

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

Selbst gemacht!

Leckere Gerichte mit
Superfood von nebenan

Hautirritationen?

Top-Pflege für Haut, die
gereizt auf das Tragen der
Schutzmaske reagiert

BLEIBEN SIE IN BALANCE

Entgiften – sanft und
alltagstauglich: Tipps für
ein entspanntes basisches
Wellness-Wochenende





Süße Mandeln
das Grundnahrungsmittel
in alten Zeiten – historisch bewährt



Ananas
die königliche Wunderwaffe
für Ihre Schönheit



Hirse
kleines Urgetreide
mit großer Wirkung



Apfel
„an apple a day
keeps the doctor away“



Amarant
das leicht bekömmliche Powerkorn
– optimal für Aktive



Kürbiskerne
kleine Kerne
für jede Menge gute Laune



Sonnenblumenkerne
das heimische Superfood
– für Denker und Kopfarbeiter



Buchweizen
das hochwertige
pflanzliche Eiweiß

einfach gesagt:



basisch



Kohlenhydrate



Eiweiß



Ballaststoffe



vegan



ohne Zuckerzusatz



glutenfrei



laktosefrei

Das geniale Frühstück

für den basisch perfekten Start in den Tag!



DE-088-004
100% Naturland zertifiziert



Nettoinhalt 500g
100% Naturland zertifiziert



500g

p-jentschura.com/rek18



Rainer Plum,
Vorstand
Reformhaus eG



Liebe Leserin, lieber Leser

Leben in Balance. Das klingt so einfach und ist meistens doch so schwer zu erreichen. Denn die Anforderungen an uns, ob privat oder beruflich, in Beziehungen oder im gesellschaftlichen Miteinander, sind heute so vielfältig und oft so belastend wie selten zuvor. Gerade in dieser Jahreszeit gibt es traditionell in unseren Breitengraden ein altbewährtes und zugleich modernes Mittel, nämlich mit Fasten seiner Geist-Seele-Körper-Einheit eine nachhaltige Pause zu verschaffen und wieder zu Klarheit und neuen Kräften zu kommen. Basenfasten mit frischen Früchten und Gemüse und einer insgesamt basenreichen Ernährung ist eine sanftere Form von Fasten und entlastet den ganzen Körper und fördert Wohlbefinden und ein gutes Gewichtsmanagement. Basenfasten ist ein wunderbarer Einstieg für alle, die Ihrem Körper etwas Gutes tun und wieder in Balance kommen wollen. Lesen Sie mehr dazu ab Seite 8. In der Akademie Gesundes Leben können Sie sich unter Anleitung erfahrener Fastenleiterinnen im Seminar „Basen Fasten Aktiv“ kraftvoll neu ausrichten (www.akademie-gesundes-leben.de). Basenfasten und jede andere Form von Fasten sind auch eine sehr wirkungsvolle Methode, um unsere Abwehrkräfte nachhaltig zu stärken. Denn jedes Jahr strebt Ende Januar/Anfang Februar die Infektions- und Grippewelle ihrem Höhepunkt entgegen und fordert unser Immunsystem nochmals zu Höchstleistungen heraus. Und seit genau einem Jahr belastet uns vor allem auch die Corona-Pandemie sowohl körperlich als auch psychisch und mental. Auch in dieser Ausgabe des Reformhaus® Magazins finden Sie wieder hilfreiche Tipps und bewährte Produkte.

Die top ausgebildeten InhaberInnen und Mitarbeitenden in Ihrem Reformhaus® vor Ort stehen Ihnen tagtäglich mit ihrer gesamten fachlichen Kompetenz freundlich zur Seite, damit Sie persönlich und Ihre Liebsten mit einem gestärkten Immunsystem und guter Gesundheit weiterhin durch diese herausfordernde Zeit kommen. Aktuelle Informationen finden Sie wie immer auch auf www.reformhaus.de.

Bleiben Sie gesund! Und bleiben Sie rücksichtsvoll im Umgang miteinander getreu dem Motto „Ich schütze Dich! Schütze Du bitte auch mich!“

Herzlichst

DIE SIEGER 2021



Mit Maske, aber ohne ein Blatt vor den Mund zu nehmen, kürte die Jury (o.) die diesjährigen Gewinner des Wettbewerbs „Reformprodukt des Jahres 2021“. Vielleicht finden Sie ja auch Ihr Lieblingsprodukt aus dem Reformhaus® unter den Siegern. Schauen Sie einfach in der beiliegenden Broschüre (re. o.) nach.



Sprühende Ideen

Zwei neue Produkte aus dem Reformhaus® unterstützen uns in herausfordernden Zeiten:

Das PRIMAVERA „Atmewohl Maskenspray“ mit minzig-frischem Duft hilft uns, besser durchzuatmen trotz Stoffmaske. Das Hübner „Aloe Vera Hygiene Handreinigungsspray“ reinigt und pflegt in jeder Alltagssituation ohne Wasser und Seife.



inhalt

WOHLFÜHLEN

- * 8 Mein wunderbares Basen-Wochenende**
Von Freitag bis Montag: die besten Tipps für ein basisches Wellness-Weekend zu Hause
- 14 Bitter im Mund – im Magen gesund**
Warum unser Körper Bitterstoffe braucht
- 18 Hormone in Balance**
Wie wir die Hormonachterbahn in den Wechseljahren ganzheitlich in den Griff bekommen
- 22 Schlaf, Kindlein, schlaf ...**
Dr. med. Franziska Rubin verrät, wie kleine Kinder wieder entspannt durchschlafen können
- 48 Lieblingsprodukte des Monats**
Top-Produkte aus dem Reformhaus®, mit denen Körper, Geist und Seele entspannt ins Gleichgewicht kommen

SCHÖNHEIT

- 31 Rosige Aussichten**
Die neue Rosen Creme von ARYA LAYA: Reaktionen von Reformhaus® Magazin Leserinnen
- 32 Immer schön in Balance bleiben**
Schützt die Haut vor Austrocknung und Krankheitserregern: der Hydrolipidfilm mit einem natürlichen pH-Wert
- * 38 Keine Chance für Maskne“!**
Die beste Pflege für Haut, die unter dem Mund-Nasen-Schutz gereizt reagiert

GENIESSEN

- * 42 Homemade!**
Schritt für Schritt erklärt: leckere Gerichte mit Superfood von nebenan. Diesmal: gebackene Zwiebelhälften mit Quinoa-Hirse-Süßlupinen-Füllung

* UNSERE TITELTHEMEN



32

Der Hydrolipidfilm schützt unsere Haut vor Eindringlingen.



8 Raus aus der Hektik des Alltags, rein in ein ruhiges Basen-Wochenende zu Hause.

AUSSERDEM

- 6 Das ist neu im Februar**
- 46 Reformhaus® des Jahres 2021 ...**
in der Kategorie Ausbildung ist Reformhaus® Engelhardt in Blankenese
- 50 Kreuzworträtsel**
- 52 Marktplatz**
- 54 Impressum, Vorschau**

Pflanzenkraft bei Arthrose?

