

Reformhaus

BEZAHLT VON IHREM
REFORMHAUS®
DEZEMBER 2021

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

FESTLICHE AUSZEIT

WEIHNACHTEN OHNE STRESS:

- ✦ Tolle Geschenk-Ideen für Ihre Liebsten
- ✦ Unkompliziertes 3-Gänge-Weihnachtsmenü

Heilpflanzen Heroes

Curcuma – das gesunde, gelbe Wunder

Vegan und so lecker

Versunkener Bratapfel-Schokokuchen von Stina Spiegelberg



Botox-Alternative und Feuchtigkeits-Booster

**MIT
PARAKRESSE**
dem
Pflanzen-Botox



Hyaluron Miracle Lift

**Straffend
Aufpolsternd
Remodellierend**

Reform
Produkt
des Jahres
2021

Rainer Plum,
Vorstand
Reformhaus eG



Liebe Leserin, lieber Leser

Was wird vom Jahr 2021 in Erinnerung bleiben? Die langen Monate des Lockdowns vom Anfang des Jahres oder die unbeschwertere Sommerzeit in der „neuen Normalität“ oder die Angst vor den weiteren Herausforderungen der ungewissen Zukunft? In einer Zeit, in der sich das persönliche wie gesellschaftliche Umfeld ständig wandelt und schon die nächsten Monate immer unvorhersehbarer werden und kaum noch planbar erscheinen, ist aus meiner Sicht eine Eigenschaft heute absolut zentral und unabdingbar, nämlich ein resilientes Verhalten. Resilienz ist eine lebensmutige Haltung und beschreibt die seelische Widerstandsfähigkeit, die uns einerseits hilft, Herausforderungen besser zu bewältigen und gesund zu bleiben, die uns vor belastendem Stress und Depression schützt und andererseits Energie liefert, um kraftvoll auf die Alltagsanforderungen zu reagieren und innovativ und flexibel Krisen zu meistern. Resilienz ist trainierbar indem man Ressourcen und Schutzfaktoren zugänglich macht, erweitert und aufbaut (siehe Seminar „Was uns stark macht“, www.akademie-gesundes-leben.de).

Ein resilientes Verhalten ist auch die Grundlage für eine stabile Gesundheit, ob geimpft oder nicht geimpft. Die topausgebildeten Reformhaus® FachberaterInnen unterstützen Sie bei allen Fragen rund um Ihre Vitalität und Gesundheit und welche persönlichen Maßnahmen Sie jetzt ergreifen müssen, um gesund zu bleiben. Ob bei einer individuell abgestimmten, pflanzenbasierten Ernährungsumstellung oder in Stress- und Infektionszeiten mit passenden Vitaminen und Mikronährstoffen – dazu erhalten Sie in Ihrem Reformhaus® die individuelle Fachberatung und die passenden hochwertigen Naturprodukte. Aktuelle Informationen finden Sie wie immer auch auf www.reformhaus.de. Ich wünsche Ihnen friedvolle Weihnachtsfeiertage, Mut, Tatkraft und Lebensfreude!

Bleiben Sie gesund! Und bleiben Sie wertschätzend und rücksichtsvoll im Umgang miteinander.

Herzlichst

TÜRÖFFNER

Adventszeit – jetzt beschenken wir uns selbst und öffnen digital bis zu Heiligabend jeden Tag ein Türchen des Reformhaus® Adventskalenders. Klicken Sie einfach www.reformhaus.de/adventskalender an. Wir haben wundervolle Geschenke für Sie versteckt, die Sie alle gewinnen können. Viel Glück! Wir wünschen Ihnen wunderbare Advents- und Weihnachtstage.



ANRUF ERWÜNSCHT



Sie haben Fragen zu den Themen dieses Heftes, möchten z. B. wissen, wie Sie sich in stressigen Weihnachtsvorbereitungen etwas Gutes tun können? Dann rufen Sie an! Die erfahrene Reformhaus® Gesundheitsberaterin, Simone Stauder (Foto), hilft Ihnen gerne weiter. Sie erreichen Sie montags von 10–11 Uhr und von 18–19 Uhr;
Telefon:
040 / 280 581 927



inhalt

WOHLFÜHLEN



8 Das passt!
Sie haben noch nicht das perfekte Weihnachtsgeschenk für Ihre Lieben gefunden? Kein Problem! Hier finden Sie tolle Geschenkideen aus dem Reformhaus®

28 Unsere Lieblinge des Monats
Mit diesen Produkten aus dem Reformhaus® streicheln wir Körper, Geist und Seele

35 Entspannt durch die Weihnachtszeit
Selbstfürsorge: Was Sie für sich selbst tun können, wenn Sie eigentlich keine Zeit haben



48 Heilpflanzen Heroes
Serie über unsere Heilpflanzen-Lieblinge. Diesmal: Curcuma – das gelbe Wunder.

50 Heilkraft aus 1001 Nacht
Warum und wofür Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer Curcuma empfiehlt

52 Musik heilt
Die erstaunlich gesunde Wirkung von Musik auf unser Gehirn

GENIESSEN



20 Frohe Weihnachten
Wir laden gerne Gäste ein: das festliche 3-Gänge-Weihnachtsmenü



42 Weihnachtsbäckerei mal pflanzlich
Exklusiv: Stina Spiegelberg backt „Versunkenen Bratapfel-Schokokuchen“

INSIDE REFORMHAUS®

56 Herzlichen Glückwunsch
Diese Reformhäuser feiern Jubiläum und sind mehr als 50 Jahre für Sie vor Ort



UNSERE TITELTHEMEN



20

Einladung zum
Weihnachtsessen:
3 Gänge ohne
Stress zubereitet



35 Stressige Weihnachtszeit? 10 Tipps, was Sie jetzt für sich selbst tun können

AUSSERDEM

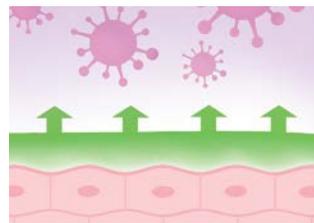
- 6** Das ist neu im Dezember
- 30** Reformhaus® des Jahres 2021 ...
... in der Kategorie Lebensmittel und Diätetik ist Reformhaus® Lichius, Eitorf
- 58** Kreuzworträtsel
- 60** Marktplatz
- 62** Impressum, Vorschau

Jetzt zusätzlich vor Viren schützen

Viren und Bakterien werden beim Atmen und Sprechen an die Mund- und Rachenschleimhaut befördert. Von dort können sie leicht in den Organismus gelangen. Damit es gar nicht so weit kommt, bildet **Alsiroyal® Cistus Plus Infektblocker** eine zusätzliche Schutzbarriere.

Unter den zahlreichen Polyphenolen zeichnen sich die Pflanzenstoffe der kretischen Zistrose (*Cistus creticus*) und der heimischen Holunderbeere auch durch ganz besondere antivirale Eigenschaften aus. In **Alsiroyal® Cistus Plus Infektblocker** sind diese beiden Power-Pflanzenstoffe so kombiniert, dass sie sich in ihrer Wirkung ergänzen. Gemeinsam legen sie auf die Schleimhaut von Mund und Rachen einen gleichmäßigen Schutzfilm, der wie eine Barriere wirkt und so das Eindringen von Viren und Bakterien verhindern kann.

Schutzbarriere gegen Viren und Bakterien



Pflanzenstoffe aus *Cistus creticus* und der Holunderbeere bilden auf der Schleimhaut von Mund und Rachen eine physikalische Schutzbarriere.

Auch gegen das Virus SARS-CoV-2 (Corona)
in-vitro-Studie Juli 2021 mit **Alsiroyal® Cistus PLUS Infektblocker**

Damit die Schutzbarriere möglichst virensicher bleibt, sollte sie im Laufe des Tages immer wieder aufgefrischt werden. Da es sich bei dem geprüften Medizinprodukt um eine rein physikalische Wirkungsweise handelt, gibt es keine Resistenzbildung. Gut geeignet sind die fruchtig-frischen Lutschpastillen als zusätzlicher Schutz nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Jugendliche und Kinder ab 6 Jahren. Ob beim Stadtbummel, bei Essen gehen, Feste feiern, Freunde treffen, Fitness, auf der Arbeit oder in der Schule. Je mehr man in Zeiten wie diesen geschützt ist, umso besser.

Ganz neu gibt es **Alsiroyal® Cistus Plus Infektblocker** jetzt auch mit Manuka-Honig MGO 300+. Denn Manuka-Honig gilt als einer der kostbarsten Honige der Welt.

NEU: mit Manuka-Honig MGO 300+

Alsiroyal® Cistus PLUS Infektblocker Lutschpastillen
Geprüftes Medizinprodukt

www.alsiroyal.de



50

Prof. Dr. Grönemeyer über die Heilkraft von Curcuma



8

Tolle Geschenkideen für Freunde und Familie



42

Stina Spiegelberg backt veganen Bratapfel-Schokokuchen

das ist neu im Dezember

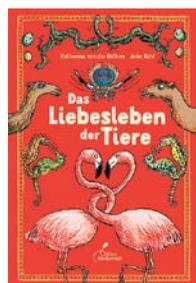
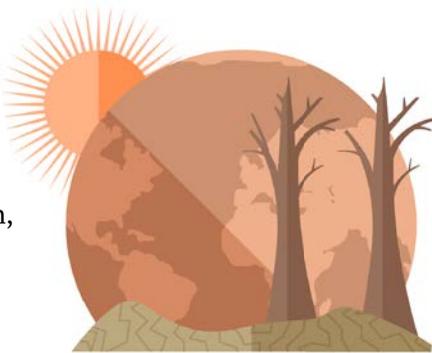


ES WIRKT!

Die Ursachen für Stress sind vielfältig, die Folgen sind für Betroffene jedoch immer die gleichen: die Lebensqualität leidet, Burn-out, Depressionen bis hin zu ernsthaften körperlichen Erkrankungen. Zur Linderung der Stressbelastung wird Betroffenen häufig mentales Training – Meditation – empfohlen, um sich zu entspannen. Bisher waren die Belege für die positiven Effekte von Meditation eher subjektiv, basierten auf persönlichen Erfahrungen. Jetzt konnte eine Studie am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig beweisen, dass nach sechs Monaten Meditations-Training die Menge des Stresshormons Cortisol in den Haaren der ProbandInnen im Schnitt um 25 % gesunken war und auch auf diesem Niveau blieb.

85%

Diese Zahl nennen WissenschaftlerInnen, die 100.000 Studien zum Klimawandel analysiert haben. Sie fanden heraus, dass mindestens 85 % der Weltbevölkerung schon jetzt von den Folgen des Klimawandels betroffen sind. Und 80 % der Landfläche der Erde ist in Mitleidenschaft gezogen.



TIERISCH SCHÖN

Ob brutale Bettwanzen oder liebestolle Marienkäfer – „Das Liebesleben der Tiere“ von Katharina von der Gathen überrascht mit unzähligen tierischen Verführungskünsten und Familienmodellen. Lehrreich, humorvoll, spannend und durch die Illustrationen von Anke Kuhl auch absolut sehenswert (Klett-Kinderbuch, 18 €). Wussten Sie, dass Biber sich lebenslang treu sind?

Das Team des
Reformhaus®
Magazins wünscht
Ihnen friedvolle
Festtage und einen
guten Rutsch
ins Jahr 2022



Im Gleichtakt

Vorlesen verbindet: Denn wenn zwei Menschen eine Geschichte vorgelesen bekommen und voller Aufmerksamkeit zuhören, synchronisiert sich ihr Puls und ihr Herzschlag. Zu diesem Ergebnis kam eine Studie von Pauline Perez vom Paris Brain Institute und Jens Madsen vom City College of New York. Entscheidend war, dass sich die ZuhörerInnen aufmerksam auf die Geschichte konzentrieren.

DAS GEHT INS AUGE

Rauchen ist schädlich, kann zu Herzinfarkt, Krebs oder Komplikationen in der Schwangerschaft führen. So weit, so bekannt. Doch damit nicht genug: Jetzt haben japanische ForscherInnen herausgefunden, dass Zigarettenrauch auch die Zellen der Hornhaut im Auge abtötet. Konkret: Die chemischen Verbindungen im Tabakrauch verursachen Eisenablagerungen, die die Hornhaut-Zellen abtöten. Dies geschieht auch dann, wenn der Rauch nicht direkt in die Augen geblasen wird.

Gut drauf im Bauch



Das A und O für ein gutes Bauchgefühl sind eine gesunde Verdauung und eine intakte Darmbarriere. Die Vitalstoffe in „Darm Care Curcuma Bioaktiv“ 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 kann vom Darm besser aufgenommen werden. „Darm-Care Biotic

Mucosupport“ bietet eine gezielte Zufuhr aktiver Darmflorabakterien plus Ballaststoffe und Vitamine zur Unterstützung der Darmschleimhaut. Die 3-Schicht-Tablette mit zeitversetzter Freisetzung sorgt dafür, dass die Inhaltsstoffe in der richtigen Reihenfolge im Verdauungstrakt ankommen. Die beiden Präparate ergänzen sich perfekt: morgens 20 ml Tonikum und mittags eine Tablette.



SIE MÖCHTEN GEWINNEN?

Wir verlosen 10 Darm-Care-Sets von SALUS. Senden Sie bitte bis zum 31. Dezember 2021 eine Postkarte mit dem Stichwort „Darm-Care“ an: ReformhausMarketing GmbH, Conventstraße 8–10, Haus D, 22089 Hamburg. Es gilt das Datum des Poststempels.

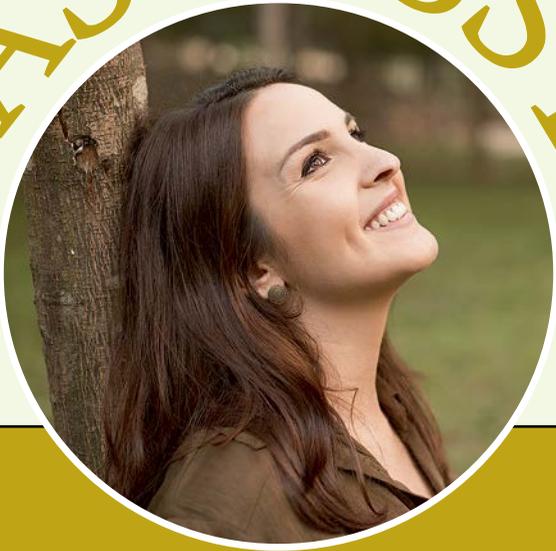
DAS PASST!



ie haben noch nicht
das passende Weihnachtsgeschenk
für Ihre Lieben gefunden? Kein
Problem. Hier kommen tolle
Geschenkideen für jedes
Bedürfnis: achtsam, schön,
gesund, geschmackvoll.



DAS PASST!



ACHTSAMKEIT – LEBEN IM AUGENBLICK

Ganz entspannt im Hier und Jetzt – wer ist das schon? Doch wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richten, uns nicht ablenken lassen, also achtsam sind, kann es gelingen, Stress zu reduzieren und gesünder zu leben.



★ Ein Geschenk der Natur

Das Geheimnis unseres Wohlbefindens liegt im harmonischen Dreiklang von Körper, Geist und Seele. Seit über 2000 Jahren wird die Ginsengwurzel im asiatischen Raum als „Wurzel der Kaiser“ verehrt. Zurecht: Ihre wertvollen Ginsenoside sind für das körperliche und seelische Gleichgewicht besonders wichtig – wir fühlen uns erholter und ausgeglichener. Die Kraft der koreanischen Power-Wurzel steckt in den „Roter Ginseng“ Wurzelpulver Tabletten von KGV, die es jetzt in der Sondergröße 60 Tabletten plus 20 Tabletten gratis gibt.



★ Einfach dufte!

Pflanzenkraft für Körper und Seele liefert „Bergland Aromakosmetik“ – damit wir uns rundum wohlfühlen können. Das Besondere: Die Aromakosmetik, zertifizierte Naturkosmetik, vereint ausgewählte Pflanzen-Extrakte mit naturreinen ätherischen Ölen und pflegenden Pflanzenölen. So beruhigt Johanniskraut Salbe irritierte Haut. Milder Thymian Balsam ist der ideale Begleiter in der kalten Jahreszeit und Weirauch Balsam ist perfekt zur Massage von Haut und Muskeln. Oder soll es vielleicht wohltuender Zirben Balsam sein, dessen Duft wunderbar beruhigend auf Körper und Seele wirkt?



Wohltuender Wald-Spaziergang

Klare Waldluft. Leises Vogelzwitschern. Warme Sonnenstrahlen auf der Haut. Herrlich! Mit dem Geschenkset „Kraftvoller Duftmoment“ von PRIMAVERA können wir ein kräftigendes Ritual mit den Düften des Waldes genießen und neue Energie schöpfen. Der waldig-frische Duschbalsam verwöhnt mit Bio Zeder, Bio Zypresse sowie Bio Wacholderbeere und wirkt rückfettend durch kalt gepresste Bio-Pflegeöle. Das stärkende Körper- und Massageöl schützt uns langanhaltend mit kalt gepresstem Bio-Aprikosenkern- und Bio-Jojobaöl. Perfekt für eine Kraft schenkende Wohlfühlmassage.

„Wenn wir nicht ganz wir selbst sind, wahrhaft im gegenwärtigen Augenblick, verpassen wir alles.“ Tich Nhat Hanh

Spezialität aus Südafrika

Verschenken Sie die Sonne Südafrikas mit den neuen „Rooibos Tees“ von SALUS: in fünf leckeren Sorten – von natürlich fein bis fruchtig frisch. Der Rooibos, oder auch Rotbusch genannt, ist ein bis zu zwei Meter hoher Strauch. Er wird auf kleinen Bio-Farmen in Südafrika angebaut. Die Gegend im Norden Kapstadts bietet das perfekte Klima, damit seine feinen nadelförmigen Blätter das typische mild-süße Aroma für die aromatischen, goldroten Tees entwickeln. Ein ganz besonderer Tee-Genuss!



