass bestimmte Wirkstoffe des Roten Ginsengs das Enzym Sirtuin-1 aktivieren und sich positiv auf den Energiestoffwechsel auswirken können. So sind die Zellen besser vor negativen Einflüssen geschützt, Alterungsprozesse werden verzögert. Aus der Studie geht auch hervor, dass der Ginseng-Wirkstoff die Schutzfunktion des Enzyms auch dann verstärkt, wenn die Zellen vorher geschädigt wurden.



Reiner Roter Ginseng – ob in Tabletten-Form, als Extrakt oder Wurzelscheiben gibt es in Ihrem Reformhaus® von KGV.



 **PREMIUM VEGAN BIO** Erhältlich im **Reformhaus**
Partner von **Reformhaus®**

Hyaluron 500 mit Zink und Vitamin C



- die Kapseln enthalten vegane Hyaluronsäure, Zink und Vitamin C
- 500 mg Natriumhyaluronat pro Tag



VOLLGRAN Weizenkeime

ZUM WEITERLESEN



Noch mehr Tipps und ausführliche Erläuterungen finden Sie in dem 300 Seiten starken Buch „Der Stoffwechsel Kompass

– Was uns in der zweiten Lebenshälfte fit, schlank und wach hält“ von Professor Ingo Froböse (Ullstein Verlag, 19,99 €)



Prof. Dr. Ingo Froböse, wissenschaftlicher Beirat des Programms „Reformhaus® activate your life“



SEMINARTIPP



VITALSTOFFBERATER/IN

Power-Food und Nahrungsergänzung

20.11. – 25.11.22 (So – Fr)

21.05. – 26.05.23 (So – Fr)

In dieser 5-tägigen Weiterbildung vertiefen Sie Ihr Wissen um Nähr- und Vitalstoffe und sinnvolle Nahrungsergänzungsstrategien. Sie erhalten ein umfangreiches Beratungstraining, das Sie fit macht für konkrete Empfehlungen für sich und Ihre Klienten.

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

Text: Karin Stahlhut

Die wertvolle
Spermidin-Quelle
aus der Natur



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

DR. GRANDEL

Augsburg · Germany

dialog@grandel.de · www.grandel.de

A close-up portrait of a woman with dark hair pulled back, smiling gently. She is applying a white cream to the skin under her right eye with her index finger. The background is a plain, light blue-grey color.

**Ein
schöner
Augenblick**

Eine gepflegte Augenpartie lässt uns strahlen und sorgt für einen wachen Blick. Mit unseren Tipps verzaubern Sie Ihr Gegenüber mit nur einem Augen-Blick

Kleines Sensibelchen: Die zarte Haut um unsere Augen ist noch dünner und empfindlicher als die Gesichtshaut. Sie ist nur etwa 0,5 mm dick und besitzt kaum Talg- und Schweißdrüsen oder polsterndes Unterfettgewebe. Jeden Tag ist sie vielen Beanspruchungen ausgesetzt: Äußere Einflüsse wie zum Beispiel Temperaturschwankungen, trockene Luft durch Klimaanlage oder schädliche UV-Strahlung strapazieren sie. Auch unsere Mimik kann eine Herausforderung für die zarte Haut sein. Wussten Sie, dass wir 50 Muskeln im Gesicht besitzen? Wer lächelt, nutzt in dem Moment bis zu 17 Muskeln. Ganz klar: Lachfalten sind uns die liebsten Fältchen. Und je gepflegter sie sind, desto besser! Doch welche Augenpflege ist die richtige? Ob dunkle Ringe, Schwellungen oder Trockenheitsfältchen, im Reformhaus® gibt es für jedes Bedürfnis die passende Augencreme.

➤ DURSTLÖSCHER FÜR KLEINE TROCKENHEITSFÄLTCHEN:

Aqua Derma Augen-Gel von ARYA LAYA spendet intensive Feuchtigkeit, pflegt und vitalisiert die zarte Augenpartie – und dies absolut fettfrei! Auch bei Schwellungen und Augenringen ist das Gel die richtige Wahl. Absolutes Must-have aus dem Reformhaus® – nicht nur für Kontaktlinsenträger:innen. Reiner Aloe-vera-Saft, Augentrost, Tigergas und Sanddorn regenerieren die zarte Augenpartie und versorgen sie intensiv mit Feuchtigkeit (im Reformhaus® z. B.: Santaverde eye cream ohne Duft). Durch die Rezeptur ohne Duft ist die Creme auch für Allergikerinnen gut geeignet! Gut zu wissen: Mit dem „Santaverde hydro repair gel ohne Duft“ vermischt, ergibt die „eye cream ohne Duft“ eine extra-hydratisierende Augenmaske für empfindliche Haut – ein wunderbarer Feuchtigkeits-Boost für Sensibelchen. Besonders mild ohne Duftstoffe, bringt er gereizte Haut wieder in Balance. Auch bei Neurodermitis und Psoriasis geeignet: Panthenol, Inka-Omega-Öl und ein Extrakt aus der Rose von Jericho pflegen und beruhigen die sensible, trockene Haut der

Augenpartie. Kann Juckreiz mildern und die natürliche Widerstandsfähigkeit stärken (im Reformhaus® z. B. DADO SENS EXTRODERM Augencreme).

➤ CREMEN STATT SPRITZEN:

Pflanzliches Spilanthol aus Jambú-Extrakt, auch bekannt als „Pflanzen-Botox“, hilft in Kombination mit pflanzlichen Stammzellen der Nachthyazinthe und Hyaluron bei Mimikfältchen, dunklen Augenringen und Tränensäcken (im Reformhaus® z. B. Alsiroyal® Jambú Augenbalsam Plus).

➤ TSCHÜSS DUNKLE AUGENSCHATTEN

Sie können genetisch bedingt sein, aber auch Schlafmangel, Stress oder ein Eisen- sowie Flüssigkeitsmangel können dunkle Augenringe begünstigen. Achten Sie auf ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung und trinken Sie viel stilles Wasser und Kräutertees. Ihr Lieblings-Make-up-Accessoire? Ein Concealer! Der Ton dieses genialen Abdeckstiftes sollte eine Nuance heller sein als Ihre Hautfarbe bzw. das Make-up. Tragen Sie ihn direkt auf die Haut oder über der Grundierung auf. So werden dunkle Schatten einfach mit lichtreflektierenden Pigmenten weggezaubert, der Blick wirkt wach und strahlend. Plus: Bisabolol beruhigt und wirkt reizlindernd (im Reformhaus® z. B.: Annemarie Börlind Abdeckstift), Heilpflanzenauszüge aus Wundklee eignen sich gut für empfindliche Haut (im Reformhaus® z. B.: Dr. Hauschka Light reflecting Concealer). Bei hypersensibler Haut kann ein Concealer mit Öl aus dem Samen der schwarzen Johannisbeere helfen. Er ist reich an ungesättigten Fettsäuren, wirkt regenerierend und entzündungshemmend (im Reformhaus® z. B.: DADO SENS HYPERSENSITIVE Concealer). Praktisch: Er enthält gleich drei cremige Texturen für empfindsame Haut in einer Palette: der gelbe Concealer deckt dunkle Augenschatten perfekt ab, Grün neutralisiert Rötungen und Beige gleicht Unebenheiten sanft aus. Super für unterwegs – ein kühlender

SCHÖNHEIT **Ein schöner Augenblick!**

Roll-on: Das schnell einwirkende Gel mildert Augenschatten und Schwellungen mit biologischen Extrakten aus Augentrost, Mate und Mäusedorn. Der kühlende Applikator erfrischt angenehm (im Reformhaus® z. B.: Primavera Kühlender Augen Roll-On Neroli Cassis).

➤ **DARF ES ETWAS MEHR SEIN?**

Power-Mix: Tigergras regeneriert, Parakresse mildert Krähenfüße, Rosenwasser strafft und stärkt die Haut, während Vitamin E vor umweltbedingter Hautalterung schützt (im Reformhaus® z. B.: ARYA LAYA Regeneration Augencreme). Eine anspruchsvolle, trockene Augenpartie freut sich über eine reichhaltige Pflege. Ein Saftelixier aus Aloe-vera-Blättern und Cashewfrüchten spendet intensiv Feuchtigkeit und wirkt effektiv gegen oxidativen Stress. Wertvolle Essenzen aus Maracuja und Babassu kombiniert mit Omega-9-Ceramiden aus Olivenöl unterstützen die Zellerneuerung, stärken und glätten (im Reformhaus® z. B.: Santaverde XINGU age perfect eye cream; MULTIACTIVE von Heliotrop).

➤ **LIFTEND, ERFRISCHEND, ABSCHWELLEND, NEU!**

Natürlich gewonnenes veganes Kollagen spendet und speichert Feuchtigkeit, ein Booster aus weißer Lupine regt die hauteigene Kollagenproduktion an und glättet feine Linien (im Reformhaus® z. B.: Annemarie Börlind NATUCOLLAGEN BOOST Augenserum).

Luxus-Augenmaske für einen strahlenden Blick: Das „Santaverde XINGU age perfect eye serum“ und die „XINGU age perfect eye cream“ ergeben miteinander vermischte eine luxuriöse Augenpackung, die abschwellend, belebend, glättend und nährend wirkt. Einfach etwas reichhaltiger auftragen und über Nacht einwirken lassen. Gut zu wissen: Das „Santaverde XINGU age perfect eye serum“ eignet sich auch prima als Lippenkonturenpflege! Die enthaltenen Wirkstoffe Hyaluron und Ectoin wirken feuchtigkeitbindend und straffend. Einfach auf die Lippenkontur auftragen und sanft einklopfen.

Stärkt das Hautmikrobiom: Eine Beauty Aging Pflege mit Sanddorn, Kürbissamen und natürlicher Hyaluronsäure soll straffen, Fältchen mildern und für eine strahlende Augenpartie sorgen (im Reformhaus® z. B.: Bergland probiotic Augencreme).

Lange Tage, kurze Nächte? Keine Sorge! Augenpads mit botanischer Hyaluronsäure versprechen einen Sofort-Effekt: Die Augenpartie wird mit viel Feuchtigkeit versorgt und vitalisiert, enthaltene Konjakwurzel mildert Fältchen (im Reformhaus® z. B.: Annemarie Börlind Hyaluron Augenpads mit Sofort-Effekt). Einfach durchtränkte Pads aus der Verpackung nehmen, jeweils ein Pad auf die gereinigte bzw. schon



eingecremte untere Augenpartie auflegen, nach ca. 10 Minuten abnehmen und sich über einen frischen Blick freuen!

