

Reformhaus

BEZAHLT VON IHREM
REFORMHAUS®
DEZEMBER 2022

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

10 Minuten

Gesunde Ruck-Zuck-
Tipps für Körper,
Geist & Seele

War das schön!

Warum nostalgische
Gefühle für
unser Seelenheil
so wichtig sind



SCHENKEN MACHT GLÜCKLICH

✦ Schön: Tolle
Geschenk-Ideen für
Ihre Liebsten
✦ Selbst gemacht:
Geschenke
aus der Küche

ANZEIGE

hautengel®

Zertifizierte Naturkosmetik
100% Vegan
Ohne Tierversuche
Ökologisch (un)verpackt

NEU

Bewusst natürlich. Meine Pflege.



www.hautengel-kosmetik.com

Reformhaus® exklusiv

Rainer Plum,
Vorstand
Reformhaus eG



Liebe Leserin, lieber Leser

Wir werden einander viel verzeihen müssen!“ Nach zweieinhalb Jahren Corona-Pandemie, dem Angriffskrieg von Russland in der Ukraine und den massiven gesellschaftlichen Auswirkungen dieser beiden epochalen Ereignisse trifft dieser Satz für mich wie kein anderer den vergessenen Zeitgeist. Viele von uns konnten sich der Schwarz-Weiß-Malerei nicht entziehen und haben Andersdenkende oft emotional angegriffen. Prinzipiell kann ich außergewöhnlich starke emotionale Äußerungen wie die im Pandemiegeschehen nachvollziehen, geht es doch um nichts Geringeres, als die persönliche körperliche und seelisch-geistige Unversehrtheit. Und um es sinngemäß mit den Worten von Byron Katie, US-amerikanische Bestsellerautorin und Coach, zu sagen: „Wenn ich das glauben würde, was Du glaubst, würde ich auch so handeln wie Du.“

Seien wir mutig! Beginnen wir einander zu verzeihen! Ein aufrichtiges „Es tut mir leid, ich verstehe Dich und bitte verzeih mir!“ ist ein wunderbarer Anfang in jeder belasteten Beziehung, vor allem dann, wenn ein Konflikt oder eine Entfremdung scheinbar nicht zu lösen sind.

Weihnachten ist in unserem Kulturkreis für viele Menschen das Fest der Nächstenliebe und das Fest der Geschenke. Warum nicht beides miteinander verbinden? Überreichen Sie doch Ihre Geschenke an Ihre Lieben mit der Geste „Ich liebe Dich/Ich mag Dich und ich danke Dir aus ganzem Herzen“.

Was für ein wunderschöner Jahresausklang.

Im Namen der Reformhaus Genossenschaft mit all ihren Mitgliedern und Mitarbeitenden möchte ich mich bei Ihnen ganz außerordentlich für Ihr Interesse und Ihre Treue zum Reformhaus® bedanken! Ich wünsche Ihnen und Ihren Liebsten besinnliche und erholsame Advents- und Weihnachtsfeiertage!

Bitte seien Sie achtsam und liebevoll mit sich selbst und Ihren Liebsten und bleiben Sie wertschätzend und rücksichtsvoll im Umgang miteinander.

Herzlichst

Jeden Tag ein Türchen öffnen

Adventszeit, das ist die Zeit, in der wir Erwachsenen gerne wieder zum Kind werden und jeden Tag ein Türchen öffnen, um uns selbst zu beschenken und die Wartezeit bis Heiligabend zu verkürzen. Inzwischen ist es Tradition, dass Sie auf der Reformhaus® Website unseren Adventskalender finden. Einfach www.reformhaus.de/adventskalender anklicken oder den QR-Code (s. u.) einscannen. Freuen Sie sich über die wunderbaren Geschenke, die wir für Sie versteckt haben. Natürlich können Sie diese auch gewinnen. Wir wünschen Ihnen viel Glück und wunderbare Advents- und Weihnachtstage.



inhalt

WOHLFÜHLEN

- * 8 War das schön!**
Besonders zur Weihnachtszeit schwelgen wir in nostalgischen Erinnerungen. Warum dies für unser Seelenheil gut ist
- * 18 Du bist es mir wert**
Wunderbares Weihnachtsritual: hübsch verpackte Geschenke aus dem Reformhaus® für unsere Liebsten
- * 31 Wohlfühlen im Minutentakt**
Es braucht nicht viel Zeit, um jeden Tag etwas für unser Wohlbefinden zu tun: von Tee bis Mänuka Honig, von atmen bis Massage: Tipps, die unserem Körper und unserer Seele Freude bereiten
- 50 Unsere Lieblinge des Monats**
Mit den Produkten aus dem Reformhaus® bleiben wir auch in der dunklen Jahreszeit fröhlich

SCHÖNHEIT

- 14 Anti-Aging-Power für eine strahlende Haut**
Nomen est omen: hautengel®, die neue Pflegeserie von Alsitán ist ein wahrer Schutzengel für unsere Haut

GENIESSEN

- * 40 Selbst gemacht!**
Zum Genießen: weihnachtliche Geschenke aus der Küche

INSIDE REFORMHAUS®

- 48 Herzlichen Glückwunsch**
Diese Reformhäuser feiern Jubiläum und sind seit mehr als 50 Jahren für Sie vor Ort

AUSSERDEM

- 6 Das ist neu im Dezember**
- 52 Marktplatz**
- 54 Kreuzworträtsel**
- 55 Impressum, Vorschau**

.....

- * UNSERE TITELTHEMEN**

31

Wohlfühlen leicht gemacht: Tee trinken und das Lieblingslied hören



18 Tolle Geschenkideen für Ihre Liebsten aus dem Reformhaus®



40

Für Genießer:innen: Geschenke aus der Küche

**14**

Anti-Aging-Power für einen strahlenden Teint

**8** So gesund: in Erinnerungen schwelgen

TITEL: scerpica/Adobe Stock

Adobe Stock: S. 3 (3), 7, 8 (4), 9 (2), 10, 12, 14, 16 (3), 18, 19, 20 (2), 21 (2), 22 (2), 23 (3), 24 (2), 25 (2), 26, 27, 28, 30, 31, 32 (2), 33, 34 (2), 35, 36 (2), 38, 48, 55 (3);
Jan Reinecke: S. 40 – 44;
Shutterstock: S. 50

Jetzt zusätzlich vor Viren schützen!

Immer dann, wenn Sie keine Maske tragen, z. B. beim

- **Stadtbummel**
- **Essen gehen**
- **Freunde treffen**
- **Feste feiern**
- **Fitness**

Viren- und Bakterienabwehr mit der Natur auf physikalische Weise

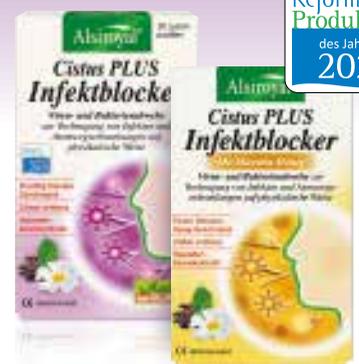
NEU: Alsiroyal® Cistus plus Infektblocker zeigt in vitro* eine hemmende Wirkung auf das Eindringen von Coronaviren



Alsiroyal®
Cistus PLUS
Infektblocker
Lutschpastillen

Geprüftes
Medizinprodukt

www.alsiroyal.de



Reform
Produkt
des Jahres
2022

das ist neu im

Dezember

Das Team des
Reformhaus® Magazins
wünscht Ihnen fried-
volle Festtage und einen
guten Rutsch ins
Jahr 2023



SCHWESTER? BRUDER? EGAL!

Wie wichtig ist das Geschlecht von Geschwistern für die eigene Persönlichkeitsentwicklung? Laut der Forscher:innengruppe um Julia Rohrer von der Universität Leipzig hat es offenbar keinen Einfluss auf die Persönlichkeit von Erwachsenen, ob sie mit Schwester oder Bruder aufgewachsen sind. Bisher galt die Annahme, dass Heranwachsende entweder die Charakterzüge der Geschwister imitieren oder sich von ihnen abgrenzen. Die Folge wäre – so oder so – stärker oder schwächer ausgeprägte geschlechtstypische Persönlichkeitsmerkmale. In ihrer Untersuchung mit 85.000 Erwachsenen fand das Team dafür keine Belege.

Das riecht nach Stress?

Ja, Hunde können tatsächlich am Geruch des Menschen erkennen, ob dieser unter Stress steht. Diese Fähigkeit der Vierbeiner wird z. B. genutzt, um Hunde zu Begleit- und Therapiehunden für Menschen mit Belastungs- oder Angststörungen auszubilden. Jetzt konnten Forscher:innen der Uni Basel zudem zeigen, dass das Streicheln eines Hundes Balsam für die Seele sein kann. Es löst im präfrontalen Kortex, der für die Regulierung sozialer und emotionaler Interaktion zuständig ist, starke entspannende Reaktionen aus – viel stärkere als das Streicheln eines Plüschtiers.





FÜR EINE BESSERE WELT

„Die Erde ist der schönste Stern am Firmament. Und: Das Leben ist gut.“

So steht es in „Die Sprache der Zuversicht“ (oekom Verlag, 24 €), dem neuen Buch von Ulrich Grober, Publizist, Buchautor („Der leise Atem der Zukunft“) und

Vortragsredner im Themenfeld Ökologie und Nachhaltigkeit. Es stimmt, Horror und Verzweiflung, Gier und Egoismus sind ein Teil der Realität. Schönheit, Empathie, Nachhaltigkeit aber – die Möglichkeitsräume – sind eine mindestens ebenso starke Realität.

Unsere Zukunftsfähigkeit, so Grober, hat sehr viel mit Sprache zu tun, und wir brauchen dringend eine Sprache der Zuversicht. Sie ist der Schlüssel, uns eine andere, bessere Welt vorzustellen und daran auch zu arbeiten. Grober blickt dazu mehr spielerisch als sprachwissenschaftlich auf Bilder und Wörter aus der Vergangenheit (in die „DNA der Wörter“), um, wie er es nennt, „ihnen neue Kraft zu geben“. Wenn Sie den Glauben an eine gute Zukunft nähren möchten, werden Sie Freude beim Lesen haben. Auf jeden Fall ist das Buch ein lesenswerter Mutmacher für alle, die sich nicht auf den Weg in die Resignation machen möchten.



FÜR DAS ÜBERLEBEN DER ERDE

Die bemerkenswerte Lebensgeschichte der Öko-Aktivistin Dr. Vandana Shiva erzählt der Film „Vandana Shiva – ein Leben für die Erde“, der ab dem 1. Dezember in unsere Kinos kommt. Was formte ihr Denken, wie wurde aus der jungen Frau aus

dem Himalaja eine ernstzunehmende Rivalin von Agrarkonzernen und die herausragende Ikone für Biodiversität und ökologischer Landwirtschaft, die weltweit Menschen inspiriert, sich für eine gerechte Agrar- und Ernährungswende zu engagieren? Sehenswert!

STRAFFT WIE BOTOX. SPART DEN PIEKS.

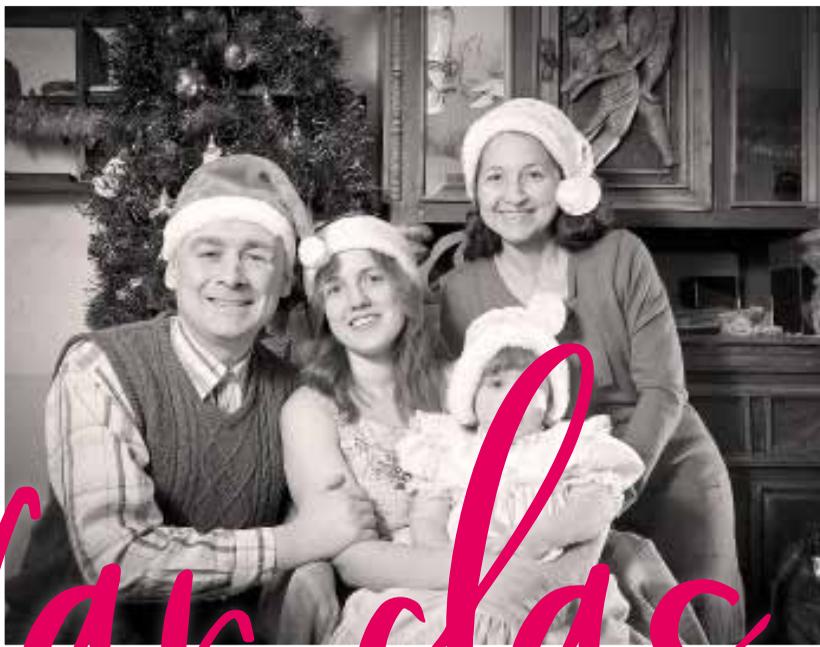
- 💧 Botox-Alternative aus der Parakresse
- 💧 Feuchtigkeitsbooster durch Hyaluron



HYALURON MIRACLE LIFT

STRAFFEND
AUFPOLSTEREND
REMODELLIEREND





Warclas





In der Weihnachtszeit
schwelgen wir immer
wieder in nostalgischen
Erinnerungen. Gut so,
sagen Psycholog:innen

Wie von einer sanften Brise getragen wehen sie plötzlich und unerwartet aus vergangenen Zeiten ins Hier und Jetzt: Erinnerungen an Feste, Erfolge, Freunde, Familie, Momente, in denen alles gut war und wir mit uns im Reinen waren. Mit den Bildern ist sofort dieses Gefühl da, diese seltsame Mischung aus Sehnsucht, Wehmut, Freude und Sentimentalität, dass die Psychologie unter dem Etikett Nostalgie gebündelt hat. Was die einen als memories-are-made-of-this genießen, empfinden die anderen als Gefühlsduselei. So oder so: Die Mehrheit der Erwachsenen erlebt diesen Emotionsmix mindestens einmal pro Woche, so ein Psycholog:innen-Team um Professor Tim Wildshut von der Universität Southampton. Im Mittelpunkt steht dabei, so Wildshut, „eine soziale, emotionale Erfahrung, bei der Beziehungen zu vertrauten Menschen zentral sind und die vor allem durch positive Gefühle gekennzeichnet ist.“

Kann das gut für uns sein?

Von der Psychologie kommt dazu ein entschiedenes Ja. Früher galt das Sehnen nach alter Zeit als Symptom für eine Geistesstörung, eine Nervenkrankheit dämonischen Ursprungs, später – unter Freuds Einfluss – nur mehr als Form der Melancholie und Depression, eine Fluchtreaktion schwacher Naturen, die den Anforderungen des Lebens nicht gewachsen seien und Angst vor der Zukunft hätten. Heute weiß man es besser. Nostalgische Gefühle fördern die Zuversicht und stärken das Selbstvertrauen. „Nostalgie wird häufig und praktisch von jedem durchlebt, und wir wissen, dass sie psychologischen Trost spenden kann“, sagt Tim Wildshut. „Zum Beispiel kann eine nostalgische Träumerei Einsam-

schön!



War das schön!