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

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

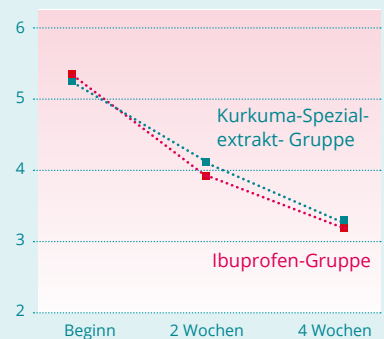
Bei der Studie wurde ein Spezialextrakt aus der Kurkumawurzel eingesetzt, in dem deren einzigartige Pflanzenstoffe (Curcuminoide) und ihr Verhältnis zueinander standardisiert sind. Dies könnte, neben einer entsprechend hohen Dosierung, der Grund für die in der Studie festgestellte Wirkung sein. Aufgrund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

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

Den Spezialextrakt aus der Kurkumawurzel erhalten Sie in praktischer Kapselform in **Alsiroyal® Curcumin spezial bei Arthrose**² zum Diätmanagement bei arthrotischen Gelenkschmerzen.



Studienergebnis¹: Signifikant weniger Gelenkschmerzen



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

18

Wechseljahre: was Körper und Seele jetzt ganz natürlich stärkt.



42

Köstliche Gerichte mit heimischem Superfood: z. B. Zwiebeln!



22

Schlaf gut, mein Kind: Warum Nähe so wichtig für die Kleinen ist.

¹ Studie: Kuptniratsaikul et al. Clin Interv Aging. 2014;9:451-8.
² Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke

das ist neu im Februar



LIEBE IN CORONA-ZEITEN

Seit fast einem Jahr befinden wir uns alle in einer Ausnahmesituation – die Corona-Pandemie bestimmt unser aller Leben. Befragungen von 1200 Personen in den USA ergaben, dass sich drei Viertel isoliert fühlten, 41 % weniger Geld verdienten und 12 % sogar ihren Job verloren hatten. Die Untersuchungen der Psychologin Hannah Williamson von der University of Texas in Austin zeigten auch, dass funktionierende Beziehungen in der Krise noch besser wurden, negatives Verhalten nicht persönlich genommen wurde, sondern auf die Pandemie geschoben wurde. Die Zufriedenheit dieser Paare stieg. Bei kriselnden Paaren hingegen ging es weiter bergab.

RAUS AUS DER KOMFORTZONE, REIN IN DEN DSCHUNGEL!

Mission Artenschutz: Die Tierärztin und Artenschützerin Hannah Emde, 28, gründete 2017 in Hamburg ihren eigenen Verein „Nepada Wildlife“. Jetzt nimmt sie uns in ihrem ersten Buch „Abenteuer Artenschutz – Als Tierärztin im Dschungel“ (Malik, 18 Euro) mit auf eine spannende Reise in die Regenwälder. Sie berichtet mitreißend von der Schönheit des Dschungels und zeigt, warum Tiere wie Nasenaffen oder Sonnenbären besonders gefährdet sind. Und sie gibt Tipps, was jede/r Einzelne von uns hier und jetzt tun kann, um den Lebensraum dieser bedrohten Exoten zu bewahren. Leidenschaftlich, eindrucksvoll, informativ! Mehr Infos unter: www.nepadawild.life



Vergeben und vergessen

Wer anderen Menschen nachsehen kann, dass sie uns Unrecht getan haben oder uns verletzt haben, wer also nicht nachtragend ist, der ist zufriedener und psychisch gesünder. Das ergab die Studie der WissenschaftlerInnen um Kately Long von der Harvard University. Sie werteten die Daten von 54703 Krankenschwestern aus. Das Ergebnis: Wer vergeben konnte, zeigte geringere Symptome von Ängstlichkeit, Depression, fühlte sich öfter glücklich und konsumierte weniger Alkohol.



Raus in die Natur

Zeit in der Natur zu verbringen, tut gut. Soweit, so bekannt. Jetzt haben die WissenschaftlerInnen um Virginia Sturm von der University of California herausgefunden, wie Spaziergänge besonders ältere Menschen glücklich machen können. Für ihre Studie gingen 60 Personen im Alter von 60 bis 90 Jahren acht Wochen lang mindestens einmal pro Woche 15 Minuten spazieren. Die Hälfte sollte gezielt jede

Woche neue Orte aufsuchen, die Ehrfurcht auslösen, z. B. große Plätze oder weite Täler etc. Kurz: Orte, an denen sie sich selbst wie Winzlinge fühlten. Die übrigen TeilnehmerInnen gingen ohne Anweisungen spazieren. Das Ergebnis: In der „Ehrfurcht“-Gruppe nahmen die positiven Gefühle stetig zu und auf den Selfies, die die TeilnehmerInnen beider Gruppen nach jedem Spaziergang machten, wurde das Lächeln der „Ehrfurcht“-Truppe immer intensiver. Was für eine einfache Methode, in schwierigen Zeiten das Wohlbefinden zu steigern!



POWER FÜRS IMMUNSYSTEM!

Die geballte Pflanzenkraft von mehreren Kilo Obst und Gemüse, die schon in 20 ml „Regulatpro® Immune“ von Dr. Niedermaier stecken, bringt unsere Abwehrkräfte optimal in Stellung – und das auf ganz natürliche Weise. Das Geheimnis ist die patentierte Kaskadenfermentation der Generation 2.0, die das Obst und Gemüse bis auf Molekularebene aufspaltet, die wertvollen sekundären Pflanzenstoffe herauslöst und hochkonzentriert – mit dem Effekt, dass diese ohne Umwege sofort in die Zellen gelangen können. Abgerundet wird die Formel durch die gezielte Zugabe von Mikronährstoffen wie etwa Vitamin A, C, D und Mineralstoffen wie Zink oder Selen, die unsere körpereigene Abwehrkräfte unterstützen können.



SIE MÖCHTEN GEWINNEN?

Wir verlosen 10 Mal „Regulatpro® Immune“ von Dr. Niedermaier mit dem neuen Patent für Ihr Immunsystem. Senden Sie bis zum 28. Februar eine Postkarte mit dem Stichwort „Dr. Niedermaier“ an: ReformhausMarketing GmbH, Conventstraße 8–10, Haus D, 22089 Hamburg. Es gilt das Datum des Poststempels

Sich einfach mal nur auf das eigene Wohlbefinden konzentrieren und am Montag gestärkt und leicht in die neue Woche starten – das gelingt mit einem basischen Wellness-Wochenende zu Hause. Alle Tipps und Infos finden Sie hier

Mein wunderbares Basen-Wochenende





Mein wunderbares Basen-Wochenende

Wie wäre es mit einem wunderbaren Wellness-Wochenende? Dafür brauchen Sie kein teures Hotel, das können Sie auch zu Hause genießen – indem Sie sich von Freitagabend bis Montagmorgen einfach nur viel Gutes gönnen. Sie dürfen in dieser Zeit lecker essen, sich in der Badewanne räkeln, sich den Wind um die Nase pusten lassen und können nebenbei sogar Gewicht loswerden. Einzige Bedingung: Sie müssen auf die richtigen Zutaten setzen: auf Gemüse, Obst, Kräuter und andere basische Lebensmittel, auf Wasser, Kräuter-Tees und wohltuende Bäder. Denn damit regulieren Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt binnen kurzer Zeit. Und das werden Sie schnell positiv spüren. Vereinfacht gesagt: Wir wollen den Stoffwechsel in unserem Körper bzw. dessen Selbstreinigungskräfte mal wieder ein wenig pushen. Denn hier geht es pausenlos rund und dabei werden Säuren produziert: Der Magen braucht Salzsäure, um Nahrung zu verdauen, die Nieren entsorgen Gifte und bilden dafür Harnsäure. Diese Vorgänge müssen, um gut zu funktionieren, in einem neutralen bis leicht basischen Milieu ablaufen mit einem pH-Wert zwischen 7,37 und 7,43. Deshalb besitzt unser Körper sogenannte Puffersysteme, etwa im Blut oder in der Lunge, die ein Zuviel an Säuren abfangen und entfernen.