Erleichterung bei Pollenflug oder langer Bildschirmarbeit: Kompressen mit einer kühlenden Augenampulle getränkt, erfrischen müde Augen und können bei Juckreiz beruhigen (im Reformhaus® z. B.: Dr. Hauschka Kühlende Augenampulle).

Auch gut: Wattepads mit Rosenhydrolat wirken kühlend, abschwellend und beruhigend. Auf die Augen auflegen, Beine hoch und 10 Minuten entspannen. Herrlich! Tipp: Wer den ganzen Tag am PC arbeitet und auf Bildschirm oder Smartphone starrt, sollte mehrmals am Tag bewusst die Augen schließen, um sie zu entlasten und den Blick zwischendurch immer mal wieder in die Ferne schweifen lassen.

➤ **POWER FÜR WIMPERN UND AUGENBRAUEN**

Rizinusöl lässt die Wimpern bei täglicher, regelmäßiger Anwendung geschmeidiger, länger und voluminöser erscheinen (im Reformhaus® z. B.: ARYA LAYA Rizinusöl bio). So einfach geht's: Beträufeln Sie ein Wattestäbchen mit Rizinusöl und bestreichen damit Ihre Wimpern. Das Öl mindestens 2 Stunden oder über Nacht einwirken lassen. Anschließend mit einem feuchten Kosmetiktuch die Überreste entfernen. Auch die Brauen sollen mit dem Wunderöl dichter werden und sehen gepflegter aus.



Schöne Augen – strahlender Blick:
Sanddorn (li.) regeneriert, weiße Lupine
regt die Kollagenproduktion der
empfindlichen Haut der Augenpartie an

KLEINER AUGENPFLEGE-GUIDE:

- Wann? Morgens und abends nach dem Reinigen und Tonisieren der Haut sollten Sie die Augenpflege auftragen.
- Wie viel? Etwa eine reiskorngroße Menge Augenpflege auftragen.
- Wie? Auf die idealerweise noch feuchte Haut rund um die Augen von innen nach außen, sanft einklopfen.
- Kann ich meine normale Tagescreme als Augenpflege nutzen? Es empfiehlt sich eine Augenpflege, da sie von der Rezeptur her speziell auf die sensible Augenpartie abgestimmt ist und z. B. keine kriechenden Öle enthält, die zu unangenehmen Empfindungen in den Augen führen könnten.
- Ab wann eine Augenpflege benutzen? Ab Anfang 20, die Hualterung beginnt!

GUT ZU WIS- SEN

Erwachsene blinzeln ca.
10–15-mal pro Minute,
Kinder etwas seltener.

Wenn man eine Nachtruhe
von 8 Stunden abzieht, macht das bei
einem erwachsenen Menschen etwa
14.400 Blinzler – täglich! Die Funktion ist
wichtig, um den Tränenfilm aufrecht zu
erhalten, das Auge vor dem Austrocknen
zu schützen und von möglichen
Schmutzpartikeln oder Fremdkörpern zu
reinigen.

P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren

NEU



AbraCaDabra®

Basisch zauberhafte Hautpflege

AbraCaDabra® ist das neue hochwertige Naturkosmetikprodukt der Marke P. Jentschura. Es besteht aus erlesenen hautpflegenden, hautschützenden und feuchtigkeitsspendenden Pflanzen wie etwa Weißkohl, Schafgarbe, Kamillenblüten, Mariendistel und Ringelblumen sowie aus energiereichen und basenbildenden Mineralien. AbraCaDabra® ist mit einem pH-Wert von 8,5 auch für sensible Haut geeignet.



Hautverträglichkeit
auch für sensible Haut
mit dermatologischem
Gutachten bestätigt.

COSMOS NATURAL
nach dem COSMOS
Standard durch Ecocert
Greenlife zertifiziert.



Weitere Informationen zum Produkt und
zur Anwendung finden Sie auf [YouTube:](https://www.youtube.com/pjentschura)
www.youtube.com/pjentschura



SCHÖNHEIT **Ein schöner Augenblick!**

Frauenginseng, Unsterblichkeitskraut genannt, beugt Hautalterung vor



Brigitte Rost, Naturkosmetik-beraterin, Reformhaus® Fachberaterin und Dozentin an der Akademie Gesundes Leben in Oberusel

„Mein Augen-Power-Doppel-decker für den Morgen: Als Erstes zur Erfrischung AquaDerma Augen-Gel (von ARYA LAYA) auftragen, schön kühlend und abschwellend, fettfrei und vollgepackt mit ganz viel Feuchtigkeit (Hyaluron, Ceramide, Gerstenextrakt, Algenextrakt, Aloe vera und Rosenwasser). Und darüber kommt als geschmeidiger, aber federleichter Abschluss auf das noch ganz leicht feuchte Gel die Exclusive Repair Augencreme von ARYA LAYA, reich an Wirkstoffen vom Feinsten: entspannende Parakresse glättet Fältchen, bindegewebsstärkende Kieselerde, zum Regenerieren und Straffen. Frauenginseng (auch Jiaogulan oder Unsterblichkeitskraut genannt) und Cistrose, um umweltbedingter Hautalterung vorzubeugen. Der Clou ist ein zusätzlicher optischer Kaschier-effekt durch einen Extrakt aus dem Lärchenbaum. Extra-Tipp: Ist die Augenpartie über den Tag schon ein wenig müde geworden, dann diese Augencreme ganz einfach über das Make-up nochmal leicht auftupfen, perfekt!“



SCHNELL SEIN LOHNT SICH!

Sie leiden unter Heuschnupfen? Sofort-Hilfe bei Schwellungen und Rötungen rund um das Auge versprechen die „DADO SENS DERMACOSMETICS PROBALANCE Augenpads“. Oder darf es lieber etwas Gold sein? Die „Annemarie Börlind Anti-Aging Augenpads Gold mit Sofort-Effekt“ verleihen Ihrer Augenpartie einen schimmernden Sommer-Glow. Warten Sie nicht zu lange! Beide Augenpads gibt es nur für kurze Zeit als Limited Edition in Ihrem Reformhaus®. Die topausgebildeten Naturkosmetik-Fachberater:innen helfen Ihnen gerne weiter.



SEMINARTIPP



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

AUGENSCHULE FÜR GESUNDES UND LEBENDIGES SEHEN

Für gesundes und lebendiges Sehen

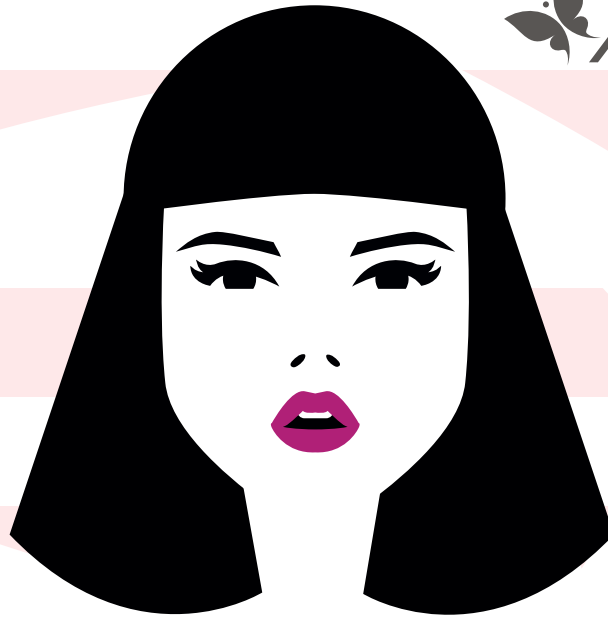
16.12. – 18.12.2022 (Fr – So)

03.02. – 05.02.2022 (Fr – So)

28.04. – 30.04.2023 (Fr – So)

Die Augenschule zeigt Ihnen Wege auf, Sehproblemen vorzubeugen, die Sehkraft zu regenerieren, die Selbstheilungskräfte des Sehannes zu aktivieren und die Sehfähigkeit zu erweitern. Sie ist für Fehl- und Normalsichtige geeignet. Lassen Sie sich von Übungen, die gut in Ihren Alltag passen, überraschen.

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



ALL EYES ON YOU



Exclusive Repair Augencreme mit Pflanzen-Botox glättet mit Soforteffekt, wirkt abschwellend und mildert Augenringe.

Der Geheimtipp: Exclusive Repair Serum vor der Augencreme sparsam in die zarte Augenpartie sanft einklopfen. Glättet sofort intensiv. Festigt und stärkt die zarte Haut, bringt intensive Mimikentspannung. Auch für andere Hautpartien zur intensiven Anti-Aging Behandlung.





REFORMHAUS® DES JAHRES

REFORMHAUS® ENGELHARDT, FILIALE ALSTERTAL EINKAUFSZENTRUM (AEZ) IN HAMBURG



Tanja Thurich, Cerrin Stoll, Doris Matthiessen, Jasmin Möller (v. li.) freuen sich auf Ihren Besuch



Bravourös in die Zukunft

UNSER REFORMHAUS®

Unsere Filiale im Alstertal Einkaufszentrum mit seinen 240 Geschäften ist bestes Beispiel für unser Ausbildungskonzept. Die Handelskammer Hamburg hat uns als Unternehmen mit Qualität durch duale Ausbildung zertifiziert. Auf der Suche nach gutem Nachwuchs arbeiten wir mit diversen Trägern zusammen. Mit dem Angebot einer Teilzeitausbildung plus flexibler Arbeitszeitgestaltung agieren wir sehr familienfreundlich, gerade für Quereinsteigerinnen etwa nach der Familienphase. Auch Menschen mit einer Behinderung oder mit Migrationshintergrund sind uns sehr willkommen, in der Berufsschule besuchen Letztere eine Sprachförderklasse. In den Filialen erhalten die Auszubildenden durch die Filialbetreuerinnen Cornelia Wiechert, Ute Fitschen, Anett Ulrich und Katja Wehland fachliche und menschliche Unterstützung.