Vinyl? Musikliebhaber:innen schätzen diese alte Art des Musikhörens

keit bekämpfen. Wir wollten einen Schritt weitergehen und herausfinden, ob Nostalgie auch ein Optimismus-Gefühl hinsichtlich der Zukunft geben kann.“

Dazu baten die Forscher:innen die Studienteilnehmer:innen, sich an ein Ereignis zu erinnern, das nostalgische Gefühle bei ihnen auslöst, und darüber zu schreiben. Die Anzahl, der in der Schilderung aufgeführten, optimistischen Wörter wurde mit der einer Kontrollgruppe verglichen, die über ein Ereignis in ihrer Vergangenheit ohne nostalgische Gefühle schreiben sollten. Das Ergebnis: Die nostalgischen Schilderungen enthielten deutlich mehr optimistische Ausdrücke.

Auch dann, wenn die Geschichten von unwiederbringlichen Verlusten, schmerzhaften Trennungen, Trauer und Enttäuschung handelten, überwogen die positiven Gefühle, vor allem Gefühle der Dankbarkeit für die schönen Zeiten und Hoffnungen, dass es einem in Zukunft besser gehen werde.

Im zweiten Teil der Studie hörte eine Gruppe der Teilnehmer:innen einen für sie nostalgischen Song, eine zweite Gruppe einen neutralen Song, der keine nostalgischen Gefühle hervorrufen konnte. Diejenigen, die das nostalgische Lied hörten, fühlten sich danach zuversichtlicher gestimmt als die Kontroll-Gruppe. Im dritten Teil der Studie lasen die Teilnehmer:innen Texte von Songs, die bei ihnen nostalgische Gefühle auslösten. Im anschließenden Interview berichteten sie über mehr optimistische Gefühle als die Kontrollgruppe mit neutralen Songtexten.

Wann werden wir nostalgisch – und warum?

Musik, Gerüche und Gegenstände aus der Kindheit rufen nostalgische Gefühle in uns wach. Und – seltsamerweise – eine kalte Umgebung, wie Tim Wildshut und Kolleg:innen herausfanden. Warum das so ist, weiß man noch nicht, aber möglicherweise greift unser Seele-Geist-Körper-Zusammenspiel trickreich auf gespeicherte Erinnerungen zurück, uns wird dabei buchstäblich „warm ums Herz“ und das hat direkte, regulie-

rende Auswirkungen auf unsere Körpertemperatur. Der häufigste Auslöser für nostalgische Gefühle ist allerdings ein negativer Gemütszustand.

Sind wir gestresst, genervt vom täglichen Einerlei, leiden wir unter Einsamkeit oder finden wir unser Leben langweilig, bedeutungslos, mildert Nostalgie dieses Stimmungstief ab und lässt uns hoffnungsvoller in die Zukunft blicken. Das Psycholog:innen-Team zieht deshalb das Resümee: „Nostalgie ist eine fundamentale Stärke unserer Selbstregulation, die dazu dient, in schwierigen Zeiten Wohlbefinden wiederherzustellen.“ Mit der emotionalen Rückwärtsrolle in die eigene Vergangenheit zoomen wir für einige Momente aus der Gegenwart heraus, erkennen, dass wir Teil von viel mehr sind als dem Hier und Jetzt, und ziehen daraus Bedeutung für unser Leben, fördern Optimismus und innere Stärke, die uns befähigt, künftige Herausforderungen zu meistern.

Nostalgische Gefühle stärken uns – und öffnen das Portemonnaie

Forscher:innen der Universitäten Southampton und Minnesota fanden zudem heraus, dass nostalgische Gefühle die Konsumfreude fördern. „Wenn Menschen, die auf einem hohen Level sozial verbunden sind und fühlen, dass sie ihre Wünsche und Bedürfnisse durch die Hilfe anderer erreichen, ist der Wunsch, das Geld zu kontrollieren und Prioritäten zu setzen, nicht mehr so stark“, so das Psycholog:innen-Team Jannine D. Lasalleta, Constantine Sedikides und Kathleen D. Vohs. Im Marketing macht man sich diese Erkenntnisse zunutze und umzingelt uns mit Produkten im Retro-Look und Vintage-Style, auf alt getrimmten Elektroprodukten, Fahrrädern im Fifties-Design, Cat-eye-Sonnenbrillen, Capri-Hosen, Tweed-Sakkos – um nostalgische Gefühle zu wecken und unser Portemonnaie zu öffnen.

Da fragen sich aufgeklärte Verbraucher:innen doch ganz einfach: Will ich dieses Retro-Teil wirklich besitzen oder genieße ich nur für einige köstliche Momente diesen Emotionsmix, den es in mir auslöst?

RAUCHFREI DURCH ERINNERUNGEN

Häufig werden Produkte mit Hilfe von Botschaften beworben, die nostalgische Gefühle auslösen, und diese Taktik könnte ebenso wirksam sein, um gesundheitsförderndes Verhalten – wie mit dem Rauchen aufzuhören – zu initiieren, so das Ergebnis einer Studie der Michigan State Universität.

„Viele Nichtraucher-Botschaften versuchen, Angst, Ekel und Schuld- und Schamgefühle beim Raucher hervorzurufen“, sagt Ali Hussain, der zusammen mit Maria Lapinski die Studie durchgeführt hat.

„Aber Raucher ‚kaufen‘ den Kampagnen die Nachrichten oftmals nicht ab und entwickeln negative Gefühle gegenüber sich selbst und denjenigen, die ihnen Angst einjagen wollen.“ In der Studie betrachtete eine Gruppe von Raucher:innen im Alter zwischen 18 und 39 Jahren eine nostalgische Werbebotschaft, eine zweite Gruppe einen Kontrollclip.

Der Nostalgie-Clip beginnt mit Bildern aus Kindheitserinnerungen, beinhaltet Sätze wie: „Ich erinnere mich, als ich ein Junge/Mädchen war“ und „Ich vermisse die Leichtigkeit des Lebens; draußen zu sein an einem warmen Sommerabend“, und bezieht sich auf vertraute Gerüche und Ähnliches aus vergangenen Tagen. Es endet damit, dass der/die Erzähler:in sich erinnert, wie jemand sie mit Zigaretten vertraut macht und dem Aufruf, etwas dagegen zu tun. Diejenigen, die das sahen, zeigten eine deutlich stärkere negative Einstellung gegenüber dem Rauchen – besonders Frauen.

Die Forscher:innen vermuten, dass hochbewertete, persönliche Erinnerungen Engagement und prosoziales Verhalten – insbesondere den Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören – fördern.

ANZEIGE

GESCHENKIDEEN AUS DER NATUR

Ausgewählt & Reingepackt!

FÜR ALLE, DENEN WIR NUR
DAS BESTE WÜNSCHEN.

UNSER PERFEKTES GESCHENK AUS DER NATUR:

- DUSCHE UND LOTION AUSWÄHLEN,
VERPACKEN UND VERSCHENKEN!



ARYA LAYA
Naturkosmetik aus Heidelberg

DIE PFLANZLICHE
BOTOX-ALTERNATIVE
ALS GESCHENK
FERTIG VERPACKT.



FÜR STRAHLEND SCHÖNE
WEIHNACHTEN

neufarm
QUALITÄT



ÜBUNG: ACHTSAM UND NOSTALGISCH

Wie passen die Ergebnisse der Nostalgie-Studien zu denen der Achtsamkeitsforschung? Widersprechen sich die beiden Auffassungen nicht? Tatsächlich erfüllen beide ähnliche Funktionen: Sie helfen, Gedankenschleifen zu durchbrechen und Sorgen auszubremsen.

Probieren Sie es selbst aus:
Mit folgender Übung verbinden Sie die Kraft der Nostalgie mit der Macht der Gegenwart

- Schließen Sie die Augen und begeben Sie sich an einen Ort in der Vergangenheit, wo Sie sich sicher und geborgen fühlten.
- Nehmen Sie zunächst alles wahr, woran Sie sich erinnern. Gerüche, Geräusche, Farben.
- Genießen Sie den Moment: Wie ein goldenes Licht breitet sich nun das Gute von einst in Ihnen aus, erfüllt jede Zelle mit Freude und Zuversicht.

- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Gegenwart.
- Nehmen Sie wahr, wie Sie sitzen, wie sich Oberschenkel und Gesäß anfühlen, was Sie hören, riechen, vielleicht sogar schmecken.
- Beobachten Sie, wie sich das goldene Licht um Sie herum ausbreitet. Ist alles strahlend erleuchtet, öffnen Sie die Augen.

ANZEIGE



Das Original zur basischen Körperpflege



**MEINEBASE® VON
P. JENTSCHURA®**

Mit MeineBase® erleben Sie das einzigartige „Wow!“-Gefühl basischer Lebensfreude. Das mehrfach preisgekrönte Original zur basischen Haut- und Körperpflege mit pH 8,5 reinigt, pflegt und verwöhnt anspruchsvolle Haut besonders intensiv und schafft einzigartige Wohlfühlmomente.

MeineBase® orientiert sich als zertifiziertes Naturkosmetikprodukt am Vorbild der Natur und eignet sich u. a. für Voll- und Fußbäder sowie für Wickel, Massagen und für viele weitere basische Anwendungen.

www.p-jentschura.com

SEMINARTIPP



**AKADEMIE
GESUNDES LEBEN**
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

WOHLFÜHLWOCHENENDE

Zeit zum Genießen

09.12. – 11.12.22 (Fr – So) oder
24.03. – 26.03.23 (Fr – So) oder
22.09. – 24.09.23 (Fr – So)

Abschalten – Entspannen – Loslassen
Schenken Sie sich dieses Wochenende und tanken Sie neu auf! Kommen Sie zu zweit und fragen nach dem Freundinnenrabatt. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm aus Entspannung, Meditation und Verwöhneinheiten für Körper, Geist und Seele. Zeit zum Genießen!

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

ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL BEAUTY



DESIGNED BY NATURE THE EFFECTIVE MAKE-UP COLLECTION

Finden Sie mehr über unsere innovativen
Naturkosmetik-Wirkstoffe heraus:
boerlind.com/make-up

MADE IN
THE BLACK FOREST

EST. 1959

SCHÖNHEIT

ANTI-AGING- POWER FÜR EINE STRAHLENDE HAUT

Die neue Pflegeserie hautengel® von Alsitan ist ein wahrer Schutzengel für unsere Haut. Die neuform® zertifizierte Naturkosmetik besteht aus zwei Reinigungsprodukten und drei verschiedenen Pflegeserien, die das Beste aus der Natur in sich vereinen. Ein Highlight sind die vier Wirkessenzen, die das Angebot abrunden und intensivieren. Hochkonzentrierte Pflanzenauszüge in einer innovativen Formulierung. Doch wie wirkt eigentlich eine Wirkessenz genau und wie wendet man sie am besten an? Wir haben uns die Variante mit 10 % reinem Vitamin C genauer angeschaut und mit Dr. Cordula Stiepel, der wissenschaftlichen Leitung von Alsitan, gesprochen

Dr. Cordula Stiepel,
wissenschaftliche Leitung,
Alsitan GmbH



UNABHÄNGIGE STIFTUNG
GANZHEITLICHES KONZEPT
100% BIO-ZERTIFIZIERT
EIGENES SEMINARHOTEL

Kursleiter/in Glück Green-Life Coach Ernährungs- Coach (IHK)

und viele weitere Weiterbildungen
und Seminare

Jetzt
Gesamtprogramm
anfordern!

06172 / 3009 - 822

kontakt@akademie-gesundes-leben.de



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN

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



#AkademieGesundesLeben

Mit zunehmendem Alter verliert die Haut an Vitalität und Leuchtkraft, Pigment- und Altersflecken werden sichtbar. Da kann man wohl nichts machen ... Oder doch? Die hautengel® Wirkessenz Vitamin C scheint ein wahres Multitalent zu sein! Das sehr wirksame Antioxidans soll die Haut vor Umweltschäden schützen und ihr neue Strahlkraft sowie einen ebenmäßigen Teint verleihen.

„Vitamin C hat eine gute wissenschaftliche Basis“, erklärt Dr. Cordula Stiepel. „Studien konnten zeigen, dass dieses Vitamin mit einem Anteil von 10 Prozent einen deutlichen Effekt auf die Falten-Reduzierung haben kann.“ Und das ist noch nicht alles: Vitamin C soll bei regelmäßiger Anwendung nicht nur feine Linien und Fältchen glätten, sondern auch die Kollagenbildung unterstützen, festigend und aufhellend wirken sowie Pigmentstörungen vorbeugen.

„Vitamin C ist nicht nur von innen ein starkes Antioxidans, sondern unterstützt auch die Haut effektiv von außen, um die Zeichen der Zeit zu verringern. Es hilft, unsere Haut vor lichtbedingter und oxidativer Hautalterung zu schützen“, so Dr. Cordula Stiepel.

Das 10-prozentige reine Vitamin C ist eingebettet in eine wasserfreie Öltexur. So wird sichergestellt, dass der empfindliche Wirkstoff stabil bleibt und die hohe Dosierung von 10 Prozent über die Dauer der Anwendung hinaus aufrechterhalten wird.

Doch wie soll ich die Wirkessenz am besten anwenden? Zusätzlich zur Pflege oder lieber pur? „Das Produkt kann als regelmäßige Ergänzung zur täglichen Pflegeroutine angewendet werden, also nach der Reinigung



und vor der Hauptpflege“, erläutert Dr. Cordula Stiepel. „Massieren Sie dazu 3–5 Tropfen sanft in die gereinigte Gesichtshaut ein und tragen danach Ihre Tages- bzw. Nachtpflege auf.“

Ihre Haut braucht ab und zu einen Kick? „Auch als Intensivkur eignen sich die Wirkessenzen hervorragend. Gönnen Sie Ihrer Haut mehrmals im Jahr ein Extra an Pflege und verwöhnen Sie sie mit hochkonzentrierten Wirkstoffen.“ Das perfekte Weihnachtsgeschenk für sich selbst oder für die beste Freundin, die auf den besonderen Glow-Effekt steht und ganz bestimmt über das ganze Gesicht strahlen wird!

**DIESE HAUTENGEL®
WIRKESSENZEN GIBT ES
EXKLUSIV IM REFORMHAUS®:**



- ▶ Wirkessenz Bakuchiol: Anti-Aging-Power aus dem Bakuchi-Samenöl, hautverträglichere, pflanzliche Alternative zu Retinol (Vitamin A), für eine spürbar verjüngte Haut.
- ▶ Wirkessenz Rose: mit der 3-fachen Wirkkraft aus dem Wertvollsten der Rose, wirkt ausgleichend und beruhigend bei irritierter und gestresster Haut.
- ▶ Wirkessenz Squalan: aus 100 Prozent Oliven gewonnen, versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit, stärkt den natürlichen Hydrolipidmantel, gilt als besonders hautverträglich, eignet sich gut bei trockener, spröder und empfindlicher Haut im Winter.
- ▶ Wirkessenz Vitamin C: mit 10 Prozent Vitamin C. Reduziert Falten und Pigmentstörungen, verleiht einen frischen und ebenmäßigen Teint.