Für Badenixen

Nie war der Einstieg in die Welt der basischen Körperpflege so wunderschön verpackt. Die Rede ist von dem „BasenDuo“ der Traditionsmarke P. Jentschura. Das hochwertige Geschenkset mit dem mehrfach preisgekrönten basisch-mineralischen Körperpflegesalz „MeineBase®“ und dem basischen Duschgel „BasenSchauer®“ bietet einen wundervollen Einstieg in die faszinierende Anwendungsvielfalt basischer Körperpflege. „MeineBase®“ hilft, den Säure-Basen-Haushalt schnell in Balance zu bringen. „BasenSchauer®“ mit erfrischendem Kampher und wertvollen Mineralien beruhigt gestresste Haut und lindert Hautirritationen.



DE ÖKO 003

DAS PASST!



GESUNDHEIT – ETWAS FÜR SICH TUN

Gesundheit – das ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Gesund sein, das bedeutet, sich rundum wohlfühlen – Lebensfreude. Deshalb achten wir auf uns selbst und hören auf die Signale unseres Körpers.



✦ Jetzt die Abwehr unterstützen

Dieses Winter-Set begleitet uns durch die kalte, ungemütliche Jahreszeit, denn die schöne Tasche enthält drei Flaschen Dr. Niedermaier „Regulatpro® Immune“. Darin sind alle aus der Wissenschaft bekannten Parameter vereint, die das Immunsystem auf natürlicher Basis schützen. Grundlage ist die patentierte Kaskadenfermentation, die Obst, Gemüse und Nüsse bis auf Molekülebene aufspaltet, wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe herauslöst, hochkonzentriert. So gelangen sie sofort in unsere Zellen und stärken effektiv das Immunsystem.



CE 0417

✦ Fürs gute Bauchgefühl

Wer seinen Magen-Darm-Trakt auf Vordermann bringen möchte, sollte ihn gut pflegen. Ideal: das Traumpaar „Vita Biosä“ und „Klinopur“. „Vita Biosä“ ist ein Kräuterfermentgetränk mit 8 lebenden Milchsäurekulturen, organischen Säuren und einem Extrakt aus 19 Kräutern. „Klinopur“ Premium-Zeolith unterstützt die Darmgesundheit, indem es die Darmwand-Barriere stärkt durch die Bindung von Schwermetallen und Ammonium im Magen-Darm-Trakt. Es ist ein Medizinprodukt, bitte die Hinweise auf dem Etikett beachten.





✿ Natürliche Vitamin-C-Quelle

Unser Körper liebt Vitamin C. Es trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei und unterstützt auch die Kollagenbildung für die reibungslose Funktion von Knorpel und Knochen. Wertvolle Vitamin-C-Spender sind Hagebutten. Und die stecken im Reformhaus® Plus „Hagebutten Pulver“ in Rohkostqualität. Es wird aus vollreifen, von Hand geernteten und schonend getrockneten Bio-Früchten der Hagebuttensorte „Rosa canina AP-4“ hergestellt und ist ideal zum Verzehr z. B. im Müsli oder Fruchtsaft.

„Kümmere dich um deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.“

Dalai Lama

✿ Bienenkraft

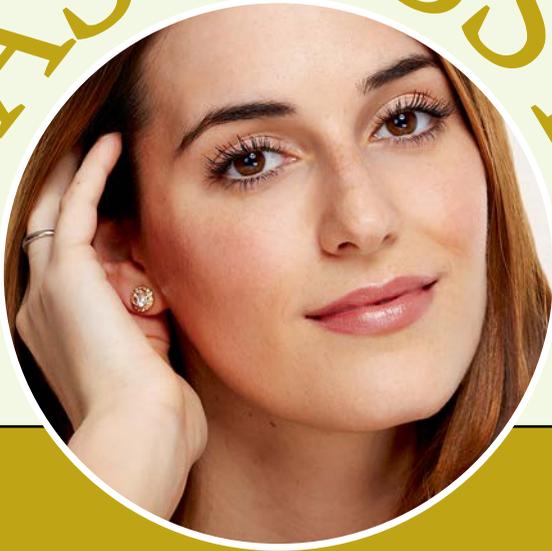
Mit dem einzigartigen Fermentationspräparat „Zell Oxygen® + Gelée Royale“ von Dr. Wolz können wir uns und unseren Lieben eine Freude machen. Denn neben frischem Bio-Gelée Royale – dem Futtersaft der Bienenkönigin – sind auch die einzigartigen Enzym-Hefezellen Dr. Wolz® sowie weitere nützliche Vitamine enthalten. So tragen Vitamin B₂ und B₆ zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel bei – also perfekt für die herausfordernde Weihnachtszeit!



✿ Für Honigliebhaber

Immer mehr Deutsche werden zu Mänuka-Fans. Denn es hat sich herumgesprochen, wie gut und wohltuend der würzig-aromatische Honig aus Neuseeland ist. Mänuka Honig steckt auch in der „Mänuka-Husten-Bonbon-Klassiker MGO 400+ Mischung“. Sie enthält die drei beliebten Geschmacksrichtungen: fruchtige Zitrone, schwarze Johannisbeere und wertvolles Propolis, mit dem die Bienenvölker sich vor Pilzen, Viren und Bakterien schützen. Alle Geschmacksvarianten enthalten Vitamin C. Viel Vergnügen beim Durchprobieren und bleiben Sie gesund!

DAS PASST!



SCHÖNHEIT – GEHT UNTER DIE HAUT

„Es ist gar nicht so leicht, so schön zu sein, wie man aussieht“, meint Sharon Stone. Recht hat sie. Deshalb pflegen und verwöhnen wir nicht nur unsere Haut, sondern schenken auch unserer schönen Seele immer wieder Streicheleinheiten.



★ **Hydro- Booster für die Haut**

Acht unterschiedliche Hyaluron-Arten, die in verschiedenen Hauttiefen wirken, und reichlich Feuchtigkeit spendendes Aloe vera sorgen in dem „Hyalu-

ron X Effekt Aloe Vera Gel“ von Alsiroyal® für frisches Aussehen. Das hier eingesetzte Aloe vera aus Bio-Anbau hat eine 200-mal höhere Wirkstoffkonzentration als frisches Blattgel und wirkt auch bei trockener Heizungsluft extrem wohltuend, mildert Spannungsgefühle und Irritationen. Passt zu jeder Tages- und Nachtpflege. Ein perfektes Geschenk!



★ **Heilquellwasser für die Haut**

Die Haut ist unser größtes Organ, wir sollten es schützen. Perfekt geeignet ist Quellmed Natursole Heilquellwasser. Seine medizinische Wirkweise fördert die Genesung bei Befindlichkeitsstörungen der Haut durch die besondere Kombination an Spurenelementen. Das 400.000 Jahre alte, unberührte Urwasser aus dem Weserbergland steckt in den Produkten von „Quellmed“- im „Hautspray“ zur Akut- und Dauerpflege bei Juckreiz, im „Akutroller“ gegen Akne und Insektenstiche und in der „Hautcreme“, die das Heilwasser mit pflegenden Inhaltsstoffen in tiefere Hautschichten transportiert.

★ Natürlich schön

Das gelingt mit dem Beauty-Duo „Bakanasan® Hyaluron“ und „Bakanasan® Pure Beauty“, denn beide Produkte versorgen den Körper mit fein abgestimmten Beauty-Nährstoffen. Sie lassen sich durch die unkomplizierte Einnahme leicht in Ihren Alltag integrieren. Die wasserbindende Hyaluronsäure versorgt die Haut mit Feuchtigkeit. Hochdosiertes Zink und Biotin sind wichtig für Haut, Haare und Nägel. Und so ergänzt das Bakanasan® Beauty-Duo die Hautpflege von innen heraus – für ganzheitliches Anti-Aging. Perfekt!



„Jeder der die Fähigkeit hat, Schönes zu erkennen, wird nie alt werden.“ Franz Kafka



★ Argan – das „Gold“ Marokkos

Für ein gepflegtes, geschmeidiges Hautgefühl sorgen die „Argan Tag & Nachtpflege“ sowie die „Argan Body Lotion“ von ARVA LAYA. Die vegane, reichhaltige Gesichtsscreme mit hochwertigem Bio-Arganöl, Bio-Sheabutter und Bio-Jojobaöl spendet viel Feuchtigkeit und verwöhnt die Haut. Die nach ayurvedischen Ölen duftende Kombination regeneriert und glättet nicht nur die Haut und stärkt das Bindegewebe, sondern sie betört auch die Sinne. Die perfekte Ergänzung: die wunderbar reichhaltige „Argan Body Lotion“.

TIPP FÜR WISSBEGIERIGE



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

Wie wäre es? Machen Sie doch einen lieben Menschen glücklich, indem Sie ihm einen Seminar-Gutschein der „Akademie Gesundes Leben“ in Oberursel schenken. Ob „Essen ist Medizin“, „Menschen

lesen“ oder „Intervall-Fasten“ – Sie werden für jedes Bedürfnis das passende Seminarangebot finden.

Informationen unter 06172/30009-822 oder www.akademie-gesundes-leben.de

DAS PASST!



GENUSS – MIT ALLEN SINNEN

Wir genießen unser Leben und verwöhnen uns gerne selbst. Dabei achten wir auf Qualität und Nachhaltigkeit der Produkte, denn wir wissen: Essen findet nicht nur mit der Zunge, sondern auch mit Köpfchen statt. Nur so wird es zum wirklichen Genuss.

Leckere Kindheitserinnerungen

Da kommen verlockende Erinnerungen an Jahrmakktbesuche auf: 81% frisch geröstete, aromatische Mandeln gekrönt mit der feinen Karamellnote von Kokosblütenzucker. Verfeinert mit echter Bourbon Vanille, Zimt und einer Prise Meersalz. Und dank der groben Vermahlung mit einem tollen Crunch – das steckt in jedem Glas „Gebrannte Mandel“ von RAPUNZEL ganz ohne weitere Zusätze. Der köstliche, vegane Brotaufstrich passt ins Müsli, in Desserts, Kuchen und auf Vanille-Eis. Schmeckt auch einfach pur aus dem Glas.



DE-ÖKO-005

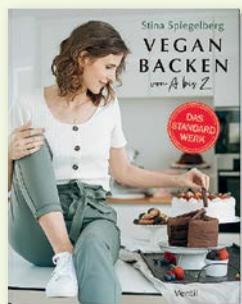
Genuss braucht keinen Alkohol

Als feiner alkoholfreier Bio-Aperitif überzeugt „Aperino“ von SALUS ohne künstliche Aromen, Konservierungsstoffe und zugesetzten Zucker. Mit 17 erlesenen Kräutern, Früchten und Gewürzen in 100% Bio-Qualität und der feinen Bitternote liegt Aperino® voll im Trend. Ob als klassischer Aperitif gekühlt auf Eis, pur als Shot, mit Mineralwasser gemischt oder als Basis für feine Cocktails – Aperino® ist immer ein Genuss. Unser Tipp für den Winter: Aperino® schmeckt auch als Heißgetränk.





„Ich habe einen ganz einfachen Geschmack: Ich bin immer mit dem Besten zufrieden.“ Oscar Wilde



★ Vegan Backen – kein Problem

Ob Cookies, Muffins, Kuchen, Kekse oder Torten – in den Kochbüchern von TV-Köchin Stina Spiegelberg bleibt auch für VeganerInnen kein Wunsch unerfüllt. „Vegan Backen von A bis Z“ (Ventil Verlag) ist das absolute Standardwerk in Sachen veganer Backkunst mit mehr als 300 Seiten. Es liefert nicht nur köstliche Rezepte zum Nachmachen, unkomplizierte Schritt-für Schritt-Anleitungen, sondern bietet in seiner ausführlichen Warenkunde auch veganes Back-Know-how. Ein Tipp für Weihnachten ist Stina Spiegelbergs E-Book „Vegan Xmas“.

★ Oh, Du Fröliche!

Seit vielen Jahrzehnten verarbeitet VITA VERDE – das ganze ökologische Dorf in den naturbelassenen Berghöhen des griechischen Peloponnes – optimal gereifte Bio-Oliven zu feinstem VITA VERDE Olivenöl, Snackoliven und verschiedenen Würzölen, z. B. Zitronen Öl oder Orangen Öl. Bei der Kaltextraktion unter 25 °C entsteht das hochwertige Olivenöl, nativ extra mit einem feinen mild-fruchtigem Geschmack. Hervorragend geeignet einfach nur zum Dippen und Verfeinern ihrer Speisen. Leckere natürlich schwarze Kalamata Oliven und würziges Pesto runden die VITA VERDE Genuss-Palette ab.





Hier finden Sie noch einmal auf einen Blick alle Geschenke, die wir verlosen, mit dem entsprechenden Gewinn-Stichwort. Wir wünschen viel Glück!



Alsitán:

- 8 x Alsiroyal® Hyaluron plus Aloe Vera, 200-fach konzentriert
- Stichwort: Alsiroyal



ARYA LAYA

- 5 x Argan Pflegesets mit je 1 x Argan Body Lotion und 1 x Argan Tag & Nachtpflege.
- Stichwort: ARYA LAYA



Bakanasan:

- 6 Sets mit je einem Bakanasan Hyaluron- und einem Bakanasan Beauty-Produkt
- Stichwort: Bakanasan



Bergland:

- 5 Sets Aromakosmetik (Inhalt je Set: 1 x Johanniskraut Salbe, 1 x Thymian Balsam, 1 x Weihrauch Balsam, 1 x Zirben Balsam)
- Stichwort: Bergland



Biosa:

- 5 Sets jeweils mit 1 x Klinopur Zeolith, 1 x Vita Biosa Fermentgetränk mit Kräutern
- Stichwort: Biosa



Dr. Niedermaier:

- 5 Sets mit je 3 Flaschen Regulatpro® Immune
- Stichwort: Dr. Niedermaier



Dr. Wolz:

- 5 Packungen Zell Oxygen® + Gelée Royale
- Stichwort: Dr. Wolz



P. Jentschura:

- 7 Geschenke-Sets jeweils mit MeineBase® und BasenSchauer®
- Stichwort: Jentschura



KGV:

- 5 Packungen Roter Ginseng 60+20 Tabletten
- Stichwort: KGV



Mänuka Health:

- 15 x Trio-Bonbonmischung Mänuka
- Stichwort: Mänuka Health



Quellmed:

- 10 Sets, jeweils mit Quellmed Hautspray, Hautcreme und Akutroller
- Stichwort: Quellmed



Rapunzel:

- 20 Gläser; je 1 x Gebrannte Mandel Aufstrich mit Kokosblütenzucker
- Stichwort: Rapunzel



Reformhaus® Plus:

- 6 Dosen á 225 g Reformhaus® Plus Hagebuttenpulver
- Stichwort: Reformhaus®



Primavera:

- 10 Geschenke-Sets „ME&WE Kraftvoller Duftmoment“ jeweils mit Duschbalsam und Bio Körperöl
- Stichwort: Primavera



SALUS:

- 7 Sets mit jeweils 2 Sorten Aperino
- Stichwort: Aperino



SALUS:

- 5 Tee-Pakete mit jeweils 6 Tees plus Glastasse
- Stichwort: SALUS



VitaVerde:

- 5 Geschenke-Sets jeweils bestehend aus: Olivenöl, nativ; Zitronen-, Orangenöl; fermentierte Kalamata Oliven, Bärlauch-Cranberry-Pesto
- Stichwort: VitaVerde

DAS MÜSSEN SIE TUN:

Schicken Sie eine Postkarte mit jeweils einem Produkt-Stichwort an:
 ReformhausMarketing GmbH,
 Conventstr. 8–10 / Haus D, 22089 Hamburg
 Einsendeschluss: 31.Dezember 2021

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden per Losverfahren ermittelt. Löschung der Teilnehmerdaten nach dem Gewinnspiel. Datenschutzhinweise nach DSGVO zu Reformhaus® Magazin Gewinnspielen finden Sie im Impressum. Mit der Teilnahme an der Verlosung erklären Sie sich einverstanden, dass die Gewinner-Adressen zum Versand der Gewinne an den jeweiligen Hersteller weitergegeben werden.

ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL BEAUTY

LIPPENBOOSTER MIT SOFORTIGER WIRKUNG

+ 21 %

VOLUMEN*

+ 100 %

FEUCHTIGKEIT**

100 %

VEGAN



MADE IN
THE BLACK FOREST

EST. 1959

* Bezogen auf das durchschnittliche Ergebnis einer 2-wöchigen Anwenderstudie mit 30 Probandinnen, bei 2x tägl. Anwendung.