UNSER TEAM

Zum Team zählen neben mir, Jasmin Möller als Filialleiterin, die Reformhaus® Fachberaterinnen Mareike Iltgen, Doris Matthiessen, Tanja Thurich und derzeit zwei Auszubildende: Anne-Katrin Betke im dritten Lehrjahr und Cerrin Stoll im zweiten Lehrjahr. Nach abgeschlossener Ausbildung und Übernahme können sie die Fachberater-Kurse an der Reformhaus-Fachakademie durchlaufen.

UNSERE STÄRKE

Mit „Fit for Engelhardt“ bieten wir ein eigenes Förderprogramm an. Unter der Anleitung von Katja Wehland erlangen die Azubinen zusätzliche Qualifikationen, etwa zu den Themen Service, Verkaufsstrategie, Firmengeschichte. Außerdem schnuppern sie im Austausch in andere Filialen rein, nehmen an Workshops, Webinaren der Hersteller und der Vita Nova teil. Durch die Mitgliedschaft in der Marketin-Gruppe Vita Nova sind unsere Mitarbeiter:innen perfekt geschult, motiviert und auf dem aktuellsten Stand.

UNSERE LIEBLINGSPRODUKTE

Alsiroyal® Cistus PLUS Infektblocker, ARYA LAYA Exclusive Repair Augencreme sowie Floradix mit Eisen von Salus

Jasmin Möller, Filialleiterin und Reformhaus® Fachberaterin



NUR NICHT ZU PERFEKT!

Leben und wird durch die geschönten Bilder in Social Media noch verstärkt. Doch wenn wir rastlos einem falschen Idealbild hinterherlaufen, macht uns das unglücklich und krank. Warum es guttut, uns mit unserer Unzulänglichkeit zu versöhnen – und wie das gelingen kann

Sportlich, attraktiv, erfolgreich: Der Trend zur Selbstoptimierung prägt unser

Sommer, die Zeit der luftigen Kleider und Miniröcke! Doch damit leider auch die Zeit der gnadenlosen Selbstkritik vor dem Spiegelbild: Kann ich mich in dem Dress überhaupt noch sehen lassen, muss ich nicht sofort drei Kilo abnehmen – vor allem wir Frauen quälen uns jedes Jahr aufs Neue mit solchen negativen Gedanken. Prompt starten wir ein anstrengendes Sport- und Diätprogramm, verkneifen uns ausgerechnet an den ersten Sonnentagen das herrliche Eis, das es nun wieder in der italienischen Eisdiele gibt und das wir eigentlich so gerne essen würden ... und alles nur, damit wir irgendeinem Ideal genügen.

Wenn Perfektion zum Zwang wird

Es sind vor allem wir Frauen, die glauben, dass gutes Aussehen uns automatisch zu glücklichen und liebenswerten Menschen macht. Make-up, Frisur, unsere Figur, alles soll perfekt sein. Und deshalb gehen viele von uns sehr hart mit sich und ihrem Körper ins Gericht. Bilder aus sozialen Netzwerken wie Facebook oder Instagram verstärken diesen Perfektionswillen, hier optimieren bekanntlich alle ihre Fotos mit diversen Filtern und Weichzeichnern. Das wissen wir zwar, lassen uns dann aber doch beeindrucken von den scheinbar makellos schönen Menschen. Insbesondere junge Frauen rennen heute oft einem völlig realitätsfernen Schönheitsideal hinterher. Schlimmstenfalls lassen sich dann schon 18-Jährige beim Beauty-Doc die Lippen oder Wangen aufspritzen.

Doch wenn sich der Hang zur Perfektion zum Zwang steigert, kann uns das krank machen. Denn dann entsteht ein Selbstoptimierungswahn, der sich nicht nur im Streben nach dem perfekten Äußeren, sondern auch in unserem sonstigen Leben zeigt. Dann wollen wir überall zu hundert Prozent funktionieren, dann spicken wir unser Smartphone mit Apps, die jeden Schritt zählen und jede verbotene Kalorie. Mit den digitalen Helfern, glauben wir, werden wir zu einem gesünderen, sportlicheren und besseren Menschen. Und so vergessen wir,



Dr. Christine Altstötter-Gleich, Psychologin, lehrt an der Universität Konstanz-Landau und forscht seit vielen Jahren zum Thema Perfektionismus

dass Menschsein auch heißt, einfach mal nicht perfekt zu sein, dass wir auch Schwächen und Unzulänglichkeiten haben können und dürfen.

Natürlich ist es gesund, wenn wir regelmäßig sporteln, uns bewegen. Nur, müssen wir dabei ständig kritisch und angespannt unsere Leistung checken? Und natürlich ist es wunderbar, wenn wir unsere Talente entwickeln und einsetzen können, sei es privat oder im Job. Aber man sollte schon wissen, wo die Grenze liegt zwischen einem gesunden „funktionalen“ und einem ungesunden „dysfunktionalen“ Perfektionismus, so nämlich kategorisieren Psycholog:innen das Phänomen.

Die gesunde Perfektionistin lebt ihr Leben nach bestem Wissen und Gewissen. Sie freut sich über Erfolge, gesteht sich dabei aber auch Umwege und Irrtümer zu. Und sie sieht, wenn etwas schief geht, darin keine Totalkatastrophe, sondern eventuell auch eine Chance, etwas Neues zu wagen. Zudem kann sie sich entspannen, einfach mal komplett abschalten, ohne an den Terminkalender am morgigen Tag zu denken. Die „ungesunde“ Perfektionistin dagegen hat panische Angst zu versagen oder Fehler zu machen und vor allem, den Erwartungen anderer nicht zu genügen. Sie oder auch er befindet sich quasi in einer endlosen Prüfungs- und damit Dauerstress-Situation.

Menschsein heißt, nicht perfekt zu sein

„Perfektionismus wird dann ungesund, wenn der oder die Betroffene nicht souverän mit einem Misserfolg oder mit Fehlern umgehen kann. Wenn Sie automatisch denken: ‚Wenn ich hier einen Fehler mache oder versage, dann passiert mir das immer und überall.‘“ So beschreibt die Psychologin Christine Altstötter-Gleich von der Universität Konstanz-Landau den Unterschied. Sie forscht seit vielen Jahren zum Thema Perfektionismus und hat mit ihrer Kollegin Fay C. M. Geisler ein Buch geschrieben (siehe Seite 26), das inzwischen als Standardwerk zum Thema gilt: „Perfektionismus. Mit hohen Ansprüchen selbstbestimmt leben.“ Im Buch verteilte Selbsttests und Übungen sollen dabei helfen, die eigenen, oft auch versteckten negativen Bewertungsmuster aufzuspüren und zu verändern.

Denn damit machen sich solche Über-Perfektionist:innen das Leben unnötig schwer. Vor allem im Job, wenn sie Dutzende Überstunden machen und trotzdem nie zufrieden sind mit ihrer Leistung. Ein gängiges Beispiel sind Menschen, die eine E-Mail noch dreimal kritisch auf Fehler überprüfen, bevor sie die E-Mail absenden. Und sobald sie hinterher doch noch einen Fehler entdecken, hadern sie mit sich, müssen ständig daran denken. So vergeuden sie völlig unnötig ihre Energie.



Und weil sie außerdem dazu neigen, körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Erschöpfung oder Tinnitus zu ignorieren, kann das auf Dauer zur Bedrohung für Seele und Körper werden. Viele Überperfektionist:innen landen früher oder später in einer Depression oder einem Burn-out.

Typisch Frau: Selbstvorwürfe

Denn oft beherrscht der ungesunde Perfektionismus ja auch das private Leben. Perfektionist:innen können sich nur schwer abgrenzen oder „Nein“ sagen, sie laden sich ständig zu viel auf. Und vermeintliche „Fehler“ in ihrem Leben können sie sich nicht verzeihen und quälen sich auch noch Jahre später mit Selbstvorwürfen, dies ist übrigens eine typische Spielart des weiblichen Perfektionismus. So ergab eine große Umfrage unter sechstausend Müttern in Deutschland vor einiger Zeit, dass mehr als zwei Drittel sich Sorgen machen, dass sie als Mütter nicht gut genug sein könnten. Sie wollen die perfekte Mama für ihre Kinder und in ihrer Beziehung eine tolle Partnerin sein, dazu blendend aussehen und im Job gut funktionieren. Die Doppelbelastung mutiert so zur Vierfach-Überforderung, zu völlig überzogenen Leistungsansprüchen an sich selbst. Das kann im Ex-

tremfall zu Ess-Störungen und Bulimie führen. Überperfekte Männer definieren sich – anders als Frauen – eher über Erfolge im Beruf oder Sport, weniger über ihr Äußeres oder die Vaterrolle.

Die Ursachen für Über-Perfektionismus liegen, da sind sich Psycholog:innen einig, fast immer in einem Elternhaus, in dem Leistungsdruck und emotionale Kälte herrschten und es wenig Zuwendung gab. Das Kind hat dann gelernt, dass es nicht um seiner selbst willen geliebt oder beachtet wird, sondern nur aufgrund von guter Leistung. Aber auch Mobbing in der Schule oder später eine toxische Liebesbeziehung können zu einem zutiefst gestörten Selbstwertgefühl führen, das dann zu überperfektem und ängstlichem Verhalten mündet.

Und dabei ist es doch so: Gerade das nicht Perfekte macht Menschen sympathisch. Unsere Freunde nehmen oft überhaupt nicht wahr, was wir als vermeintlichen Makel ansehen. Sie mögen uns, weil wir die sind, die wir sind, vielleicht mit ein paar seltsamen Macken, aber eben auch mit angenehmen Eigenschaften wie etwa Sinn für Humor und der Fähigkeit, gut zuzuhören oder sich einzufühlen in andere. Sie mögen uns, weil sie spüren, dass wir mit uns selbst im Reinen sind und uns selbst so akzeptieren, wie wir nun mal sind.

Die besten 5 Tipps gegen den Perfektionswahn

1 Notieren Sie abends kurz: Wann war heute ein guter Moment? Das kann so etwas Banales sein, dass Sie auf eine E-Mail spontan geantwortet haben, ohne noch drei Mal Ihre Antwort auf mögliche Fehler zu kontrollieren. Oder dass sie sich doch das leckere Eis gegönnt und es genüsslich auf der Bank im Park in der Sonne gegessen haben, nicht zwei, sondern sogar drei Kugeln!