Wenn der Säure-Basen-Haushalt Unterstützung braucht

Doch manchmal sind unsere Stoffwechselorgane – Niere, Leber, Darm, Lunge, Haut – überfordert und schaffen es nicht mehr, die Säuren abzubauen. Zu viel Eiweiß, zu viele Süßigkeiten, Fastfood oder Alkohol erhöhen die Säurebildung ebenso wie hastiges Essen oder ständiger Bewegungsmangel. Auch Stress, Wut, Angst und andere negative Gefühle machen uns auf Dauer sauer, im besten Sinne des Wortes. Die Folgen: Wir fühlen uns abgeschlagen und erschöpft, schlafen schlecht oder unruhig, bekommen Allergien aller Art, leiden unter Kopf- und Rückenschmerzen oder dem Reizdarm-Syndrom. Oft lagern sich auch vermehrt Fettpolster ab, wir nehmen zu und das natürlich an den falschen Stellen. Und wenn wir nicht gegensteuern, können wir sogar ernsthaft erkranken. Die moderne Medizin sieht in einem langfristig gestörten Säure-Basen-Haushalt auch eine Ursache für u. a. Arthrose, Gicht und Rheuma, für Magen-Darm-Probleme oder auch Herzbeschwerden. Dabei lässt sich der Säure-Basen-Haushalt gezielt unterstützen, wenn wir ihn mit mehr Basen bzw. mit alkalisch wirkenden Substanzen füttern. Alle Lebensmittel lassen sich nämlich in Säure- oder Basenbildner einteilen.



Und während unserer Wochenend-Kur kommen eben nur Basenbildner auf den Tisch.

Dazu zählen Obst und Trockenfrüchte, vor allem Gemüse und Kräuter. Außerdem Keimlinge und Sprossen, Nüsse und Mandeln, Hirse, Buchweizen und Quinoa. An Fetten sind hochwertiges Lein-, Oliven-, Hanf- oder Rapsöl erlaubt und natürlich sollten wir grundsätzlich bei allen Zutaten auf Bio-Qualität achten.

Gesunde Vielfalt mit köstlichen Basenbildnern

Vor allem jene Gemüse und Kräuter, die viele Mineral- und Bitterstoffe enthalten, sind geeignet, ein Übermaß an Säuren zu neutralisieren. Dazu zählen etwa Brennnessel und Löwenzahn, die sich schön als Tee zubereiten lassen. Als Basen-Klassiker auf dem Gemüseteller haben sich Grünkohl, Spinat, Fenchel, Artischocken oder Gurken bewährt. Diese können Sie dünsten oder zu Smoothies verarbeiten. Auch Avocados sind Basenspender und nicht zu vergessen: Die Kartoffel ist ein Basen-Favorit!

Tabu sind hingegen alle Säurebildner. Darunter fallen Weißmehl- und Vollkornprodukte, Reis und Nudeln, auch Eier und Milchprodukte, Kaffee und Kuchen, Süßigkeiten und Alkohol.

Nicht vergessen: zwei bis drei Liter trinken

Ganz elementar für unsere Wochenende: Nur indem Sie ganz viel Wasser und Kräutertee trinken, können unerwünschte Stoffe über die Nieren unseren Körper verlassen. Auch ungesüßte Saftschorlen sind erlaubt. Smoothies sind genial, weil sie auch sättigen, und sogar ein Soja-, Hafer- oder Mandeldrink darf es gern mal sein.



Der Wochenend- Plan

Passende
Produkte aus dem
Reformhaus® für
Ihr Basen-Wochen-
ende finden Sie
auf Seite 13

FREITAGABEND

Beginnen Sie am Freitag-
abend mit einem Basenbad.

Das können Sie am Sonntag
wiederholen. Das Baden hilft, die überschüssigen
Säuren über die Schweißdrüsen der Haut abzu-
bauen. Die Haut ist bekanntlich unser größtes
Organ und scheidet täglich rund einen halben
Liter Flüssigkeit und damit Stoffwechselprodukte
aus. Diesen Vorgang können wir durch das
Basenbad aktiv unterstützen. Schöne Haut gibt's
gratis dazu: Denn ein basisches Bad aktiviert
auch die Selbstfettung der Haut.

Aber auch eine basische Dusche oder ein Fuß-
oder Handbad mit einem guten pH-Wert fördern
schon die Entsäuerung des ganzen Organismus.
Verstärkend können Sie Ihren Stoffwechsel mit
einer Bürstenmassage anregen. Mit kreisenden
Bewegungen zuerst vom Fuß bis zum Ober-
schenkel, erst über den rechten, dann den linken
Arm mit einer Bürste kreisförmig streichen. An-
schließend Schultern, Brust, Bauch und Rücken
massieren.

Danach gehen Sie früh zu Bett und gönnen sich
ausreichend Schlaf. Zur Unterstützung einen
Gute-Nacht-Tee trinken. Tipp: Über Nacht kön-
nen Sie zusätzlich auch noch basische Strümpfe
tragen.

Bleiben Sie in Balance!

Das Bindegewebe aktivieren

Für das Bindegewebe einschließlich seiner Faszien sind basisch wirkende Elektrolyte besonders wichtig. Elektrolyte sind Mineralstoffe, die an der Regulierung von Körperfunktionen wie denen von Muskeln und Nerven beteiligt sind und die zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und Wasserhaushalt im Körper beitragen. Vor allem die Makromineralstoffe Calcium, Magnesium, Kalium und Natrium wirken im Blut als Elektrolyte. Das Spurenelement Mangan trägt zu einer normalen Bindegewebsbildung bei und das Spurenelement Kupfer zur Erhaltung von normalem Bindegewebe. Das Bindegewebe erfährt eine Entlastung und kann daher Abbauprodukte des Stoffwechsels wie auch frei werdende Giftstoffe leichter abtransportieren. Ergänzend trägt das Spurenelement Zink zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei. BASIS BALANCE® Mineralstoffe PUR enthält in einer ausgewogenen Zusammenstellung diese essentiellen Mineralstoffe und Spurenelemente.