** Das pflanzliche Kollagen bindet doppelt so viel Feuchtigkeit wie tierisches Kollagen.

Erohe Weihn

*Zitroniger Hummus
mit gebratenen
Shiitakepilzen und
Kräutern*

Festlich entspannt mit den
Liebsten dinieren klappt mit
unserem weihnachtlichen
3-Gänge-Menü

achten



*Rote Bete mit
Gorgonzola-Apfel-
Pekannuss-Füllung
mit veganer Variante*

*Cranberry-
Nicecream Drip Cake
mit Müsli-
Knusperboden*



Frohe Weihnachten

ANZEIGE

Cranberry-Nicecream Drip Cake mit Müsli-Knusperboden

Zutaten für 1 Springform 20 cm Ø/ 8–12 Stck.:
Arbeitszeit: ca. 60 Min., Gesamtzeit: ca. 10,5
Std. (davon 9,5 Std. Wartezeit)

Nicecream:

1 kg reife Bananen (für 650 g Fruchtfleisch)
100 g Reformhaus® Cashewkerne (alternativ:
blanchierte Mandelkerne)
200 ml Wasser
60 g Reformhaus® Cranberries
60 ml Cranberrysaft (Muttersaft oder Voll-
frucht), ungesüßt
2 EL Zitronensaft
50 g Mänuka Health Mänuka Honig MGO 150+

Knusperboden:

150 g P. Jentschura® MorgenStund'®
2 leicht gehäufte TL Kakaopulver, schwach
entölt
20 g Mänuka Health Mänuka Honig MGO 150+
70 g kalte Butter oder Margarine

Topping:

80 g Zartbitter-Schokolade
50 ml Wasser
ca. 20 Reformhaus® Bananenchips
ca. 10 Reformhaus® Cranberries

Außerdem:

1 großer Gefrierbeutel
1 Bogen Backpapier
1 Springform 20 cm Ø
1 Kuvings Vacuum Blender; www.kuvings.de

1. Für die Nicecream Bananen schälen, in
Stücke schneiden, nebeneinander in einen
Gefrierbeutel legen, verschließen, mindestens
4 Stunden einfrieren. Cashewkerne in 2 Becher
portionieren, jeweils mit der Hälfte Wasser
übergießen. Cranberries in einen weiteren Be-
cher geben und mit Cranberrysaft übergießen.
Alle Mischungen mindestens 4 Std. quellen
lassen.
2. Inzwischen für den Knusperboden Backpa-
pier auf den Springformboden legen, Rand auf-
setzen und schließen. Überstehendes Backpa-
pier abschneiden. Backofen auf 190 °C (Umluft
170 °C) vorheizen. MorgenStund®, Kakaopulver,
Honig und gewürfelte Butter oder Margarine
in einer Schüssel mit den Händen oder einem
Handrührgerät zu groben Streuseln verkneten.
Streusel auf dem Springformboden verteilen
und andrücken, sodass eine geschlossene
Teigdecke entsteht. Auf mittlerer Schiene
ca. 10 Min. backen. Anschließend in der Form



16 Kräuter am 24sten!

Entdecken Sie mit Silphion® das Geschenk mit
Mehrwert. Ob Rot oder Weiß – der leckere
alkoholfreie Kräuter-Aperitif mit Vitamin C
schmeckt, wirkt mit der Kraft aus 16 Kräutern
und sorgt für Gesundheit und Wohlbefinden.

Nicht nur an Weihnachten...

Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

hübner
gesundheit leben

ANTON HÜBNER GmbH & Co. KG
www.huebner-vital.de

P. Jentschura[®]
regeneriert wie neugeboren

ANZEIGE



backe, backe Lebkuchen

– mit MorgenStund' basisch
gesunde Leckereien zaubern

Der mehrfach preisgekrönte Basenbrei ist nicht nur ein Must-have zum Frühstück, sondern er eignet sich auch vorzüglich zur Zubereitung himmlisch-gesunder Backleckereien.

Hier finden Sie unsere Backrezepte:

p-jentschura.com/backen

SCAN MICH!



Kostenlose Proben anfordern

Händler in Ihrer Nähe finden

p-jentschura.com/rek18

abkühlen lassen.

3. Für die helle Nicecream-Schicht etwas mehr als die Hälfte der tiefgefrorenen Bananen auf einem Teller ausbreiten und 10 Min. antauen lassen, restliche Bananen wieder einfrieren. 1 Portion gequollene Cashewkerne (mit restlichem Einweichwasser) in den Mixbecher eines Hochleistungsmixers geben. Zitronensaft, die Hälfte Honig und angetaute Bananen zugeben, alles cremig mixen. Masse in die Springform auf den Knusperboden geben, glattstreichen und etwa 1 Stunde einfrieren. Für die farbige Schicht restliche Bananen wie zuvor antauen lassen. 1 Portion gequollene Cashewkerne (mit restlichem Einweichwasser) in den Mixbecher eines Hochleistungsmixers geben. Restlichen Honig, gequollene Cranberries (mit restlichem Cranberry-saft) und angetaute Bananen zugeben, alles cremig mixen. Springform aus dem Tiefkühlgerät nehmen, Masse einfüllen, glattstreichen und noch mal mindestens 4 Std. einfrieren.

4. Für das Topping Schokolade hacken. Wasser genau abmessen, in einem kleinen Topf kurz aufkochen, sofort von der Herdplatte nehmen und Schokolade unter Rühren darin schmelzen. Torte aus der Form lösen und auf eine Platte setzen. Heiße Schokoladenglasur über die Torte gießen und zügig verstreichen, sodass sie am Rand heruntertropft. Sofort mit Bananenchips und Cranberries garnieren. Torte vor dem Servieren / Anschneiden etwa 15–30 Min. antauen lassen.

VEGANE ALTERNATIVE

Agavendicksaft statt Honig und Margarine statt Butter verwenden. Bei Zartbitter-Schokolade eine vegane Sorte auswählen.



Zitroniger Hummus mit gebratenen Shiitakepilzen und Kräutern

Zutaten für 4 Personen;
Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Hummus:

- 1 Glas/Dose gekochte Kichererbsen (Abtropfgewicht ca. 240–265 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml kaltes Wasser
- 2 EL DR. JOHANNA BUDWIG natives Olivenöl extra
- 30 g Tahin (Sesammas)
- 4 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 leicht geh. TL VITAM Steinpilz-Hefebouillon
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)

Belag:

- 4 Stiele Dill
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 250 g Shiitakepilze (alternativ: braune Champignons)
- 1-2 EL Bratöl
- 1 Prise Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 TL DR. JOHANNA BUDWIG natives Olivenöl extra oder Hanföl

Brot:

- 8 kleine dünne Scheiben Brot z. B. getoastetes geröstetes Vollkorn-Baguette (mit Saaten)

Außerdem:

- 1 Kuvings Vacuum Blender (Hochleistungsmixer)

Frohe Weihnachten

1. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und in den Mixbecher des Hochleistungsmixers geben. Knoblauch schälen und zusammen mit Wasser, Olivenöl, Tahin, Zitronensaft, Steinpilz-Hefebouillon und Kreuzkümmel zugeben. Alles zu einer geschmeidigen Creme mixen, bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben. Hummus auf 4 Frühstücksteller portionieren und mit einer Löffelrückseite wellenförmig kreisrund verstreichen.

2. Kräuter kalt abbrausen, trocken schütteln und zur Seite legen. Pilze mit einer Pilzbürste oder einem feuchten Tuch säubern. Stiele ggf. frisch anschneiden. Pilze je nach Größe der Länge nach halbieren und/oder in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Bratöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pilze darin etwa 5 Min. bei hoher Hitze goldbraun anbraten und zum Ende hin mit 1 Prise Salz würzen.

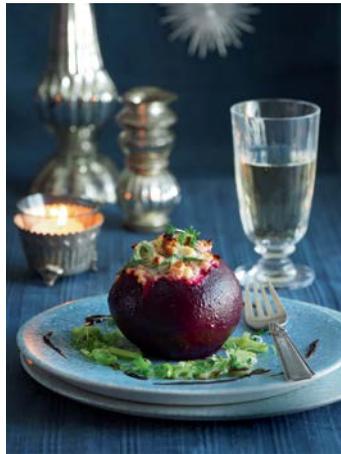
3. Pilze auf dem Hummus ausbreiten. Kräuter in kleinen Stückchen vom Stiel zupfen und darauf verteilen. Etwas Pfeffer frisch darüber mahlen. Alles mit Oliven- oder Hanföl beträufeln und mit Brot servieren.

GUT ZU WISSEN

Variante mit Rote Bete: Für ein rotes Hummus können 200 g gekochte Rote Bete beim Pürieren zugegeben werden, dabei das Wasser weglassen.

TIPP

Das Abtropfwasser der Kichererbsen (auch Aquafaba genannt) muss nicht weggeschüttet werden, es kann aufgefangen und als Eiweiß-Ersatz zum Backen verwendet werden.



Rote Bete mit Gorgonzola-Apfel- Pekannuss-Füllung

Zutaten für 4 Personen;
Arbeitszeit: ca. 45 Min.,
Gesamtzeit: ca. 3 Std. 45 Min.
(inklusive Warte- und Backzeit)

**1,2 kg Rote Bete (große
Knollen à ca. 300 g!)**

Füllung:

**150 g Frischkäse
60 g cremiger Gorgonzola
¼ TL Salz, 1 kl. Msp. Pfeffer
30 g Reformhaus® Sultanas
40 g RAPUNZEL Pekannüsse
300 g Lauch (220 g geputzt)
100 g Apfel, z. B. Elstar
2–3 EL Bratöl
2–3 EL Wasser**

Garnitur:

**½ Kästchen Kresse
4–8 TL Crema di Balsamico
(optional)**

Außerdem:

**1 Auflaufform
Fett für die Form
1 Kugelausstecher ca. 30 mm
(wichtig!)**

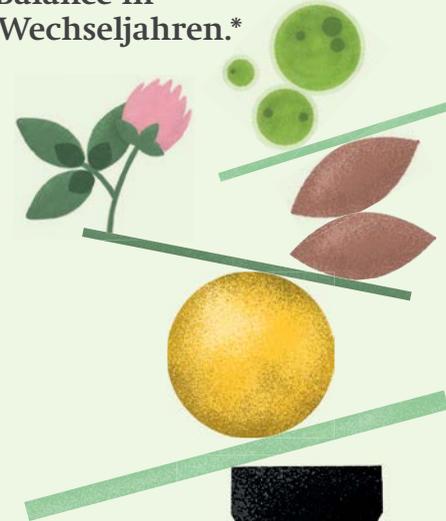
1. Rote Bete gründlich waschen, mit Schale in einem Topf knapp mit Wasser bedecken, aufkochen und zugedeckt etwa 60 Min. bei kleiner Hitze weich-



DR. JOHANNA
BUDWIG

Wissen, was stärkt.

Für Balance in
den Wechseljahren.*



* Quelle mehrfach ungesättigter Fettsäuren. DHA und EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei, zudem trägt DHA zum Erhalt der normalen Hirnfunktion sowie der normalen Sehkraft bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer tägl. Aufnahme von 250 mg DHA und EPA ein. Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise.

kochen. Anschließend kalt abschrecken und mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) abkühlen lassen.

2. Inzwischen für die Füllung Frischkäse, Gorgonzola, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Sultanas und Pekannuskerne grob hacken und zugeben. Lauch putzen, in 2–3 mm dünne Ringe schneiden, in reichlich stehendem Wasser gründlich waschen und im Sieb abtropfen lassen. Apfel waschen, entkernen, mit Schale ca. 0,75 cm groß würfeln und zusammen mit ¼ der Lauchringe unter die Käsemasse rühren. Restliche Lauchringe zur Seite stellen.

3. Backofen auf 190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen. Auflaufform fetten. Rote Bete schälen, Wurzel- und Blattansatz gerade abschneiden. Knollen mit einem Kugelausstecher aushöhlen, sodass ca. 90–100 g Fruchtfleisch pro Knolle entfernt werden und rundherum ein dicker Rand stehen bleibt. Entferntes Fruchtfleisch anderweitig verwenden (siehe Tipp bei der Vorspeise dieses Menüs). Käsemischung bis über den Rand hinaus einfüllen, dabei gut andrücken. Knollen in die Auflaufform setzen und mit der Hälfte des Bratöls bestreichen. Im Backofen (mittlerer Schiene) ca. 20–25 Min. backen.

4. 10 Min. vor Ende der Backzeit restliches Bratöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zur Seite gestellte Lauchringe zugeben und unter Rühren ca. 5–6 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Anschließend Wasser zugeben und wieder verdampfen lassen. Kresse abschneiden, im Sieb kalt abbrausen und trocken schütteln. Rote Bete auf 4 Teller portionieren mit Lauch umranden und mit Kresse und Crema di Balsamico-Streifen garnieren.

VEGANE VARIANTE

150 g vegane Frischkäsealternative statt 150 g Frischkäse und 4 gestrichene EL Hefeflocken und 1 EL Olivenöl statt 60 g Gorgonzola.



Mit diesen Zutaten haben wir gekocht

POLYPHENOLREICH

Dr. Budwig natives Olivenöl extra aus ökologischem Anbau wird sofort nach der Ernte aus frühreifen, grünen Oliven auf Sizilien gewonnen. Der Geschmack? Mittelfrüchtig, mittelscharf!



VOLLWERTIGER GENUSS

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

KNACKIGES VERGNÜGEN

Die fair gehandelten Pekannüsse von Rapunzel werden in Peru vom Baum geschüttelt und von Hand gesammelt. In Lichtschutzfolie verpackt, bleibt ihr würzig-nussiges Aroma erhalten. Top!



FÜRS WINTER-WOHLGEFÜHL

Mänuka Honig, der Blütenhonig aus Neuseeland von Mänuka Health, ist ein wahrer Allrounder. Mit mehr als 150 mg Methylglyoxal (MGO) versüßt er unser Gericht auf gesund-köstliche Art.

SONNENGEREIFT

Reformhaus® Sultanas, die ungeschwefelten und handverlesenen Früchte aus dem Reformhaus® Bio-Projekt an der türkischen Ägäis-Küste schmecken süß und fruchtig. Naschen erlaubt!



FÜR DIE HERZHAFTE NOTE

Neben Steinpilzen enthält die Steinpilz-Hefe-Bouillon von Vitam den Vitam-R-Hefeextrakt. Dieser verleiht jedem Gericht ein unwiderstehliches, rein pflanzliches Umami-Aroma.



Dr. Niedermaier®

FERMENTATION

Ihr „Winterengel“



... begleitet Sie durch die nasskalte Jahreszeit:
Regulatpro® Immune

- ✓ **Regulatpro® Immune** ist ein naturbasiertes Präparat mit Vitaminen und Mineralstoffen zur Unterstützung eines gesunden Immunsystems⁽¹⁾
- ✓ Wissenschaftlich entwickelt und gemäß höchsten Qualitätsstandards hergestellt
- ✓ Mehrfach ausgezeichnet



Beratungshotline: +49 89 660 797 - 0
wirsindimmune.com

⁽¹⁾ Regulatpro® Immune enthält Vitamin A, Vitamin D, Vitamin B6, Vitamin B12, Zink und Selen, die zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen.

Reformhaus

Natürlich
besser

... für mich!



TOP!
PRODUKTE
DES
MONATS



☀️ Jetzt zusätzlich vor
Viren schützen

Ob beim Stadtbummel, Feste feiern, bei der Arbeit oder in der Schule – Alsiroyal® Cistus PLUS Infektblocker mit Manuka-Honig bildet einen Schutzfilm, der sich über die Mund- und Rachenschleimhäute legt und das Eindringen von Viren und Bakterien vermindert.

Aufgrund der physikalischen Wirkungsweise gibt es keine Resistenzbildung! Die Lutschpastillen mit dem feinen Zitronen-Honig-Geschmack – ein geprüftes Medizinprodukt – eignen sich auch für Kinder ab 6 Jahren.



☀️ Frische Vitalität. Neue Spannkraft.

Schlafmangel und Stress verringern die Regenerationsfähigkeit der Haut ab 30. Der Teint wirkt fahler und weniger elastisch. Die Haut benötigt jetzt eine gezielt wirksame Pflege, die regeneriert und den Mangel an Vitalität und Elastizität ausgleicht. Die Systempflegeserie „LL REGENERATION“ von Annemarie Börlind nutzt den LL-Biokomplex mit rein pflanzlicher Wirkweise. Die Kombination wertvoller, natürlicher Pflegesubstanzen fördert die Regeneration und stimuliert nachweislich die Zellerneuerung. Für eine sichtbar straffere und vitalisierte Haut!

Weihnachtszeit = Stresszeit?
Muss nicht sein! Mit diesen
Reformhaus® Produkten
streicheln wir unseren Körper,
unseren Geist und unsere Seele.
Schöne Weihnachten!

☀️ Power-Paket für glatte Haut



In „Hyaluron Miracle Lift“ von ARYA LAYA versorgt hochwertiges Hyaluron unsere Haut intensiv und langanhaltend mit Feuchtigkeit. Pflanzen-Botox aus der Parakresse – natürliches Spilanthol – glättet effektiv Fältchen und stärkt nachhaltig das Kollagenetz. Damit nicht genug: Zwei weitere Feuchtigkeitsbooster aus fermentiertem Hafer

mit Beta-Glucan reparieren die Hautbarriere und unterstützen die Hautflora. Ein 3D-Komplex aus Wirkstoffen des Tarabaums und Algen schützt die Haut vor Feinstaubbelastung, strafft, festigt, glättet und verfeinert den Teint. Perfekt!



☀️ Der Klassiker für schöne Haut

Wenn Sie sich eine reichhaltige Gesichtspflege für Ihre trockene, schutzbedürftige Haut wünschen, dann ist die „Rosen Tagescreme“ von Dr. Hauschka, mit der Dr. Hauschka und Elisabeth Sigmund 1967 die Naturkosmetik der WALA begründet haben, für Sie genau richtig. Sie stärkt und harmonisiert und eignet sich deshalb auch bei empfindlicher oder zu Rötungen neigender Haut. Und jetzt im Winter unterstützt die deutliche Öl- und Wachskomponente die Hautbarriere der ganzen Familie vor Wind und Wetter.



☀️ Naturkraft für Körper, Geist & Seele

Ginseng, eines der ältesten Naturheilmittel der traditionellen asiatischen Medizin, überzeugt mit seiner adaptogenen Wirkung: Er kann sich stets den jeweiligen Erfordernissen des Menschen anpassen und die Inhaltsstoffe kommen nur dort zum Einsatz, wo der Organismus Unterstützung benötigt. So können „Roter Ginseng“ Extrakt Hartkapseln von KGV helfen, Fehlfunktionen sanft auszugleichen – sie wirken anregend bei Erschöpfung, unterstützen Konzentration und Leistungsfähigkeit und fördern seelische Balance. Wir fühlen uns erholter, ausgeglichener und vitaler.



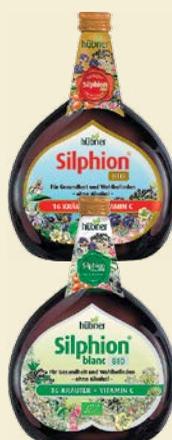
☀️ Schön kernig und so gesund

Extra groß, fein aromatisch und knackig – das sind die Eigenschaften, die es uns allen ziemlich schwer machen, den sorgfältig verlesenen „Mandelkernen Non Pareil“ von Lihn zu widerstehen. Doch nicht nur zum Naschen eignen sich diese Süßmandeln in Premiumqualität. Auch als Zutat für süße oder pikante Gerichte oder zum Backen sind sie die perfekte Wahl mit ballaststoffreichem Gesundheits-Plus: ein hoher Vitamin-E-Gehalt, der unsere Zellen vor oxidativem Stress schützen kann. Dazu müssen wir einfach täglich eine Portion der Lihn Mandelkerne (30 g) genießen. Wunderbar, wie lecker Gesundheitsvorsorge sein kann.