2 Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für Bewegung an frischer Luft. Ob schwimmen, spazieren gehen oder radeln ist egal. Bewegen Sie sich aber nicht, um besonders fit zu sein oder eine Leistung zu erbringen, sondern weil Bewegung unsere Gedanken und Muskeln lockert – und weil Sie Spaß daran haben.

3 Umgeben Sie sich privat mit Menschen, die Ihnen guttun – Menschen, die Sie wertschätzen und respektieren und denen Sie vertrauen. Meiden Sie Menschen, die Sie runterziehen, Sie kritisieren oder an sich zweifeln lassen.

4 Versuchen Sie, gemachte Fehler auch mal positiv zu sehen. Statt sich in Schuldgefühlen zu wälzen, lieber die Frage stellen: Was kann ich über mich und für meine Zukunft daraus lernen?

5 Und noch: Sehen Sie Social-Media-Beiträge kritisch und denken Sie daran, dass die Fotos alle geschönt sind. Auch eine angeblich noch so perfekt aussehende Influencerin hat mal schlechte Tage mit Pickeln oder Durchfall – und schon dieser Gedanke allein hat etwas Befreiendes, oder?

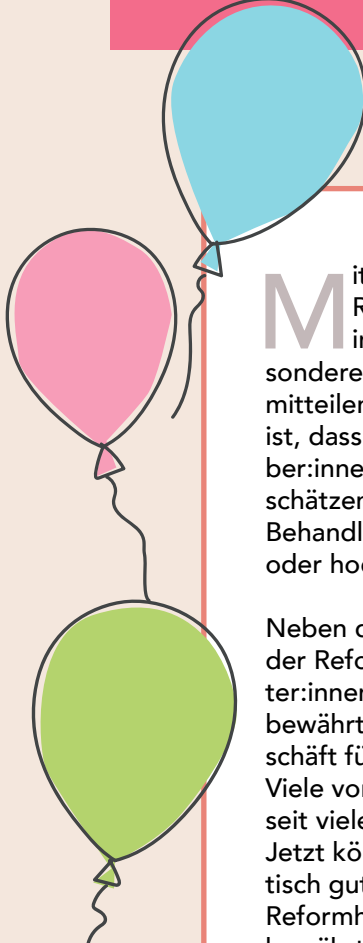


ZUM WEITERLESEN



Christine Altstötter-Gleich, Fay C. M. Geisler: „Perfektionismus. Mit hohen Ansprüchen selbstbestimmt leben“. BALANCE buch + media, 15 € oder als E Book 12 €

Ein paar Worte des Herausgebers

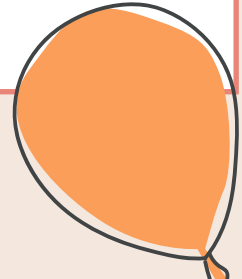
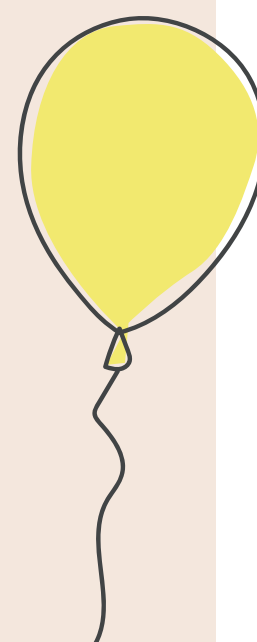
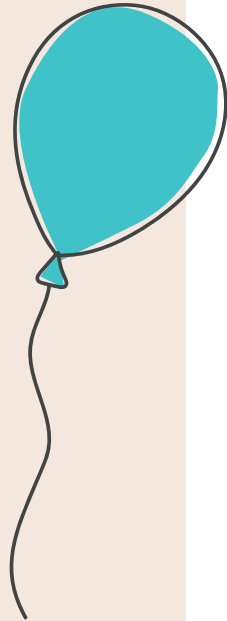


Mittlerweile bin ich seit elf Jahren Vorstand der Reformhaus Genossenschaft, und in dieser Zeit ist mir immer wieder die Frage gestellt worden, was ist das Besondere an Reformhaus®? Was sehr viele Menschen von sich aus mitteilen, ob Stammkund:innen oder Gelegenheitskäufer:innen, ist, dass sie die ganzheitliche Beratungskompetenz der Inhaber:innen und Mitarbeitenden sehr positiv erleben und sehr schätzen, gerade auch wenn es um Naturheilmittel zur Behandlung und Vorbeugung, um eine Ernährungsumstellung oder hochwertige Naturkosmetik geht.

Neben dieser im Einzelhandel einzigartigen Kompetenz der an der Reformhaus-Fachakademie top-ausgebildeten Fachberater:innen sind auch die langjährigen Herstellerfirmen mit ihren bewährten Produkten eine Besonderheit im führenden Fachgeschäft für ganzheitliche Gesundheit und natürliche Schönheit. Viele von diesen Herstellern beliefern das Reformhaus® teilweise seit vielen Jahrzehnten (siehe nächste Seite).

Jetzt könnte man sagen, nicht alles was alt ist, ist auch automatisch gut und richtig. Was viele langjährige Hersteller-Partner im Reformhaus® auszeichnet, ist eine Kombination aus traditionell bewährten Produkten und Rezepten, die durch moderne wissenschaftliche Studien ihre Wirksamkeit sowohl durch aufwändige anerkannte Prüfverfahren, als auch durch jahrzehntelange positive Erfahrungen von Millionen von Menschen immer wieder beweisen.

Dies bedeutet für Sie als Kund:innen, dass Sie sichere und wirksame Naturprodukte mit nachgewiesener Expertise für alle Lebensphasen von der Schwangerschaft bis ins hohe Alter zur Verfügung haben. Denn es geht uns immer um Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und Sicherheit. Neben den anderen, mehr als einhundert Jahre alten Unternehmen und Marken wie ARYA LAYA aus dem Haus Diaderma aus Heidelberg und Salus aus dem bayrischen Alpenvorland, feiern in diesem Jahr Vitaquell aus Hamburg und das Tannenblut von Hübner aus dem Süd-Schwarzwald ihr hundertjähriges Bestehen. Das ist echt ein Grund zum Feiern und doch wirklich ein Gläschen Rotbäckchen wert, um mit einem anderen Jubilar anzustoßen.



100 Jahre

Tannenblut®

Die vor 100 Jahren aus Sorge um die Gesundheit der Textilarbeiter:innen im Südschwarzwald entwickelte Rezeptur für die Atemwege ist bis heute die Grundlage für das HÜBNER Original Schwarzwald Tannenblut®.



75 Jahre

Dr. Grandel

Die Erfolgsgeschichte „made in Augsburg“ startete der Firmengründer Dr. Felix Grandel mit einer geschenkten Mühle, winzigen Weizenkeimen, jeder Menge Forschergeist und Innovationskraft. Bis heute ist der Weizenkeim wichtiger Teil der DNA des Familienunternehmens in dritter Generation.



100 Jahre

Vitaquell

Im Herbst feiert das Hamburger Familienunternehmen 100-jähriges Jubiläum – und treibt es richtig bunt. Ab sofort gibt es die 18 hochwertigen Ölsorten im Sortiment in neuen runden Flaschen mit buntem Etikett, sodass wir im Nu unser Lieblingsöl finden können.



gratulieren

„Menschen mit einer neuen Idee gelten so lange als Spinner, bis sich die Sache durchgesetzt hat“, meinte einst der amerikanische Schriftsteller Mark Twain. Die Hersteller dieser Reformhaus® Produkte haben es mit harter Arbeit und Passion für höchste Qualität geschafft, ihre Produkte für unser Wohlbefinden in die Tat umzusetzen und sich 50, 70 oder sogar 100 Jahre erfolgreich am Markt zu behaupten. Wir gratulieren zum Jubiläum

70 Jahre

Linusit®

Seit 1952 steht die Traditionsmarke Linusit® für ein gutes Bauchgefühl und für speziell gezüchtete, quellstarke Goldleinsamen mit besonderer Gelkonsistenz.



40 Jahre

Verlag Peter Jentschura

Seit 1982 veröffentlicht Dr. h.c. Peter Jentschura Wissenswertes zum Säure-Basen-Haushalt – etwa die Bestseller „Gesundheit durch Entschlackung“ und „zivilisatose los“. Oder „Power statt sauer“ aus der Feder seines Sohns Roland Jentschura.



70 Jahre

Rotbäckchen

Blonde Locken, blaues Kopftuch, rote Bäckchen – seit 1952 ist das pausbäckige Kind unverwechselbares Markenzeichen auf dem Etikett des naturbelassenen Direktfruchtsafts höchster Qualität in der Braunglasflasche.



50 Jahre

SonnenMoor

Seit 1972 vertraut das österreichische Familienunternehmen SonnenMoor auf die Kraft der Natur. Und so gibt es bis heute wirksame Moor- und Kräuterprodukte nach den unveränderten Rezepturen des Firmengründers Franz Fink.



WOHER SIE KOMMT

Die Mariendistel (botanisch: *Silybum marianum*) gehört wie Arnika oder Kamille zur Pflanzenfamilie der Korbblütler. Ursprünglich in den Steppen Vorderasiens heimisch, hat sich das sonnenliebende Heilkraut im Lauf der Jahrhunderte quer über den Globus verbreitet und wächst auch überall bei uns in Mitteleuropa. Der verzweigte Strauch wird bis zu 1,50 Meter hoch und trägt grünliche Blätter mit weißlichen Flecken, daher der Name. Der Legende nach soll die Jungfrau Maria unter der Pflanze ihr Kind gestillt haben, dabei soll Muttermilch auf die Blätter getropft sein. In der Blütezeit Juli bis September zeigt die Mariendistel viele kleine, kugelförmige rot-violette Blüten und ist daher auch als Zierpflanze im Garten beliebt. Die heilenden Wirkstoffe für die Leber stecken in den länglichen, dunkelbraun glänzenden Früchten.

WAS DAS BESONDERE IST

Nicht die Samen, wie man früher irrtümlich dachte, sondern die Früchte enthalten die besonderen Stoffe zur Unterstützung der Leber – das Silymarin. Drei Bestandteile davon sind wichtig: Silybin, Silydianin und Silychristin, diese gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen und dort zu den Flavonolignan. Daneben enthalten die Früchte Bitterstoffe und ätherische Öle, die den Gallenfluss und so die Verdauung fördern, plus sehr viel Eiweiß. Studien lassen vermuten, dass die Inhaltsstoffe auch bei anderen Erkrankungen einsetzbar wären, da sie antioxidativ, entzündungshemmend und immunstimulierend wirken.