Die Körpermitte wieder in Einklang bringen

Um dem Bauch zu helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen und die unangenehmen Magen-Darm-Beschwerden auf natürliche Weise zu lindern, hilft das rein mineralische Hübner Original silicea® Magen-Darm Gel.

Silicium-Gel (Kieselsäure-Gel) hat durch die feinstverteilte Form eine starke Bindungsfähigkeit. Dadurch können Krankheitserreger und deren Giftstoffe wie ein Schwamm gebunden und die Schadstoffe natürlich aus dem Körper ausgeschieden werden. So lindert es die Symptome und hilft, den Magen-Darm-Trakt wieder in Balance zu bringen. Neben Giftstoffen kann das Gel darüber hinaus Gase binden und so lästige Blähungen vermindern.

Besonders praktisch: Silicium-Gel gibt es auch in vorportionierten Sticks. Sie passen gut in jede Hand- oder Reisetasche, lassen sich bei

Beschwerden ganz leicht ohne Wasser einnehmen und sind frei von jeglichen Zusatz- oder Konservierungsstoffen.





PREMIUM
VEGAN
BIO

Erhältlich im
Reformhaus
Partner des
Reformhauses

OPC Forte

mit 150 mg OPC
pro Portion



- mit standardisiertem Gehalt an Oligomeren Proanthocyanidinen (OPC) aus Traubenkernen
- mit Vitamin C - trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

www.raabvitalfood.de



ANZEIGEN

Mein wunderbares Basen-Wochenende

SAMSTAG UND SONNTAG

ZUM FRÜHSTÜCK: Beide Tage beginnen mit einem basischen Müsli. Der basische Frühstücksbrei von M.Reich oder MorgenStund® von P. Jentschura® eignen sich perfekt als Basis. Nur mit heißem Wasser aufquellen lassen und mit regionalen Früchten der Saison, dazu mit Banane, Nüssen, Mandeln oder Mandelmus, mit Zimt, Leinsamen oder einem Schuss Leinöl (z. B. von Dr. Budwig) ergänzen.

AM VORMITTAG Ab nach draußen für einen langen Spaziergang. Unser Körper scheidet überschüssige Säuren ja auch über die Lunge bzw. das Atmen aus. Das kommt im Alltag meist viel zu kurz, vor allem bei überwiegend sitzender Büro-Tätigkeit. Machen Sie daher am Samstag und Sonntag jeweils einen langen Spaziergang an der frischen Luft, im Wald oder im Stadtpark. Wenn Sie es sportlicher mögen, setzen Sie sich aufs Rad oder joggen Sie eine Runde. Aber Achtung: bloß nicht auspowern, denn das fördert wiederum die Säurebildung in den Muskeln und wäre kontraproduktiv. Die Bewegungs-Einheit sollte moderat verlaufen.

MITTAGESSEN Hier greifen Sie beherzt zu gesundem Gemüse. Auch Salate sind mittags erlaubt, nur am Abend sollten Sie darauf verzichten, da Salat schwer verdaulich ist. Hülsenfrüchte und Kartoffeln machen schön lange satt. Eine basische Grundlage bietet hier auch der TischleinDeckDich®-Brei von P. Jentschura®.

AM NACHMITTAG Jetzt gönnen Sie sich die Muße, die Sie unter der Woche selten finden. Tun Sie nur, was Ihnen gefällt und Freude macht: lesen, Musik hören, eine Siesta einlegen, meditieren oder auch nur vor sich hin träumen. Hier geht es ums Runterkommen vom Stress der Woche. Am besten schalten Sie Smartphone und TV ganz aus. Dann bleiben Sie ungestört.

ABENDESSEN Am Abend können Sie sich zum Beispiel eine Portion Pellkartoffeln und dazu Avocado-Creme zubereiten. Die Creme können Sie aus einer reifen Avocado, mit etwas Salz, Pfeffer und dem Saft einer halben Zitrone zubereiten. Das geht schnell und ist aus basischer Sicht perfekt. Denn die Zitrone schmeckt zwar sauer, ist aber ein Basenbildner und liefert zudem Vitamin C. Alternativ eignet sich gedünstetes Gemüse, eine Gemüsesuppe oder auch ein Smoothie (etwa aus Avocado und Gurken) als perfektes Abendessen. Und nochmal zur Erinnerung: Vergessen Sie nicht das Trinken von Wasser und Kräutertees (z. B. die Basen Aktiv Kräutertees von SALUS).

MONTAGMORGEN: Sie werden sehen: Heute springen Sie gut gelaunt und erholt aus den Federn. Und wenn Sie Lust haben, können Sie natürlich auch noch länger mit dem basischen Ernährungs- und Wohlfühlprogramm fortfahren. Warum nicht gleich wieder am nächsten Wochenende? Vielleicht haben ja auch Ihr Mann oder die beste Freundin Lust mitzumachen? Im Frühjahr empfiehlt sich ohnehin eine längere basenbasierte Kur. Dann gibt es auf den Märkten wieder viel frisches Gemüse, an dem Sie sich genussvoll satt und vor allem gesund essen können.

POWER-WURZEL ROTER GINSENG



stärkt

- Immunsystem
- Leistungskraft
- Stress-Toleranz
- Konzentration

HOHE ANTIOXIDATIVE KAPAZITÄT

KGV - Korea Ginseng Vertrieb GmbH
Wolkenburgstr. 17, 53797 Lehnlar
www.roter-ginseng-naturarznei.de

40
Jahre



Roter Ginseng Extrakt Hartkapseln:

Wirkstoff: Trockenextrakt aus roter (Wälderdrümpferbehaarte) Ginsengwurzel
Anwendungsgebiete: Tonikum zur Stärkung und Wahrung bei Müdigkeit und Schwächegefühl sowie nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

REIN • NATÜRLICH • WIRKSTOFFREICH



Jentschuras BasenKur

*Erlebe Dein
Leben neu!*



Reform
Produkt
des Jahres
2020

Die P. Jentschura Methode erleichtert
und beflügelt Körper, Geist & Seele.

7x7[®] KräuterTee – der geniale Basentee mit 49 Kräutern
WurzelKraft[®] – der Rundumversorger mit 103 Pflanzen
MeineBase[®] – das Original unter den Basenbädern mit pH 8,5

Kostenlos Proben & Infos bestellen
p-jentschura.com/rek18

**GUT
ZU
WIS-
SEN**

Um nach einer Basenkur nicht wieder sauer zu werden, wird eine 80:20-Regel empfohlen: Pro Mahlzeit sollten 80 Prozent basische Lebensmittel mit 20 Prozent sanften Säurebildnern kombiniert werden wie Nudeln und Reis, Vollkornbrot und Milchprodukte. Wenn Sie dazu also stets reichlich gedünstetes Gemüse essen, bleibt Ihr Säure-Basen-Haushalt auch langfristig ausgeglichen.