☀️ Märchenhafte Teestunde

Lassen Sie sich verzaubern von Geschichten und Wintertee-Traditionen aus aller Welt, die Sie auf den Packungen der SALUS Winter-Tees finden: Von Väterchen Frost aus Russland, über das Luciafest in Schweden hin zu der alten Hexe La Befana aus Italien: Entdecken Sie die köstlichen Wintertees von SALUS, inspiriert von Märchen, Sagen und Winter-Traditionen aus aller Welt. Und dann genießen Sie ganz in Ruhe die zu den Geschichten passenden Teekompositionen. Wir wünschen Ihnen eine märchenhaft genussvolle Winter- und Weihnachtszeit.



☀️ Ein Aperitif für Jung und Alt

Was darf es sein? Schwarze Johannisbeere oder doch lieber die leichte Frische der Holunderblüte? Egal welche der Aperitif-Varianten Sie wählen – „Silphion® blanc BIO“ und „Silphion® BIO“ aus dem Schwarzwald sind wohlsmackende alkoholfreie Bio-Kräuter-Aperitive, die mit einem Auszug aus 16 leckeren Kräutern sowie Vitamin C garantiert einen gesunden Appetit machen. Beide Aperitive sind die perfekten Mitbringsel zu Ihrer nächsten Weihnachtessen-Einladung.

☀️ Der Leber etwas Besonderes gönnen

Die Leber ist das wichtigste Stoffwechselorgan. Sie reguliert u. a. den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel und ist an der Entgiftung von schädlichen Stoffen beteiligt. Die Früchte der Mariendistel enthalten von Natur aus besondere sekundäre Pflanzenstoffe, die einen Beitrag zur Erhaltung der gesunden Leberfunktion leisten. Das „Alepa® Mariendistel Bio-Leber-Tonikum“ von SALUS enthält in einer Tagesdosis von 15 ml hochkonzentriert 636 mg Mariendistelfrüchte-Trockenextrakt. Für eine Leber-Monatskur benötigen wir daher nur 500 ml. Das Tonikum ist zu 100 % Bio-Qualität und verzichtet auf Konservierungsstoffe und Alkohol.



Reformhaus®
Inhaberin Susanne
Buchholz-Lichius
lädt Ihre KundInnen
gern ins gemütliche
Reformhaus® Café
(re.) ein



Mit dem Faible für das Besondere

Käse kaufen im Reformhaus®? Na klar, wenn die Inhaberin Diplom-Käse-Sommeliere ist! Und auch die stets freundliche Atmosphäre und ein Café künden das Reformhaus® Lichius zum Wohlfühlort im Rhein-Sieg-Kreis



UNSERE
BEST-
SELLER

Wir freuen uns über die nunmehr 3. Auszeichnung als Reformhaus® des Jahres, diesmal in der Kategorie Lebensmittel und Diätetik. Und wir sind super stolz auf unser innovatives und erfolgreiches Konzept: Viele KundInnen sind so angetan von der immer wieder neuen, spannenden Auswahl an frischem Käse, Obst und Gemüse, dass sie 40 Kilometer dafür anreisen. Auch unser Café mit seinem inzwischen berühmten Cappuccino ist ein Publikumsmagnet. Und unser Team – unschlagbar!

Susanne Buchholz-Lichius, Inhaberin

Bei aller Freude am Genießen ist unser „klassisches“ Reformhaus® Sortiment natürlich auch sehr gefragt. Als Quereinsteigerin in diese Welt begeistert mich nach wie vor

die einzigartige Qualität der Produkte.

*Bettina Lichius,
Reformhaus® Fachberaterin*

Mit Erfahrung und Kompetenz können wir den Menschen bei all ihren Anliegen beratend zur Seite stehen. Jede von uns hat ihr Fachwissen und ihren eigenen Verantwortungsbereich. Und gerade das macht uns als Team so stark!

*Christiane Pieciak,
Reformhaus® Fachberaterin*

„Hier fühlt man sich einfach wohl“, das hören wir oft und gern von unseren Kundinnen und Kunden. Deshalb sind wir alle mit Engagement und sehr viel Spaß dabei. Das Wir-Gefühl im Team ist einmalig.

*Nicole Koller,
Reformhaus® Fachberaterin*



STECKBRIEF

Im Zentrum von Eitorf im Rhein-Sieg-Kreis werden auf 200 qm Verkaufsfläche rund 2.200 klassische Reformhaus® Artikel angeboten, dazu ausgewählte Naturkost und Käse in Bio-Qualität.

www.reformhaus-lichius.de



Ich bin's mir wert

Winterzeit ist Lesezeit! Wir haben Ihnen zum Trendthema Resilienz eine Auswahl aktueller Bücher zusammengestellt. Viel Spaß beim Stöbern!

Ich bin's mir wert

„Ein Buch muss die Axt sein für das gefrorene Meer in uns.“
(Franz Kafka)



GEFÜHLE VERSTEHEN UND EMOTIONAL FREI SEIN. VOM ENTLIN ZUM SCHWAN

Grau ist alle Theorie! Was vom Titel erst mal nach reinem Erklär-buch klingt, entpuppt sich beim genaueren Hinsehen als Rundum-Ratgeber mit Praxisanteilen. Alles Wesentliche aus der Forschung zum Thema Gefühle greift die Autorin auf und bringt das verständlich rüber. Die mitgelieferten Übungen, angelegt als 21-Tage-Plan für den Alltag, sind wichtig, damit ein echtes „Begreifen“ möglich wird und Veränderungsprozesse angestoßen werden können.

Dipl. Päd. Michelle Amecke: „Gefühle verstehen und emotional frei sein. Vom Entlein zum Schwan.“ Taschenbuch mit 249 Seiten, ISBN-10: 3949446001, 13,90 €



HÖRBUCH: GELASSENHEIT & RESILIENZ

Coaching Meditationen für mehr Klarheit, innere Ruhe und Souveränität. Monika A. Pohl lädt ein, über die Verbindung des Besten aus Coaching und Meditation in nur sieben Schritten verdeckte innere Ressourcen zu aktivieren, Belastendes loszulassen und zu lernen, innere Stärke aufzubauen. Das kann gelingen, denn Autorin Monika Alicja Pohl ist eine ausgewiesene Expertin für Selbstfürsorge!

Audio Doppel-CD, 104 Minuten, ISBN-10: 3906837203, minddrops, 14,95 €



KRISENFEST – DAS RESILIENZBUCH FÜR FAMILIEN

Die „empathischen Powerfrauen“ kommen noch (s. rechts) als Zielgruppe für Resilienz-Literatur. Jetzt sind die Familien dran. Autorin Romy Winter ist Familientherapeutin und Resilienz-Trainerin. Die Expertin hat ein eigenes Familienz@Konzept entwickelt, in dem Selbstwirksamkeit, Humor und Optimismus als tragende Säulen der Resilienz trainiert werden. Hier finden Familien das Werkzeug, wie sie Beziehungen stärken, den Alltag entschleunigen und auch bewusster gestalten können, um krisenfest zu werden.

„Krisenfest – Das Resilienzbuch für Familien“, kartoniert, 320 Seiten, ISBN-10: 3466311632, Kösel, 18,00 €



RESILIENZ – DIE KUNST DER WIDERSTANDSKRAFT

Resilienz, also seelische Widerstandskraft, ist ein Trendthema. Und von daher gibt es viele Bücher darüber. Dieses Buch ist trotz praktischer Beispiele eher wissenschaftlich ausgelegt, spiegelt den aktuellen Forschungsstand und hinterfragt kritisch gängige Thesen. Im Speziellen fragen die AutorInnen, wie angesichts dynamischer Wandlungsprozesse der Zusammenhalt moderner Gesellschaften gesichert werden kann.

Dr. Donya Gilan, Dr. Isabella Helmreich mit Dr. Omar Hahad: „Resilienz – die Kunst der Widerstandskraft“ Gebundene Ausgabe, 208 Seiten, ISBN-10: 3451600986, Herder, 22 €



ICH BIN EIN FEHLER, UND ICH LIEBE ES

Jeffrey Kastenmüller, bekannter Coach im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, wartet mit eigenen Lebenserfahrungen auf, wenn er uns in seinem Buch „Ich bin ein

Fehler, und ich liebe es: Der etwas andere Weg zu echter Selbstliebe“ dazu ermuntert, uns selbst so anzunehmen, wie wir sind. Mit allen Selbstzweifeln und Selbstverurteilungen. Annehmen, was ist, so sein Credo, hilft uns auf dem Weg zur Selbstliebe. Resilienz-Fans stimmen zu, denn Akzeptanz ist eine wesentliche Säule der seelischen Widerstandskraft.

Gebundene Ausgabe, 256 Seiten, ISBN-10: 377879311X, Integral, 18.00 €



RESILIENZ – DEIN KÖRPER ZEIGT DIR DEN WEG

Ganz anders geht Dr. Isa Grüber an das Thema Resilienz heran. Sie ist ausgebildet

in SE® nach Dr. Peter Levine, der mit Somatic Experience für einen körperorientierten Ansatz zur Traumabehandlung steht. In Grübers Buch finden Sie Übungen, die zur Selbstregulation des Körpers in angespannten Situationen führen und damit auch die Balance der Psyche unterstützen. Die erfolgreiche Selbstregulation des Körpers bringt auf Dauer mehr innere Widerstandskraft! „Resilienz – Dein Körper zeigt dir den Weg“, Taschenbuch, 144 Seiten mit Abbildungen, ISBN-13: 978-3-424-15409-2, Irisiana, 15 €



DIE KUNST, IN SCHWIERIGEN ZEITEN NICHT DURCHZUDREHEN

Resilienz ist 1 Wort. Interessant, dass die Buchtitel dazu oft etwas ausufern. So auch bei Ralf Senftlebens „Die Kunst, in schwierigen Zeiten nicht durchzudrehen: Geniale Strategien für mehr Stärke und Gelassenheit im Alltag“. Dabei ist das Buch unterhaltsam und prägnant. Es möchte unsere Welt viel besser erscheinen lassen, als man gemeinhin annimmt, das sie ist. Das macht der Gründer einer Selbsthilfeplattform richtig gut und praxisorientiert. Er selbst sagt, in ihm brenne die „Leidenschaft für ein gut gelebtes Leben“. Klingt doch super! Taschenbuch 240 Seiten, ISBN-10: 3833875011, Gräfe und Unzer, 17,99 €



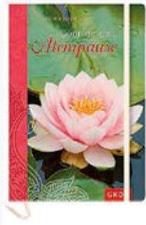
ICH MUSS ERST MAL GAR NICHTS!

Wunderbar! Für dieses Buch muss ich erst mal gar keinen Inhaltstext verfassen, alles Wichtige steht auf dem Titel: "Ich muss erst mal gar nichts! Das Resilienz Praxisbuch für empathische Power-Frauen: Wie Sie Stress abbauen, Depressionen vorbeugen und innere Stärke entfalten". Alles klar? Warum es allein für empathische Power-Frauen sein soll, erschließt sich mir nicht. Denn nicht nur Power-Frauen haben Stress! Also alle ran an die Praxis! Autorin: Lea Fichtner; Taschenbuch, 138 Seiten, ISBN-13: 979-8719974026, 14,99 €

„Wer zu lesen versteht, besitzt den Schlüssel zu großen Taten und unerträumten Möglichkeiten“ (Aldous Huxley)

Ich bin's mir wert

„Von allen Welten, die der Mensch erschaffen hat, ist die der Bücher die gewaltigste“ (H. Heine)



GÖNN DIR EINE ATEMPAUSE: MIT TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR MEHR GELASSENHEIT IM ALLTAG

Alle anderen Werke stammen aus dem Jahr 2021, hier folgt noch eine Empfehlung aus dem Jahr 2014 (2. Edition) – aber die ist nicht weniger aktuell und gut: Karima Stockmanns „Gönn dir eine Atempause“ ist ein persönlicher Begleiter für ein entspanntes Leben und voller schöner Impulse für mehr Achtsamkeit, die den Alltag positiv verändern können. Schön gestaltet mit Bildern, Übungen und Zitaten ist es immer noch auch ein schönes Geschenk für die gestresste beste Freundin, die Sie auf dem Weg zu mehr Lebensfreude damit unterstützen können. Oder eben sich selbst! Taschenbuch, 160 Seiten, ISBN-10: 384851186X, Groh Verlag



ICH KALENDER 2022

Aufbauende und inspirierende Impulse für jede Woche des nächsten Jahres – das bietet Ihnen der „Ich-Kalender 2022“ aus dem Vision Creativ Verlag.

Purer Egoismus ist hier mit dem „Ich“ nicht gemeint. Die Botschaft lautet: Nimm dich wichtig, Sorge für dich, sei gut zu dir! Für alle, die Freude an passenden Zitaten aus allen Richtungen – mal ernst zum Nachdenken, mal lustig zum Schmunzeln – und schönen Bildern haben. Prima als Geschenk für Achtsamkeits- und Wertschätzungs-Fans im Freundes- und Familienkreis. Frohe Weihnachten! ISBN-13: 978-3-948276-13-3, 12,99 €

GANZ ENTSPANNT NEUES LERNEN

Zwei Aus- und Weiterbildungsangebote für die persönliche Entwicklung und eine neue Berufsorientierung

KURSLEITER/IN GLÜCK

Glücksmomente erleben, zweiteilige Ausbildung

1 x 5 und 1 x 3 Tage
16.03.2022 - 24.04.2022 oder
15.06.2022 - 24.07.2022

Überzeugung und Glück, Positive Psychologie, Glück in der Chinesischen Tradition, Anker-Techniken, Embodiment, Magic Words, Aufbau von Glücks-Workshops. Das erwartet Sie in der Ausbildung Kursleiter/ in Glück. Praxisorientierte und abwechslungsreiche Ausbildung mit Kursleiter-Zertifikat.

RESILIENZ TRAINER/IN

Seelische Stärke fördern, dreiteilige Ausbildung

3 x 5 Tage
02.02.2022 - 08.05.2022 oder
25.05.2022 - 04.09.2022

Resilienzmodelle und Konzepte, psychische Widerstandsfähigkeit, seelische Widerstandskraft, Resilienztraining, Selbstwahrnehmung, Akzeptanz, Eigenverantwortung, Selbstwirksamkeit, Optimismus, Netzwerke, Zukunftsgestaltung, Betriebliches Gesundheitsmanagement.



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



Entspannt durch die Weihnachtszeit

Selbstfürsorge: Was Sie für
sich tun können, wenn Sie
eigentlich keine Zeit haben

WOHLFÜHLEN **Entspannt durch die Weihnachtszeit**

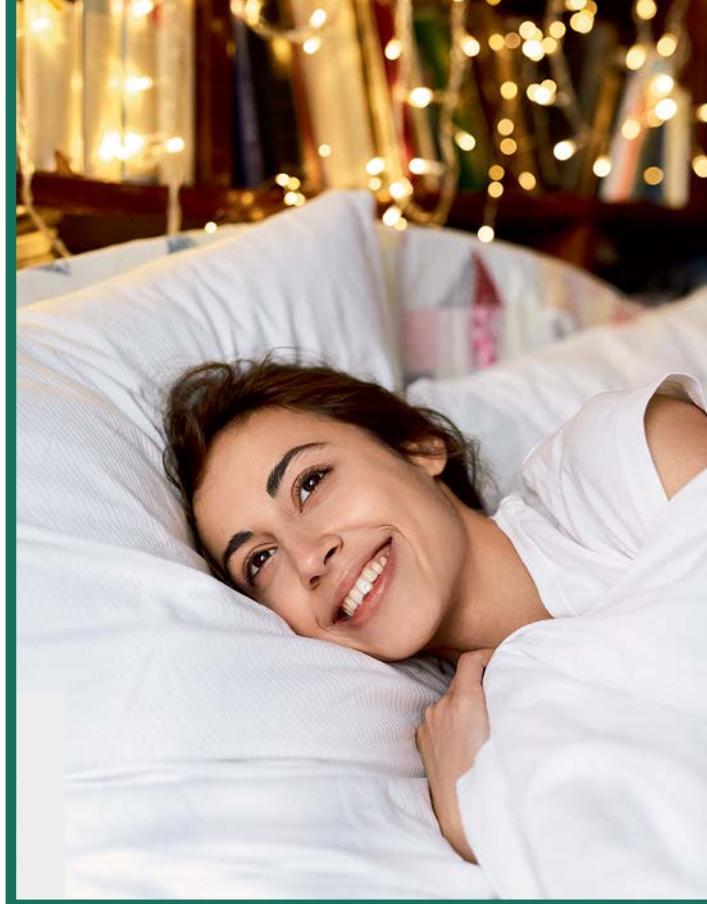
Die eigenen Gefühle und Gedanken wahrnehmen, den Körper sowie seine Bedürfnisse achten, ausreichend Freiräume für Interessen und Wünsche schaffen – all das fasst man unter dem Begriff Selbstfürsorge oder Selfcare zusammen. Manchmal gehört dazu, sich einfach nur Gutes zu tun, sich mit Freundinnen treffen, ein warmes Bad nehmen, sich eine Massage gönnen oder sich mit einem schönen Filmabend entspannen. Manchmal muss man sich Stressfallen mit etwas Disziplin entziehen. Dazu zählt beispielsweise, Smartphone, E-Mails und andere digitale Aufmerksamkeitshascher regelmäßig auszuschalten. Sonst droht das Zeitkonfetti-Phänomen, wie es unter anderem die amerikanische Wissenschaftlerin Ashley V. Williams benennt und erforscht. Dabei fragmentieren wir etwa eine Stunde Pause durch die kurze Beantwortung einer SMS oder dem Lesen einer eingblendeten News. Genau diese kurzen Unterbrechungen führen dazu, dass wir gefühlt überhaupt keine freie Zeit haben. Also, das trendige Digital-Fasten macht Sinn – genau wie diese 10 Tipps für eine besinnliche Weihnachts-Selfcare

1 RAUS AUS DER MENTAL LOAD FALLE

Was ist denn damit nun wieder gemeint? Mental Load bezeichnet die psychische Belastung, für etwas verantwortlich zu sein, das keine/r als wichtige Aufgabe wahrnimmt.