„In den Alsiroyal®
Mariendistel-Kapseln ist der
Mariendistelfrucht-Extrakt
auf Silymarin standardisiert
und dadurch immer in gleich
hoher und zuverlässiger
Menge enthalten.“

Dr. Cordula Stiepel, Ernährungswissenschaftlerin,
Alsiton GmbH

MARIENDISTEL: FREUNDIN DER LEBER

Ihre leberschützende und -regenerierende Wirkung konnte man schon in der Antike. Inzwischen hat man erforscht, was für ein einzigartiger Power Mix da zusammenkommt

WIE SIE HILFT

Die Früchte der Mariendistel enthalten eine spezielle Kombination von Pflanzenstoffen, die – soweit bekannt – sonst keine andere Heilpflanze aufweist, sie ist also einzigartig! Diesen Wirkstoffkomplex fasst man unter dem Begriff Silymarin zusammen. Er hat die besondere Fähigkeit, Zellmembranen zu verstärken und zu stabilisieren. Dadurch wird es Schadstoffen wie Alkohol oder Medikamenten erschwert, überhaupt in die Zellen einzudringen. Zudem kann Silymarin die zellschädigenden freien Radikale abfangen, es fördert die Eiweißsynthese, beschleunigt die Regeneration sowie die Neubildung von Leberzellen und somit die gesamte Erholung des angegriffenen inneren Organs.

WER SIE BRAUCHT

Unermüdlich entgiftet die Leber unseren Organismus. Ist sie ständig überlastet aufgrund von ungesunder Lebensart oder durch zu viele Medikamente, etwa eine Chemotherapie –, beginnt sie zu verfetten, spürbar meist an latenter Müdigkeit. Die Leber verfügt aber zugleich über eine erstaunliche Fähigkeit sich zu regenerieren und zu erneuern. Studien belegen, dass Produkte mit Mariendistel-Extrakt diesen Prozess unterstützen und sogar bei einer lebensbedrohlichen Vergiftung durch Knollenblätterpilze helfen können. Allgemein wird Mariendistel für Patienten mit akuten Leberschäden wie auch mit chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen (Hepatitis) empfohlen.

WO UND WIE ES SIE GIBT

Im Reformhaus® als Naturarzneimittel als Dragees oder Tonikum (Hübner) oder als Nahrungsergänzungsmittel als Kapseln (Alsiroyal®) oder Bio-Leber-Tonikum (Salus). Für die Behandlung der Leber eignen sich diese Produkte dank der hohen Konzentration an Mariendistelextrakt und damit an Silymarin. Auch Tees aus/mit dem Heilkraut sind erhältlich (Salus), aber zu leicht dosiert für die Leberbehandlung. Der Tee kann aber leichte Magen-Darm-Beschwerden wie Völlegefühl oder Blähungen lindern. Menschen mit einer Allergie gegen Korbblütler sollten Mariendistel meiden.



Im nächsten Heft
INGWER
MARIENDISTEL
WEISSDORN
HAGEBUTTE
ASHWAGANDHA

POWER FÜR DIE LEBER



Prof. Dietrich Grönemeyer, Reformhaus® Experte und Verfechter der wissenschaftlich begründeten ganzheitlichen Medizin, empfiehlt Mariendistel zur unterstützenden Therapiebegleitung

Distel erwecken oft den Anschein von Unkraut, dabei können sie voller Heilkräfte stecken. Die Mariendistel (*Silybum marianum*) gilt in der Naturmedizin als eine der wichtigsten Heilpflanzen bei der Behandlung von Gallen- und Leberbeschwerden. Ich erinnere mich noch genau daran, dass die naturheilkundlichen Ärzte meiner Familie uns Jugendlichen und Eltern immer einmal jährlich eine „Leberkur“ mit Mariendistel und Artischocke ans Herz gelegt haben. Der Geschmack war zwar gewöhnungsbedürftig, aber wir waren eisern. Und heute noch begleitet mich der Saft. Auch nach schwerem, fettigem Essen und bei Völlegefühl im Bauch.

Die Leber ist ein Organ mit vielen Aufgaben. Eine davon ist es, das Blut zu entgiften. Die Leber neutralisiert Gifte wie Alkohol oder die Abbaustoffe von Medikamenten, sodass diese gefahrlos ausgeschieden werden können. Damit die Leber dabei nicht selbst geschädigt wird, kann es sinnvoll sein, die Le-

ber in Zeiten großer Belastung zu stärken.

Die Früchte der Mariendistel enthalten ein Gemisch an Wirkstoffen, die die Leber schützen. Sie werden unter dem Namen Silymarin zusammengefasst.

Studien konnten zeigen, dass Silymarin die Leber schützt, indem es

- die Membran (äußere Hülle) der Leberzellen stabilisiert. Das verhindert, dass bestimmte Gifte in die Zellen eindringen können.
- freie Radikale abfängt, die die Zellen schädigen können.
- die Regeneration der Leberzellen unterstützt. Silymarin kurbelt die Proteinsynthese an. Proteine sind wichtig für Reparaturen und die Funktion der Zellen.

Auf diese Weise können Extrakte aus den Mariendistelfrüchten die Schädigung der Leber durch Gifte wie Alkohol, einige Giftpilze oder Schwermetalle vermindern. Auch werden sie gerne in Begleitung von chronischen Leberkrankheiten wie Hepatitis oder Leberzirrhose verordnet.

In der Medizin kommen die speziellen Wirkstoffe der Mariendistel besonders bei einer akuten Vergiftung durch einen Knollenblätterpilz zum Einsatz. Bei einigen anderen Lebererkrankungen nutzen Ärzte Fertigarzneimittel als ergänzende Therapie.

Ein selbstgemachter Tee aus den Früchten eignet sich zur Behandlung leider nicht. Silymarin ist kaum wasserlöslich. Das heißt, es geht zu wenig Wirkstoff in das Teewasser über. Konzentrierte Extrakte oder Naturarzneimittel sind deutlich wirksamer.

Bei Verdauungsbeschwerden reicht der Wirkstoffgehalt im Tee allerdings aus. In der traditionellen Medizin setzt man ihn als Magenbitter bei Blähungen, Bauchschmerzen oder Völlegefühl ein. Tipp: Um den fettigen, schalen Geschmack des Tees zu verbessern, kann man Fenchelsamen hinzugeben. Wollen Sie Mariendistel gegen Leberbeschwerden austesten, lassen Sie sich bitte vorher von einem Arzt beraten, ob es sinnvoll ist, welche Dosierung und Therapiedauer zu Ihnen passt.

In der Regel ist die Mariendistel gut verträglich. Hochdosiert kann sie aber leicht abführend wirken. Vorsicht bei Diabetes. Die Distel senkt den Blutzuckerspiegel.

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

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 Anbaugelände für die Walnuss heute etwa in Chile zu finden. In den besten Anbaugeländen 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.

>> **GROß, HELL
NATURBELASSEN
AROMATISCH**



Neue Ernte 2022

Die Lihn Walnusskerne stammen von einem BRC**-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 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 herzhaftere 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.



*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 Anbaugeländen 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.

Gazpacho-
Smoothie mit
Wassermelone

Rezept S. 38

**NIMM
MICH
MIT**

Schritt für Schritt erklärt ist die Vorbereitung der gut zu transportierenden Leckereien für unser Spätsommer-Picknick keine Zauberei – sie gelingt auch Koch-Neulingen. Und dann genießen wir ganz entspannt das Finale auf der grünen Wiese. Unter freiem Himmel schmeckt es doppelt gut



Blumenkohl-Frittata aus dem Ofen

Rezept S. 38

NIMM
MICH
MIT



Cashew-Cheesecake-Sandwichtörtchen mit Heidelbeeren

Zutaten für 12er-Muffinform:
Zubereitungszeit: ca. 1 Std.;
Gesamtzeit: ca. 6 Stunden

Diese Desserttörtchen lassen sich
prima aus der Hand essen

SANDWICHBÖDEN:

70 + 70 g Reformhaus® braune
Mandelkerne
175 + 175 g Reformhaus®
entsteinte Datteln (Deglet Nour)
1 + 1 Prise Salz
1 + 1 Msp. gemahlene
Bourbon-Vanille
35 + 20 g Reformhaus® Hafer-
wunder (feine Haferflocken)
2 + 2 EL Wasser
15 g Back-Kakaopulver

FÜLLUNG:

200 g Reformhaus® Cashewkerne
150 g Zucchini
abgeriebene Schale von
1 kleinen Bio-Zitrone
50 g Mänuka Health Mänuka
Honig MGO 150+
(vegane Alternative: Reformhaus®
Agavendicksaft)

20 g Schoenenberger Rote Bete
Kristalle
60 g RAPUNZEL natives Kokosöl
35 g Kokosmehl
ca. 125 g Heidelbeeren

GARNITUR (OPTIONAL):

Heidelbeeren
Heidelbeeren auf Holzspieße
gesteckt

AUSSERDEM:

12 Papierförmchen für die
Muffinform
picknickgeeignete Transport-
behälter (Brot- oder Frischhalte-
dosen)

1. 3 Std. vorher Cashewkerne für
die Füllung in eine Schüssel geben,
mit kaltem Wasser bedecken
und quellen lassen. Optional (für
einen intensiveren Geschmack) die
gesamte Menge der Mandelkerne
für die Sandwichböden auf einem
Backblech verteilen, im vorge-
heizten Backofen bei 180 °C (Um-
luft 160 °C) ca. 8 Min. leicht rösten
und abkühlen lassen.