Diese Produkte aus dem Reformhaus[®] machen Ihre Basen-Wellnesskur zum Erfolg

ARYA LAYA:

- Basisches Badesalz

P. Jentschura[®]

- MeineBase[®]: Badesalz
- BasenSchauer[®]: Duschgel, auch ideal nach dem Sport
- MorgenStund'[®]: Hirse-Buchweizen-Brei
- TischleinDeckDich[®]: Quinoa-Hirse-Mahlzeit

M. Reich:

- BasenSalz
- BasenBrei
- BasenTee

Hübner

- Basis Balance Mineralstoffe Pur
- Mariendistel L-Tonikum (für die Leber)

SALUS

- Basen-Aktiv Kräuter Boost (flüssig oder als Tabletten)
- Basen-Aktiv Tee (40 Teebeutel), z. B. Brennnessel-Linde oder Mariendistel-Löwenzahn



**BITTER IM
MUND –
IM MAGEN
GESUND**



Bitterstoffe – das sind Gifte, mit denen sich Pflanzen vor Fressfeinden schützen. Doch für uns Menschen sind Bitterstoffe gesunde Tausendsassa, die uns bei vielen Beschwerden helfen können. Sie pushen die Verdauung, helfen beim Abnehmen und binden überschüssige Säure. Warum wir sonst noch auf den bitteren Geschmack kommen sollten

Wir sind es nicht mehr gewohnt, Bitteres zu essen. Bitterstoffe in Nahrungsmitteln? Wenn wir ehrlich sind, akzeptieren wir die nur noch, wenn sie in Genussmitteln wie Kaffee oder dunkler Schokolade vorkommen, oder? Schon Teemischungen mit Kamille trinken die meisten von uns nur im Not- oder Krankheitsfall. Ganz zu schweigen von einer Tasse Tee aus getrockneten Löwenzahnblättern. Das hat einen Grund: Unser Geschmackssinn ist auf süß programmiert. Hinzu kommt, dass unsere Geschmacksrezeptoren – 25 Bitterrezeptoren befinden sich auf der Zunge – immer weniger zu tun bekommen. Denn aus vielen Nahrungskulturpflanzen sind die Bitterstoffe herausgezüchtet worden. Von Rucola zum Beispiel mischte man früher nur wenige Blätter in den Salat. Inzwischen ist er so mild gezüchtet, dass wir ohne Probleme einen ganzen Teller davon essen können. Die Folge: Wir sind Bitterstoffe nicht mehr gewohnt, reagieren immer empfindlicher auf bitteren Geschmack.

Die Dosis macht das Gift

Auch unsere Ahnen wussten, schmeckt etwas süß, ist es nicht giftig. Bitter hingegen warnte: Achtung! Das Lebensmittel ist giftig oder verdorben! Doch ganz so einfach ist es nicht. Unser Körper braucht Bitterstoffe, damit er reibungslos funktioniert. „Von Pflanzen zur Abwehr von Fraßfeinden produziert, aktivieren sie beim Menschen die Produktion von Sekreten wie



Auch dunkle Schokolade mit einem Kakaogehalt von mindestens 70 % enthält Bitterstoffe

Galle, Magensäure oder Speichel sowie die Peristaltik (Muskeltätigkeit, d. Red.). Und Bitterstoffe wirken anregend auf das vegetative Nervensystem“, so Prof. Dietrich Grönemeyer. Kein Wunder, denn im menschlichen Körper existieren in fast allen Bereichen Rezeptoren für Bitterstoffe, die hier antientzündlich und immunregulierend wirken. Es konnte sogar wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass die bitteren Glucosinolate, mit denen sich Kohlsorten wie Brokkoli gegen Schädlinge schützen, antioxidativ wirken und Tumorerkrankungen vorbeugen können.

Bitterstoffe – gesunde Multitalente

Auch beim Abnehmen helfen Bitterstoffe. Sie sind im wahrsten Sinne des Wortes „fatburner“, denn sie regen die Energiegewinnung an und fördern die Fettverdauung. Auch als natürliche Essbremse, die den Heißhunger drosselt, haben sich Bitterstoffe bewährt. Denn wenn wir Süßes essen, verlieren wir schnell das Sättigungsgefühl. Eine Vollmilchschokolade lässt sich doch schneller wegnaschen als eine Schokolade mit 80 % Kakaanteil, oder? WissenschaftlerInnen erklären diesen Effekt als Aktivierung eines Warnsignals aus Urzeiten, das unser Körper bis heute abrufen kann: Bitter sollte nur in Maßen gegessen werden, also bremste das Gehirn die Lust auf Essen und beschleunigte die Darmtätigkeit. Perfekt, wenn mit Bitterstoffen der Heißhunger auf Süßes gebremst werden kann. Nicht nur, dass beim übermäßigen Verzehr von Süßem immer mehr Kilos

so auf den Hüften landen – mit Folgen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Gallensteinen, ein hoher Zuckerkonsum bewirkt auch, dass im Körper vermehrt Säuren freigesetzt werden. Bitterstoffe sorgen dafür, dass der Säureüberschuss abgebaut und ausgeschieden werden kann. Besonders die Gallenblase braucht Bitterstoffe, um richtig arbeiten zu können. Fehlen diese, kann sie sich nicht mehr richtig zusammenziehen, es kommt zur Bildung von Gallensteinen.

Deshalb: Die unterschätzten Bitterstoffe sind wahre Gesundheits-Allrounder. Nicht nur die Produktion von Gallenflüssigkeit regen sie an, sie fördern auch die gesamte Verdauung, helfen bei Übersäuerung, halten unseren Heißhunger in Grenzen, wirken antientzündlich und verbessern auch den Speichelfluss im Mund und dessen Zusammensetzung, und schützen so also auch unsere Zähne und unser Zahnfleisch.

Braucht es weitere Argumente, um mehr Bitteres in unser Leben zu lassen? Vielleicht noch dies: Wer mehr Bitteres auf seinem Teller zulässt, wird das Essen nicht hinunterschlingen, er wird achtsam kauen – müssen.

In diesen Lebensmitteln stecken viele gesunde Bitterstoffe

SALATE: Chicorée, Radicchio, Rucola

GEMÜSE: Artischocke, Brokkoli, Aubergine, Gurke, Mangold, Fenchel

FRÜCHTE: Zitrone, Grapefruit, Kumquat

KRÄUTER: Salbei, Minze, Thymian, Rosmarin, Oregano, Liebstöckel,

WILDKRÄUTER: Löwenzahn, Wegwarte, Wermut, Enzian

GEWÜRZE: Ingwer, Anis, Kurkuma, Muskatnuss, Piment, Kardamom

BITTERNOTEN AUCH IN: Bitterschokolade (ab 70 %), Senf, Walnüssen, Olivenöl



PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS®



 **Bitter ist das neue Süß**

Die beinhalteten Bitterstoffe im Bio-Kräuterspray von SonnenMoor® bremsen die Lust auf Süßes aus.