Die Weihnachtszeit etwa steckt voller unsichtbarer Arbeit und Belastungen. Dazu gehört, daran zu denken, wie man das Fest organisiert, wer beschenkt werden sollte, wie man die Wohnung weihnachtlich dekoriert, welche Zutaten für ein leckeres, aber auch gesundes Essen eingekauft werden müssen. All das kann Spaß machen, und viele würden jetzt denken, das ist doch nicht der Rede wert, oder?

Tatsächlich ist das selbstverständliche Organisieren des Alltags inzwischen Gegenstand von Studien. In der „Cognitive Load Theory“ wurden ursprünglich Lernprozesse analysiert, genauer die Belastung im Gehirn, während man sich etwas merkt. Zuständig ist dafür un-



ter anderem das Arbeitsgedächtnis. Hier werden Informationen verarbeitet und Probleme gelöst. Schon Anfang der 70er-Jahre fiel ForscherInnen auf, dass Frauen hier besonders viel leisten, indem sie etwa die Termine innerhalb der Familie organisieren. Leider ist die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses endlich. Wer also den Kopf voll hat mit Organisatorischem, ist irgendwann erschöpft. Deshalb hilft es, sich klarzumachen, für was man alles die Verantwortung übernimmt. Und sich zu fragen: Wird das zu viel, kann ich etwas delegieren oder verzichte ich besser auf eine aufwendige Deko? Besonders für Frauen gilt: Zuständigkeiten – etwa in der Familie – konsequent aufteilen schützt vor Burn-out.

2 AUSGLEICHENDE NATURSTOFFE

Sie fühlen sich innerlich unruhig und gleichzeitig erschöpft oder haben das Gefühl zwischen hyperaktiv und müde zu wechseln? Das sind typische Stresssymptome. Genialerweise bietet die Natur auch für diese unterschiedlichen Stimmungen ausgleichende Wirkstoffe. Das sind die sogenannten Adaptogene.

„Adaptogene sind Stoffe in Heilpflanzen oder -pilzen, die helfen, sich an besonders belastende Situationen anzupassen“, erläutert die Biologin und Heilpraktikerin aus Bremen, Dr. Michaela Deu. „Im Vordergrund steht eine normalisierende Wirkung auf den Stoffwechsel unabhängig von der Richtung der vorausgegangenen negativen Veränderung. Soll heißen, derselbe Naturstoff kann anregen, ohne einen „hibbelig“ zu machen und auch Gelassenheit fördern, das Immunsystem aktivie-



UNABHÄNGIGE STIFTUNG
GANZHEITLICHES KONZEPT
100% BIO-ZERTIFIZIERT
EIGENES SEMINARHOTEL

Gesundheits- Berater/in (IHK)

NEU

Mind&Body Practitioner Achtsamkeits- Coach

und viele weitere Weiterbildungen
und Seminare

Jetzt
Gesamtprogramm
anfordern!

06172 / 3009 - 822

kontakt@akademie-gesundes-leben.de



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN

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



#AkademieGesundesLeben

ren und dennoch dessen Überreaktionen dämpfen. Das Besondere ist außerdem, dass, anders als bei Stimulantien (anregenden Medikamenten, Substanzen, Anm. d. Red.), sich keine Intoleranz oder gar Abhängigkeit entwickelt.“ Diese ausgleichenden Inhaltsstoffe finden sich unter anderem in Ginseng, Rosenwurz oder der Winterkirsche, auch Ashwagandha genannt. Außerdem in Heilpilzen wie Reishi, Maitake und Shiitake. Wie bei vielen Naturstoffen entwickelt sich die beste Wirkung, wenn man sie in entsprechender Dosierung anwendet. Lassen Sie sich am besten in Ihrem Reformhaus® beraten. Dr. Deu empfiehlt eine kurmäßige Anwendung von drei Monaten, wobei man sich nach vier Wochen besser fühlen sollte. Ein wichtiger Anti-Stressbooster ist Vitamin D 3. In der kalten Jahreszeit bekommen wir zu wenig vom Sonnenvitamin, deshalb ist eine Ergänzung sinnvoll.

IM REFORMHAUS® Z. B.: KGV Roter Ginseng Extrakt Hartkapseln; Alsiroyal® Ashwagandha bei Stress; Raab Vitalfood Bio Reishi Kapseln; Dr. Wolz Vitamin D₃; Dr. Niedermaier Regulatpro® Stress Protect Kapseln, SALUS Neuro Balance Ashwagandha Kapseln

3 ANGENEHME TRÄUME

Gerade in der Vorweihnachtszeit häufen sich viele Dinge, an die man denken muss. Viele nehmen jetzt etliche To-do's mit ins Bett – dort erledigen sie sich leider nicht. Doch die Gedanken halten vom entspannten Ein- oder Durchschlafen ab.

Dagegen hilft eine sehr einfache Maßnahme. Schreiben Sie alles auf. Geht es um Aufgaben, legen Sie eine unsortierte Liste an. Die richtige Reihenfolge wird morgen festgelegt. Überlegen Sie, ob Ihnen bestimmte Gedanken Sorgen bereiten oder Sie unter Druck setzen. Schreiben Sie auch das auf, nehmen Sie sich Zeit und spüren Sie dem nach, was genau beunruhigend ist. Notieren Sie alles – ohne Lösungen finden zu wollen. Das ist für den Tag reserviert. Dann legen Sie den Block beiseite, lehnen sich beruhigt zurück und sagen Sie laut: „Ich muss an nichts mehr denken, alles kann ich morgen nachlesen.“ Das ist nicht der Grund für Ihre unruhigen Nächte? Achten Sie auf einen gleichmäßigen Rhythmus. Der Körper liebt Rituale. Unterstützen können auch pflanzliche Tees und Heilpflanzensäfte. „Einen gesunden Schlaf fördern Melisse, Passionsblume und Baldrian,“ so Heilpraktikerin Dr. Deu, „Jede Pflanze hat ein besonderes Spektrum von Anwendungsschwerpunkten. Man sollte daher unbedingt die Nutzung und Dosierung mit Arzt, Ärztin oder HeilpraktikerIn besprechen, besonders natürlich in der Schwangerschaft oder wenn Medikamente eingenommen werden.“

IM REFORMHAUS® Z. B.: BAKANASAN Baldrian & Hopfen Dragees; Brecht Gute Nacht Komplex mit Baldrian- und Lavendel-Extrakt; Schoenenberger Baldriansaft, bio

4 WINTERWONDERLAND – HINAUS IN DIE NATUR

Auch wenn keine gezuckerte Landschaft lockt – eine kleine Auszeit im Wald oder auf der Wiese entspannt unvergleichlich. Viele



Entspannt durch die Weihnachtszeit

Studien zum sogenannten Waldbaden belegen, dass unser gesamter Organismus in eine Art aufmerksame Beruhigung kommt. Vermutlich liegt es daran, dass schon in unseren Genen Bäume, Pflanzen, Seen und Flüsse als vertraut gespeichert sind. Und niemand verlangt etwas von uns, die Gedanken können frei schweifen. Wir müssen keine Fahrpläne studieren, EC-Karte bereithalten, keine Fragen beantworten. Alles ist einfach vorhanden. Mühelos bekommen wir irgendwann, wenn wir unsere inneren Aufgabenlisten zur Seite schieben, den Kopf wieder frei. Wichtig: Unbedingt vorher das Smartphone oder Handy ausschalten. Denn Vibrationen oder Klingeltöne können wir gar nicht ignorieren, solche Signale sind erlernte Aufmerksamkeits-Catcher. Bewusste Pausen braucht unser Gehirn, um wieder leistungsfähig und kreativ werden zu können. Dann fallen uns Lösungen ganz ohne Anstrengung zum richtigen Zeitpunkt wieder ein.

SEMINAR AN DER AKADEMIE GESUNDES LEBEN in Oberursel, „Erlebnis Waldbaden“ 29.04. bis 1.05.2022, Infos und Anmeldung unter 06172 / 3009-822

5 NOCH MEHR AUSZEITEN

Wenn es nicht in die Natur geht für einen Spaziergang, Bewegung ist auf jeden Fall sinnvoll. Vor allem, wenn es am Tag hektisch zugegangen ist. Prof. Ingo Froböse sagt: „Das beste Mittel gegen Stress ist ein Cool-down am Abend durch Bewegung, denn sie baut Stresshormone ab.“ Wer aber schon ordentlich unterwegs war, kann sich auch anders regenerieren. Prof. Froböse empfiehlt dann die Progressive Muskelentspannung. Sie hat den Vorteil, dass sie keine Meditationserfahrung voraussetzt. Besonders der einfache Bodyscan lässt sich immer und überall anwenden. Dabei vergegenwärtigt man sich einfach jedes Körperteil von den Fußsohlen bis zur Stirn. Etwa: Wie steh' ich gerade, wo befinden sich meine Knie, meine Hüften Im Liegen mit geschlossenen Augen ist es natürlich am angenehmsten. Gönnen Sie sich die ruhigen Phasen. Denn Regeneration ist Selfcare und gehört in den Tagesablauf. Prof. Froböse: „Im Sport habe ich die Notwendigkeit der optimalen und auch schnellen Regeneration gründlich gelernt. Geht ein Athlet nicht oder nur unzureichend regeneriert in die nächste Belastung, kann er sein Potenzial nicht ausreichend ausschöpfen. Passiert das häufiger, dann treibt der Sportler seine Leistungsfähigkeit immer weiter nach unten.“ Und der Sportwissenschaftler betont, dass diese Notwendigkeit, die im Sport sofort einleuchtet, für jede und jeden im Alltag besteht.

IM REFORMHAUS® ACTIVATE YOUR LIFE YOUTUBE-KANAL finden Sie moderate Bewegungsübungen: www.youtube.com/user/ReformhausDE

Für Gesicht und Dekolleté



BASISCHE VLIESMASKE VON P. JENTSCHURA®



P. Jentschura® hat kürzlich sein Produktsortiment erweitert und

bietet ab sofort neue basische Vliesmasken an, mit denen Gesichtshaut, Hals und Dekolleté optimal gepflegt und erfrischt werden. Eine regelmäßige Anwendung der hauchdünnen Maske eignet sich besonders während eines basischen Voll- oder Fußbads und führt zu einer wunderschönen Haut, die sich spürbar weicher anfühlt. Das Geheimnis liegt in der Kombination mit dem Körperpflegesalz MeineBase®.

www.p-jentschura.com

6 DER KURZE WEG IN DIE GLÜCKLICHE KINDHEIT

Es duftet nach Orangen, Zimt und Tanne, für einen kurzen Augenblick fühlen wir uns an die aufregende Weihnachtszeit unserer Kindheit zurückversetzt. Erinnerungen und Gefühle sind direkt mit Düften vernetzt – ein kurzer Weg zum Glück. Intensives Schnuppern belebt unsere Sinne und beruhigt die Nerven. In der Aromatherapie werden die ätherischen Öle etwa bei Schlaflosigkeit, gegen Erkältungen und für das innere Gleichgewicht angewendet. 350 verschiedene Duftrezeptoren in der obersten Etage der Nase analysieren die Zusammensetzung der Aromen. Je häufiger wir ganz bewusst riechen, desto sensibler reagieren die rund 20 Millionen Riechzellen. Dresdner Forscher fanden heraus, dass angenehme Düfte gegen Alpträume helfen. Nun untersuchen sie, wie Aromen Schmerzen lindern. Gerade jetzt, wo oft die Corona-Maske Gerüche filtert, ist es schön, zu Hause ganz bewusst einzuatmen und nachzuspüren, was wir riechen. Ein Tipp zum Verwöhnen: Mischen Sie sich Ihren persönlichen Weihnachtsduft, vielleicht mit ein paar Tropfen aus Zeder, Orange, Nelke oder Sandelholz. Als Basis eignet sich besonders gut Mandelöl. In eine kleine Glasflasche mit Verschluss füllen, dann kann man immer mal zwischendurch für einen besinnlichen Moment in der Hektik sorgen.

IM REFORMHAUS® Z. B.: die ätherischen Öle von Bergland oder Primavera in Bio-Qualität

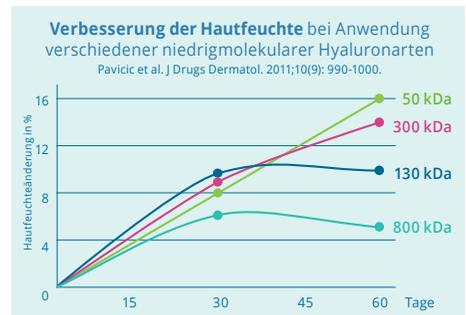
7 SCHÖNER SCHENKEN – OHNE GROSSE SHOPPINGTOUR

Anderen etwas Gutes tun macht glücklich. Das zeigen Studien in verschiedenen Variationen. Beispielsweise fühlen wir uns besser, wenn wir Geld spenden oder in Trinkgeld umwandeln, als es für uns selber auszugeben. Kleine Freuden für Nachbarn, KollegInnen oder die Liebsten haben einen nachhaltigen positiven Effekt auf unser Wohlbefinden. Zu Weihnachten allerdings kann Schenken zu einer Pflichtübung werden und uns unter Druck setzen. Sowohl die Frage nach den eigenen Wünschen wie auch die Anstrengung, das Richtige für jede/n zu finden. Doch das kann man vermeiden. Die meisten Menschen freuen sich nämlich mehr über ein Geschenk, das sie wirklich gebrauchen können, als über etwas besonders Originelles. Deshalb ist eine Wunschliste auch sehr sinnvoll. Klingt zu schnöde? Dann leben Sie sich bei der Verpackung aus, je kreativer, desto höher geschätzt. Besonders Upcycling-Ideen sind dabei keine Grenzen gesetzt. Schließlich will niemand mehr in Verpackungsbergen ersticken. Anregungen für die Wunschliste finden Sie in diesem Heft ab Seite 8. Tipps für Verwandte, die schon alles haben: Tierpatenschaften für einen Gnadenhof, bei Vier Pfoten oder dem heimischen Tierheim sowie Bienen-Patenschaften kommen immer gut. Schön ist auch der Plan für einen gemeinsamen Ausflug. Die Pandemie hat viele lokale Läden und Restaurants stark belastet, deshalb sind verschiedenste Gutscheine, wie die aus dem Reformhaus®, immer noch sehr sinnvoll. So unterstützen wir unser Umfeld.

8 x Hyaluron plus Pflanzen-Botox*

Mehr Feuchtigkeit, entspanntere Gesichtszüge, weniger Falten. Um dieses Ziel zu erreichen, wurden mehrere Studien analysiert. Sie zeigen, dass verschiedene Molekülgrößen bei Hyaluron sowie eine höhere Konzentration beim Pflanzen-Botox* Spilanthol deutlich die Wirksamkeit beeinflussen.

Hyaluron-Arten definiert man in der Hautforschung mit unterschiedlichen Molekülgrößen, gemessen in kDa. Wie entscheidend die Kombination vieler verschieden großer Moleküle ist, bestätigte eine Anwenderstudie. Verglichen wurde die Wirkung von 50, 130, 300 und 800 kDa hinsichtlich Hautfeuchtigkeit, Elastizität und Faltentiefe. Bei der **Hautfeuchtigkeit** waren nach 30 Tagen alle Hyaluronmoleküle in etwa gleich wirksam. Nach 60 Tagen zeigten sich jedoch signifikante Unterschiede, wobei die kleinsten Moleküle mit 50 kDa den größten Effekt hatten. In der Langzeitwirkung am zweitbesten schnitten die Moleküle mit einer Größe von 300 kDa ab (siehe Grafik).



Bei der Verringerung der **Faltentiefe** waren 50 kDa nach 30 und nach 60 Tagen im Vorteil. Bei der **Hautelastizität** hingegen erzielten 130 kDa zu beiden Zeitpunkten die größte Verbesserung. Dies zeigt, dass verschiedene Molekülgrößen unterschiedliche Bereiche abdecken und sich vor allem in der Langzeitwirkung ergänzen.

Das **Pflanzen-Botox*** Spilanthol löst nachweislich muskulär bedingte Hautverspannungen und ist bei Mimikfalten das Mittel der Wahl. In der In-vitro-Studie trat die muskelrelaxierende Wirkung bei der höheren Konzentration deutlich schneller ein – auch hielt sie länger an. Basierend auf den Studienergebnissen wurden für Hyaluron X-Effekt Spilanthol bewusst eine höhere Pflanzen-Botox-Dosierung und 8 verschiedene Arten von Hyaluronsäure gewählt.

ZERTIFIZIERTE
NATURKOSMETIK



www.alsiroyal.de



* Der Markenname Botox® ist beispielhaft für Produkte genannt, die Botulinumtoxin enthalten.



Entspannt durch die Weihnachtszeit

8 WARMES FÜR DIE SEELE

Heiße Suppen sind jetzt einfach ideal. Man kann einen riesigen Topf kochen, Portionen einfrieren und hat immer eine gesunde Mahlzeit vorrätig. Wie wäre es mit einer Kürbissuppe mit Ingwer. Als Topping dürfen Nüsse, Kürbiskerne oder Samen nicht fehlen. Viel Magnesium und ein hoher Anteil an B-Vitaminen sind echte Nervennahrung. Wer schon zum Frühstück mit einem warmen Porridge aus Haferflocken einsteigt, ist bestens für einen anstrengenden Tag gewappnet. Und abends vor dem Schlafengehen ein warmes Bad mit Lavendelduft lässt uns gut abschalten.