Wirkessenzen Rose, Squalan aus Oliven oder Bakuchiol-Samen pflegen auch anspruchsvolle Haut und verleihen ihr einen jugendlichen Glow-Effekt

Dr. Hauschka



Und deine Haut atmet auf.

Reinigt und erfrischt mit Heilpflanzen und Rügener Kreide: Der neue Dr. Hauschka Reinigungs-balsam befreit die Haut sanft und gründlich von den Spuren des Alltags. Die innovative Komposition kommt als ergiebiges Gel aus der Tube und wird auf der feuchten Haut zu pflegender Milch. Für jedes Hautbild die ideale Reinigung – morgens und abends, für sie und ihn.

GUT ZU WISSEN

- Alle Wirkessenzen eignen sich für jeden Hauttyp!

Die neuform® zertifizierten hautengel® Produkte sind vegan und natürlich frei von Mikroplastik, Mineralölen, synthetischen Zutat, Nanopartikeln, Parabenen, Silikonen und PEG. Ohne Tierversuche, Stoffe vom toten Tier und Gentechnik! Eben vegan neuform® zertifiziert!

- Ökologisch (un)verpackt: Auf unnötige Umverpackungen wird bei hautengel® verzichtet. Es kommen recycelte, recycelbare und plastikfreie Materialien zum Einsatz. Das recycelfähige Braunglas schützt die Produkte vor lichtbedingter Qualitätsminderung.

- Die hautengel® Pflegeserie gibt es exklusiv im Reformhaus®:

Reinigung: Milde Reinigungs-lotion mit Jojoba-Öl; Feste Gesichtsreinigung mit Aloe vera

Pflegeserie 1: Glättung & Schutz mit Zistrose und Parakresse

Pflegeserie 2: Aufbau & Regeneration mit Edelweiß und Küstenkamille

Pflegeserie 3: Festigung & Kontur mit Meeresalge und Olivensqualan

Die Pflegeserien bestehen jeweils aus Tages-, Nacht-, Augencreme und Serum.



Du bist es mir wert

„Schenken heißt,
einem anderen etwas
geben, das man am
liebsten selbst behal-
ten möchte“, meinte
die Schriftstellerin
Selma Lagerlöf



A

lle Jahre wieder präsentieren wir Ihnen liebevoll ausgesuchte Geschenkideen aus dem Reformhaus® für Ihre Familie und Freund:innen. Ob Genießer:in oder Workaholic, ob Beauty-Queen oder Verwandte, die eh schon alles haben, hier werden Sie fündig. Und falls nicht, gehen Sie in Ihr Reformhaus®. Dort gibt's – ganz individuell – tolle Geschenkideen. Viel Spaß beim Ausschauen, Ein- und Auspacken. Das Beste: Alle Geschenke können Sie auch gewinnen. Wie das geht? Die Teilnahmebedingungen finden Sie in diesem Heft auf Seite 26



Das Power-Paket für glatte Haut

ARYA LAYA „Hyaluron Miracle Lift“ ist eine pflanzliche Botox-Alternative und Feuchtigkeitsbooster in einem: Hochwertiges Hyaluron versorgt die Haut langanhaltend mit Feuchtigkeit. Pflanzen-Botox aus der Parakresse glättet im Nu Fältchen. Damit nicht genug: Ein 3-D-Komplex aus Wirkstoffen des Tarabaums und Algen schützt die Haut vor Feinstaubbelastung, strafft, festigt, glättet und verfeinert den Teint. Wunderschön – jetzt auch in weihnachtlicher Geschenkverpackung. STICHWORT: MIRACLE LIFT





„Ein Geschenk ist genauso viel wert wie die Liebe, mit der es ausgesucht worden ist.“
(Thyde Monnier)



☀️ Wenn Engel pflegen ...

... kann es nur ein himmlisches Produkt sein! Die Alsitane „hautengel® Pflegeserie 3“ beinhaltet einen maritim-pflanzlichen Wirkstoffkomplex aus Meeresalge und Olivensqualan. Ein starkes Anti-Aging-Duo, das die Haut bei nachlassender Spannkraft unterstützt und für mehr Festigung und Kontur sorgt. Die intensiv pflegende Textur ist besonders für reife, anspruchsvolle Haut geeignet. Die Pflegeserie besteht aus einer Tages-, einer Nacht- und einer Augencreme sowie einem Serum.
STICHWORT: HAUTENGEL®



☀️ Leben in Balance

Das Geheimnis unseres Wohlbefindens liegt im harmonischen Dreiklang von Körper, Geist und Seele. Diesen gilt es nicht nur zu finden, sondern auch langfristig zu bewahren. Seit über

2.000 Jahren wird die Ginsengwurzel im asiatischen Raum als „Wurzel der Kaiser“ verehrt, und auch in Europa gewinnt sie zunehmend an Bedeutung. Ihre wertvollen Ginsenoside sind für das körperliche und seelische Gleichgewicht besonders wichtig – man fühlt sich erholter und ausgeglichener. All das steckt in den „Roter Ginseng Wurzelpulver Tabletten“ von KGV – jetzt in der Sondergröße mit 20 Tabletten gratis.
STICHWORT: GINSENG



DE-ÖKO-005

☀️ Genuss braucht keinen Alkohol

Ob zu Weihnachten oder als freundliche Geste zwischendurch – als feiner alkoholfreier Bio-Aperitif überzeugt „Aperino“ von Salus ohne Konservierungsstoffe, künstliche Aromen und zugesetzten Kristallzucker. Mit erlesenen Kräutern und Gewürzen in Bio-Qualität und feiner Bitternote sind „Johannisbeere Acerola“ und „Ingwer Curcuma“ ein einzigartiges Geschmackserlebnis. Tipp für den Winter: Aperino schmeckt auch als Heißgetränk.
STICHWORT: APERINO





„Wir machen immer einen Fehler: Wir investieren Gefühle, statt sie zu verschenken.“
(Werner Schneyder)

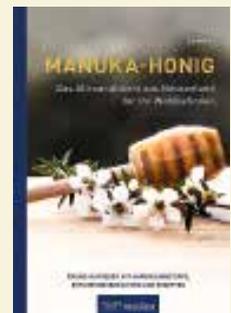


☀️ Natürlich schön

Mit dem Beauty-Duo „Bakanasan® Hyaluron“ und „Bakanasan® Pure Beauty“ ist das kein Problem. Beide Produkte versorgen den Körper mit fein abgestimmten

Beauty-Nährstoffen. Sie lassen sich durch die unkomplizierte Einnahme leicht in den Alltag integrieren. Die wasserbindende Hyaluronsäure versorgt die Haut mit Feuchtigkeit. Hochdosiertes Zink und Biotin sind wichtig für Haut, Haare und Nägel. So ergänzt das Beauty-Duo die Hautpflege von innen heraus – für ganzheitliches Anti-Aging. Perfekt!

STICHWORT: BAKANASAN



☀️ Unser täglicher Löffel Wohlgefühl

Sich selbst etwas Gutes tun auf die ganz leckere Art – das gelingt mit Mänuka Honig von Mänuka Health aus Neuseeland. Das enthaltene natürliche Methylglyoxal (MGO) macht ihn so besonders. Ideal für anspruchsvolle Mänuka-Kenner:innen ist MGO 630+, Mänuka Honig mit mehr als 630 mg Methylglyoxal pro kg Honig! Geheimtipp fürs Winter-Wohlgefühl: Jeden Tag einen Löffel Mänuka Honig pur genießen.

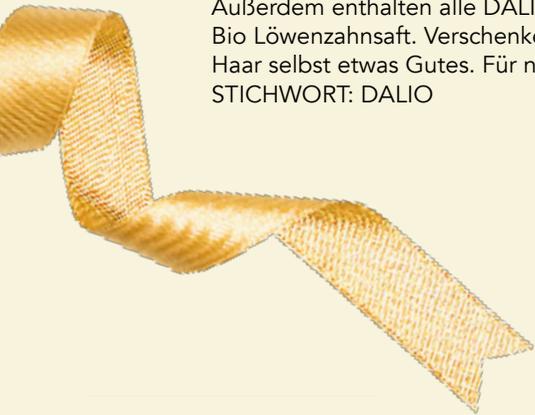
STICHWORT: MANUKA HONIG





Schönes Haar mit der Kraft der Frischpflanzensäfte

Natürlichkeit, Qualität, Regionalität und Wirkung: All das verbindet die neue Haarpflege-Serie DALIO. Mit großer Sorgfalt wird die vegane, COSMOS-zertifizierte Naturkosmetik in der Schoenenberger Manufaktur in der Nähe von Stuttgart hergestellt. Egal, ob feines Haar, dünner werdendes Haar oder empfindliche Kopfhaut: Bei DALIO ist für alle etwas dabei. Die ganzheitlichen Serien bestehen jeweils aus Shampoo, Spülung und einem weiteren Pflegeprodukt. Außerdem enthalten alle DALIO Produkte den Haarpflege-Liebling Schoenenberger Bio Löwenzahnsaft. Verschenken Sie DALIO Naturkosmetik - oder tun Sie Ihrem Haar selbst etwas Gutes. Für natürlich schönes Haar – auch in der kalten Jahreszeit!
STICHWORT: DALIO



Für knackige Genussmomente

Optisch wie geschmacklich sind Lihn „Walnuss Kerne“, die in Chile unter optimalen Klimabedingungen herangereift sind und nach höchsten Qualitätsstandards ausgewählt werden, purer Genuss! Das besonders feine, milde Aroma verleiht den großen, hellen Kernen ihren unverkennbaren Geschmack. Um die schönen, gleichmäßigen Walnusshälften zu erhalten, wird jede Nuss von Hand geknackt und verlesen.
STICHWORT: LIHN



Aktiv mit Bienenkraft

Mit dem einzigartigen Fermentationspräparat Dr. Wolz „Zell Oxygen® + Gelée Royale“ können Sie sich und Ihren 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 Mikronährstoffe enthalten. So tragen z. B. Vitamin B₂ und B₆ zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel bei – perfekt also für die herausfordernde Weihnachtszeit!
STICHWORT: ZELL OXYGEN®

„Das Geheimnis
des Glücks liegt nicht
im Besitz, sondern
im Geben. Wer andere
glücklich macht,
wird glücklich.“
(André Gide)



Lasst uns Gute Gedanken teilen

Uns gegenseitig Mut machen, gemeinsam mit guten Gedanken in die Zukunft blicken und weise Worte teilen, sind wunderbare Geschenke, die es normalerweise nicht zu kaufen gibt. Normalerweise! Doch mit dem PRIMAVERA® Geschenkset „Gute Gedanken“ können wir unsere Lieblingsmenschen an unseren Gedanken und Ideen teilhaben lassen und den besonderen Zauber gemeinsamer Träume erleben. Inhalt: Gute-Gedanken-Tischauflage mit Postkarten zum Heraustrennen und Gute Laune Duft Roll-On bio mit Orange, Limette und Zitrone.
STICHWORT: PRIMAVERA



Aloe-vera-Fans aufgepasst!

Die zwei Santaverde-Sets, hübsch verpackt in eine Kosmetiktasche aus Bio-Baumwolle, sind ideale Begleiter für jeden Tag. Das „Classic Care Routine Set“ beinhaltet die drei Pflege-Klassiker cleansing emulsion, toner sensitive und die cream medium für eine mit Feuchtigkeit versorgte, beruhigte Haut. Das „Daily Companion Set“ bietet mit dem allround balm und der schnell einziehenden hand cream intensive Pflege und Schutz für stark beanspruchte Hautpartien.

STICHWORT: ALOE VERA



Jugendliche Schönheit von innen

Nein, das ist keine leere Versprechung, denn Dr. Niedermaier „Regulatpro® Collagen“ ist der erste vegetarische Kollagen-Beauty-Drink. Der natürliche Rohstoff dafür ist Eierschalenmembran, die nachhaltig weiterverarbeitet und schonend extrahiert die optimale Zusammensetzung aus Kollagen, Elastin und Glykosaminoglykanen enthält – wichtige Bestandteile von Hautzellen und Gewebe. Hergestellt mit der patentierten Fermentationstechnologie „Kaskadenfermentation 2.0“ – vereint „Regulatpro® Collagen“ die Schätze der Natur mit Beauty-Nährstoffen für eine schöne Haut. Deshalb: Wir trinken uns schön!

STICHWORT: REGULATPRO®



Weihnachten genießen

Das gelingt mit dem „Kreta Olivenöl nativ extra“ von RAPUNZEL. Mit seinem fruchtigen, charaktervollen Aroma begeistert das „Kreta Olivenöl nativ extra“ Genießer:innen sofort. Es ist eines der besten Bio-Olivenöle der Welt und wurde bereits mehrfach

ausgezeichnet. Die Olivenbauern und Ölmühlen auf Kreta legen besonderen Wert auf Qualität. Jeder Schritt erfolgt mit viel Liebe und Sorgfalt zum Produkt. Das sortenreine Öl aus Koroneiki Oliven und geschützter geografischer Herkunft passt besonders fein zu Salaten und Antipasti und für die leichte Mittelmeerküche.

STICHWORT: KRETA



Für die perfekte Gewürz-Power

Feinschmecker:innen schätzen das echte Aroma aus naturbelassenen Zutaten. Dies steckt sowohl in den Salzen als auch in den hochwertigen Gewürzen und Gewürzmischungen in Bio-Qualität von der Gewürzmühle Brecht. So rundet das „Eintopf-Gewürz“ wunderbar deftige Suppen, Aufläufe und Pürees ab. Mit leichtem Curry-Aroma gibt das „Kürbis-Gewürzsalz“ Kürbisgerichten aller Art den besonderen Pfiff, und das „Pilzgewürz“ verleiht Pilzgerichten aller Art wahre Genussmomente.