 **BitterStoffPulver**

von M.Reich ist ein pflanzliches Lebensmittel mit 55 Pflanzen in Bio-Qualität, u. a. mit Enzian, Tausendgüldenkrout und Wermut




 **Bitte bitter**

von der Gewürzmühle Brecht mit Löwenzahn und Artischocke liefert täglich eine Extraportion Bitterstoffe. Als Kapseln (re.) oder basische Gewürzubereitung

ANZEIGE

Natürlich im Gleichgewicht

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist eine wichtige Voraussetzung für unser Wohlbefinden. Basen-Aktiv® unterstützt die Balance des Säure-Basen-Haushalts und lässt Körper und Seele aufblühen

 **BASEN-AKTIV®
VON SALUS**

Wertvolle Mineralstoffe für Säureausgleich*, Energie** und Regeneration*** stecken in den Basen-Aktiv®-Produkten von SALUS. Egal ob als Elixier, Pulver oder Tabletten – neben hochwertigen Mineralstoffen enthalten die cleanen Rezepturen auch den Kräuter-Boost für Natürlichkeit

und Freude! Dabei sind alle pflanzlichen Bestandteile in laborgeprüfter SALUS-Qualität. Das neue Mineralstoff-Kräuterextrakt-Pulver zum Auflösen enthält ausschließlich Mineralstoff-Citrate und den Kräuter-Boost für Natürlichkeit und Freude. Ideal für alle, die viel unterwegs sind: die neuen Mineralstoff-Kräuter-Tabletten. Alle Basen-Aktiv®-Produkte sind laktosefrei und vegan. Abgestimmt auf je eine Tageshälfte, ergänzen zwei wohltuende Bio-Tees das Sortiment.

www.basen-aktiv.de



*) Säure-Basen-Ausgleich – Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei. **) Energie – Calcium und Magnesium unterstützen den Energiestoffwechsel. Wie auch Kalium unterstützt Magnesium die normale Funktion des Nervensystems. Zink unterstützt die allgemeine geistige Leistungsfähigkeit. ***) Regeneration – Calcium, Magnesium und Zink haben eine Funktion bei der Zellteilung. Zink unterstützt zudem die DNA-Synthese. Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für die Gesundheit.



Hormone in Balance

Midlife-Care ist das neue Zauberwort für Frauen in den Wechseljahren. Dahinter verbirgt sich ein medizinisch fundierter und ganzheitlicher Ansatz, mit dem wir die Hormon-Achterbahn in den Griff bekommen – und damit gesund und positiv gestimmt unser Leben weiter genießen können

Früher wurde gar nicht drüber geredet. Hitzewallungen und Schlafstörungen, Stimmungstiefs, Zwischenblutungen, Gewichtszunahme, Haarausfall – damit sollten Frauen allein fertigwerden.

Das hat sich zum Glück geändert: Dank neuer Erkenntnisse aus Medizin und Naturmedizin, etwa zum Zusammenspiel der Hormone oder zu gesunder Ernährung stehen uns Frauen immer mehr Möglichkeiten offen, die unangenehmen Begleiterscheinungen der Menopause und auch schon der Vormenopause zu lindern oder ganz zu beheben.

Aber was genau passiert eigentlich in unserem Körper, wenn wir Richtung Menopause gehen? Ganz knapp gesagt, dreht sich der Prozess der Pubertät quasi um, weil die Produktion der weiblichen Sexualhormone Östrogen und Progesteron jetzt abnimmt. Diese steuerten rund drei Jahrzehnte lang Monatszyklus und Eisprung, haben uns glänzendes Haar und glatte Haut beschert. Nun drosseln sie ihre Produktion, und die Hypophyse, die Hirnanhangdrüse, produziert ein Ersatzhormon, das FSH (follikelstimulierendes Hormon). Die Folge: Unsere Hormone fahren Achterbahn – und wir mit.

150 Botenstoffe sind erforscht

Dabei dürfen wir die Sexualhormone nie isoliert betrachten. Wir wissen heute, dass rund tausend verschiedene Botenstoffe in unserem Körper wirken, davon sind etwa 150 erforscht. Adrenalin oder Melatonin regeln den Wach-Schlaf-Rhythmus, andere Hormone sorgen dafür, dass wir Hunger und Durst haben. Das Zusammenspiel aller Hormone lässt sich mit einem Orchester vergleichen: Sind die Mitspieler in der Balance, erleben wir ein schönes Konzert, schert auch nur

ein Instrument aus, klingt es schräg. Und eben das passiert in den Wechseljahren.

Oder auch nicht: Ein Drittel aller Frauen bleibt beschwerdefrei, ein Drittel hat leichte Probleme und nur ein Drittel leidet richtig heftig. Großes Pech, wenn wir zum letzten Drittel gehören! Zumal die Beschwerden in einem Alter auftauchen, in dem wir ohnehin rotieren. Job und Haushalt, die Beziehung, Kinder in der Pubertät, gebrechlich werdende Eltern fordern uns. Und dann fängt auch noch der Körper an zu spinnen. Um vor allem die gefürchteten Hitzewallungen lindern zu können, empfehlen FrauenärztInnen oft pharmazeutische Hormone. Aber diese sind umstritten, da sie eine andere chemische Struktur als körpereigene Hormone haben und immer wieder in Verdacht geraten, Krebs auszulösen.

Isoflavone wirken ausgleichend

Zum Glück gibt es sanfte Alternativen: Phyto-Östrogene sind Pflanzenstoffe mit hormonähnlicher Wirkung, am bekanntesten sind Isoflavone aus Soja. Asiatische Frauen haben nämlich kaum mit der Menopause und daraus resultierenden Altersbeschwerden wie etwa Osteoporose zu kämpfen. Man fand heraus, dass hier die traditionell sojareiche Ernährung entgegen wirkt. Isoflavone können die Östrogenschwankungen ausgleichen, sowohl einen phasenweisen Überschuss als auch einen Mangel. In mehreren Studien nahmen Frauen mit Hitzewallungen Soja-Isoflavone. Je höher die Dosis, desto deutlicher sank die Anzahl an Hitzewellen. Auch in Leinsamen stecken Phytohormone, die den Isoflavonen des Sojas ähneln.

Bewährt hat sich auch Roter Ginseng mit seiner anregenden, zugleich beruhigenden adaptogenen Wirkung. Auch Ashwaganda, das indische

Hormone in Balance

Frauenmantel (o.) und
Soja: natürliche Hilfen in
wechselhaften Zeiten

Ginseng. Und das Gewürz Curcumin. Überhaupt bietet die Natur uns geniale Pflanzen an, etwa Frauenmantel, Johanniskraut oder Mönchspfeffer. Wer die Wechseljahre gut meistern will, sollte freilich noch mehr für sich tun, als nur zur Naturarznei greifen. Das wissen die Ärztinnen Susanne Esche-Belke und Suzann Kirschner-Brouns aus langjähriger Praxis-Erfahrung und dem Umgang mit vielen Patientinnen. Für ihren umfassenden Ratgeber „Midlife Care: Wie wir die Lebensmitte meistern und die Kraft unserer Hormone nutzen“ haben sie stattliche 140 neue medizinische Studien ausgewertet. Ihr Fazit: Es gibt keine allgemein gültige Formel, jede Frau sollte ausprobieren, was ihr guttut, was sie stärkt und auf diese Weise ihr ganz persönliches Wohlfühlprogramm finden.