IM REFORMHAUS® Z. B.: ARYA LAYA Heilkräuter-Bad Balance & Harmonie Lavendel

9 TIEF DURCHATMEN

Selbstfürsorge – das bedeutet möglichst oft ganz bewusst auf sich zu achten. Gerade, wenn uns etwas bedrängt oder wir uns selbst unter Druck setzen, lohnt ein kurzes Innehalten besonders. Das hat bestimmt jede/r schon einmal registriert: Sind wir gestresst, atmen wir flacher, ziehen die Schultern hoch und engen den Brustkorb ein. Umgekehrt kann man in jeder Situation entspannen: Schultern lockern, Brustkorb weiten und einmal die Luft durch die Lippen ausatmen. Das hilft wirklich immer, ob an der Supermarktkasse, im Stau oder beim Lesen einer unangenehmen SMS. Noch intensiver ist die Wechselatmung. Bei dieser Übung aus dem Yoga hält man sich beim Ein- und Ausatmen jeweils ein Nasenloch zu. Zwischendurch hält man kurz die Luft an. Diese Atemtechnik wirkt stabilisierend, beruhigend und bringt Energie zurück. Regelmäßig ein paar Minuten am Tag angewendet, beugt es auch einer verstopften Nase vor. Für die korrekte Handgeste benutzt man zum Zuhalten den Daumen, nur der kleine Finger zeigt noch nach oben.

10 SICH GLÜCKLICH CREMEN

Ein liebevoller Blick auf sich in den Spiegel, sanftes Einmassieren von etwas Creme auf die Wangen oder streichelndes Auftragen von Bodylotion – direkter geht Selbstfürsorge kaum.

Nehmen Sie sich ruhig Zeit für dieses tägliche Ritual und genießen Sie bewusst die Anwendung.

Oder wie wäre es mit einem basischen Vollbad, um sich rundum zu erholen und für eine ausgewogene Körperbalance zu sorgen. Besonders entspannend ist es, wenn man das Gesicht dabei mit einer Vliesmaske abdeckt. Mit geschlossenen Augen spürt man umso intensiver die umgebende angenehme Wärme. Dafür taucht man die Vliesmaske einfach kurz in das basische Badewasser und legt es auf die Gesichtspartie auf. Hat man genug entspannt, aktiviert eine Körperbürste die Durchblutung und die ausgleichenden Wirkstoffe wirken umso intensiver.

IM REFORMHAUS® Z. B.: BasenSalz, Körperbürste und Vliesmaske von M. Reich oder Körperbürste und MeineBase® für das Bad oder Basen-Schauer-Duschgel von P. Jentschura®

ANZEIGE

NEU
IN IHREM
Reformhaus



ALSIROYAL®

Arthritis Schmerzgel
Gelenkschmerzen?
Arthritis?

Alsiroyal® Arthritis Schmerzgel eignet sich zur unterstützenden äußerlichen Behandlung von Arthritis und zur Minderung der dabei auftretenden schmerzhaften Zustände der überwärmten und geschwollenen Gelenke.



Enthält
CBD



- Geprüftes Medizinprodukt
- Angenehm kühlend, sehr gut verträglich
- Einfache und sichere Anwendung

www.alsiroyal.de

NUTZE DIE WEISHEIT DER NATUR FÜR DEINE NACHT.

Meine Nacht

Nahrungsergänzungsmittel mit Passionsblume, Ashwagandha, Schwarznessel und Lavendel.

- ✓ Wertvolle Pflanzenformel für die Nacht
- ✓ Enthält Extrakte u. a. aus Passionsblumenkraut, Schlafbeerenwurzel (Ashwagandha), Lavendelblüten und Schwarznesselkraut
- ✓ Alle Inhaltsstoffe natürlicher Herkunft
- ✓ Zertifizierte Bio-Qualität
- ✓ Gluten- & laktosefrei



BE-BIO-02
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

NATURWEISHEIT

WELEDA

Seit 1921



100 JAHRE VERBUNDENHEIT VON MENSCH UND NATUR



Weihnachtsbäckerei mal pflanzlich



Stina Spiegelberg, vegane Pâtissière aus Passion:

2010 gründete sie einen der ersten deutschen Vegan-Foodblogs und ist heute als renommierte TV-Köchin und Autorin von 9 Kochbüchern bekannt, darunter u. a. das Standardwerk der pflanzlichen Backkunst „Vegan Backen von A bis Z“

Reformhaus® Magazin: Stina, was ist denn der Trick, wenn ich Omas liebstes Plätzchenrezept vegan backen möchte?

Stina Spiegelberg: In altbekannten und heißgeliebten Rezepten schaue ich mir zuerst den Anteil der tierischen Produkte an. Milch, Sahne und Butter lassen sich ganz einfach durch pflanzliche Alternativen ersetzen. Vor allem bei der Margarine sollte man für die Weihnachtsbäckerei eine Sorte verwenden, die vollmundig schmeckt und aus guten Zutaten besteht.

Und die Frage aller Fragen: Wie ersetze ich das Ei?

Ja, diese Frage ist wirklich sehr beliebt. Vorab: Es gibt nie DIE eine

Vegan backen mit rein pflanzlichen Zutaten. Vielleicht eine Idee für die Weihnachtszeit? Wir haben Stina Spiegelberg, die renommierte TV-Köchin und Buchautorin, gefragt, worauf es beim Backen mit rein pflanzlichen Zutaten ankommt

Zauberformel wie ein Ei ersetzt werden kann. Das liegt daran, dass es je nach Gebäck unterschiedliche Funktionen erfüllt. Ich betrachte das Ei gerne in Eigenschaften. Bei Plätzchen wird es zum einen als Bindemittel eingesetzt und macht den Teig zusätzlich mürbe. Als Bindemittel eignen sich Tapiokastärke oder Flohsamenschalen für Plätzchen gut, sind aber bei den wenigsten überhaupt notwendig. Denn das vorhandene Gluten im Mehl bindet schon ganz von alleine. In vielen Rezepten genügt es, das Ei durch etwas fettreiche Flüssigkeit zu ersetzen. Für Plätzchen verwende ich gerne Mandeldrink oder Hafersahne.

Hört sich ganz einfach an, wenn Du das sagst, bekomme ich das auch zu Hause hin?

Klar. Wenn Du sichergehen willst, dann schau in einem meiner Rezeptbücher nach, diese Rezepte sind gelingsicher und haben immer ein geniales Feedback. Ich freue mich sehr, wenn mir Menschen schreiben, wie sie mit veganen Plätzchen ihre ganze

Familie begeistern konnten.

Vegan und glutenfrei – klappt das auch?

Ja, das geht. In diesem Fall fehlt dem Mehl das Gluten und damit auch die natürliche Bindung. Ich arbeite für Kekse gerne mit Hafermehl oder Buchweizenmehl. In Verbindung mit Tapiokastärke und Flohsamenschalen entstehen so saftige und knusprige Plätzchen.

Die Vorweihnachtszeit ist für uns immer die stressigste Zeit des Jahres. Entspannen kommt gefühlt erst wirklich unterm Weihnachtsbaum. Hast Du ein paar Tipps, wie man trotz Alltag das Plätzchenbacken unterkriegt?

Oh ja, dafür habe ich das perfekte Rezept: „1 Teig – 5 Plätzchen“. So bist Du ganz schnell mit den Vorbereitungen durch und kannst direkt mit Backen loslegen. Außerdem lassen sich Teige bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Ich bereite die Teige gerne vor und backe dann an einem Nachmittag 3–5 Sorten. Da kommt richtig Feeling auf!



VERSUNKENER
BRATAPFEL-
SCHOKOKUCHEN

LEBKUCHEN



Weihnachtsbäckerei mal pflanzlich

ANZEIGE

LEBKUCHEN

Ergibt 50 Lebkuchen oder ca. 30 Lebkuchemänner. Zubereitungszeit: 90 Minuten; Backzeit: 8 Minuten

500 g Dinkelmehl Type 630 oder Weizenmehl Type 550

2 EL Kakao

200 g Reformhaus® Rohrohrzucker

2 Pck. Vanillezucker

1 EL Pfeilwurzmehl

2 TL Pottasche

½ TL Hirschhornsalz

Schale 1 Orange, unbehandelt

1 TL Lebkuchengewürz

½ TL Ingwerpulver, gemahlen

150 ml Ahornsirup

100 ml Reformhaus® Agavendicksaft

3–4 EL Hafercuisine oder andere Pflanzensahne

100 g Pflanzenmargarine, zimmerwarm

1. Mehl, Kakao, Zucker, Vanillezucker und Pfeilwurzmehl in einer Rührschüssel mischen. Pottasche, Hirschhornsalz, Orangenschale, Lebkuchengewürz und Ingwerpulver zugeben und abermals mischen. Eine Kühle formen und Ahornsirup, Agavendicksaft, Hafercuisine und die Margarine in Flöckchen dazugeben. Den Teig mit einer Gabel bearbeiten, bis er homogen ist. In Folie wickeln und 2–3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Den Teig in 3 Teile schneiden und jeden Teil für sich bearbeiten, während die anderen im Kühlschrank warten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Lebkuchenmänner ausstechen. Die Lebkuchen auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen und ca. 3 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

3. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Lebkuchen Blech für Blech 8–10 Minuten backen. Sie dürfen nicht zu dunkel werden, da sie sonst bitter schmecken. Das Gebäck gut auskühlen lassen und anschließend mit Zuckerglasur und Zuckerherzen oder mit Schokolade verzieren. Gut verschlossen in einer Gebäckdose aufbewahrt halten sich Lebkuchen mindestens 4 Wochen.

TIPP Aufgrund des Hirschhornsalzes schmeckt der rohe Teig salzig. Das salzige Aroma verliert sich beim Backen.

Dieser Teig lässt sich hervorragend vorbereiten und wird mit der Zeit immer aromatischer. Sie können ihn unter der Woche zubereiten und am Wochenende ausbacken.



Salus

Die Nacht MACHT DEN TAG

SCHNELLER EINSCHLAFEN MIT MELATONIN*

NEURO SLEEP MIT DIREKT- UND DEPOT-PHASE

ODER

INDIVIDUELL DOSIERBAR – BIS ZU 3 mg MELATONIN



* Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Die positive Wirkung auf die Einschlafzeit stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.



Weihnachtsbäckerei mal pflanzlich

Für die Bratäpfel:
3 säuerliche Äpfel
30 g Mandeln, gemahlen
1–2 EL Haferdrink
1 TL Zucker
Nelken, Muskat
Mandelblättchen und Schokosoße
als Deko

VERSUNKENER BRATAPFEL-SCHOKOKUCHEN

Ergibt einen Kuchen von 24 cm;
 Zubereitungszeit: 15 Minuten;
 Backzeit: 40 Minuten

300 g Dinkelmehl Type 630
2 EL Tapiokastärke
2 EL Kakao
150 g Zucker
¾ Pck. Backpulver
Vanille, Salz, Zimt
80 g Pflanzenöl (backfest!)
350 ml Haferdrink
2 EL Apfelessig

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. In einer Rührschüssel Mehl, Tapiokastärke, Kakao, Zucker, Backpulver und die Gewürze mischen. Öl, Drink und Essig zugeben und mit dem Schneebesen von Hand rasch zu einem Teig verarbeiten. Eine 24 cm Springform fetten und den Teig hineingeben.
3. Die Äpfel schälen, dann halbieren und entkernen. Mit einem scharfen Messer bis zur Mitte einschlitzen.
4. Aus Mandeln, Drink, Zucker und Gewürzen eine Paste rühren. Diese in 6 Portionen auf dem Teig verteilen und die Apfelhälften daraufle-

gen. Leicht eindrücken, dann ca. 40 Minuten backen. Die Stäbchenprobe machen.

TIPP Aufgrund des Hirschhornsalzes schmeckt der rohe Teig salzig. Das salzige Aroma verliert sich beim Backen.

Dieser Teig lässt sich hervorragend vorbereiten und wird mit der Zeit immer aromatischer. Sie können ihn unter der Woche zubereiten und am Wochenende ausbacken.



VIDEO: STINA BACKT ...



... den „Versunkenen Bratäpfel Schokokuchen“ – und Sie können jeden Schritt im Video nachverfolgen. So gelingt Ihnen der für Reformhaus®

exklusiv entwickelte „Versunkene Bratäpfel Schokokuchen“ garantiert. www.reformhaus.de/stina-spiegelberg.de anklicken oder QR-Code einscannen. Viel Spaß!

5 VEGANE BACKTIPPS FÜR DIE WEIHNACHTSZEIT

Vegan Backen ohne Milch, Eier und Butter.
Dafür mit einer großen Portion Liebe und rein pflanzlichen Zutaten. Ja, das geht, ganz einwandfrei und irrsinnig lecker

1. Achte auf die Wahl deiner Margarine, denn die bestimmt den Geschmack der Plätzchen!
2. Bereite die Zutaten rechtzeitig vor und stelle sie auf die Arbeitsfläche. So musst du nicht beim Plätzchenbacken durch die Küche flitzen.
3. Teige lassen sich wunderbar bis zu 5 Tage im Voraus vorbereiten und im Kühlschrank lagern. Ich bereite gerne 3–5 Teige vor und backe dann einen Nachmittag durch.
4. Backe immer nur ein Blech zur gleichen Zeit. So werden deine Plätzchen außen schön knusprig und innen zart.
5. Lagere die Plätzchen in luftdicht verschlossenen Dosen. Für Lebkuchen und Magenbrot einfach einen Apfelschnitt dazu legen, so bleiben die Kekse lange saftig.



SEMINARTIPP



VEGANBERATERIN

Neugier auf vegane Vielfalt

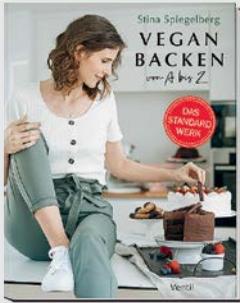
29.04. – 02.05.22 (Fr – Mo)

Seminarleiterin: Sigrid Siebert

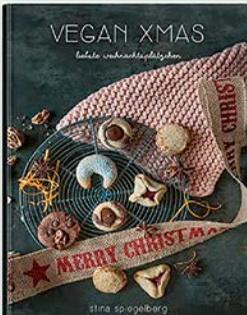
Veganer Lebensstil liegt im Trend. Lernen Sie in dieser neuen Ausbildung, Menschen mit veganer Lebensform professionell zu beraten. Klären Sie über Nutzen und Risiken auf. Unterstützen Sie eine Umstellung in kleinen Schritten unter Berücksichtigung individueller Bedürfnisse.

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

ZUM WEITERLESEN



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



- Empfehlenswert für die Weihnachtszeit: Stina Spiegelbergs E-Book „Vegan Xmas“ (erhältlich über www.stinaspiegelberg.com)

MITMACHEN UND GEWINNEN:

Wir verlosen 3-mal Stinas Backbuch „Vegan Backen von A bis Z“ mit über 300 Seiten der besten Backrezepte von klassisch bis innovativ. Das perfekte Buch für jede/n, egal ob Backneuling oder Profi.

Sie möchten gewinnen?

Dann senden Sie bitte bis zum 31. Dezember eine Postkarte mit dem Stichwort: „Vegan backen“ an: ReformhausMarketing GmbH, Conventstraße 8–10, Haus D, 22089 Hamburg – und verraten Sie uns Ihr Lieblingsgebäck. Es gilt das Datum des Poststempels.

ANZEIGE

Dr. Wolz
— Seit 1969 —

Darum ist Curcumin Extrakt 45 die Nr. 1 im Reformhaus®*

Curcumin Extrakt 45:

- ✓ Reiner Extrakt ohne unerwünschte Zusatzstoffe wie Füllstoffe, Aromen und Trennmittel
- ✓ Schnelle Aufnahme und lang anhaltend hoher Spiegel im Blut^{1, 2}
- ✓ Sehr hohe Bioverfügbarkeit der Gesamt-Curcuminoiden auf natürliche Weise erreicht



* Basierend auf dem Umsatz der Curcumin-Präparate der Reformhaus-Gesellschaft VITA NOVA in 2020. ¹ Purpura et al.: (2017). Analysis of different innovative formulations of curcumin for improved relative oral bioavailability in human subjects. European Journal of Nutrition. ² Hundshammer C, et al.: (2021). Enhanced metabolic bioavailability of tetrahydrocurcumin after oral supplementation of a γ -cyclodextrin curcumin complex Journal of Functional Foods 79 (2021) 104410

WOHER SIE KOMMT

Curcuma gehört zur Familie der Ingwergewächse und stammt aus Indien und Südostasien, kultiviert wird sie heute auch in Indonesien, Thailand, China und in Afrika. Die Pflanze ist krautig und entwickelt lange, sich spiralförmig ausbreitende Blätter. Sie wächst aus einem Wurzelstock, dem Rhizom, aus dem der wertvolle gelbe Extrakt, das Curcumin, und weitere Bestandteile wie einige ätherische Öle und Polysaccharide gewonnen werden. In den Herkunftsländern verwendet man Curcuma gern als Gewürz in der Küche, sie verleiht den traditionellen Curry-Gerichten die typische gelb-orange Färbung. Für die medizinische Anwendung eignen sich dank des besonders hohen Anteils an dem wichtigen Pflanzenstoff Curcumin zwei Curcuma-Arten, Curcuma longa oder Curcuma xanthorrhiza, auch Javanische Gelbwurz genannt.

WAS DAS BESONDERE IST

Wie Ginseng hat auch Curcuma einen hohen ORAC-Wert (Oxygen Radical Absorbance Capacity), dieser bewertet die antioxidative Kapazität von Produkten, also die Fähigkeit, schädliche freie Radikale abzuwehren. Mit einem Wert von weit über 100.000 $\mu\text{mol TE}/100\text{ g}$ gehört Curcuma zu den „Super-Antioxidantien“. Nachteil ist nur, dass es pur vom menschlichen Körper nicht gut verwertet werden kann und schnell wieder ausgeschieden wird. In Kombination mit schwarzem Pfeffer (etwa in Kapseln oder als Pulver) wird die Aufnahme dank des im Pfeffer enthaltenen Wirkstoffs Piperin sehr verbessert.