STICHWORT: BRECHT



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



ARAYA LAYA

- 7 x „Hyaluron Miracle Lift“ in weihnachtlicher Geschenkverpackung
- Stichwort: ARAYA LAYA



KGV

- 5 x „Roter Ginseng Wurzelpulver Tabletten“ (je 60 Stück plus 20 Tabletten gratis)
- Stichwort: GINSENG



Alsitan

- 3 x hautengel® Pflegeserie 3 + Reinigungs lotion
- Stichwort: HAUTENGEL®



Salus

- 8 Aperino-Sets, jeweils mit den Sorten „Johannisbeere-Acerola“ sowie „Ingwer Curcuma“
- Stichwort: APERINO



BAKANASAN

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



Mänuka Health

- 3 Mänuka-Sets mit je 1 Mänuka Honig MGO 630+ und dem Buch „Mänuka Honig“ von Detlef Mix
- Stichwort: MANUKA HONIG



Schoenenberger

- 4 Sets der DALIO Aufbau-Serie (1x Shampoo, 1x Spülung, 1x Serum)
- Stichwort: DALIO



Lihn

- 8 Packungen (675 g) Lihn „Walnusskerne“ aus Chile, von Hand geknackt
- Stichwort: LIHN



Dr. Wolz

- 5 Packungen Zell Oxygen® + Gelée Royale + je 1 Buch „Gelée Royale – Gesundheit aus dem Bienenstock“
- Stichwort: ZELL OXYGEN®



PRIMAVERA

- 10 Geschenksets „Gute Gedanken“ mit Tischaufsteller und Duft Roll-On
- Stichwort: PRIMAVERA



Santaverde

- je 2 Geschenk-Sets – „Classic Care Routine Set“ und „Daily Companion Set“
- Stichwort: ALOE VERA



Rapunzel

- 13 Flaschen „Kreta Olivenöl“ nativ extra
- Stichwort: KRETA



Dr. Niedermaier

- 5 Monatspackungen „Regulatpro® Collagen“
- Stichwort: REGULATPRO®



Gewürzmühle Brecht

- 12 Gewürz-Sets mit „Eintopf-Gewürz“, „Pilzgewürz“ und Kürbis-Gewürzsalz“
- Stichwort: BRECHT



TIPP FÜR WISS-BEGIERIGE

Wie wäre es? Machen Sie doch einen lieben Menschen glücklich,

indem Sie ihm einen Seminar-Gutschein der „Akademie Gesundes Leben“ in Oberursel schenken. Ob „Ayurvedaküche & Yoga“, „Hildegard von Bingen“ oder „Auf dem Weg zum Lebenstraum“ – Sie werden für jedes Bedürfnis das passende Seminarangebot finden.

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

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 2022

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.



Es tut mir leid — bitte verzeih mir!

Vergeben und vergessen? Gar nicht so leicht, seelische Verletzungen oder schmerzliche Gefühle loszulassen und zu verzeihen

Wer kennt nicht dieses Gefühl emotionaler Verknötung im Solarplexus, wenn man wieder einmal Revue passieren lässt, was der Bruder uns einst angetan hat und die engstirnige Cousine erst recht ... Damit nicht genug, tragen wir auch die eigenen Verfehlungen mit uns herum, Kränkungen, die wir anderen zugefügt haben, Ungerechtigkeiten und Verletzungen, manche davon tief, andere vielleicht undramatisch. Allen gemeinsam ist: Nichts wurde ausgesprochen. Es gärt in uns, tut Körper und Psyche nicht gut. Und deshalb sollten wir diese Altlasten JETZT, in dieser Zeit, da das Fest der Liebe vor der Tür steht, hinter uns lassen, damit wir entspannt und ausgeglichen in die Weihnachtszeit starten und uns schöne Dinge für die Menschen einfallen lassen, die wir beschenken möchten. Und das geht, indem wir anderen verzeihen und selbst um Verzeihung bitten.

Für die Psyche bedeutet aktives Verzeihen ein vollkommen uneingeschränktes Leben in der Gegenwart ohne die dauernde Auseinandersetzung mit den Schatten der Vergangenheit. Es bedeutet, frei zu sein von Wut, aggressiven Gedanken und selbstzerstörerischen Gefühlen. Die Biochemie reagiert sofort: Der Stresshormonpegel sinkt, die Produktion der körpereigenen Glücklichermacher wird kräftig angekurbelt.

„Es ist eine gesicherte Erkenntnis, dass wir einen positiven Nutzen für die körperliche und psychische Gesundheit daraus ziehen können, wenn wir lernen, anderen zu vergeben“, sagt Saima Noreen, Autorin einer Studie zum Thema, die an der Universität von St. Andrews durchgeführt wurde. „Die Fähigkeit, aufwühlende Erinnerungen zu vergessen, kann eine wirkungsvolle Bewältigungsstrategie sein, die es vielen Menschen ermöglicht, loszulassen und mit ihrem Leben weiterzumachen.“

Das funktioniert allerdings am besten, wenn wir auch uns selbst vergeben. Doch das fällt uns häufig besonders schwer. „Eine der Hürden, denen sich Menschen gegenübersehen, wenn es darum geht, sich selbst zu verzeihen, ist, dass sie sich moralisch verpflichtet fühlen, weiterhin diesen Gefühlen nachzuhängen. Sie glauben, sie verdienen es, sich schlecht zu fühlen“, sagt der Psychologe Thomas Carpenter der Baylor Universität, der untersucht hat, wie man aus diesem Zwiespalt herauskommt.

269 Teilnehmende sollten sich an von ihnen begangene Kränkungen und Delikte erinnern, von Klatsch über Treuebruch bis zur Körperverletzung. Anschließend wurden sie befragt, wie sehr sie sich den Verstoß verziehen und sich bemüht hatten, um Verzeihung zu bitten und das Geschehene wieder gutzumachen, inwieweit die andere Person ihnen verzeihen hätte und



inwieweit sie Selbstverzeihung als moralisch angemessen erachteten.

Es zeigte sich: Je stärker jemand versucht hatte, es wieder gutzumachen, desto eher glaubte er, dass es moralisch in Ordnung wäre, sich selbst zu verzeihen. Und, wer glaubte, ihm wurde verziehen, dem fiel es leichter, loszulassen*.

Eine einfache und zugleich sensationell wirkungsvolle Methode, sich und anderen zu vergeben, ist das hawaiianische Ho'oponopono.

Dieses Vergebungsritual dient dazu, Störungen in Familien, zwischen einzelnen Personen, Gruppen oder Gemeinschaften im absoluten wechselseitigen Einvernehmen aufzulösen. Der Begriff bedeutet „etwas richtigzustellen“, „etwas in Ordnung zu bringen“, „Fehler wiedergutzumachen“. Seit Generationen kennen und pflegen die Hawaiianer:innen diese Tradition, sie gehört so selbstverständlich zu ihrem Leben wie Meeressausen und Blumenkränze.

In der überlieferten Version wird ein Dorfältester, Lehrer oder Schamane gebeten, bei einem Streit zu vermitteln. Die Familie kommt zusammen und spricht ein gemeinsames Eröffnungsgebet, jeder wird aufgefordert, sich der spirituellen Liebe – dem „Aloha“ – zu öffnen. Dann wird das Problem von allen Parteien detailliert dargelegt. Ruhiges Zuhören, Respekt und Demut zeigen, den Standpunkt des anderen einnehmen, um dessen Beweggründe nachzuvollziehen, sind die Mittel, um Bewegung in verhärtete Positionen zu bringen. Am Ende steht, was dieses Ritual so heilsam macht: Vergebung. Ganz wichtig: Jede:r vergibt auch sich selbst, und spricht sich frei von jeglicher Schuld. Das anschließende, große Festmahl mit Tanz und Musik beschließt die Zeremonie im Geist des Aloha: glücklich und liebevoll.

Es tut mir leid – bitte verzeih mir!

Die Forschung sagt, dass wir nur dann verzeihen können, wenn wir auch uns selbst vergeben können

Früher wurde Ho'oponopono ausschließlich zur Beilegung familiärer Konflikte angewandt, heute geben speziell ausgebildete Ho'oponopono-Lehrer:innen weltweit Workshops und Seminare, und in Büchern, die zu Bestsellern wurden, wird das Ritual als effektive Problem- und Konfliktlösungsmethode gefeiert.

Ursache für den Ho'oponopono-Hype ist das, was der Psychiater Dr. Ihaleakala Hew Len in seiner dreijährigen Arbeit am Hawaii State Hospital in der psychiatrischen Abteilung bewirkte. Die Station, wo die psychisch kranken Kriminellen untergebracht waren, war gefährlich. Die zuständigen Psycholog:innen wechselten nahezu monatlich. Das Pflegepersonal meldete sich oft krank oder kündigte. Dr. Len willigte ein, die Gefangenen zu behandeln, unter der Bedingung, eine moderne Variante des traditionellen Ho'oponopono anzuwenden. So las er mehrmals täglich die Akten und Krankenberichte der Gefangenen und fragte sich dabei stets: „Was ist in mir an Dunkelheit, an Negativem, an Gewalt und Hässlichkeit, dass es so etwas in der Welt gibt? Was ist mein Anteil daran, dass mein Bruder so etwas getan hat?“ Und immer, wenn er etwas davon auch in sich, in seinem Herzen gefunden hatte, Gewalt, Aggression, Hass, Rache, Neid, Eifersucht, sagte er:

„Es tut mir leid. Bitte verzeih mir. Ich liebe dich. Danke.“ Nach einiger Zeit wurde Patient:innen, die gewöhnlich fixiert werden mussten, gestattet, sich frei zu bewegen. Andere, die zuvor starke Medikamente verabreicht bekommen hatten, konnten sie absetzen. Drei Jahre, nachdem der Arzt mit seiner Arbeit begonnen hatte, konnte die Station geschlossen werden. Seitdem hat Dr. Len vor Tausenden Menschen Vorträge gehalten und ebenso vielen, u. a. den Unesco-Mitarbeiter:innen, das Ho'oponopono beigebracht. Vier kurze Sätze haben Weltkarriere gemacht (s. rechts).

VERZEIHEN – SCHNELL UND NACHHALTIG

Das komplexe Vergebungsritual wurde von Dr. Len auf eine kurze Formel verdichtet, die sich an die Bestandteile des Selbsts und eine höhere Instanz richtet, und der uns vertrauten Psychoanalyse ähnelt. Jeder Satz hat eine tiefgehende Bedeutung auf unsere Seele und Psyche. Alles wird laut und mit geschlossenen Augen gesprochen. Fühlen Sie, was Sie sagen, wiederholen Sie die Abfolge so lange, bis sich das Gefühl einstellt: Jetzt ist es gut. Die Autorin hat diese Methode zigfach angewandt und legt sie allen Leser:innen ans Herz:

1. Satz: Es tut mir leid

Diese Worte bringen unsere Reue und das Erkennen zum Ausdruck, dass etwas schiefgelaufen ist. In einer tieferen Bedeutung adressieren wir damit das innere Kind, das Unterbewusste, verbinden uns mit unseren Gefühlen, lehnen das Problem nicht mehr ab, und erkennen die Lernaufgabe darin.

2. Satz: Bitte verzeih mir

Damit kommt das Bewusstsein zu Wort. Wir erkennen an, dass wir Ahnen / Familie / Freund:innen und uns selbst in unserer Entwicklung bewusst oder unbewusst gestört haben und wir bitten dafür um Vergebung.

3. Satz: Ich liebe dich

Das sagt das „Überbewusste“ und meint: Ich liebe mich und dich bedingungslos mit all unseren Schwächen und Fehlern.

4. Danke

Damit wenden wir uns an eine höhere Instanz und bedanken uns, dass die Kraft der Vergebung uns von den emotionalen, energetischen Fesseln der Vergangenheit befreit.

4 FRAGEN AN



... **ULRICH EMIL DUPREE,**

Autor des Longsellers

„Ho'oponopono. Das Hawaiiane-
nische Vergebungsritual“, der
in 16 Sprachen übersetzt wurde

und mit 260.000 verkaufter Exemplare
allein in Deutschland das erfolgreichste
Buch zum Thema ist

Reformhaus® Magazin: Was passiert, wenn ich das Ho'oponopono praktiziere?

Ulrich Emil Dupree: In einem traditionellen Ho'oponopono gewinnt man z. B. viele Erkenntnisse über sich selbst, und Selbsterkenntnis ist ein wichtiges Ziel. Wenn wir beispielsweise unser unbewusstes Verhalten bereuen, öffnen sich oft Türen, wo vorher Mauern waren. Wie durch eine Gnade können wir den Wechsel machen; uns von dem lösen, was war. Auf Hawaii sagt man: E Malu. Das heißt, jetzt ist wieder Frieden und die seelische Wunde, an der wir gearbeitet haben, wird nicht wieder aufgekratzt. Vergebung bedeutet übrigens nicht, sich zu verbrüdern oder ein Unrecht zu Recht zu machen. Nein, sondern wir entlassen unsere negativen Emotionen und die Opferrolle. Wenn ich da ernsthaft herangehe, werde ich wirklich frei.

Warum hat ausgerechnet dieses Ritual so eine tief- reichende und nachhaltige Wirkung?

Vergebung ist ein kraftvolles psychologisches Instrument. Wenn wir vergeben, lösen wir uns von der Vergangenheit, von der Bürde, etwas zu tragen und mithin zu ertragen. Leider gibt es im Westen keine vergleichbare Methode mit einer so klaren didaktischen Herangehensweise wie das Ho'oponopono. Allein durch die Entscheidung, das Ritual zu praktizieren, um eine bestimmte Situation zu klären, geschieht häufig schon so ein kleines Wunder; die Mauern des Egos können fallen – und zwar auf beiden Seiten.

Was muss ich dabei beachten?

Ein Ho'oponopono ist eine sehr ernsthafte Angelegenheit und Fühlen ist der Schlüssel! Der heilsame Effekt tritt ein, wenn wir Kontakt aufnehmen mit dem, was uns alle verbindet: unser Herz. Wir sind alle verbunden und Vergebung findet im Herzen statt. Die intellektuelle Ebene ist nur eine Vorbereitung. Im Prozess der Vergebung begegnen wir uns selbst und allen Beteiligten mit Respekt, Achtsamkeit und Mitgefühl. Das kann man lernen, auch wenn es am Anfang nicht leicht zu sein scheint.



Wirkt es sofort oder muss ich es wiederholen und woran merke ich, dass ich es wiederholen sollte?

Wenn ich meinem Übeltäter begegne und weder die Angst in der Magengrube verspüre noch den leisen Wunsch, es ihm heimzuzahlen, dann habe ich die Situation wahrhaftig hinter mir gelassen. Ich bin frei. Falls nicht, wiederhole ich das Ho'oponopono einfach, denn es wirkt. Es ist, als würdest du klares Wasser in ein verschmutztes Glas tropfen. Irgendwann ist alles sauber.

ZUM WEITERLESEN



Mittlerweile gibt es zahlreiche Publikationen und Internetforen zum Thema. Empfohlen sei zur Einführung der schmale Band von

Ulrich Emil Dupree, der alles beinhaltet, was man wissen muss: Geschichte, Hintergrund, Anleitung. Vielleicht auch für den einen oder die andere ein schönes Weihnachtsgeschenk ...

Ho'oponopono. Das Hawaiianeische Vergebungsritual
von Ulrich Emil Dupree
Schirner Verlag, 6,95 €

Feel-Good-Garantie



Keine Ausreden! Wir brauchen nicht viel Zeit, um jeden Tag etwas für unser Wohlbefinden zu tun. Von einer Atem-Meditation bis zur entspannenden Fußmassage – hier kommen gesunde Ruck-Zuck-Tipps für Körper, Geist und Seele. Plus: Prof. Dietrich Grönemeyer verrät sein Rezept für einen „Entschleunigungs“-Tee und Honig-Experte Detlef Mix erklärt, warum Mänuka Honig von innen und von außen so schnell und effektiv guttut

➤ DETOX IM MUND

Ölziehen gehört zu den schon seit Jahrtausenden praktizierten Ritualen im Ayurveda und dient vor allem der Vorbeugung von Krankheiten.