2. Für die Sandwichböden Muffin-
form mit Papierförmchen auslegen.
Für die unteren 12 Böden jeweils
die Hälfte der Datteln, der Mandel-
kerne, des Salzes und der Vanille
sowie die größere Menge der
Haferflocken in einen leistungsstar-
ken Universal-Zerkleinerer mit 1 l
Fassungsvermögen geben. Alles so
fein wie möglich hacken, anschlie-
ßend die Hälfte des Wassers zuge-
ben und weiter hacken, bis sich die
Zutaten krümelig verbunden haben.
Mischung auf die Arbeitsfläche ge-
ben und mit den Händen zu einem
geschmeidigen festen Teig verkneten,
dabei nach Bedarf noch etwas
Wasser zugeben. Teig in 12 Stücke
portionieren, jedes Stück erst zu
einer Kugel, dann zu einer run-
den Scheibe im Durchmesser der
Muffinmuldenböden formen und
darin verteilen. Für die oberen 12
Böden aus den restlichen Zutaten
inklusive des Kakaopulvers, das
beim Hacken der trockenen Zutaten
zugeben wird, einen weiteren Teig
wie zuvor herstellen und zur Seite
legen.

3. Für die Füllung Cashewkerne
durch ein Sieb abgießen und in
einen großen Mixbecher geben.
Zucchini waschen, fein raspeln,
mit Zitronenabrieb, Honig und
Rote-Bete-Kristallen zugeben.

ANZEIGE

Natürlicher Zellschutz

Bio native Olivenöle extra:
reich an Polyphenolen
und Vitamin E.*



NEU



DR. JOHANNA
BUDWIG

*20 g (2 EL) Dr. Budwig Biophenolia versorgt Sie – je nach Sorte – mit 7,2 mg, 8,5 mg oder 10 mg Polyphenolen u. 4,7 mg Vitamin E. Olivenöl-Polyphenole tragen dazu bei, die Blutfette vor oxidativem Stress zu schützen. Die positive Wirkung stellt sich bei einer tägl. Aufnahme von 20 g Olivenöl ein. Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

DE-ÖKO-039

wissen was stärkt



Alles mit einem Stabmixer fein mixen. Masse in eine Rührschüssel füllen. Kokosöl in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen und lauwarm abkühlen lassen. Kokosöl zusammen mit dem Kokosmehl zugeben und mit einem Teigschaber unterrühren. Masse auf die Böden in die Muffinmulden portionieren und glatt drücken. Pro Törtchen 5 Heidelbeeren verteilen und in die Füllung drücken. Zur Seite gestellten Kakaoteig wie bei den unteren Böden in 12 Stücke portionieren. Jedes Stück erst zu einer Kugel, dann zu einer runden Scheibe im Durchmesser der Törtchen formen, darauf verteilen und leicht andrücken. Törtchen mindestens 2 Std. kalt stellen. Anschließend aus der Form heben, Papierförmchen abziehen, Sandwichtörtchen umdrehen und in picknickgeeignete Transportbehälter verpacken. Dabei optional mit Heidelbeeren und Heidelbeerspießen garnieren. Als Fingerfood servieren.

1 Stück enthält durchschnittlich:
Energie 1459 kJ (348 kcal); 9 g EW;
32 g KH; 20 g Fett; 7 g Ballaststoffe;
0 mg Cholesterin; 2,7 BE



Gazpacho- Smoothie mit Wassermelone

Zutaten für 4 Portionen:
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.;
Gesamtzeit: ca. 50 Min.

**Kann einfach in Flaschen
abgefüllt und direkt daraus
getrunken werden**

500 g reife Strauchtomaten
150 g rote Spitzpaprikaschoten
¼–½ mittelscharfe Peperoni
(optional)
250 g Wassermelonenfruchtfleisch
(alternativ: Salatgurke)
1–2 Knoblauchzehen
ca. 150 ml Schoenenberger
Stangen-Sellerie-Saft
2 EL heller Balsamico-Essig

**2 TL VITAM Gemüse-
Hefebouillon (10 g)**
40 g Tomatenmark
3 EL Vita Verde Olivenöl Nativ Extra
2 TL Reformhaus® Agavendicksaft
4 Stiele Basilikum

AUSSERDEM:

1 Kuvings Vakuum Blender
(www.kuvings.de)
4 Portionsflaschen oder hohe
Gläser mit Twist-Off-Deckel
à ca. 250–300 ml
4 (Mehrweg-)Strohhalme (optional)

1. Tomaten, Spitzpaprika und Peperoni waschen und putzen. Melonenfruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Knoblauch schälen. In zwei Durchgängen jeweils die Hälfte der Tomaten, der Paprikaschoten, der Peperoni, des Melonenfruchtfleisches, des Knoblauchs, des Sellerie-Saftes, des Essigs, der Hefebouillon, des Tomatenmarks, des Olivenöls, des Agavendicksaftes und des Basilikums in den Mixbecher eines Hochleistungsmixers geben. Alles zu einer cremigen smoothieartigen Suppe mixen, nach Bedarf noch etwas Selleriesaft zugeben. Suppen-Smoothie in die Portionsflaschen mit Twist-Off-Deckel füllen, verschließen und auf Wunsch 30 Min. kaltstellen. Flaschen je nach Witterung in einer Kühltasche transportieren. Und mit oder ohne Strohalm servieren. Dazu passen (Vollkorn-)Grissini. Vorsicht: die sind nicht glutenfrei. TIPP: Besitzen Sie keinen Hochleistungsmixer, sollten Sie die Tomaten vor dem Mixen häuten.

1 Portion enthält durchschnittlich:
Energie 614 kJ (146 kcal); 2 g EW;
16 g KH; 8 g Fett; 3 g Ballaststoffe;
0 mg Cholesterin; 1,3 BE



Blumenkohl- Frittata aus dem Ofen

Zutaten für 4 kleine Portionen
Zubereitungszeit ca. ca. 35 Min.
Gesamtzeit: ca. 2,5 Std.

**Die Frittata lässt sich gut in
Stücke schneiden und
als Fingerfood servieren**

**375 g Blumenkohl (geputzt
gewogen)**
ca. 1,2 l Wasser
1 TL Salz
125 g Erbsen (geputzt gewogen)
½–1 milde rote Peperoni
40 g Soft-Tomaten
je 4 Stiele Dill und glatte Petersilie
**3–4 TL Reformhaus® weiße
Sesamsaat**
**3–4 TL Reformhaus® schwarze
Sesamsaat**
**optional 25 g Parmesan oder
Montello am Stück**

GUSS:

4 Eier (Größe L)
100 ml Sahne
½ TL Salz
2 TL P.Jentschura® WurzelKraft®

AUSSERDEM:

1 kleine rechteckige Auflaufform
mit 1 l Fassungsvermögen
Fett für die Form
Backpapier
**picknickgeeignete Transport-
behälter (Brot- oder Frischhalte-
dosen)**

1. Blumenkohl im Ganzen waschen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Wasser mit Salz im Topf aufkochen. Blumenkohl zugeben, wieder aufkochen und ca. 1 Min. bei mittlerer Hitze sehr

bissfest blanchieren. Blumenkohl mit einer Schaumkelle herausnehmen, in ein Sieb geben, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Salzwasser wieder aufkochen und Vorgang mit Erbsen wiederholen.

2. Auflaufform fetten, damit sich das Backpapier besser an die Form anschmiegt. Form bis über den Rand mit Backpapier auslegen, andrücken und überstehendes Backpapier abschneiden. Die Hälfte des Blumenkohls und der Erbsen darin verteilen. Peperoni waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Soft-Tomaten sehr fein würfeln. Kräuter waschen, Blättchen abzupfen und hacken. Jeweils die Hälfte der Peperoni, der Soft-Tomaten, der Kräuter und beider Sesamsorten auf die Blumenkohl-Erbsen-Schicht streuen. Käse reiben und die gesamte Menge aufstreuen. Restlichen Blumenkohl und restliche Erbsen darauf verteilen. Anschließend restliche Peperoni, Soft-Tomaten und Kräuter ausstreuen.

3. Für den Guss Eier, Sahne, Salz und WurzelKraft® in eine Rührschüssel geben, mit einem Schneebesen gut verrühren. Guss über die Gemüse-Mischung in die Auflaufform gießen. Mit restlicher Sesamsaat von beiden Sorten bestreuen. Frittata im vorgeheizten Backofen (Mitte) ca. 40–45 Min. backen, bis der Guss komplett gestockt ist. Anschließend auf ein Gitter stellen und etwas abkühlen lassen, dann mit dem Backpapier aus der Form heben und mindestens 1 Std. abkühlen lassen. Frittata auf ein Brett legen, das Backpapier an den Seiten herunterziehen und in 12–16 Stücke schneiden. In picknickgeeignete Transportbehälter verpacken. Als Fingerfood servieren.

VEGANE VARIANTE

Eier durch eine Mischung aus 100 g Kichererbsenmehl, 120 ml Wasser und 1 TL Backpulver sowie optional 1 Msp. Kala Namak austauschen. Sahne durch vegane Sahne-Alternative und Käse durch 2 EL Hefeflocken ersetzen.

1 Portion enthält durchschnittlich: Energie 1186 kJ (284 kcal); 16 g EW; 12 g KH; 19 g Fett; 7 g Ballaststoffe; 243 mg Cholesterin; 1 BE



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

Erfrischend anders!

Was passt zu einem heißen Sommertag besser als eine eiskalte Erfrischung mit dem alkoholfreien Bio Aperitif Aperino von Salus? Eben!



DE-ÖKO-005

APERINO, CURCUMA INGWER UND JOHANNISBEERE ACEROLA

Genießen Sie jetzt den Sommer mit dem alkoholfreien Bio Aperitif Aperino. Egal ob Curcuma Ingwer oder Johannisbeere Acerola – beide Sorten bieten erfrischend herben Genuss nach Gewürzen, Früchten und Kräutern. Pur auf Eis, mit Mineralwasser gemischt oder als Basis für Cocktails – Aperino ist immer eine abwechslungsreiche Erfrischung für laue Sommerabende. Auf extra Kristallzucker, Konservierungsstoffe, künstliche und naturidentische Aromen wird bei den Aperitifs komplett verzichtet. Seine leicht süßliche Note erhält Aperino durch natürliche Zutaten.

Entdecken Sie alkoholfreien Genuss unter www.aperino.de



Mit diesen Zutaten haben wir gekocht



MEHR ALS NUR HONIG – SUPERFOOD!

Süß und gesund? Das passt wunderbar zusammen. Denn Mänuka Honig von Mänuka Health, der Blütenhonig aus Neuseeland, ist ein wahrer Allrounder. Mit mehr als 150 mg Methylglyoxal (MGO) versüßt er unsere „Cashew Cheesecake Sandwichörtchen“ auf eine wunderbar gesund-köstliche Art. Und so ist es keine Sünde, sondern reines Wohlgefühl, sich ein zweites Törtchen zu gönnen.