„Schon vor über 3.000 Jahren wendeten indische Ayurveda-Ärzte Curcuma zur Therapie von Krankheiten und zur Stärkung der Gesundheit an“

Dr. Mathias Oldhaver, Journalist, Buchautor, Mikronährstoff-Experte, wissenschaftlicher Berater bei Dr. Wolz Zell GmbH

CURCUMA: DAS GELBE WUNDER

Magen-Darm-Probleme behandelt man in Indien seit Langem mit Gelbwurz. Ihre vielfältigen und oft erstaunlichen Heilkräfte werden nun auch bei uns immer mehr erforscht

WIE SIE HILFT

In der Ayurvedischen und in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verwendet man Curcuma seit Langem bei Problemen im Magen- und Darmbereich sowie bei Leber- und Gallebeschwerden, bei Übersäuerung des Körpers oder auch bei rheumatischer Arthritis. Sie soll entzündungshemmend und entkrampfend, leberentgiftend und gallsaftfördernd, antiviral, antibakteriell und schmerzlindernd wirken. In einer Vergleichsstudie bei PatientInnen mit Kniegelenks-Arthrose konnte sogar ganz konkret gezeigt werden, dass ein Curcuma-Spezialextrakt gleich wirkte wie Ibuprofen und eine bessere Verträglichkeit zeigte als das gängige Arzneimittel, das bei regelmäßiger Anwendung unangenehm auf den Magen schlagen kann.

WER SIE BRAUCHT

Curcuma eignet sich für Menschen mit Störungen der Verdauung wie Reizdarm und Durchfall, Blähungen und Völlegefühl, mit Leber- und Gallebeschwerden sowie Magen- und Darmgeschwüren. Heilende Effekte fanden sich auch bei entzündlichen Erkrankungen, etwa in den Gelenken. Auch bei Menstruationsbeschwerden, Schmerzen und Hautkrankheiten sind vielversprechende Ergebnisse belegt, daher ist das Forschungsinteresse an Curcuma als natürlichem Therapeutikum in jüngster Zeit sehr gewachsen. Weiter erforscht wird zum Beispiel, ob es sich sogar als Mittel im Kampf gegen Krankheiten wie Diabetes, Krebs (vor allem im Darm), Multiple Sklerose und Alzheimer eignen könnte.

WO'S SIE GIBT

Curcuma wird im Reformhaus® von vielen Herstellern (z. B. Alsiroyal®, Dr. Wolz, Hübner, SALUS, Raab Vital, Sanatura®) angeboten: als Pulverextrakt und Tonikum, in Tropfen-, Kapsel- und Tablettenform, auch kombiniert z. B. mit Pfeffer. Empfehlung: Maximal 3 g (1 TL) Pulver täglich (mit etwas Öl für bessere Verwertbarkeit) oder in heißer Milch verrührt trinken. Die „Goldene Milch“ ist ein echtes Trendgetränk, es gibt sie auch fertig u. a. mit Pfeffer und Zimt, etwa bei Raab Vitalfood. Curcuma-Pulver eignet sich auch für die Zubereitung als Tee und als Gewürz im Gemüsecurry.



Im nächsten
Heft alles über

GINSENG
MANUKA
CURCUMA
SALBEI
CISTUS

HEILKRAFT AUS 1001 NACHT



Prof. Dietrich Grönemeyer, Verfechter der wissenschaftlich begründeten ganzheitlichen Medizin, empfiehlt Curcuma zur unterstützenden Therapiebegleitung

Es war Mitte der 1980er-Jahre, als Curcuma mich lehrte, dass Nahrung nicht nur Energiespende, sondern auch Heilmittel ist. Ich traf damals in Sri Lanka auf Heiler. Sie erzählten mir, dass die Farbe der Curcuma in der Kleidung der Leute ihre Seelen glücklich mache und dass die Inhaltsstoffe ihnen Energie gebe, sie entgifte, ihre Verdauung fördere und antibiotisch wirke.

Ich komme eigentlich aus der klassischen Schulmedizin. Radiologie, minimal invasive Chirurgie und Schmerztherapie sind meine Fachgebiete. Groß war die Skepsis der Kollegen, als ich vor Jahren damit begann, die medikamentöse Schmerzbehandlung von Fall zu Fall

durch Akupunktur oder Pflanzenheilkunde zu ersetzen.

Eine großangelegte Vergleichsstudie aus dem Jahr 2014 fand heraus, dass Curcuma (1.500 mg/Tag) die gleiche Effektivität bei Osteoarthritis im Knie aufweist wie Ibuprofen (1.200 mg/Tag). Der Vorteil von Curcuma ist, dass sie dabei weniger Magen-Darm-Beschwerden hervorruft.

Aktuell werden die traditionellen Anwendungsgebiete von Curcuma intensiv erforscht. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) klassifiziert Curcuma longa als wirksam bei

- Blähungen
- Durchfall
- Dünndarmgeschwüren
- Schmerzen und Entzündungen bei rheumatoider Arthritis

- Schmerzen allgemein
 - Hautkrankheiten
 - Störungen der Menstruation
- Curcuma ist wie viele andere Gewürze und Kräuter ein sehr potentes Heilmittel. Bei schweren akuten Erkrankungen sind schnell und intensiv wirksame Medikamente oft die beste Wahl. Aber zur Vorbeugung und auch im Anfangsstadium der meisten Krankheiten, kann eine gesunde Ernährung mit vielen Gewürzen einen großen Beitrag zur Gesundheit/Gesunderhaltung leisten. Für mich ist Curcuma seit meinem Besuch in Sri Lanka in den 80ern ein wesentlicher Bestandteil beim Kochen (ayurvedische Currys) und der Zubereitung von Getränken (goldene Milch, Chai Tee).

Pflanzenkraft bei Arthrose?

Bei akuten Beschwerden im Magen-Darm-Bereich sowie bei Erkältungen mache ich mir eine Thermoskanne Curcuma-Tee: 3 g Wurzel auf 1l Wasser zum Sieden bringen, 5–10 Min. leicht köcheln lassen, abseihen und über den Tag verteilt trinken.

ZUM WEITERLESEN



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

GUT ZU WISSEN

Aufgrund klinischer Daten klassifiziert die WHO Curcuma longa in der höchsten Kategorie für die Indikation „flatulente Verdauungsstörungen“. In der zweiten Kategorie finden sich Zwölffingerdarmgeschwür, Schmerzen und Entzündungen bei rheumatoider Arthritis, Störungen der Menstruation, Durchfall, Schmerzen und Hautkrankheiten. Wissenschaftlich anerkannt ist Curcuma für seine positive Wirkung bei:

- Leichten Leber- und Gallenbeschwerden
- Übersäuerung
- Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl

Curcuma wird traditionell aber noch für viele weitere Beschwerdebilder eingesetzt:

- Schmerzen allgemein
- Schmerzen und Entzündungen durch rheumatoide Arthritis
- Regelschmerzen
- Ausbleiben der Menstruation länger als 3 Monate
- Magengeschwüre, Durchfall
- Erkältungen

Eine Vergleichsstudie¹ zu 1.200 mg Ibuprofen sollte zeigen, welchen ernährungsphysiologischen Einfluss ein pflanzlicher Spezialextrakt bei Arthrose (Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke) haben kann. Untersucht wurden Gelenkschmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit.

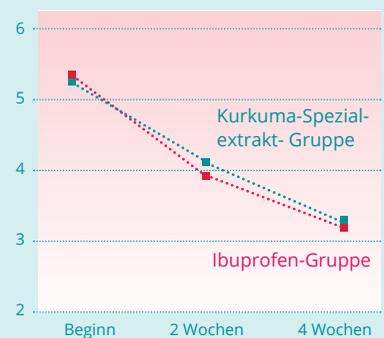
Verglichen wurde die Wirkung von 1.200 mg Ibuprofen mit 1.500 mg eines speziellen Curcumin-Extraktes (Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke) aus der Kurkumawurzel bei arthrotischen Gelenkschmerzen. Die Ergebnisse der Studie waren signifikant. Genauso wie in der Ibuprofen-Gruppe waren auch in der Curcumin-Gruppe die Gelenkschmerzen nach 4 Wochen deutlich weniger geworden, die Beweglichkeit im Alltag besser.

Bei der Studie wurde ein Spezialextrakt aus der Kurkumawurzel eingesetzt, in dem deren einzigartige Pflanzenstoffe (Curcuminoide) und ihr Verhältnis zueinander standardisiert sind. Dies könnte, neben einer entsprechend hohen Dosierung, der Grund für die in der Studie festgestellte Wirkung sein. Aufgrund dieser Eigenschaften und Merkmale ist dieser Curcumin Spezialextrakt bei arthrotischen Gelenksbeschwerden wie Gelenkschmerzen geeignet.

Durchgeführt wurde die Studie mit 367 Frauen und Männern nach strengen wissenschaftlichen Kriterien. Alle Studienteilnehmer litten unter Knie-Arthrose mit mittelschweren bis starken Beschwerden. Um subjektive Einflüsse von vornherein auszuschließen, war das Studiendesign „doppelblind“. Weder die Teilnehmer noch die Leiter der Studie wussten, wer den Spezialextrakt und wer Ibuprofen verwendete.

Den Spezialextrakt aus der Kurkumawurzel erhalten Sie in praktischer Kapselform in **Alsiroyal® Curcumin speziell bei Arthrose²** zum Diätmanagement bei arthrotischen Gelenkschmerzen.

Studienergebnis¹: Signifikant weniger Gelenkschmerzen



Bewertet wurden die Schmerzen beim Aufrechtstehen, beim Sitzen oder Liegen, beim Treppensteigen und nachts im Bett. Bereits nach 2 Wochen waren die Schmerzen in beiden Gruppen spürbar zurückgegangen. Nach 4 Wochen Anwendung hatte sich die Wirkung nochmals deutlich verbessert.



¹ Studie: Kuptniratsaikul et al. Clin Interv Aging. 2014;9:451-8.

² Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke



Es war einer dieser magischen Momente, wie sie das Fernsehen selten bereithält, er passierte in der letztjährigen Staffel von „The Voice of Germany“. Bei den sogenannten Blind Auditions wählen die Coaches, alles bekannte Musiker und Musikerinnen, die späteren Talente aus. Sie sitzen dabei mit dem Rücken zur Bühne und entscheiden nur nach Gehör. Ein junger, langhaariger Mann mit Gitarre sang einen Song der Gruppe „Passenger“ und ließ schon bei den ersten Tönen sichtlich alle aufhorchen. Doch als er den Song beendet hatte, sich alle zu ihm umgedreht hatten und fragten, wer er sei, brachte er fast kein Wort über die Lippen, stammelte und stotterte. Noah Sam, so stellte sich heraus, stottert seit Kindertagen – aber

wenn er zu seiner Gitarre greift und singt, gehen ihm die Worte fließend von den Lippen. Also stellte er sich singend mit einer Melodie vor: „Lalala, ich heiße Noah Sam, bin 22 Jahre und komme aus der Schweiz ...“

Der Auftritt des jungen Musikers zeigte eindrucksvoll, welche Heilkraft in Musik stecken kann. Eine Erklärung hatte Noah Sam auch parat: Das Singen spricht besonders viele Bereiche im Gehirn an, darunter welche, die vom Stottern nicht betroffen sind. Das bestätigt auch Professor Stefan Koelsch, Musikpsychologe und Neurologe an der Universität Bergen in Norwegen. Seit Jahren veröffentlicht er immer wieder Studien zur Wirkung von Musik auf Geist und Körper. Klassische Sinfonien zählen für ihn zu den komplexesten Schöpfungen.

Die Heilkraft der Musik

Manchmal genügt nur ein kleines Lied – und wir fühlen uns entspannt, beschwingt, fangen an zu träumen, vergessen Rückenschmerzen und Sorgen. Immer mehr entschlüsseln TherapeutInnen und MedizinerInnen die erstaunliche Wirkung von Musik auf unser Gehirn und damit auf Seele und Körper. Eine Liebeserklärung

„Musik ist das Faszinierendste, was die Menschheit je hervorgebracht hat“, sagt Stefan Koelsch, keine andere Spezies verfüge über einen solchen Reichtum an Musik und Musikalität. Und dahinter stehe eine „Spitzenleistung des Gehirns“.

Da man heute dank der Möglichkeit von Hirnscans erforschen kann, wie eng alle Vorgänge im Kopf mit denen im Körper gekoppelt sind, wundert es nicht, dass ÄrztInnen und TherapeutInnen zunehmend die heilenden Kräfte von Melodien, Klängen und Rhythmen nutzen. Dabei können sie auf viele Studien aus den vergangenen Jahren zurückgreifen. Um nur einige zu nennen: Kardiologen der Ruhr-Universität Bochum fanden heraus, dass Sinfonien von Mozart bei PatientInnen

den Blutdruck und den Kortisolspiegel senken können. Eine Studie der Uni Belgrad an Bypass operierten HerzpatientInnen zeigte, dass klassische Musik generell zu einem gesünderen Herzrhythmus und niedrigerem Blutdruck führte. An der Uni Marburg stellte man fest, dass das Hören der persönlichen Lieblingsmusik das Schmerzempfinden signifikant mindern kann. Andere Untersuchungen belegten, dass der Einsatz von Musik auch chronische SchmerzpatientInnen entlasten kann. An der Universität Helsinki zeigte sich, dass PatientInnen nach einem Schlaganfall schneller Fortschritte in der Genesung machten, wenn sie täglich „ihre“ Musik hörten. KrebspatientInnen auf Palliativstationen hilft das Musikhören gegen die extreme Müdigkeit, rhyth-



mische Musik kann die motorischen Fähigkeiten von Parkinson-PatientInnen anregen. Und bei Demenzkranken kann man erleben, dass sie sich unverhofft an die Texte von Liedern ihrer Kindheit erinnern und diese sogar mitsingen können, auch wenn sie sonst ständige Betreuung brauchen.

Dabei kennt und nutzt die Menschheit die Heilkraft von Musik ja schon viel länger, man denke an die traditionellen Heilgesänge, die es in vielen Kulturen gab und gibt. Und rund um den Globus singt man Wiegenlieder, um die Kleinen in den Schlaf zu singen. Schon wenige Monate alte Babys zeigen deutlich, dass sie die Musik wiedererkennen, die man ihnen vorgespielt hat, als sie noch im Mutterleib waren. Und auf Frühgeborenen-Stationen singen Eltern gemeinsam mit MusiktherapeutInnen, um den Frühchen in einer Umgebung voller Apparate das Gefühl von Geborgenheit zu geben. Je älter die Kinder werden, desto mehr spielt dann das gemeinsame Erleben von Musik eine Rolle. Musik, die wir in der Pubertät hören und vielleicht auf Konzerten live sahen, prägt uns fürs Leben. Viele Männer und Frauen, die in den Sechzigern groß wurden, hören auch heute noch am liebsten die Beatles oder die Rolling Stones – mag sein, weil sie sich so an ihre Jugend erinnern und „forever young“ fühlen können. Einen persönlichen Musikgeschmack zu entwickeln ist enorm wichtig beim Finden der eigenen Identität. SozialarbeiterInnen empfehlen, dass Kinder aus sozial schwachen Familien ein Instrument erlernen sollten, etwa Gitarre oder Schlagzeug. Denn die Musik kann dabei helfen, trotz ungünstiger Bedingungen Selbstwertgefühl und ein Gespür für das Gegenüber zu entwickeln. Und am besten gelingt das in einer Band, mit anderen Musik zu machen aktiviert im Gehirn die sogenannten Spiegel-

neuronen. Und nur wenn wir diese Nervenzellen entwickeln, haben wir die Fähigkeit, uns in andere Menschen hineinzuversetzen und zu fühlen.

Und eben darum geht es ja überall im Miteinander, ob privat oder beruflich: dass wir unsere Gefühle und die von anderen wahrnehmen und richtig deuten können. Und da spielt Musik eine ganz große Rolle. Ein Lied, eine Melodie, eine gefühlvolle Stimme kann uns zum Lachen oder Weinen bringen, kann auf der Haut am ganzen Körper Gänsehaut erzeugen und uns zutiefst berühren, ja erschüttern. Musik wirkt direkt auf unser emotionales Zentrum im Hirn, den limbischen Kern und dort auf die Amygdala. Das ist ein mandelförmiges Areal in beiden Hirnhälften, das für Emotionen zuständig ist. Das nutzen auch Regisseure beim Einsatz von Filmmusik, man denke an Céline Dions „Titanic“-Song. Und das zeigte eben auch der Auftritt von Noah Sam in einer Casting-Show: Mit seinem Song und seiner markant schönen Stimme verzauberte er die Voice-Coaches und auch das Publikum vor dem Fernseher.

Und noch etwas spielt eine Rolle: das Belohnungssystem im Kopf. Das untersuchte u. a. eine kanadische Studie. Hier brachten TeilnehmerInnen ihre Lieblings-Musik mit, von Klassik über Jazz bis hin zu Metal und Hiphop. Beim Hirnscan zeigte sich, dass beim Hören vor allem jene Region mit der „Belohnungsdroge“ Dopamin getränkt wurde, die zum menschlichen Belohnungssystem gehört, das uns etwa bei einem guten Essen, beim Liebespiel oder beim Joggen angenehme Empfindungen beschert.

Das führt zu einem weiteren Aspekt. Musik hat eine ganz starke gefühlsmäßige Bindungsfunktion. Vor allem beim gemeinsamen Singen werde das Gefühl der Zusammengehörigkeit gestärkt und das Belohnungssystem von Dopamin geflutet, bestätigt der Musikwissenschaftler und Neurologe Stefan Koelsch. Und dieses ureigene Instrument besitzen wir ja einfach so: unsere Stimme. Mehr noch: Singen ist nachweislich gesund, es baut Stresshormone ab und stärkt die Immunabwehr. Lunge, Zwerchfell, Herz und diverse Muskeln werden aktiviert. Und um noch eins drauf zu setzen: Gemeinsam Singen mit anderen macht schlicht und einfach glücklich.