SO GEHT'S:

Gleich morgens nach dem Aufstehen ein bis zwei Teelöffel hochwertiges und geschmacksneutrales Bio-Öl (z. B. Leinöl) fünf bis zehn Minuten im Mund bewegen und dabei immer wieder durch die Zähne ziehen. Damit werden schädliche Bakterien und Stoffwechselprodukte gebunden. Daher das Öl danach unbedingt ausspucken und nicht runterschlucken.

(Leinöl gibt es im Reformhaus® z. B. von Dr. Budwig, Rapunzel oder Fauser Vitaquell)

➤ KURZ MAL MEDITIEREN

Diese 5 bis 10 Minuten passen auch in einen ausgefüllten Tagesablauf, etwa in der Mittagspause.

SO GEHT'S:

Wir setzen uns gerade auf einen Stuhl, schließen die Augen, atmen ein und aus und lauschen auf unseren Atem. Es geht darum, jeden Atemzug bewusst wahrzunehmen und das Atmen fließen zu lassen, ohne es zu beeinflussen. Bei jedem Einatmen können wir „Einatmen“ denken und bei jedem Ausatmen „Ausatmen“. Diese kleine meditative Auszeit zwischendurch hilft, Stressgefühle abzubauen.



➤ LICHT TANKEN

Auch wenn draußen Schmuddelwetter herrscht, ist das natürliche Tageslicht doch ein Energiespender. Denn zu wenig Licht macht müde, antriebslos und kann sogar depressive Verstimmungen auslösen, was meist an einem Mangel von Vitamin D liegt.

SO GEHT'S:

Versuchen Sie, so oft es geht, ein paar Sonnenstrahlen zu erhaschen, setzen Sie sich – warm angezogen – mittags zehn Minuten ans offene Fenster oder auf den Balkon und blinzeln Sie ins Licht. Wenn die Sonne sich an den ohnehin kurzen Dezembertagen tagelang gar nicht blicken lassen will, empfiehlt sich die Einnahme von Vitamin D. Denn aufgrund der geographischen Lage ist Deutschland Mangelgebiet. Insbesondere zwischen September und März reicht die UV-Strahlung in unseren Breitengraden nicht aus, um das für unsere Laune und unsere Gesundheit wichtige Vitamin D über die Haut zu tanken. (Vitamin D gibt's im Reformhaus® z. B. von Alsiroyal®, Dr. Wolz oder Salus)

➤ IN DÜFTEN SCHWELGEN

Kein Aufwand, aber eine nachgewiesene angenehme Wirkung haben Düfte auf unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele

SO GEHT'S:

Einfach ein paar Tropfen eines ätherischen Öls in eine Duftlampe oder in eine Schale mit Wasser geben und den Duft inhalieren. Orangen Duft weckt Lebensgeister, Zitronenmelisse und Lindenblüte wirken harmonisierend, Minze fördert die geistige Konzentration, Eukalyptus und Kiefer bekämpfen eine aufziehende Erkältung. Die Düfte nehmen wir über unsere Haut und den Geruchssinn auf, von dort gelangen sie ins limbische System im Gehirn, das für Gefühle zuständig ist und alle im Leben gemachten Erfahrungen nebst begleitenden Düften und Gefühlen gespeichert hat. Riechen wir nun ein Aroma, das wir mögen, etwa Orange oder Vanille aus der Adventszeit, schüttet unser Körper positive Botenstoffe aus und wir bekommen gute Laune.

(Natürliche ätherische Öle im Reformhaus® z. B. von Primavera oder Bergland)

TIPP

Noch einfacher anzuwenden sind Raumsprays oder für unterwegs ein Duft-Roll-On, bio. Ob das Manuka Raumspray bio von aromaBalance oder Energie-Kick, Entspannt oder Gute Laune von Primavera® – im Reformhaus® finden Sie das passende Bio-Raumspray oder Duft-Roll-On.



➤ DEN LIEBLINGSSONG HÖREN

Die Heilkraft der Musik wurde schon hinlänglich in vielen Studien international erforscht. Kardiologen der Ruhr-Universität Bochum fanden heraus, dass Sinfonien von Mozart bei Patient:innen den Blutdruck und den Kortisolspiegel senken können. Eine Studie der Uni Belgrad an Herzpatient:innen zeigte, dass klassische Musik generell zu einem gesünderen Herzrhythmus und niedrigeren Blutdruck führte. An der Uni Marburg stellte man fest, dass das Hören der persönlichen Lieblingsmusik das Schmerzempfinden mindern kann. An der Universität Helsinki zeigte sich, dass Patient:innen nach einem Schlaganfall schneller Fortschritte in der Genesung machten, wenn sie täglich „ihre“ Musik hörten. Unserer Lieblingsmusik zu lauschen, senkt den Stress-Pegel und macht gute Laune! Ja, worauf warten Sie noch: Kopfhörer auf und Lieblings-Playlist an! Schon zehn Minuten wirken wahre Wunder!

ANZEIGE

Dr. Wolz
— Seit 1969 —

Abwehrstark¹ und top versorgt!

- Für das Immunsystem¹, die geistige Leistungsfähigkeit² und gegen Müdigkeit³
- 20 ml (Tagesdosis) enthalten ähnlich viele Sekundäre Pflanzenstoffe wie **800 g ausgewähltes Obst und Gemüse.**
- Für Erwachsene und Kinder

Natürlich, nachweislich wirksam.
www.wolz.de

Ideal als
Geschenk



500 ml

Glutenfrei und frei von Lactose, künstlichen Farb- und Konservierungsstoffen

¹ Die Vitamine B6, B12, D sowie Eisen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. ² Eisen und Zink tragen zu einer normalen kognitiven Funktion bei. ³ Die Vitamine B6 und B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.



➤ ...UND AM BESTEN DAZU TANZEN

Gerade im Home-Office, in dem jetzt wieder viele Menschen arbeiten, ist ein kleines Tänzchen in der Mittagspause optimal, weil dabei jede Menge Muskeln trainiert werden. Wenn Ihre Räume hoch genug sind und Ihre Nachbarn außer Haus, können Sie aber auch Trampolin springen oder Seilhüpfen, auf einer Vibrationsplatte balancieren oder eine Runde Yoga einlegen. Egal, was Sie für sich auswählen: Jeder Schritt, jede noch so kleine Bewegung macht einen Unterschied und fördert zum einen die körperliche Gesundheit, indem Zellen und Nerven aktiviert werden, aber auch die Seele profitiert: Denn Sport fördert die Produktion von Glückshormonen wie Serotonin, das Stressgefühle abbaut. Wer immer nur starr herumhockt, wird hingegen leicht trübsinnig. Noch ein Tipp: Bei gutem Wetter kann man sich ja bei offener Balkontür oder offenem Fenster bewegen, denn Bewegung an frischer Luft ist das Beste, was wir für uns tun können! Herz und Kreislauf bleiben aktiv, alle Zellen tanken Sauerstoff, die Immunabwehr wird gestärkt. Let's move!



➤ TEE TRINKEN ENTSPANNT



Prof. Dietrich Grönemeyer, Reformhaus® Experte und Verfechter der wissenschaftlich begründeten ganzheitlichen Medizin

Überall hört man vom Weihnachtsstress. Dabei lädt uns die Advents- und Weihnachtszeit doch im Grunde zu Besinnlichkeit und Gemütlichkeit ein. Es geht nicht darum, perfekte Momente zu kreieren, sondern darum, den Moment einfach so zu genießen, wie er ist. Dafür sollten wir uns Zeit nehmen. Zur Entschleunigung den Weihnachtstee selbst anmischen, anstatt zwischen Tür und Angel einen Beutel aufgießen. Und dabei gerne etwas mehr anmischen. Denn so ein selbst gemachter Tee ist auch ein perfektes Geschenk.

Mein Wintertee-Rezept für entspannte Genussmomente:

250 g Rooibostee
2 Vanilleschoten
1 TL Gewürznelken
1 TL Anis
2 Stangen Zimt
5 Bio Mandarinen

1. Die gewaschenen Mandarinen schälen und die Schalen in kleine Stücke schneiden. Anschließend trocknen. Das geht z. B. im Backofen (50 °C Umluft für ca. 3 Stunden) oder auf einem Backblech über der Heizung (3 Tage). Die Schalen sollten dabei nicht übereinander liegen und ab und an gewendet werden.
2. Die Vanilleschote klein schneiden und die restlichen Gewürze in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und mit einem Löffel oder Mörser klein stoßen.
3. Alle Zutaten vermischen und in kleine Gläser zur Aufbewahrung oder zum Verschenken geben.
4. Für eine Tasse Tee 1–2 TL mit kochendem Wasser aufgießen und ca. 7 Min. ziehen lassen.

Feel-Good-Garantie

➤ FÜSSE MASSIEREN

Unsere Füße sind ein wahres Wunderwerk der Konstruktion, werden aber auch ständig und oft übermäßig beansprucht – gerade in der kalten Jahreszeit, wenn sie in dicken Strümpfen und Schuhen stecken. Umso wohltuender ist ein Fußbad mit anschließender Massage am Abend eines langen Tages. Das Fußbad entspannt und erfrischt die Füße. Anschließend können Sie die Füße mit einer speziellen Fußcreme oder einem Massage-Öl versorgen und sich selbst eine Fußmassage gönnen. Da an den Fußsohlen viele Nervenrezeptoren sitzen, wirkt die Massage direkt wohltuend auf das Gesamtbefinden von Körper und Seele. Viele Menschen schwören auch auf Fußreflexzonen-Massage: Diese geht davon aus, dass alle Organe und Knochen, Muskeln und Faszien im Körper mit bestimmten Zonen an den Füßen verbunden sind. Ganz vereinfacht gesagt, gehören dabei die Zehen zum Kopf- und Halsbereich, die Fußmitte zu Brustkorb und Magen, die Ferse und die Knöchel zu Darm und Becken. Wenn Sie etwa abends Kopfschmerzen haben, sollten Sie die Zehen massieren und können damit eventuell die Beschwerden lindern.

SO GEHT'S:

Sie setzen sich auf einen Stuhl und stellen die Füße auf. Einen Klecks Fußcreme oder Fußbalsam über den Spann vom Knöchel zu den Zehenspitzen streichen. Danach gehen Sie an jede Fußsohle, nacheinander Ferse, Fußmitte und Ballen mit dem Daumen in kreisenden Bewegungen massieren – die Ferse mit größerem Druck, Ballen und Fußmitte sanfter. Zum Schluss die Zehen locker einzeln langziehen und zupfen.

(Produkte aus dem Reformhaus® z.B.: M. Reich Basen-Salz; P. Jentschura MeineBase®; Dr. Hauschka Fußcreme; Hübner Arnika Creme)



ANZEIGE

Die Heilpflanze aus dem Reich der Inkas für Magen und Darm



Anguraté® MAGENTEE AUS PERU FILTERBEUTEL

- Wirkt mild und schnell
- Rein pflanzlich

In jeder Tasse Anguraté®-Tee steckt die Kraft natürlicher Medizin. Bei leichten Magen-Darmstörungen wie Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, gelegentlichem Sodbrennen, bei verdorbenem Magen, auch nach Alkoholgenuss.



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

www.angurate.de



HONIG-WOHLGEFÜHL

Mānuka-Honig ist in aller Munde! Und das ist auch gut so, denn der Honig aus Neuseeland ist ein wahres Multitalent und leistet einen süßen Beitrag zu unserer Gesundheit



Detlef Mix,
Buchautor (s. Seite 39),
Heilpraktiker und
Mānuka-Kenner

Der Heilpraktiker und Buchautor Detlef Mix lebt im Schwarzwald und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der kraftvollen Wirkungsweise des Honigs. Er ist Mitglied im Deutschen Apitherapie-Bund. Api wer? In dem Wort steckt die Honigbiene „Apis Mellifera“, die Honigsammlerin. Die Apitherapie ist eine der ältesten Heilmethoden mit jahrtausendealter Tradition. Die Vereinigung von Ärzt:innen, Heilpraktiker:innen und Imker:innen hat das Ziel, die Naturheilmethoden mit Bienenerzeugnissen als eigenständige Behandlungsart zu etablieren und ihr zu mehr Ansehen zu verhelfen (weitere Infos unter www.apitherapie.de). Detlef Mix, auch bekannt als „Honeyman“, schöpft aus langjähriger Praxiserfahrung und hat uns im Gespräch viele wertvolle Tipps über das flüssige Gold verraten

Reformhaus® Magazin: Was beeindruckt Sie besonders an Mānuka-Honig?

Detlef Mix: Da gibt es viele positive Eigenschaften. Mānuka-Honig zeigt z. B. eine hervorragende anti-

krobielle Wirkung gegen eine Vielzahl von Keimen: Bakterien, Viren und Pilze. Diese ist sowohl in vitro (im Reagenzglas, die Red.) wie auch in vivo (am lebenden Objekt) nachweisbar. Mānuka-Honig besitzt diverse Inhaltsstoffe für jede Phase der Wundheilung. Er wirkt antiseptisch und antientzündlich, reinigt die Wunde, lässt Ödeme abschwellen, entzieht Bakterien das Wasser und sorgt gleichzeitig für ein feuchtes Wundmilieu. Honig beschleunigt das Wachstum gesunden Gewebes und ernährt es direkt, verhindert jedoch eine wulstige Narbenbildung. Dabei kann eine selektive Antibiose beobachtet werden: Pathologische Keime werden eliminiert, während unsere physiologische Flora nicht nur geschont, sondern regelrecht gefördert wird, sowohl auf der Haut als auch im gesamten Verdauungstrakt vom Mund bis zum Anus. Ein veritables Breitbandprobiotikum.

Wie sieht eine praktische Wundversorgung mit dem Honig aus?

Der Honig sollte Wunde und Wundränder bedecken. Danach mit einer Kompresse abdecken und verbinden. Bei einer stark nässenden Wunde muss der Verband täglich, gegebenenfalls sogar mehrmals täglich gewechselt werden. Danach kann man ihn ruhig zwei bis drei Tage auf der Stelle belassen. Der Honig wirkt aus der Tiefe der Wunde heraus und fördert die Zellbildung. Das Tolle: Honigverbände verkleben nicht mit der Wunde! Das funktioniert mit einem MGO 100+. Bei Bedenken gegen die Verwendung eines Speisehonigs, können Sie selbstverständlich ein zugelassenes Medizinprodukt wie etwa Mānuka Wundheil-Honig einsetzen.

Und wie sieht es innerlich aus?