ANZEIGE

Schluck für Schluck neue Kraft



 **SONNENTOR
WIEDER GUT!
IM WECHSEL**

Frauenpower und
Kräuterkraft: Drink TEA like
a woman!

Das Leben ist voller Veränderungen, wechselhafte Zeiten gehören zum Frausein einfach dazu. Für jede Zeit im Leben einer Frau ist das richtige Kraut gewachsen. Frauenkräuter wie Brombeerblätter, Frauenmantel und Steinklee unterstützen in der Hitze des Gefechts. Vereint in der ausgleichenden Bio-Teemischung „Wieder Gut!® Im Wechsel“ von Sonnentor, bringen sie jede Frau mit einem kühlen Kopf durch den Tag. Einfach Schluck für Schluck neue Kraft schöpfen. Und das Wechselbad der Gefühle? Das können wir getrost der Lieblingsserie überlassen.

www.sonnentor.com

Natürliche Hormon-Balance

Dazu gehört unbedingt bewusste und gesunde Ernährung. Ballaststoffe aus grünem Gemüse, Sauerkraut, Kefir und Tofu nähren die guten Darmbakterien, die uns schlank und gesund halten. Unser Darm, wissen wir heute, hat großen Einfluss auf die Hormonbalance unseres Körpers. Extrem wichtig ist auch die Versorgung mit Vitamin D, das „Sonnenvitamin“ müssen wir im Winter daher zusätzlich einnehmen. Auch Zink und Selen, enthalten in Nüssen, Mandeln und Körnern, unterstützen die Hormonbalance. Parallel sollten wir uns regelmäßig bewegen. Ideal sind Übungen aus dem Hormon-Yoga, Meditationen und Atemübungen, moderates Sporteln wie Schwimmen, Spaziergehen oder Fahrradfahren.

Für die erfahrenen Ärztinnen steht fest: Wir brauchen unbedingt ein profundes Wissen über unseren Körper. Und wir brauchen ganz viel Achtsamkeit für unsere körperlichen und seelischen Bedürfnisse. Die können sich nämlich ab jetzt ziemlich ändern. Und das ist die gute Nachricht: Unser Leben bleibt auch in und nach den Wechseljahren spannend. Wir müssen nur gut für uns sorgen.

PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS®

Alsiroyal®:

Plus Klima-Aktiv-Kapseln mit Soja-Isoflavonen, Vitaminen, Zink, Eisen

KGV: Roter Korea Ginseng

Dr. Wolz: Curcumin Extrakt Kapseln

Hübner: Curcuma Tropfen

Sanatura: Vitamin D3-Tropfen

BAKANASAN: Vitamin D3, Tabletten

SALUS:

- Wechseljahre-Tee mit u. a. Rotkleeblüten, Frauenmantelkraut, Melisse, Rosmarin- und Brombeerblättern, Schafgarbenkraut und Lavendelblüten

- Neuro Balance Ashwagandha Tonikum bio

PRIMAVERA:

- Frauenwohl Balance Körperöl bio mit u.a. Granatapfelsamen- und Nachtkerzenöl, Mönchspfeffer und Ylang Ylang

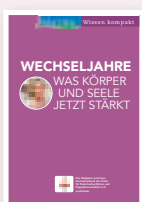
GranoVita:

- Venus Wunder-Müsli mit Isoflavonen aus Sojaflocken, Granatapfel, Mönchspfeffer und gekeimten Leinsamen

ZUM WEITERLESEN



Dr. med. Susanne Esche-Belke, Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns: Midlife Care. Wie wir die Lebensmittel meistern und die Kraft unserer Hormone nutzen. Lübbe life. Paperback, 20 Euro



Reformhaus® Wissen kompakt: Wechseljahre. Was Körper und Seele jetzt stärkt. (Fragen Sie in Ihrem Reformhaus® nach diesem Ratgeber)

Text: Frauke Döhning

SOJA-ISOFLAVONE



Wechseljahre ohne Hormonpillen?

Kein anderer Pflanzenstoff zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden wurde so intensiv erforscht wie die Soja-Isoflavone. Eine der größten klinischen Studien an der Charité Berlin hat gezeigt, dass die Pflanzenstoffe der Sojabohne sowohl wirksam als auch sicher sind.

Im asiatischen Raum sind die Erscheinungen der Wechseljahre kaum bekannt. Einen Grund hierfür sieht die Wissenschaft in der sojareichen Ernährung. Um zu beurteilen, ob sich dieser positive Effekt von Soja-Isoflavonen auch auf Frauen in Europa übertragen lässt, wurde eine umfassende klinische Studie durchgeführt.

Wirksamkeits-Studie mit 176 Frauen*

Die Studie erfolgte nach strengsten wissenschaftlichen Kriterien mit dem Produkt Alsiroyal® PLUS Klima-Aktiv. Dieses enthält einen speziellen Trockenextrakt aus Soja mit 100 mg Soja-Isoflavonen sowie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Das Ergebnis war signifikant. Eine Besserung konnte auf ernährungsphysiologische Weise bei allen häufig auftretenden Beschwerden erreicht werden:

- Weniger Hitzewallungen
- Weniger Nachtschweiß
- Weniger innere Unruhe
- Besserer Schlaf

** Imhof et al. Soy germ extract alleviates menopausal hot flashes: placebo-controlled double-blind trial. Eur J Clin Nutr. 2018; 72 (7): 961-970.*

Damit wurde wissenschaftlich bestätigt, dass Alsiroyal® PLUS Klima-Aktiv 100 aufgrund seiner Eigenschaften und Merkmale zum Diätmanagement bei Wechseljahren geeignet ist. Was ebenfalls wichtig ist: Die teilnehmenden Frauen konnten ihre Beschwerden verbessern, obwohl sie sich vor Beginn der Studie ganz normal nach europäischem Standard ernährt hatten – also ohne viel Soja.

Soja-Isoflavone sind keine Phytoöstrogene

In der älteren Literatur werden Soja-Isoflavone oft noch als Phytoöstrogene bezeichnet, weil sie eine ähnliche chemische Struktur aufweisen. Doch heute weiß man: Soja-Isoflavone sind aus wissenschaftlicher Sicht betrachtet keine Phytoöstrogene und werden im weiblichen Organismus anders verstoffwechselt als Östrogene.

Alsiroyal® PLUS Klima-Aktiv-Kapseln sind ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Nur 1 Kapsel täglich zum Diätmanagement bei Wechseljahresbeschwerden wie z. B. Hitzewallungen, Nachtschweiß, schlechter Schlaf und innere Unruhe.



www.alsiroyal.de



SCHLAF, KINDLEIN, SCHLAF...

Die Nacht beschert den Kleinen wie den Großen anstrengende Stunden. Die einen wachen mehrmals auf, schlafen nicht wieder ein, weinen, schreien, ängstigen sich und die Erwachsenen sind in Sorge, ob sie etwas falsch machen. Das muss nicht sein. Wie wir den Schlafrhythmus der Kleinen ganz natürlich in Balance bringen können, verrät Dr. med. Franziska Rubin

Reformhaus® Magazin: Was sind die Ursachen für die Ein- und Durchschlafprobleme der Kinder?