HARTE SCHALE, FAIRER KERN

Rein und naturbelassen zaubert das fair gehandelte RAPUNZEL Kokosöl nativ nicht nur sofort einen Hauch Exotik in jedes Gericht, das Kokosöl enthält auch von Natur aus überwiegend gesättigte Fettsäuren und ist daher besonders hitzestabil. Deshalb darf es in keiner Küche fehlen, denn es eignet sich wunderbar zum Braten und Backen.



DAS HIGHLIGHT FÜR GEMÜSE UND SALATE

Sesam – das traditionelle indische Urgewächs kombiniert mit Gemüse? Ein Traumpaar! Denn die nussig-herbe Reformhaus® Sesamsaat – egal ob schwarz oder weiß – ist viel mehr als ein knackig-dekoratives Beiwerk. Denn der Ballaststoffgehalt und das enthaltende Eisen und Calcium liefern das gesunde Plus für unseren Energiestoffwechsel. Hierfür täglich 1 Portion (30 g) genießen.



NUR DAS BESTE AUS DER NATUR

Die wertvollen Inhaltsstoffe der leichten Quinoa-Hirse-Mahlzeit TischleinDeckDich® von P. Jentschura® werden beim Aufkochen optimal aufgeschlossen und für den Körper direkt verwertbar. Auch das omnimolekulare 100-Pflanzen-Lebensmittel WurzelKraft® versorgt unseren Körper effektiv mit Vitaminen, essentiellen Aminosäuren und sekundären Pflanzenstoffen.



TRENDIGER POWERSAFT FÜR DIE GESUNDHEIT

Der naturreine, frisch gepresste Gemüsesaft aus regional angebautem Bio-Stangensellerie von Schoenenberger® ist eine wahre Kaliumquelle und trägt dadurch zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Muskel-funktion bei. In jeder Flasche Saft stecken ein halbes Kilo Stangensellerie mit seinen gesunden Inhaltsstoffen – neben Kalium enthält er auch jede Menge Mineralstoffe wie Eisen oder Calcium.



Sie möchten die Picknick-Rezepte zubereiten? Das Video unter diesem QR-Code zeigt Ihnen wie das klappt.



PFLANZLICHER GENUSS

Leckere Gemüsestückchen aus kontrolliert-biologischem Anbau, dazu Sonnenblumenöl mit einem hohen Anteil

an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Vitam-R-Hefeextrakt fürs besondere Aroma und ein um 30 % geringerer Salzgehalt als in üblichen Brühwürfeln machen VITAM Gemüse Hefeboullion zu einem leckeren Muss in der gesunden Küche.



WUNDERVOLL UND SO AROMATISCH

In den naturbelassenen Berghöhen der griechischen Halbinsel Peloponnes verarbeitet VITA VERDE seit Jahrzehnten in einer kleinbäuerlichen Kooperative optimal ausgereifte Oliven aus kontrolliert biologischem Anbau zu dem hervorragenden VITA VERDE Olivenöl, nativ extra. Für

die Herstellung dieses Öls mit seinem mild-fruchtigen Geschmack werden ausschließlich am Baum schwarz gereifte Oliven verwendet.



PINK-ROTE SUPERHELDEN

Die in einem Spezialtrocknungsverfahren aus dem Saft erntefrischer Roter Bete hergestellten Schoenenberger® „Rote Bete Kristalle“ sind reich an Kalium und enthalten Folsäure – toll zur Unterstützung eines normalen Blutdrucks. Die süß-fruchtigen Kristalle haben nicht nur gesunde Superkräfte, sie sind auch ein Geschmackserlebnis. Tipp: Die Kristalle einfach mal übers Müsli streuen und das gesunde Knistern auf der Zunge genießen.

Die in einem Spezialtrocknungsverfahren aus dem Saft erntefrischer Roter Bete hergestellten Schoenenberger® „Rote Bete Kristalle“ sind reich an Kalium und enthalten Folsäure – toll zur Unterstützung eines normalen Blutdrucks. Die süß-fruchtigen Kristalle haben nicht nur gesunde Superkräfte, sie sind auch ein Geschmackserlebnis. Tipp: Die Kristalle einfach mal übers Müsli streuen und das gesunde Knistern auf der Zunge genießen.



SONNENTOR®



ZUM SALZ IN DIE RUNDE STREUEN

KALAHARI- WÜSTENSALZ

Das Naturreine
Frei von jeglichen
Umwelteinflüssen
kommt eines der ältesten
Salze aus unterirdischen
Soleseen in der
Kalahari-Wüste.



NEU



NEU

PYRAMIDENSALZ


Das Formschöne
Die feinen Pyramiden-
salzflocken aus mineral-
reichem Meerwasser
kommen nach dem
Kochen als Finisher-
Salz zum Einsatz.

DIE
PRODUKTE
DES
MONATS




Tage voller Leben und laue Nächte – wir zelebrieren den Sommer: sieben Ideen, wie das entspannt gelingt



 **Die Zauberformel für den Teint**

Das „Hyaluron X-Effekt Spilanthol Gel“ von Alsiroyal® kombiniert zwei erfolgreiche Lift-up-Strategien und sorgt so für einen tollen Glow-


Effekt. Das Neue und Besondere: Acht verschiedene Hyaluron-Arten unterstützen gemeinsam mit zwei Hydro-Boostern den Volumenaufbau der Haut von innen. Zugleich kann der Wirkstoff Spilanthol muskulär bedingte Hautverspannungen lösen. So können Mimikfältchen ganz ohne Injektion nur mit der Hilfe der Natur geglättet werden.

 **Nur das Beste**



Wenn das kein schöner und vor allem auch unkomplizierter Start in den Tag ist! Einfach ein Glas „Rotbäckchen® Das Original“ trinken und schon haben wir sechs wertvolle Früchte – rote und weiße Traube, Apfel, Orange, Acerola, Brombeere und Kirsche – mit Honig, kostbarem Eisen für die Blutbildung und natürlichem Vitamin C für eine erhöhte Eisenaufnahme für uns genommen. Rotbäckchen feiert dieses Jahr seinen 70. Geburtstag – seit 1952 werden die Zutaten unverändert nach der bewährten Originalformel zu einem wunderbar wohlschmeckenden Direktsaft für Groß und Klein gemischt. In diesem Sinne: Wir heben unser Glas.




 **Für Verdauung und Darmstruktur**

Die Vitalstoffe Calcium, Magnesium und Vitamin D₃ in „Darm-Care Curcuma Bioaktiv Tonikum“ von Salus unterstützen eine gesunde Peristaltik, die Erneuerung von

Darmschleimhautzellen, das Immunsystem und die Funktion von Verdauungsenzymen. Das Tonikum enthält Curcumin mit optimierter Bioverfügbarkeit, das vom Darm besser aufgenommen werden kann. Top!



 **Die wertvolle Spermidinquelle**

Gesund älter werden – das klappt, wenn die Regeneration der Zellen, die sogenannte Autophagie, funktioniert. Dafür sorgt Spermidin. Der Zauberstoff steckt in den nussig und leicht

süß schmeckenden Dr. GRANDEL Vollgran Weizenkeimen – 48 mg pro 100 g! Das reichlich enthaltene Eiweiß trägt zur Zunahme und zum Erhalt der Muskulatur bei, die Vielfalt an Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen und ungesättigten Fettsäuren zur normalen Funktion des Immunsystems. Tipp: Weizenkeime ins Müsli streuen!



☀ Die Essenz des Lebens

Auf natürliche Weise Gesundheit und Schönheit bewahren mit dem biologischen Immunregulator „Rechtsregulat® Bio“ und dem Anti Aging Beauty Drink „Regulatpro® Hyaluron“ von Dr. Niedermaier kein Problem! Das mit natürlichem Vitamin C aus der Acerolakirsche angereicherte Lebensmittel

„Rechtsregulat® Bio“ erhöht nachweislich die Energie in den Zellen – ein natürliches Plus für eine gestärkte Immunabwehr. „Regulatpro® Hyaluron“ gibt der Haut das, was sie braucht, um bezaubernd zu strahlen. Hyaluron versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und kann so die Faltentiefe reduzieren. Wahre Schönheit kommt von innen.



☀ Die volle Frucht-power – 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 70 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.



☀ Jede Nuss handgeknackt

Große, helle, aromatische, naturbelassene Walnüsse, die in den besten Anbaugebieten Chiles unter optimalen Klimabedingungen und Bodeneigenschaften wachsen, stecken in den 675-g-Vorteilpackungen der Lihn „Walnusskerne“. Damit nicht genug: Die Walnüsse werden unter fairen Bedingungen, einem überdurchschnittlichen Arbeitslohn für die Arbeiter in Chile,

per Hand geknackt und manuell selektiert. Das Ergebnis: unversehrte, ebenmäßige Nusskerne mit einem feinen, milden Aroma – ideal zum Verfeinern von Müslis, zum Backen oder als Knabber-Spaß für zwischendurch.



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

Ernährungs- Coach (IHK)

Body & Mind Practitioner

BreathWalk®

und viele weitere Weiterbildungen
und Seminare

Jetzt
Gesamtprogramm
anfordern!

06172 / 3009 - 822

kontakt@akademie-gesundes-leben.de



**AKADEMIE
GESUNDES LEBEN**

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



#AkademieGesundesLeben

Marktplatz

* KUR & GESUNDHEIT

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



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

Biologische Krebsbehandlung!

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

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

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

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

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

Natürlich suchtfrei!

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

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

Chronisch krank?

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

* URLAUB & WELLNESS

KurOase im Kloster
Das Original Kneipp-Hotel

Entschleunigen in klösterlicher Atmosphäre

Frühling im Kneipp-Hotel

Am Ursprung der Kneipp-Therapie lernen Sie, wie Sie gesund bleiben mit Kneipp – und Ihr Immunsystem rüsten.

Kneipp kennenlernen & erleben:

- 7 Übernachtungen inkl. HP
- Kneipp-Anwendungen
- Qi Gong im Klostergarten, Massagen, u.v.m.