Eine generelle Empfehlung: Geben Sie dem Honig die

Feel-Good-Garantie

ANZEIGE

Chance, dort hinzugelangen, wo er wirken soll. Bei einer Wunde ist es ganz einfach, da verfehlt man das Ziel nicht. Aber wie bringe ich den Honig innerlich dazu, dort hinzukommen, wo ich ihn haben will? Bei einer Gastritis oder Beschwerden durch den Helicobacter-Keim ist z. B. erst mal eine ausreichende Menge wichtig, also nehme ich eher einen Esslöffel als einen Teelöffel. Und zwar möglichst nüchtern, direkt nach dem Aufwachen. Während der Einnahme mache ich eine sogenannte Rollkur. Die hat zum Ziel, dass die gesamte Magenschleimhaut mit dem Honig überzogen wird. Man fängt auf dem Rücken an, bleibt für ca. 2–3 Minuten liegen, danach dreht man sich auf die linke Seite, verweilt dort ebenso lange. Danach auf den Bauch und von dort auf die rechte Seite, da der Magenausgang rechts liegt. Verfolgen Sie den Weg des Honigs mit dem inneren Auge. Gehen Sie mit Gefühl und Verstand vor. Bei Problemen mit den Nasennebenhöhlen geben Sie den Honig z. B. pur mit dem sauberen, kleinen Finger in die Nase und ziehen dann kräftig hoch. Nicht gleich wieder ausschnauben.

Gibt es ein Fallbeispiel aus Ihrer Praxis, wo die Wirkung des Honigs Sie besonders verblüfft oder berührt hat?

Ja, beim Bekämpfen von Krebszellen. Ich habe den Mänuka Honig intravenös bei einer guten Freundin eingesetzt, die krebskrank war, begleitend zur Chemotherapie. Sie hat ca. zweimal die Woche über einen Zeitraum von etwa 5 Monaten eine Infusion bekommen aus einer Kochsalzlösung, Vitamin C und einer Honiglösung aus Mänuka Honig. Zusätzlich hat sie oral einen Esslöffel einer Honig-Aloe-vera-Mischung zu jedem Essen eingenommen. Honig ist ein Wirkstoff-Cocktail, bei dem sich die Wirkstoffe gegenseitig verstärken, zusammen mit der Kraft der Aloe vera wird die Wirkung nahezu verdoppelt. Es ging ihr bereits während der Chemotherapie erstaunlich gut, sie gilt als geheilt. Die ganze Geschichte gibt es zum Nachlesen in meinem Buch „Manuka-Honig – Ein Naturprodukt mit außergewöhnlicher Heilkraft“ (s. Seite 39) im Kapitel Süßer Krebsstod „In vivo veritas“.

In welchen Situationen benutzen Sie persönlich den Honig?

Um meine Stimme zu glätten, bei entzündlichen Prozessen in Mund, Rachen und

Die Pflanzen. Die Heilkraft. Der Saft.



Sonst nichts.



Natürliche Hilfe bei Husten und Bronchitis.

Schoenenberger® Nurreiner Heilpflanzensaft Thymian

Pflanzliches
Arzneimittel

Erhältlich in Ihrem Reformhaus!



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

Nurreiner Heilpflanzensaft Thymian · Wirkstoff: Thymiankraut-Presssaft · Anw.: Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim und zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Walther Schoenenberger Pflanzensaftwerk GmbH & Co. KG 71106 Magstadt · Ein Unternehmen der Salus Gruppe

sogar am Auge. Als sich z. B. ein Gerstenkorn im Auge ankündigte, während ich mein erstes Mänuka-Buch schrieb, gab ich mit dem kleinen Finger etwas Mänuka Honig auf das untere Augenlid und verteilte ihn mit dem Wimpernschlag. Im ersten Moment brannte es erst mal und löste einen heftigen Tränenfluss aus, danach stellte sich aber ein erfrischtes Gefühl ein. Zusätzlich gab ich etwas Honig auf ein Wattepad und fixierte es mit einer Augenbinde über Nacht auf dem geschlossenen Auge. Um alle Erreger zu beseitigen, ist es wichtig, dass man den Honig auch nach Abklingen der Beschwerden noch etwas weiter benutzt.

Verraten Sie uns Ihren persönlichen Wohlfühl-Tipp, wenn Sie nur 10 Minuten Zeit haben?

Um mich richtig wohlfühlen, gehe ich gerne wandern. Da habe ich stets mein Ingwer-Kurkuma-Oxymel (Rezept. s. unten) als erfrischendes Getränk dabei. Und natürlich darf mein täglicher Löffel Honig nicht fehlen. Wenn ich viel gesprochen habe, tut er den Schleimhäuten sehr gut. Wer gerade an einer Rachenentzündung leidet, sollte übrigens immer peu à peu etwas Honig vom Löffel schlecken, damit die Schleimhäute möglichst viel abbekommen.

➤ INGWER-KURKUMA-OXYMEL

SIE BRAUCHEN:

- Oxymel- oder Sauerhonig Grundmischung (Mischung aus 250 g Manuka-Honig, z. B. MGO100+ und 100 ml naturtrübem Bio-Apfelessig)
- 15 g frischen Bio-Ingwer
- 15 g frischen Bio-Kurkuma
- ½ Bio-Zitrone (in Scheiben geschnitten oder nur den Saft)
- dazu wahlweise: ½ klein geschnittene Bio-Vanilleschote und/oder ½ TL grob gemahlene Bio-Pfeffer, schwarz

SO GEHT'S:

- Ingwer und Kurkumaknollen unter dem Wasserhahn abbürsten, mit Schale kleinreiben und mit den anderen Zutaten vermischen.
- Während der zweiwöchigen Auszugsphase täglich umrühren, anschließend durch ein Kunststoffsieb gießen und dabei die Feststoffe* pressen.
- Ein Schuss davon in ein Glas Wasser geben, ergibt ein Getränk, das zum Essen oder pur genossen werden kann.

***TIPP** Wer möchte, trocknet den Trester. In einem Glas aufbewahren zum Naschen für Zwischendurch.



SEMINARTIPP



KURSLEITER/IN MEDITATION 2-TEILIGE AUSBILDUNG

Ruhe – Kraft – Energie

02.02. – 05.02.23 (Do – So)

oder

27.04. – 30.04.23 (Do – So)

In der zweiteiligen Ausbildung Kursleiter/in Meditation lernen Sie klassische und unkonventionelle Möglichkeiten kennen, um leicht und schnell Ihre Meditationsform zu finden – unabhängig von Konfessionen. Wissenschaftliche Grundlagen zur Wirkung von Meditation werden mit vielen praktischen Übungen verbunden. Spaß am Lernen, der Selbstbeobachtung und gemeinsamer Austausch sind wichtige Meilensteine. Als „Kursleiter/in Meditation“ leiten Sie Meditation in Gruppen- und Einzelsettings an. Sie leiten Meditationskurse an Volkshochschulen, Seminarzentren und Reha-Einrichtungen. Entspannungspädagogen, Heilpraktiker, Heilpraktiker (HP), Physiotherapeuten, Logopäden und Diplom-Pädagogen nutzen diese universell einsetzbare Methode zur Erweiterung ihrer beruflichen Kompetenz und ihres Angebotspektrums.

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

**GUT
ZU
WIS-
SEN**

Wie hoch sollte der Methylglyoxal-Gehalt im Mänuka-Honig sein?

„Als Faustregel gilt: Je weiter Sie ins Körperinnere vordringen, desto stärker sollten Sie den Honig wählen“, erklärt Mix. Das heißt: Für die äußere Anwendung reicht ein Mänuka-Honig MGO 150+, im Mund-, Nasen-, Rachenraum ist durch die Verdünnung mit Speichel ein MGO 310+ ratsam. Für die tiefere Anwendung z. B. im Magen- und Darmbereich empfiehlt sich ein Honig mit dem Wert MGO 460+.

ZUM WEITERLESEN



Folgende Bücher von Detlef Mix sind bereits erschienen:

- „Die Heilkraft des Honigs“, F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, 12 €



- „Manuka-Honig – Ein Naturprodukt mit außergewöhnlicher Heilkraft“, 360 ° medien, 19,95 €



- „Manuka-Honig Das Allroundtalent aus Neuseeland für Ihr Wohlbefinden“, 360 ° medien, 7,95 €

Interview: Kristin von Essen; Tipps: Frauke Döhning



Weniger Gelenkschmerzen. Mehr Bewegungsfreude.

Kühlt, lindert, hilft.

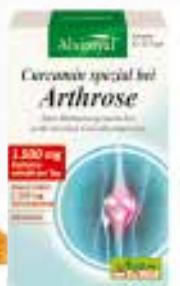
Die physikalische Wirkung beim Alsiroyal® Arthritis Schmerzgel (Medizinprodukt) beruht auf einem konduktiven Kühleffekt, unterstützt durch Menthol und Campher. In einer Studie¹ mit vergleichbarer Gelrezeptur konnte bereits nach wenigen Minuten eine zur Schmerzlinderung beitragende Verminderung des Blutflusses erreicht werden. Die Wirkung trat signifikant schneller ein als bei einer Kühlung mit Eis.



enthält CBD

Pflanzenkraft aus Kurkuma.

In einer Vergleichsstudie² zu 1.200 mg Ibuprofen hat Alsiroyal Curcumin speziell bei Arthrose (Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke) gezeigt, dass es ernährungsphysiologisch signifikant Gelenkschmerzen reduziert und die Beweglichkeit verbessert. Aufgrund dieser Eigenschaften und Merkmale ist es zum Diätmanagement bei arthrotischen Beschwerden wie Gelenkschmerzen geeignet.



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

² Kuptniratsaikul et al. Clin Interv Aging. 2014;9:451-8.



**VEGANE CHAI-
KÜSSCHEN-STERNE UND
HERZEN MIT KOKOS
UND AROMATISCHEM
CHAI-GEWÜRZ**
REZEPT S. 44

Selbst gemacht!

Sie kommen von Herzen, sind so lecker:
Geschenke aus der Küche machen
Freude – ob zu Weihnachten oder
einfach als Mitbringsel zum Genießen



VEGANE GRÜNKERN-
STEINPILZ-PASTETE
REZEPT S. 44



NO-BAKE MINI-
ELISEN „WALNUSS-
HONIG-TONKA“

Selbst gemacht!

ANZEIGE



DR. JOHANNA
BUDWIG

NO-BAKE MINI-ELISEN „WALNUSSE-HONIG-TONKA“

Zutaten für 12 Stück

NO-BAKE-„TEIG“:

100 g Reformhaus® entsteinte Datteln (Deglet Nour)
70 g Reformhaus® Haferwunder (feine Haferflocken)
40 g Reformhaus® braune Mandelkerne
40 g Lihn Walnusskerne
2 gestrichene EL Kakao-pulver (10 g)
2 gestrichene TL Brecht Tonkazucker
1 Msp. Lebkuchengewürz, z. B. von Brecht
30 g Mänuka Health Mänuka Honig MGO 150+ (vegane Alternative: Reformhaus® Agavendicksaft)
2 EL Vitaquell Walnussöl, geröstet
2 EL Zitronensaft
12 Oblaten (50 mm Ø)

ÜBERZUG:

150 g Zartbitter-Kuvertüre
15 g Kakaobutter (alternativ: Kokosöl)

VERZIERUNG:

je 3 Reformhaus® braune Mandelkerne oder
je 1 Walnusskernhälfte und etwas Brecht Tonkazucker

AUSSERDEM:

1 Kuchen- oder Pralinengitter
1 Bogen Backpapier

GESCHENKVERPACKUNG:

Luftdicht schließende Dosen oder Gläser, Etiketten, Stift, ggf. Bänder und weihnachtliche Dekorationen

Für den No-Bake-„Teig“

Datteln, Haferflocken, Mandelkerne und Walnusskerne, Kakaopulver, Tonkazucker und Lebkuchengewürz in einen Universalzerkleinerer mit 1 l Fassungsvermögen geben (bei kleineren Geräten Mengen auf 2–3 Durchgänge aufteilen) und so fein wie möglich hacken. Honig, Walnussöl und Zitronensaft hinzufügen und

alles zu einem krümeligen Teig mixen. Mischung in eine Rührschüssel geben und mit den Händen zu einem relativ festen Teig verkneten, dabei nach Bedarf noch 1–2 EL Wasser zugeben. Teig in 12 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Kugeln kuppelförmig und knapp bis zum Rand auf die Oblaten drücken.

Für den Überzug Kuvertüre hacken. Kakaobutter und Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen und verrühren. Ein Kuchen- oder Pralinengitter auf Backpapier stellen. Elisen darauf verteilen und zügig mit lauwarmer Kuvertüre überziehen. Nach Belieben mit Mandelkernen oder Walnusskernhälften und etwas Tonkazucker verzieren (damit der Tonkazucker nicht in der Kuvertüre versinkt, Kuvertüre vorher etwas anziehen lassen). Kuvertüre komplett trocknen lassen. Anschließend in luftdicht schließende Dosen oder Gläser verpacken. Etiketten beschriften und anbringen. Nach Belieben mit Bändern und weihnachtlichen Anhängern dekorieren.

Tipp Überschüssige Kuvertüre, die beim Überziehen auf das Backpapier tropft, kann nach dem Trocknen abgezogen und anderweitig verwendet werden.

Haltbarkeit Sortenrein und luftdicht verpackt sowie kühl und trocken gelagert, bleiben die Elisen mindestens 2 Wochen schön saftig.

1 Stück enthält durchschnittlich: Energie 600 kJ (143 kcal); 3,0 g EW; 14,0 g KH; 8,1 g Fett; 2,7 g Ballaststoffe; 0 mg Cholesterin; 1,2 BE
Arbeitszeit: ca. 35 Min.
Gesamtzeit: ca. 2 Std.



Extraportion Omega-3 Stärkt Herz, Hirn und Augen.*



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

wissen was stärkt



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



VEGANE CHAI-KÜSSCHEN-STERNE UND HERZEN

Zutaten für 1 Blech (ca. 36 Stück)

TEIG:

- 100 g Reformhaus® Rohrohrzucker (alternativ: fertig gemahlener Rohrohrpuderzucker)
- 200 g Reformhaus® blanchierte Mandelkerne (alternativ: fertig gemahlene Mandelkerne)
- 30 g Reformhaus® Kokosraspeln
- 40 g Aquafaba* (vegetarisch)
- 40 g Eiweiß von 1–2 Eiern
- 1 leicht gehäufter TL SONNENTOR® Chai Küsschen (Gewürz)

VERZIERUNG:

- ca. 10 g Reformhaus® Kokosraspeln
- ca. 1 TL SONNENTOR® Chai Küsschen (Gewürz)

AUSSERDEM:

- Kuvings Vacuum Blender (Hochleistungsmixer)
- 1 Bogen Backpapier
- Stern- und / oder Herzausstechform Ø ca. 4 cm

GESCHENKVERPACKUNG:

- Luftdicht schließende Dosen oder Gläser; Etiketten, Stift, ggf. Bänder und weihnachtliche Dekorationen

Für den Teig alle Zutaten sehr genau abmessen. Erst Rohrohrzucker mit dem Hochleistungsmixer zu Puderzucker mahlen und zur Seite stellen. Danach Mandelkerne mit Kokosraspeln (die Kokosraspel müssen allerdings nicht unbedingt gemahlen werden) ebenfalls mit dem Hochleistungsmixer sehr fein mahlen.

Aquafaba in eine (fettfreie!) Rührschüssel geben und mit den Rührbesen des Handrührgerätes mindestens (!) 5 Min. zu einem sehr steifen Schnee schlagen. 80 g Rohrohrpuderzucker esslöffelweise unterrühren und ca. 30 Sek.