Das erforschte der Musikwissenschaftler Gunter Kreutz in Oldenburg, indem er dort den „Chor der Muffeligen“ ins Leben rief. Den LaiensängerInnen aller Altersstufen, von denen etliche in einer Lebenskrise steckten, gefiel ihr neues Hobby auch nach dem offiziellen Ende der Studie so gut, dass sie damit weiter machten und sogar öffentlich auftraten. Mit der Zeit stellten sie fest, dass sie sich auch gar nicht mehr als „Muffel“ empfanden. Denn Singen fördert das Glückshormon Oxytocin, ob Profis oder Ungeübte, ob im Chor oder im Gottesdienst, im Stadion, in der Fußgängerzone, wo auch immer.

MIT MUSIK GEHT ALLES BESSER

Die ganz persönlichen Top-5-Tipps unserer Autorin Frauke Döhring für jede Stimmungslage, abseits üblicher Radiokost

Musik zum Chillen und Energie tanken

- Renée Fleming: Sacred Songs: Die Operndiva und das Royal Philharmonic Orchestra mit Kompositionen von Händel, Schubert, Mozart u. a. – ideale Einstimmung auf die Weihnachtstage.
- Tina Dico, Fastland: Dänemarks Pop- und Folk-Königin Nr. 1 machte ein TV-Auftritt in Ina Müllers Sendung „Inas Nacht“ auch bei uns bekannt. Starke Stimme, kluge Texte, eingängige Melodien – Tina Dicos Markenzeichen.
- Chilly Gonzales, Solo Piano I, II und III: Unter seinen Händen verschmelzen alle Genres: Jazz und

Pop, Rap und Hiphop, Klassik und Filmmusik. Einfach nur zuhören und sich verzaubern lassen.

- Elephant, The Best of Elephant: Die Band feierte in den 80ern spektakuläre Live-Konzerte. Mit seiner großen, unverkennbaren Stimme tritt Sänger Paul Botter heute wieder mit reformierter Elephant-Band auf. Zeitlos schöner Pop und Rock, tanzbar oder zum Träumen.
- Markéta Irglová, Muna: Mit gerade mal 20 Jahren gewann die Tschechin 2008 einen Oscar für den besten Filmsong („Falling Slowly“ in dem Film „Once“). In ihren Kompositionen finden sich musikalische Einflüsse aus der ganzen Welt. Ungewöhnlich (und) schön.
- Auftritt von Noah Sam: www.youtube.com/watch?v=deEA8cqCo8

Text: Frauke Döhring

ANZEIGE

Süßen ... MAL ANDERS

Wer aromatische Süßungsalternativen zu herkömmlichem Haushaltszucker sucht, findet in den flüssigen Süßen der Marke Reformhaus® vielseitige Möglichkeiten, um individuelle und einzigartig-köstliche Speisen und Getränke zu kreieren – erst recht in der Weihnachtszeit

Pflanzliche Alternativen in zertifizierter Bio-Qualität – weniger Kalorien, individuelle Aromen: Der honig-gelbe und klare Reformhaus® Agavendicksaft mit seiner intensiven Süße liefert bei 300 kcal pro 100 ml im Vergleich zu Haushaltszucker einen um 25% niedrigeren Energiegehalt und besitzt zudem einen angenehm-milden Eigengeschmack. Reissirup der Marke Reformhaus® ist besonders cremig sowie leicht-malzig. Der Sirup aus Bio-Reis weist bei 308 kcal pro 100 ml einen um 23% niedrigeren Energiegehalt auf und spendet

dabei eine zarte Süße. Honig-süß und fruchtig-aromatisch - der ebene-mäßige und bräunliche Reformhaus® Birnendicksaft ist mit seinen 299 kcal pro 100 ml, also einen um 25% niedrigeren Kaloriengehalt, der Energie-Sparfuchs unter den Süßungsalternativen.



Reformhaus

KREATIVE KOCH- UND BACKIDEEN

Dank der flüssigen Konsistenz der drei alternativen Süßen bleiben keine Wünsche offen! Ob als Koch- oder Backzutat sowie in heißen und kalten Getränken. Die aromatischen Dicksäfte und der schmackhafte Sirup sind vielseitig und kreativ einsetzbar – so gelingt die süße oder herzhaft Kuche – gerade im Advent!



Herzlichen Glückwunsch

„Der Preis des Erfolges ist Hingabe, harte Arbeit und unablässiger Einsatz für das was man erreichen will“, meinte einst der amerikanische Architekt und Schriftsteller Frank Lloyd Wright. Nach diesen Grundsätzen haben die InhaberInnen und Mitarbeitenden der folgenden Reformhäuser immer gehandelt – und konnten in diesem Jahr Jubiläum feiern. Wir gratulieren!

100-JAHR-JUBILÄUM

- * Reformhaus® Klink in Donaueschingen

95-JAHR-JUBILÄUM

- * Reformhaus® Bella Vita in Bielefeld

90-JAHR-JUBILÄUM

- * Reformhaus® Bacher in Castrop-Rauxel
- * Reformhaus® Wernicke in Göttingen
- * Reformhaus® Maier in Heilbronn
- * Reformhaus® Kruse in Nordhorn

85-JAHR-JUBILÄUM

- * Reformhaus® Bacher in Köln
- * Reformhaus® Lässig in Kirchheim

80-JAHR-JUBILÄUM

- * Reformhaus® Goll in Mönchengladbach
- * Reformhaus® Kuhn in Ravensburg

70-JAHR-JUBILÄUM

- * Reformhaus® Reinhard in Andernach
- * Reformhaus® Glück in Krumbach
- * Reformhaus® Sander in München

65-JAHR-JUBILÄUM

- * Reformhaus® Jakob in Ehingen
- * Reformhaus® Knieps in Hennef
- * Reformhaus® Hintz in Kiel
- * Reformhaus® Fidas in Memmingen
- * Reformhaus® Tischner in Schongau

Bekanntgabe der Reformhaus® Jubiläen im Reformhaus® Magazin nach den der Reformhaus eG vorliegenden Angaben

60-JAHR-JUBILÄUM

- * Reformhaus® Vögele in Memmingen
- * Reformhaus® Wieland Kolle in Osterode
- * Reformhaus® Heift in Tönisvorst

55-JAHR-JUBILÄUM

- * Reformhaus® Arndt in Borken
- * Reformhaus® Stoye in Gifhorn

50-JAHR-JUBILÄUM

- * Reformhaus® Fritschi in Konstanz
- * Reformhaus® Merk in Memmingen
- * Reformhaus® Schirm in Seesen



SEMINARTIPP



NATURKOSMETIKBERATER/IN

Einwöchige Intensivausbildung
25.05. – 29.04.22 (Mo – Fr)

Nutzen Sie diese Kompaktfortbildung für sich selbst oder in Ihrer beruflichen Praxis. Die Besonderheiten von Naturkosmetikprodukten im Akademie-eigenen Kosmetikstudio erleben, Hintergründe erfahren, Firmenphilosophien der Hersteller vergleichen und konkret in der Beratung anwenden.

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

Roter Ginseng

für Körper, Geist und Seele



unterstützt

- **Konzentration**
- **Leistungskraft**
- **Vitalität**



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



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

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

REIN • NATÜRLICH • WIRKSTOFFREICH

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. An der Verlosung nehmen alle richtigen Einsendungen teil, kommerzielle oder automatisierte ausge nommen. 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 Kreuzwortsrätsel erklären Sie sich damit einverstanden, dass die Gewinner-Adressen zum Versand der Gewinne an den Hersteller weitergegeben werden dürfen.

in einer Reihe warten	Alphabet	Stromspeicher (Kurzwort)	Wollgewinnung bei Schafen
Körperteil			7
		Fluss zum Ouse, in Nordost-England	Nahrungsbestandteil
mengenmäßiger Anteil	Erwerb, Anschaffung		
Sohn des Agamemnon	gefüllte, gerollte Fleischscheibe	kleine Brücke	
unverheiratet, ledig		ein Wollgewebe	Knoten im Textilgewebe
	Firmenzeichen, Signet		
		chem. Zeichen für Palladium	
	Dummkopf (ugs.)		12
			11



Machen Sie mit und gewinnen Sie einen von 15 ARYA LAYA Fett-Feucht-Balancern

Der herrlich nach Orange duftende Fett-Feucht-Balancer von ARYA LAYA ist ein einzigartiges 2-Phasen-Energie-Serum. Kostbare Pflanzenöle regenerieren intensiv jeden Hauttyp. Reichhaltige Feuchtigkeitsspender wie Aloe vera, Blütenhonig und Rosenwasser vitalisieren die Haut sichtbar, mildern Fältchen und schenken ein strahlend frisches Aussehen. Die Haut erscheint wieder straff und elastisch. Der ARYA LAYA Fett-Feucht Balancer ist die Ampullen-Alternative für jeden Tag und zählt zu den beliebtesten Kosmetikprodukten – ein echter Pflege-Klassiker im Reformhaus®. www.arya-laya.de

ANZEIGEN

ANZEIGE

Ganz frisch: Die neue Ernte!



100 ml täglich nach dem Essen 1:1 oder 1:2 mit Wasser gemischt
 Unser Spezial-Tipp:
 20-30 ml zum Gurgeln viermal täglich anschließend runterschlucken

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

www.aronia-original.de



PREMIUM VEGAN BIO

Erhältlich im Reformhaus Partner von Reformhaus®

Hagebutte

für Kollagenbildung und Knorpelfunktion*



* Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei

www.raabvitalfood.de



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

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

Marktplatz

* KUR & GESUNDHEIT

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



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

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 WINTER - ANGEBOT für Selbstzahler. Gerne senden wir Ihnen kostenlos Informationsmaterial zu. VITA NATURA KLINIK für Ganzheitsmedizin, Altschloßstr. 1, 66957 Eppenbrunn, Tel. 06335/9211-0, Fax: 06335/9211-50, e-Mail: vita-natura-klinik@t-online.de Homepage: <http://www.vita-natura-klinik.de>

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

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

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

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

Natürlich suchtfrei!

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

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

Chronisch krank?

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

* URLAUB & WELLNESS

KurOase im Kloster
Das Original Kneipp-Hotel

Entschleunigen in klösterlicher Atmosphäre

Immunstark mit Kneipp

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

Inklusiv-Leistungen

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

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

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

NORDSEEINSEL JUUST:

Ihre INSEL-AUSZEIT auf unserer wunderschönen autofreien Insel mit Ayurveda-Yoga-Wochen, Yoga-Retreats, Vitalstoff-Wochen & Rücken-Fit-Wochen u.v.m. & gesundes veg. BIO-Vital-Langschläfer-Frühstück, 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

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

Spreewald-Urlaub

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

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

HOTEL LAUTERBAD ★★★★★

7 Tage Fasten (Buchinger/Lütznert) ab 847€pP
Hotel Lauterbad GmbH, Amselweg 5
72250 Freudenstadt-Lauterbad
www.lauterbad-wellnesshotel.de
Tel: 07441-860170. FAX: 8601710

LANZAROTE, abseits von Corona!

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

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

Bad Füssing

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

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

Auszeit im Südhochschwarzwald

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

"Die Rauhächte und mein Seelenlied, Singen, tanzen und tönen aus der Kraft der Stille" 29.12.21-1.1.22 in 76855 Annweiler am Trifels: die 12 heiligen Nächte, das aramäische Vater unser, Lieder & Mantras aller spirituellen Traditionen, www.singen-wie-im-himmel.de, 0177 4930340

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

* FASTEN & WANDERN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

Beginne jederzeit, Deine Zukunft neu zu gestalten.

Risikofrei von zu Hause aus.
In Deinem eigenen Lerntempo.

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



* AUSBILDUNG & SEMINARE

Stell dir vor, du kannst...
...erfolgreich, glücklich oder einfach nur frei sein. Coaching macht einen Unterschied. Hab Mut und sei es Dir Wert. www.coskills.org

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

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

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

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

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

* HAUS & HOF

Erwachen heiterer Gefühle...
Ökologisch-kernsaniertes Bauernhaus, Südeifel, 4 Zi., WK, WZ, 3 Bäder. Komplett eingerichtet, 140 qm, Terrasse, Garten, Glasfaser. Monatlich mietbar. hermann@van-boemmel.de

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

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



Themen im nächsten Heft:



GENIESSEN

Intuitiv abnehmen

Essen, wonach es den Körper verlangt – und so auch noch gesund und entspannt zum Wohlfühlgewicht gelangen.

SCHÖNHEIT

Ab sofort

Gewohnheiten, die schlecht für den Teint sind – und wie wir sie durch neue Beauty-Routinen ersetzen können, die der Haut guttun.



WOHLFÜHLEN

Endlich schmerzfrei

Von Ayurveda bis TCM: Wie gesundheitliche Probleme mit naturheilkundlichen Verfahren erfolgreich behandelt werden können.

Impressum

Herausgeber

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

Redaktion

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

Lesertelefon

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

Geschäftsführung

Carsten Greve, Rainer Plum

Leitung Geschäftsstelle

Ariane Knauf

Realisation und Chefredaktion

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

Art Direktion und Produktion

Sabine Mamat

Mitarbeiter dieser Ausgabe

Frauke Döhring, Thomas Götemann,
Yvonne Hagen, Karin Stahlhut

Online-Redaktion

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

Vertrieb

d.neuhaus@reformhaus-marketing.de

Anzeigen

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

Für die Individualseiten zeichnen die jeweiligen Reformhäuser verantwortlich

Litho

PIXACTLY media GmbH

Druck

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

Jahres-Abonnement

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

Kleinanzeigen

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

Hinweis für Österreich

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

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



AUFLÖSUNG SUDOKU VON SEITE 58

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

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

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

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

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 09/2021 lautete „Wetterleuchten“. Über je ein Schokoladenpäckchen (fair) von RAPUNZEL freuen sich 20 GewinnerInnen. Die Gewinne wurden inzwischen verschickt. Herzlichen Glückwunsch! Die Redaktion

FOTOS

TITEL:

Natalya/Adobe Stock

Adobe Stock: S. 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 (3), 13, 14, (2), 15, 16 (2), 17, 18, 31, 32, 34, 35, 36, 38, 40, 48, 52, 54, 56, 62 (3); Reformhaus® Lichius: S. 30; Jan Reinecke: S. 20 – 22; Shutterstock: S. 28; Stina Spiegelberg: S. 42 – 44

ANZEIGE

Delikate GEBRANNTEN MANDELN

Zubereitung:

1. Sucolin und Zimt zusammen mit 4 EL Wasser in einer unbeschichteten Pfanne schmelzen und aufkochen lassen. Die Mandeln dazu geben und unter Rühren alles etwa 5 Minuten ziehen lassen – bis ein Großteil des Wassers verdampft ist.
2. Nun kann die Herdplatte ausgeschaltet werden. Es ist zu beobachten, dass die Masse in der Pfanne dicker wird und immer mehr Sucolin an den Mandeln haften bleibt.
3. Wenn sich die Masse nicht mehr leicht verrühren lässt, können die Mandeln auf einem Teller zum Kühlen ausgelegt werden.
4. Fröhliches Knuspern!

Zutaten:

- 300 g Reformhaus® Sucolin
- 200 g Lihn Mandelkerne
- 4 EL Wasser
- 1 TL Zimt



Nussige WEIHNACHTSGRÜBE

Extra groß, knackig und fein aromatisch - so sorgen die naturbelassenen Süßmandeln der Sorte „Non Pareil“ in der Adventszeit für jede Menge Genuss-Momente. Die sorgfältig verlesenen Lihn Mandelkerne in Premiumqualität überraschen nicht nur in Lebkuchen und Plätzchen

MICH GIBT ES IM PRAKTISCHEN VORTEILSPACK

Denn das ballaststoffreiche Steinobst strotzt nur so vor Vitamin E, welches einen Beitrag zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress leisten kann.

Um hiervon zu profitieren, empfiehlt es sich, täglich eine Portion (30 g) feinste Lihn Mandelkerne zu verzehren – in der Weihnachtszeit eine Leichtigkeit.

Wunderbar wandelbar

Die delikaten Mandelkerne eignen sich hervorragend zum Naschen, Backen und Verzieren, als köstliche Zutat in vielen



süßen und pikanten Kreationen sowie zur Zubereitung von Mandelmilch. In der Vorweihnachtszeit halten die aromatischen Kerne noch eine Überraschung bereit – Gebrannte Mandeln – eine knusprig-karamellige Süßigkeit.

NEU



ENTSPANNT & AKTIV BLEIBEN

- Hirnforschung: Begeisterung als Anti-Aging-Vollwetter
- Brainjogging: Günstig fit bleiben
- Nachfrage: Persönliche Strategien, mit dem Alter umzugehen



WIR SIND ACHTSAM

- Herz-Kreislauf-Risiko: die Utopie
- Lebens- und Balance, ist mit Herz-Ü wieder fit
- Punkt W: Körper und Seele fit
- Video-IG: Profi-Beauftragten und Meetings im Übertrag

KEINE PANIK! ACHTSAM UND GESUND KRISEN ÜBERSTEHEN



BLEIB GESUND

- Warum unsere körpereigene Abwehrstrategie so genial ist – und wie wir sie gezielt stärken können
- Welche Vitamine, Mineralstoffe und Superfoods unser Körper jetzt braucht
- Welche Rolle der Darm für unsere Gesundheit spielt – Aktuelles aus der Wissenschaft

STARKE ABWEHR JETZT FIT, GESUND UND AKTIV BLEIBEN



SCHÖNE HAUT ZERTIFIZIERTE NATUR- KOSMETIK FÜR JEDES BEDÜRFNIS



SCHÖN VON AUSSEN

- Haut-Check: Testen Sie, welche Bedürfnisse Ihre Haut aktuell hat und welches die Hautbilder auf Sie zutrifft
- Profi-Tipps und die passende Pflege für alle Hautbilder
- Wenn die Haut SOS funk: Das hilft bei Neurodermitis & Co.

www.reformhaus.de

WISSEN BRINGT LEBENSQUALITÄT! Reformhaus® Wissen kompakt

Auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft finden Sie Informationen zu den aktuellen Themen SCHÖNE AUSSICHTEN, KEINE PANIK!, STARKE ABWEHR und SCHÖNE HAUT unter ganzheitlichen Aspekten in modernem, lesefreundlichem Look und gut verständlicher Form.