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

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

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

www.Nordseestrand24.de

2500 Ferienhäuser und Ferienwohnungen an der Nordsee

Spreewald-Urlaub

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

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

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

HOTEL LAUTERBAD *****

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

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

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

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

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

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

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

Bad Füssing

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

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

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

MASSAGEWORKSHOP im URLAUB

Wunderschönes Permakulturhostel vela-vega Sizilien bietet im August/September 2022 "Carewave - Kunst der Berührung" an. BUCHUNG bei Siri Manherr oder ellen.meyner@gmail.com

Auf nach Mallorca !

Erholung und Ruhe in traumhafter Natur. Ferienfincas rund um Soller. Anfragen unter Tel. 0211-96 657 852 oder www.juttas-ferienfincas.de

Ferienhaus im Harz bis 12 Pers.
www.sabines-bergmannhaus.de
guenter_wilken@web.de

* FASTEN & WANDERN

Heilfasten n. Buchinger im Harz:
7, 10, 14-Tage-Programme inkl.
Heilfasten-Tagebuch (64 S.); Bio-Gemüsesaft-Fasten, Fasten & Wandern, Beauty-Fasten Exklusiv, Molkefasten, Heilfasten & Entspannung, Fasten & Aloe vera.
Heilfasten-Box® zum Schnupperfasten zu Hause mit persönl. Beratung.
Vitalhotel am Stadtpark
Bad Harzburg, Tel.: 05322.7809-0,
www.vitalhotel-am-stadtpark.de;
www.heilfasten-box.de

Heilfasten und Wandern am Weißensee
20 Jahre Fastenerfahrung teilen wir gerne mit dir! www.gesundesfasten.at

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

Ernährungscoaching, Fasten
-online begleitet-
www.stefanie-kehr.de

Acidosana®-Balance Woche
Entsäuerungswoche mit basenüberschüssiger Ernährung, Bewegung, Entspannung, Messungen und Anwendungen. ab € 1850
Kennenlertage 3 Nächte/€ 799
Bio- & Wellnesshotel Alpenblick
Thoma Hotels & Wellness GmbH
79862 Höchenschwand
www.alpenblick-hotel.de
Tel: +49 7672 418-0

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

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

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

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

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

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

* AUSBILDUNG & SEMINARE

Seminar ACHTSAME BERÜHRUNG
Seminar auf Lanzarote. 17.7-24.7.2022
.Achtsame Berührung für Körper, Herz und Seele. Die Naturlemente zeigen Dir den Weg zu Dir :
jenny tara64@gmail.com
TEL 015203550107

Ausbildung zum Seelencoach - live/online
Sein Potenzial und Vertrauen finden, für die Arbeit mit Menschen.
www.silkefreudenberg.de
01796965080

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

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

Ausbildung KursleiterIn Waldbaden
Shinrin Yoku – WaldgesundheitstrainerIn
Institut für Waldatmen u. Naturerfahrung
www.waldbaden-schwarzwald.com

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

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

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

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



SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

Wir machen Bildung bezahlbar!

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

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

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

Inspirierende Seminare finden
Besuche das Seminarportal Vayuna.de zur persönlichen Entfaltung mit lebendigem Wissen.

* HAUS & HOF

Natürlich Wohnen und Leben !
Ökologische/biologische Produkte für Ihr gesundes Haus. Naturfarben, Kalk und Lehmfarben, Wache und Öle, biolog. Reinigungs- und Pflegemittel, Naturbettwaren für Babys, Kinder und Erwachsene und mehr.
www.bauladen-shop.de

* DIES & DAS

Wohnwagen "Hobby 750T Prestige"
an einem Sommer Strand Platz an der Ostsee oder Tausch gegen ein Wohnmobil



<https://wohnwagenhobby.blogspot.com>

Reformhaus

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

ANZEIGE



Mitmachen und gewinnen

Gewinnen Sie eines von fünf Bakanasan Beauty-Care-Paketen. Darin finden wir alles, was uns in unserer Haut rundum wohlfühlen lässt: „Coenzym Q10 Plus“ ist natürlicher Zellschutz von innen. Die „F-BRN®-Kapseln“ unterstützen mit natürlichen Pflanzenextrakten den Energiestoffwechsel. Hochdosierte „Hyaluron-Kapseln“ sind ein Feuchtigkeitsdepot für die Haut und „Pure Beauty“ ergänzt die tägliche Schönheitspflege mit Zink, Biotin, Vitamin E und C von innen.

www.bakanasan.de

griech. Göttin der Anmut	↘	Gemisch, spezielle Mischung	↘	franz. Weltgeistlicher	Topfgriff	↘	Kleinauto (Jahrmarkt)	Unnachgiebigkeit	Figur aus der Oper „Tief-land“	Lachs-fisch	Dienst-stelle; Behörde	↘	Stadt in Nebraska (USA)	↘	eng-lisch: Alter
Kapital-gesell-schaft (Abk.)	↻10				Pianist und Band-leader (Paul)					Dunst über Groß-städten	↘	↻3			neunter Ton einer diaton. Tonleiter
freier Verteidi-ger beim Fußball	→						sich befreit fühlen								
→			↻4		Kellner				↻8	Wäh-rungs-code für Euro		amerik. Box-lege-nde (Cassius)		glätten, planie-ren	
fern-kopieren (Kzw.)		sehr großer Mann	rechter Neben-fluss des Ob				schmaler Gurt								↻7
weib-licher Vorfahr	→				bemaltes Hühner-produnkt		Baby-speise		Winter-sport-disziplin		poetisch: Erqui-ckung, Wohltat				
Wahl-übung im Sport	↘	Weiß-fisch, Karpfen-fisch	Gewürz-blatt					↻9			anheben (süddt.)		unmit-telbar		Winter-sportart
→		↻6	↘	Anwand-lung (ugs.)	griechi-scher Name Trojas		frühere franzö-sische Münze			antikes Volk Klein-asiens					
Witwen-blume, Karden-gewächs	→						Fluss zum Missis-sippi					Tochter von Kad-mos und Harmonia		↻12	
→				amerik.-engl. Dichter (T. S.)				↻5	Norm-zahl je Goffloch				getrock-netes Gras		
Rille, Kerbe (see-männ.)		zum Nenn-wert (Bankw.)					vom Meer getrennte Küsten-bucht				Lebens-bund				
→	↻11			ein roter Farb-stoff		↻2				männ-licher Nach-komme		↻1			
Trauben-erte		Flachs, Faser-pflanze					Form des Sauer-stoffs					aus-führen, verrich-ten			

Rätsel: Rätsel-Krüger GmbH, Lübeck

LÖSUNGSWORT

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

Das Lösungswort ergibt sich, wenn Sie die Buchstaben aus den mit einer Zahl zusammengezeichneten Feldern zu einem Wort zusammensetzen. Einsendeschluss ist der 31.08.22. Das Lösungswort senden Sie bitte an: ReformhausMarketing GmbH Stichwort: Kreuzworträtsel 08, Conventstr. 8-10 / Haus D, 22089 Hamburg. raetsel@reformhausmagazin.de

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 05/2022 lautete „SPARGELERNT“. 15 Gewinner:innen freuen sich über je einen ARYA LAYA Fett-Feucht Balancer Aloe Vera. Die Gewinne wurden inzwischen verschickt. Herzlichen Glückwunsch! Die Redaktion

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

NEU

IN IHREM

Reformhaus


ALSIROYAL®
Algenöl 3000 Omega-3 flüssig
Für Herz, Gehirn und Sehkraft*


Algen sind die einzige pflanzliche Omega-3-Quelle, bei der die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA in einer vom Körper direkt verwertbaren Form vorliegen.

- Hochdosiert – nur 1 TL täglich
- Enthält pro Portion mind. 55 % Omega-3-Fettsäuren
- Frischer Zitronengeschmack
- Pur oder z. B. in Salat und Joghurt

www.alsiroyal.de

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


VITAQUELL
Vegane Leber- und Teewurst
Ohne Leber, ohne Wurst


Frisches Brot mit Leber- oder Teewurst. Dazu saure Gürkchen und etwas Senf. Lecker! Wer keine tierischen Produkte essen möchte, braucht auf diesen Geschmack dennoch nicht zu verzichten. Denn von Vitaquell gibt es die beliebten Klassiker ab sofort in einer fleischlosen Variante. Sie schmecken, wie eine richtige Leber- und Teewurst schmecken muss, nur eben ohne Fleisch. Dafür mit vielen wertvollen, pflanzlichen Bio-Zutaten wie weiße Bohnen oder Kichererbsen. Natürlich in Bio-Qualität und frei von Gluten, Soja und Palmöl.

www.vitaquell.de

IMPRESSUM

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

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

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

Geschäftsführung
Carsten Greve, Rainer Plum

Leitung Geschäftsstelle
Ariane Knaut

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

Art Direktion und Produktion
Sabine Mamat

Mitarbeiter:innen dieser Ausgabe
Frauke Döhning, Kristin von Essen, Thomas Götemann

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

Vertrieb
d.neuhaus@reformhaus-marketing.de

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

Für die Individualseiten zeichnen die jeweiligen Reformhäuser verantwortlich

Litho
PIXACTLY media GmbH

Druck
mediaport production GmbH & Co.KG

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

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

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

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

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



Themen im nächsten Heft:



SCHÖNHEIT

Saubere Sache
Basis einer schönen Haut ist die passende Reinigung. Wir verraten, welche zu Ihrer Haut passt.



GENIEßEN

To Go...
... und zwar im wörtlichen Sinn. Der September ist perfekt für eine Wanderung. Wir haben die besten Rezepte für Ihren Veggie-Wanderproviant.



WOHLFÜHLEN

Der Reinigungsstrupp
Nieren sind die „Kläranlage“ in unserem Körper: Sie reinigen das Blut von Schadstoffen. Schade, dass wir ihnen so wenig Beachtung schenken.

Der Inspirationsgeber für mein vitales Leben:

Unsere rundum erneuerte Website. Klicken Sie doch mal rein, es lohnt sich!

www.reformhaus.de

NEU



**GEWINNEN SIE
50 x SOMMERFRISCHE
FÜR IHRE HAUT:**

Reformhaus®
Wissen kompakt
SCHÖNE HAUT
+ Alsiroyal®
Hyaluron X-Effekt
Aloe Vera Gel*

[www.reformhaus.de/
gewinnspiel](http://www.reformhaus.de/gewinnspiel)