Selbst gemacht!

weiterrühren, sodass ein cremiger Schnee entsteht. Restliche 20 g Puderzucker zum Ausrollen des Teiges zur Seite stellen. Genau 25 g Aquafaba-Schnee in ein kleines Schälchen abfüllen und für die Glasur zur Seite stellen. Gemahlene Mandeln und Kokosraspeln mit Chai-Küschchen-Gewürz vermischen, zum restlichen Aquafaba-Schnee in die Rührschüssel geben. Alles mit einem Teigschaber zu einer Teigkugel verrühren. Backblech mit Backpapier auslegen. Teigkugel mithilfe von etwas Rohrohrpuderzucker etwa 0,8 cm dick ausrollen. Motive ausstechen und auf dem Backblech verteilen.

Backofen auf 140 °C (Umluft 120 °C) vorheizen. Zur Seite gestellten Aquafaba-Schnee mithilfe einer Teelöffelrückseite auf die ausgestochenen Motive streichen.

Für die Verzierung mit Kokosraspeln und etwas Chai-Küschchen-Gewürz bestreuen. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 25 Min. backen. Die Plätzchen müssen sich nach dem Backen auf der Unterseite noch etwas weich anfühlen. Plätzchen auf dem Backblech komplett abkühlen lassen. Dann sofort in luftdicht schließende Dosen oder Gläser verpacken. Etiketten beschriften und anbringen. Nach Belieben mit Bändern und weihnachtlichen Anhängern dekorieren.

Haltbarkeit: Sortenrein und luftdicht verpackt sowie kühl und trocken gelagert, bleiben die Plätzchen mindestens 2 Wochen saftig.

***Gut zu wissen:** Aquafaba wird das Abtropf-/ bzw. Kochwasser von Kichererbsen genannt. 1 Glas/ Dose vorgekochte Kichererbsen mit 350 g bzw. 400 g Füllmenge enthält ca. 100 ml Aquafaba.

1 Stück enthält durchschnittlich: Energie 194 kJ (46 kcal); 1,4 g EW; 2,8 g KH; 3,3 g Fett; 0,7 g Ballaststoffe; 0 mg Cholesterin; 0,2 BE
Arbeitszeit: ca. 45 Min.
Gesamtzeit: ca. 65 Min. (ohne Abkühlzeit)



VEGANE GRÜNKERN-STEINPILZ-PASTETE

Die Alternative zu Leberpastete oder Leberwurst

Zutaten für 2 Gläser à ca. 300 ml

GRÜNKERN-STEINPILZ-PASTETE:

- 300 ml Wasser
- 2 leicht gehäufte TL VITAM Steinpilz-Hefebouillon
- 125 g Reformhaus® Grünkernschrot
- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL RAPUNZEL Kreta Olivenöl nativ extra
- 50 g vegane Margarine (vegetarisch: weiche Butter)
- 20 g mittelscharfer Senf
- 1 Msp. Pfeffer
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 EL VITAM Hefeflocken

PETERSILIENÖL:

- 20 g glatte Petersilie
- ca. 4 EL RAPUNZEL Kreta Olivenöl nativ extra

ROSMARIN-TOMATEN:

- 50 g getrocknete Tomaten (RAPUNZEL Softtomaten oder in Olivenöl eingelegt und abgetropft) ggf. 2 TL RAPUNZEL Kreta Olivenöl nativ extra
- 2 kleine Zweige Rosmarin

AUSSERDEM:

- Spritzbeutel zum Einfüllen (ohne Tülle)

GESCHENKVERPACKUNG:

- 2 Einmachgläser à ca. 300 ml (bestenfalls Twist-Off-Sturzgläser)

LEISE

DER

KEKS

riesel

Etiketten, Stift, ggf. Bänder und weihnachtliche Anhänger

Für die Pastete Wasser und Steinpilz-Hefebouillon in einem Topf aufkochen und verrühren. Grünkernschrot einrühren, aufkochen und zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 20 Min. weich garen. Anschließend zum schnelleren Abkühlen in eine weite Schüssel umfüllen und mindestens 1 Std. abkühlen lassen. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Ebenfalls abkühlen lassen.

Für das Petersilienöl Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in einen Mixbecher geben. Olivenöl zugeben und zu einem feinen Kräuteröl mixen.

Für die Rosmarin-Tomaten Tomaten fein würfeln und in ein Schälchen geben (bei Softtomaten Olivenöl) zugeben. Rosmarin kalt abbrausen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen, sehr fein hacken und mit den Tomaten vermischen.

Weiter für die Pastete Margarine, Senf, Pfeffer, Paprikapulver und Hefeflocken in einer Rührschüssel gut verrühren. Grünkern und Zwiebel-Knoblauch-Mischung zugeben und verrühren. Grünkernmasse in einen Spritzbeutel (ohne Tülle) füllen und mit Rosmarin-Tomaten und Petersilienöl in die sauberen Gläser schichten (siehe Foto). Gläser verschließen und kaltstellen.

Tipp: Für eine feine Pastete die Masse vor dem Abfüllen mit einem Stabmixer pürieren.

Zum Verschenken: Etiketten beschriften (mit Inhalt, Herstellungsdatum und Haltbarkeit) und an die Gläser anbringen. Nach Belieben zusätzlich mit Bändern und weihnachtlichen Anhängern dekorieren.

Haltbarkeit: Im Kühlschrank gelagert ca. 1 Woche.

100 g enthalten durchschnittlich: Energie 857 kJ (205 kcal); 3,5 g EW; 13,8 g KH; 15,2 g Fett; 2,3 g Ballaststoffe; 0 mg Cholesterin; 1,2 BE
Arbeitszeit: ca. 1 Std.
Gesamtzeit: ca. 2 Std.

L E V

L LAKTOSEFREI G GLUTENFREI

E EIFREI V VEGAN

Rezepte und Foodstyling: Marita Koch



Himmlich
lecker!



Jetzt das Rezept
der Bratapfel-Kekse
mit MorgenStund™
entdecken und basisch
leicht genießen!



www.p-jentschura.com





Mit diesen Zutaten haben wir gekocht



★ Mānuka Honig, der Blütenhonig von Mānuka Health aus Neuseeland, ist ein wahrer Allrounder. Mit mehr als 150 mg Methylglyoxal (MGO) versüßt der Honig nicht nur unsere „No-Bake“-Mini-Elisen auf gesund-köstliche Art. Er sorgt auch für Winter-Wohlgefühl pur!



★ Kalt gepresst, nicht raffiniert, überzeugt das bernsteinfarbene Walnussöl, geröstet, von Vitaquell. Für den intensiv nussigen Geschmack werden die Walnusskerne vor dem Pressen geröstet. Das Omega-3- und Omega-6-reiche Öl passt ebenso zu Salaten wie zu Süßspeisen, Desserts oder Gebäck.

★ Kardamom, Zimt, Piment und Ingwer verleihen der Chai Küsschen Gewürzzubereitung von SONNENTOR® einen Hauch von Orient. Perfekt z. B. auch in Desserts oder auf Milchschaum. Mach es dir auf dem fliegenden Teppich bequem und lass dich in die Welt von 1001 Nacht entführen. Bussi!



★ Reformhaus® Bio Grünkernschrot aus vor der Vollreife geerntetem Dinkel überzeugt Genießer:innen durch seinen aromatisch-würzigen Geschmack. Dafür wird der Dinkel über Holzfeuer gegart. Besonders gut schmeckt er in Aufläufen, Bratlingen oder in der Gemüsepfanne.



★ Für die herzhafte Note in der veganen Grünkern-Steinpilz-Pastete sorgt VITAM Steinpilz-Hefebouillon. Neben Steinpilzen enthält die Steinpilz-Hefebouillon von VITAM den VITAM-R-Hefeextrakt. Dieser verleiht jedem Gericht ein unwiderstehliches, rein pflanzliches Umami-Aroma.



★ Die Insel Kreta gilt als Heimat des Olivenbaums. Seit Tausenden von Jahren wachsen dort die Koroneiki Oliven. Genau diese stecken in dem sortenreinen Kreta Olivenöl von RAPUNZEL. Mit seinem fruchtigen Aroma begeistert das native Öl extra alle Feinschmecker:innen. Ideal für Salate und Antipasti.



★ Mit seinem Karamellgeschmack und seinem frischen, an Vanille, Zimt und Bittermandeln erinnernden Aroma veredelt Brecht Tonka Zucker nicht nur unsere „No-Bake“-Mini-Elisen aufs Leckerste, sondern auch viele Süßspeisen und Desserts. Achtung: Tonkabohnen enthalten von Natur aus Cumarin, bitte sparsam verwenden.



ANZEIGE

Für die Liebsten nur das Beste Walnussglück zum Feste

Ihr umfangreiches Spektrum an wertvollsten Inhaltsstoffen sowie ihr einzigartig milder Geschmack machen die chilenischen Walnüsse der Exklusivmarke Lihn zu einem wertvollen Hochgenuss – erst recht in der Weihnachtszeit

Die besonders großen, hellen und knackigen Nusskerne wachsen in den besten Anbaugebieten Chiles unter optimalen Bedingungen heran. Der BRC** zertifizierte Lieferant sichert faire Arbeitsbedingungen und überdurchschnittlichen Arbeitslohn. Von der Ernte bis zur Auslieferung durchlaufen die Walnusskerne einen transparenten Produktionsprozess unter strengen Qualitätskontrollen.

Für den Cholesterinspiegel

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

Festliches Nussvergnügen

Die Nusskerne lassen sich vielfältig in den Alltag integrieren. Das milde Aroma der knackigen Kerne verfeinert sowohl herzhaftere als auch süße Speisen und verleiht ihnen das besondere Etwas. Zudem sind sie ein schmackhafter Snack und eine ideale Backzutat – besonders in der Weihnachtsbäckerei.

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

** Global Standard for Food Safety (Lebensmittelsicherheit)

Rezeptideen für Sie:



NUSSKUCHEN



WALNUSS-CREMESUPPE



Transparenter Produktionsprozess



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



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



Lihn Walnüsse werden auf natürlichem Wege an der Luft getrocknet.



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



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



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



Herzlichen Glückwunsch

„Erfolg ist eher von Dauer, wenn man ihn erreicht, ohne die eigenen Prinzipien zu untergraben“, meinte einst der amerikanische Fernsehjournalist Walter Cronkite. Die Inhaber:innen der nachfolgenden Reformhäuser haben ihr Streben nach einem ganzheitlich natürlichen Lebensentwurf immer hochgehalten und feiern in diesem Jahr rundes Jubiläum. Wir gratulieren

100-JAHR-JUBILÄUM

- ✿ Vitalia GmbH in St. Georgen

95-JAHR-JUBILÄUM

- ✿ Reformhaus® Fred-Michael Blunck in Lüneburg
- ✿ Reformhaus® Reinhard in Bad Camberg
- ✿ Reformhaus® Pothmann in Leverkusen

90-JAHR-JUBILÄUM

- ✿ Reformhaus® Kaliss in Schorndorf
- ✿ Reformhaus® Eden Gastiger in Pforzheim
- ✿ Reformhaus® Engelhardt in Hamburg-Harburg
- ✿ Reformhaus® Gillmann in Idar-Oberstein

85-JAHR-JUBILÄUM

- ✿ Reformhaus® Erhardt in Bad Reichenhall

80-JAHR-JUBILÄUM

- ✿ Reformhaus® Herrmann in Königstein

75-JAHR-JUBILÄUM

- ✿ Reformhaus® Sander in Straubing

70-JAHR-JUBILÄUM

- ✿ Reformhaus® von Glahn in Stade
- ✿ Reformhaus® Dreyer in Buchholz

Darm-Hirn-Achse in Balance Für gute Nerven und eine gesunde Psyche



- mit
- Vitamin C aus Acerola
 - Milchsäurebakterien
 - Akazienfaser
 - Baobab
 - Extrakte aus Johanniskraut, Passionsblume, Lavendel und Zitronenmelisse

Vegan, glutenfrei



www.sanatura.de

65-JAHR-JUBILÄUM

- ☀ Reformhaus® Gunnemann in Sendenhorst
- ☀ Reformhaus® Neuleben in Karlsruhe
- ☀ Reformhaus® Gerlach in Lüchow
- ☀ Reformhaus® Marion Escher in Göppingen

60-JAHR-JUBILÄUM

- ☀ Reformhaus® Reinfeld in Reinfeld
- ☀ Reformhaus® Stefanie Winkle in Mülheim

55-JAHR-JUBILÄUM

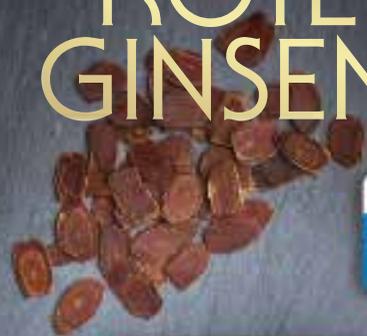
- ☀ Reformhaus® Merk in Kaufbeuren
- ☀ Reformhaus® Mommertz in Arnsberg

50-JAHR-JUBILÄUM

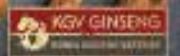
- ☀ Reformhaus® Ebken in Bad Zwischenahn
- ☀ Reformhaus® Ebken in Bremen
- ☀ Einbecker Reformhaus® in Einbeck
- ☀ NaturOnly Reformhaus® in Plochingen
- ☀ Reformhaus® Leye in München
- ☀ Reformhaus® Georg Bach in Köln

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

ROTER GINSENG



KGW - Kuanin Ginseng Werbemittel GmbH
Währingstr. 17 - 05742 Lützen
www.kgw-ginseng.de



LEBEN IN BALANCE



TOP!
PRODUKTE
DES
MONATS



☀ Die Leber-Kur

Fett, Alkohol, Medikamente, Umweltgifte, unausgewogene Ernährung – all das kann der Leber, dem zentralen Organ unseres Stoffwechsels, ganz schön zusetzen. Umso wichtiger ist es, die gesunde Leberfunktion und den normalen Fettstoffwechsel 1 x täglich mit Alsiroyal® Mariendistel mit hochwertigem Cholin zu unterstützen. Unser Körper kann diesen lebenswichtigen Nährstoff nicht immer

in ausreichender Menge bilden. Er ist darauf angewiesen, dass wir ihn über die Ernährung – enthalten z. B. in Eiern – zu uns nehmen. Besonders Veganer:innen sollten deshalb auf eine zusätzliche Zufuhr von Cholin achten.



☀ Anti-Aging-Innovation für glatte Haut

Hyaluron Miracle Lift von ARYA LAYA ist pflanzliche Botox-Alternative und Feuchtigkeitsbooster in einem: Hochwertiges Hyaluron versorgt die Haut langanhaltend mit Feuchtigkeit. Pflanzen-Botox aus der Parakresse glättet Fältchen und stärkt das Kollagenetz. Damit nicht genug:

Feuchtigkeits-Booster 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.



☀ Hocheffektive Pflege

Wenn normale bis trockene Haut etwas mehr braucht, ist die regenerative und faltenmildernde ACTIVE REGENERATIV-TAGESCREME von Heliotrop die richtige

Wahl. Die reichhaltige Creme schützt die Haut aktiv vor vorzeitiger Alterung. Mit einem Wirkstoffkomplex aus Algenextrakt und wertvollen Bio-Pflanzenölen spendet sie intensiv Feuchtigkeit, mindert Fältchen, schenkt festere Konturen und einen elastischen Teint. Während der Nacht unterstützt der Wirkstoffkomplex der ACTIVE REGENERATIV-NACHTCREME die hauteigene Regeneration und sorgt für ein frisches, straffes Hautbild am Morgen.



☀️ **Basische Verwöhn-Momente**

Mit MeineBase® erleben Sie das einzigartige „Wow!“-Gefühl basischer Tiefenregeneration. Das mehrfach preisgekrönte Original zur basischen Haut- und Körperpflege mit pH 8,5 reinigt und pflegt anspruchsvolle Haut besonders intensiv und schafft einzigartige Wohlmomente. MeineBase® von P. Jentschura® orientiert sich als zertifiziertes Naturkosmetikprodukt am Vorbild der Natur und eignet sich u. a. für Voll- und Fußbäder sowie für Wickel, Massagen und für viele weitere basische Anwendungen.



☀️ **Das liebt unsere Leber**

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 Sie daher nur 500 ml. Das 100 %-Bio-Tonikum verzichtet auf Konservierungsstoffe und Alkohol.



☀️ **Attraktive Weihnachts-Sets**



Anspruchsvolle Haut? Dann sind die SYSTEM ABSOLUTE Pflege-Sets von Annemarie Börlind das passende Geschenk. Die perfekte Anti-Aging-Pflege für den Tag ist SYSTEM ABSOLUTE Glättende Tagescreme. Grünalgenextrakt, eingebettet in eine 3D-Wirkstoffmatrix aus Tarabaum, aktiviert die Kollagen- und Elastinproduktion. Die Haut wird spürbar geglättet, Falten gemildert. Dazu in Kennenlerngröße: das Straffende Beauty Fluid. Nachts unterstützen wir die Haut mit der reichhaltigen System Absolute Regenerierende Nachtcreme, in der Wiesenschäumkrautöl für ein waches Erscheinungsbild am Morgen sorgt. On Top: Glättende Augencreme.



☀️ **Ein Aperitif für Jung und Alt**

Was darf es sein? Schwarze Johannisbeere oder doch lieber die leichte Frische der Holunderblüte? Egal welche der Varianten Sie wählen – „Silphion® blanc BIO“ oder „Silphion® BIO“ von Hübner sind wohlschmeckende alkoholfreie Bio-Kräuter-Aperitife mit einem Auszug aus 16 leckeren Kräutern sowie Vitamin C für Gesundheit und Wohlbefinden. P. S.: Beide Aperitife sind die perfekten Mitbringsel zu Ihrer nächsten Weihnachtessen-Einladung.



☀️ **Ganz schön knackig**

Große, helle, aromatische, naturbelassene Walnüsse, die in den besten Anbaugebieten Chiles unter optimalen Klimabedingungen und Bodeneigenschaften wachsen, stecken in den 675-g-Vorteilspackungen der Lihn Walnusskerne. Damit nicht genug: Die Walnüsse werden unter fairen Bedingungen, einem überdurchschnittlichen Arbeitslohn für die Arbeiter:innen in Chile, per Hand geknackt und manuell selektiert. Das Ergebnis: unversehrte, ebenmäßige Nusskerne mit einem feinen, milden Aroma – ideal zum Verfeinern von Müslis, zum Backen oder als Knabber-Spaß für zwischendurch.



☀️ **Leckere Kindheitserinnerungen**

Da kommen verlockende Erinnerungen an Jahrmaktsbesuche 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 „Gebraunte Mandel“ von RAPUNZEL. Der köstliche, vegane Brotaufstrich passt auch hervorragend ins Müsli, für Süßspeisen, Desserts, Kuchen, feines Gebäck und auf Vanille-Eis.

Marktplatz

* KUR & GESUNDHEIT

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



Schiffmann Hotel GmbH & Co. KG • Veldenzer Straße 49a • D-54486 Mülheim an der Mosel
Fon +49 (0)6534 - 93940 - Fax +49 (0) 6534 - 93946
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>

Chronisch krank?

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

Psychotherapie und Hypnose

Weil es um Ihr Wohlbefinden geht. www.christoph-mroczek-psychotherapie.de

Stressbewältigung, Elektrosmog, Wasseradern Harnoni® 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

Gesundheits- und Ernährungsberatung Nimm deine Gesundheit selbst in die Hand! Mehr Wohlbefinden und Energie. Wieder fit mit natürlicher Ernährung! www.lchf-nordhessen.de

Schmerzfrei durch Frischkost-müssen Sie nicht glauben, sondern ausprobieren? Naturkostpension Sonnenhaus Tel. 04506-300

* URLAUB & WELLNESS

HOTEL LAUTERBAD ★★★★★

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

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

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

www.Nordseestrand24.de

2500 Ferienhäuser und Ferienwohnungen an der Nordsee

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

ZYPERN - ganzjährig Sonne und Meer

Vollmöblierte 62m² Wohnung direkt am Strand von Larnaka mit phantastischem Meeresblick zu verkaufen. Tel. +4366473496575 Mail: sauberfee137@outlook.com

Bad F ü s s i n g

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

KurOase im Kloster
Das Original Kneipp-Hotel

Immunistark mit Kneipp

Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte für die kalte Jahreszeit – und gönnen Sie sich eine Auszeit für Körper, Geist und Seele.

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

ab 1.199,- € p. P. zzgl. Kurtaxe, ganzjährig buchbar

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

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

LANZAROTE, abseits von Corona!

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

Paris Gemütliche kl. Wohnung

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

* FASTEN & WANDERN

Basenfasten am Meer

Auszeit über Silvester auf dem Darß Fon: 0171-8582823 I mentale-auszeit.de ute.wagner@mentale-auszeit.de

Aktiv erholen und Kraft tanken

Fastenwandern mit Wellness in der Urlaubsregion Chiemgau und der einzigartigen Natur des Allgäu Angebote & Termine www.gesundblick.de

Fasten mit dem abnehmenden Mond

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

500 Fasten-Wanderungen – überall

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

Fastenwandern im Bay. Wald

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

Heilfasten n. Buchinger im Harz:

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

Mit Suppen Fasten - Entschlackung Pur

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

Heilfasten, Intervall-Vegan-Basenfasten

geführte Wanderungen, Yoga, Pilates, Wellness. Therme 250 m entfernt. Direkt am Waldrand an mittelhessischem Kurort.
www.naturmedhotel.de

Acidosana®-Balance Woche

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

Online Basenwoche

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

Heilfasten und Wandern am Weißensee

20 Jahre Fastenerfahrung teilen wir gerne mit dir! www.gesundesfasten.at

Ernährungscoaching, Fasten

-online begleitet-
www.stefanie-kehr.de

* AUSBILDUNG & SEMINARE

Ausbildung KursleiterIn Waldbaden

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

Seminare, Coaching, Bogenschießen

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

Wir machen Bildung bezahlbar

Impulse e.V.
SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

- Heilpraktiker/in
- Gesundheitsberater/in
- Feng-Shui-Berater/in
- Tierheilpraktiker/in
- Psychologische/r Berater/in
- Mediator/in
- Fitness- und Wellnesstrainer/in
- Ernährungsberater/in
- Trad. chin. Medizin
- Entspannungstrainer/in
- Erziehungs- und Entwicklungsberater/in
- Seniorenberater/in
- Naturheilkunde für Kinder
- Klientenzentrierte Gesprächsführung
- Homöopathie
- Psychotherapie

Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit Wochenendseminaren in vielen Städten. Beginn jederzeit möglich!
Viele weitere Ausbildungen siehe Homepage.

www.Impulse-Schule.de

Impulse e.V. · Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal
Tel. 0202/73 95 40

ErnährungsCoach (IHK)

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

Ausbildung zum Seelencoach - live/online

Sein Potenzial und Vertrauen finden, für die Arbeit mit Menschen.
www.silkefreudenberg.de
01796965080

Veränderungsbegleitung Online

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

Inspirierende Seminare finden

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

* HAUS & HOF

Die glücklichere Kommune Köln

Echte Gemeinschaft erleben in Köln-Süd.
Einfach anrufen! Tel.: 0221/430 82 52 7.

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

* ARBEIT & HILFE

Wir suchen Fastenleiter/in und/oder Heilpraktiker/in für das NaturMed Gesundheitshotel an der türkischen Ägäis und für NaturMed Bad Endbach.
www.naturmedhotel.de,
info@naturmedhotel.de.

Soulful Job Workshop

Du suchst nach Sinnstiftung im Beruf? Werde Soulful Job Creator mit Deinem persönlichen skill tree.
www.personalskilltree.com

* DABEISEIN & ERLEBEN

Bau dein eigenes Möbelstück

Schreinerkurse in kleinen Gruppen in Overath nahe Köln. Möbelfantasie Dominiuk Gehrigk 02204 4740509
kurse@moebelfantasie.de

Die netteste Art sein Leben zu gestalten

mit Pinsel und Stift. Malkurse zu Themen wie: Frieden, Selbstwertgefühl, Loslassen.
www.ellibunt.de

Reformhaus
NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

ANZEIGE



Mitmachen und gewinnen

Gewinnen Sie eine von 10 ARYA LAYA Exclusive Repair Augencremes mit Fünffach-

Wirkung für einen sicht- und spürbaren Langzeit-Effekt auf den Feuchtigkeitsgehalt, die Festigkeit, Faltentiefe, Elastizität und Glätte der Haut.

Diese zarte Intensivpflege reduziert sichtbar Mimikfältchen, Augenringe, leichte Schwellungen und Müdigkeitserscheinungen. Die Augenkontur erscheint sofort frischer und straffer – Lifting-Effekt mit Express-Wirkung. www.arya-laya.de

Trieb, Schössling	↓	jüngster Sohn Noahs	↓	Wüste in Innerasien	↓	Salz der Salpetersäure	↓	Beamtentitel (gehob. Dienst)	↓	Idee ohne reale Grundlage	↓	Hebrideninsel	↓	katholisches Stundengebet	↓	langer, dünner Speisefisch	↓	nordischer Meerries	↓	höchste Spielkarte
Lautstärkemaß	→		↓	zweitgrößte Hawaii-Insel	→				→		↻5	dt. Tennisspieler (Tommy)	→							griech. Göttin d. Zwietracht
roh, rücksichtslos	→		↻7					Westafrikaner	→									↻10		
→				englisch: Mond	→							eurasischer Staatenbund (Abk.)	→	römischer Kaiser					griechisch: Gesetz, Ordnung	
also, folglich		Diamant im russ. Zarenzepter	→	schmale Meeresbucht (galic.)	→			italienischer Geigenvirtuose	→			↻9								
Natriumkarbonat	→	↻8				Preischild		Fluss zur Donau	→			Frau Isaaks im A. T.	→	griechischer Liebesgott	→					↻1
amerik. Eliteuniversität	→	Halbinsel Zyperns		niederländischer Maler	→		↻11							zimperl., spröde		Spür-, Schleichjagd				den Wunsch haben
→			↻	Barerwerb	→		kleines Schub-, Zugfahrzeug	→	chemisches Element			russischer Clown (Oleg)	→							
franz. Mittelmeerinsel	→								schwedisch: danke!	↻6				int. Normungsorganisation (Abk.)	→					
→		↻4		Flächendarstellung, Plan	→							Zeitmesser	→							japanische Inselgruppe
zweimastiges Segelboot	→	Hindernis beim Springreiten	→					Sammlung von Schriftstücken	→					römischer Sonnengott	→					
→				englisch: Lastwagen	→				↻2			Garnmaß	→							
Gebühr; Schätzwert	→	franz. Mittelmeerhafen	→					Wasch-, Umkleiraum der Bergleute	→					auf etwas, jemanden zu	↻3					

Rätsel: Rätsel-Krüger GmbH, Lübeck

LÖSUNGSWORT

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

Das Lösungswort ergibt sich, wenn Sie die Buchstaben aus den mit einer Zahl gekennzeichneten Feldern zu einem Wort zusammensetzen. Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2022. Das Lösungswort senden Sie bitte an:
 ReformhausMarketing GmbH
 Stichwort: Kreuzworträtsel 12,
 Conventstr. 8-10 / Haus D,
 22089 Hamburg.
raetsel@reformhausmagazin.de

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 09/2022 lautete „SCHABERNACK“. 7 Gewinner:innen freuen sich über je ein Ch'uan Tee-Set. Die Gewinne wurden inzwischen verschickt. Herzlichen Glückwunsch! Die Redaktion

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

IMPRESSUM

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

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

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

Geschäftsführung
Carsten Greve, Rainer Plum

Leitung Geschäftsstelle
Ariane Knaut

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

Art Direktion und Produktion
Sabine Mamat

Mitarbeiter:innen dieser Ausgabe
Frauke Döhring, Kristin von Essen, Thomas
Göttemann, Karin Stahlhut

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

Vertrieb
d.neuhaus@reformhaus-marketing.de

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

Für die Individualseiten zeichnen die jeweiligen
Reformhäuser verantwortlich

Litho
PIXACTLY media GmbH

Druck
mediaport production GmbH & Co.KG

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

Jahres-Abonnement
12 Hefte kosten 15 Euro (Inland) bzw. 25 Euro (Aus-
land). 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 Pro-
dukte werden zum großen Teil auch in Österreich
angeboten. Jedoch sind aufgrund arzneimittelrecht-
licher Bestimmungen Ausnahmen möglich. Zudem
können bestimmte Produkte andere Preise haben.

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



Vertrauen der Natur!

Schenke Wärme!

Ob mild-süßiger Aronia-Glühwein oder der alkoholfreie fruchtig-würzige Aronia-Punsch: zubereitet spenden beide eine angenehme Wärme. Ideal zum Genießen und zum Verschenken.

www.aronia-original.de

Themen im nächsten Heft:



SCHÖNHEIT

Mit Fingerspitzengefühl
Schöne gepflegte Hände und Nägel sind das Aushängeschild unseres Äußeren. Sie spiegeln wider, wie wir uns um unseren Körper kümmern.



WOHLFÜHLEN

Kein Stress
Erinnern Sie sich an das schöne Gefühl, wenn Termindruck und Erwartungen für ein paar Stunden ausgespart sind? Mit Entspannungsübungen.



GENIEßEN

Mindful eating
Bewusst essen und auf die Signale des Körpers hören. Der Vorteil? Achtsames Essen macht schneller satt. Wunschgewicht ohne Diät!

PREMIUM VEGAN BIO

Erhältlich im **Reformhaus**

Partner von Reformhaus®

Rot fermentierter Reis

Jetzt wieder im Sortiment - in gewohnter Qualität

VEGAN

- enthält einen standardisierten Gehalt an Monacolin K
- hergestellt aus Bio-Reis

NEU



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.