Dr. med. Franziska Rubin: Wir tun immer so, als müssten Kinder auf Knopfdruck schlafen können. Aber gerade der nächtliche Schlaf wird im Baby- und Kleinkindalter von verschiedenen Einflüssen bestimmt. Da ist zum einen das Gehirnwachstum. Das Gehirn wächst in den ersten drei Lebensjahren auf das Zwei- bis Dreifache an. Dazu braucht es viel Energie, deshalb trinken Babys, vor allem im ersten Lebensjahr, auch nachts gerne ein oder zwei Portionen Milch. In den ersten Monaten werden Babys zudem oft von Bauchkrämpfen geplagt, meistens zu abendlicher Stunde. Und schon ab dem vierten Monat leiden viele unter Zahnungsschmerzen, nicht selten nachts. Aber auch der erste Schnupfen, Ohrenschmerzen oder Magen-Darmprobleme stören den nächtlichen Schlaf. Bis zum Schulbeginn machen Kinder eine rasante geistige und körperliche Entwicklung durch, die oft in Schüben

verläuft. Solche Entwicklungsschübe können ebenfalls zu vorübergehenden Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen führen.

Welche Rolle spielt der Nachtschreck?

Etwa drei bis sechs Prozent der Kinder im Kleinkind- und Vorschulalter erleben diesen Nachtschreck, auch als Pavor nocturnus bekannt. Ein bis vier Stunden nach dem Einschlafen fangen sie plötzlich an, furchtbar zu schreien. Sie sind trotz offener Augen aber nicht wach und deshalb auch nicht ansprechbar, geschweige denn schnell zu beruhigen. Da hilft nur eines: selbst Ruhe bewahren, sehr leise mit dem Kind zu sprechen und ihm vermitteln, dass es in Sicherheit ist. Meist ist der Spuk nach 15 Minuten so plötzlich vorbei, wie er gekommen ist. Manche Kinder gehören zu den Schlafwandlern. Wie der Nachtschreck an sich eine ungefährliche Schlafstörung. In beiden Fällen ist es aber wichtig, für eine kindersichere Wohnung zu sorgen, um Unfälle zu vermeiden.



Dr. med. Franziska Rubin, Ärztin, Autorin und gefragte Expertin in vielen Fernsehsendungen und Mutter von drei Kindern

Wie viel Schlaf ist wichtig und gesund in den unterschiedlichen Entwicklungsstadien?

Nach etwa drei bis vier Monaten hat der Säugling einen individuellen Schlaf-Wach-Rhythmus gefunden. Der Schlaf, 14 bis 16 Stunden, verteilt sich jetzt auf drei „Portionen“ in der Regel zwei am Tag und eine längere Phase nachts. Kleinkinder benötigen zwischen 13 bis 14 Stunden, wobei sich diese Zeit auf einen Nacht- und einen Mittagsschlaf verteilt. Zwischen dem vierten und sechsten Lebensjahr benötigen immer weniger Kinder einen Tagesschlaf, sollten aber etwa 11 Stunden nachts schlafen können. Denn in dieser Zeit läuft das Wachstumshormon zur Hochform auf. Es sorgt für die Reifung aller Gewebe, einschließlich des Längenwachstums, und für die Reparatur und Regeneration von Zellen. Auch das Immunsystem arbeitet intensiv, es werden besonders viele immunaktive Stoffe ausgeschüttet und bekämpfen Krankheitserreger, ohne dass wir etwas davon merken. Nicht umsonst heißt es, Schlaf ist die beste Medizin.

Was können Eltern tun, um ihrem Kind zu helfen? Ist es gut, bei ihm zu bleiben, bis es schläft?



Babys und Kleinkinder brauchen Nähe, um gut ein- oder durchzuschlafen zu können

Es gibt durchaus Babys, die bereits mit einem halben Jahr eine längere Phase nachts durchzuschlafen. Aber das ist nicht die Norm! Und sollte vor allem nicht zum Wettbewerbsziel erklärt werden. So nach dem Motto, je eher mein Kind durchschläft, desto erfolgreicher bin ich in der Erziehung. Das geht völlig an den Bedürfnissen des Kindes vorbei. Denn aus evolutionärer Sicht benötigen Babys und Kleinkinder vor allem Nähe, um gut ein- oder wieder einschlafen zu können. In Kindern tickt ein uraltes Erbe, dass sie sich nur durch die unmittelbare Nähe von Erwachsenen vor einer gefährlichen Außenwelt geschützt fühlen. Nun laufen keine Säbelzahn-tiger mehr um heutige Behausungen herum, aber das Programm des beschützt sein Wollens läuft dennoch im Hintergrund ab. Körpernähe beim Einschlafen hat also gerade bei den Kleinsten nichts mit Verwöhnen zu tun, sondern entlastet. Gemeinsam ist auch allen Babys und Kindern bis zum Ende des dritten Lebensjahres, dass sie nachts mehrmals aufwachen, wie

Videoanalysen von Schlafforschern zeigen. Auch das scheint ein fest installiertes Programm zu sein. Dann ist es gut, wenn man den Kleinen Nähe anbietet. Das kann ein kurzes Händchenhalten sein, dazu beruhigende Worte, mancher setzt sich für einen Moment ans Bett oder lässt das Kind auch ins elterliche Bett. Als Faustregel könnte man sagen, so viel Nähe wie möglich gewähren und sich dabei selbst vor Überlastung schützen.

Hat ein Kind Probleme einzuschlafen, ist dies nicht gleichbedeutend mit einer Schlafstörung. Aber ab wann sollten Eltern ärztlichen Rat einholen?

Bei Nachtschreck, Schlafwandeln oder ungewöhnlichen Bewegungen im Schlaf ist es gut, eine Ursachenabklärung vom Kinderarzt zu bekommen. In der Regel sind diese Störungen harmlos, aber auch zur eigenen Beruhigung, gibt der Rat des Arztes Sicherheit. Auch wenn das Kind nachts immer wieder aufwacht und ewig zum Wiederein-

schlafen braucht, bei anhaltendem Schnarchen (Schlafapnoe) oder wenn ihr Kind trotz ausreichendem Schlaf tagsüber müde ist. Holen sie sich unbedingt Rat, wenn das Schlafverhalten des Kindes die ganze Familie extrem belastet.

Welche pflanzlichen Mittel gibt es, die Eltern ihren Kindern unbesorgt geben können und was muss dabei beachtet werden?

Zu den Klassikern bei Schlafproblemen zählen Baldrian, Melisse, Lavendel, Hopfenzapfen und Passionsblume. Sie alle wirken beruhigend, Lavendel und Passionsblume dazu angstlösend. Baldrian hat auch auf die Muskeln eine entspannende Wirkung. Als Tee können Sie Melisse, Lavendel, Hopfenzapfen, Passionsblume und Pomeranzenblüten (für den guten Geschmack) zu gleichen Teilen mischen lassen. Übergießen Sie 1 TL davon mit 200 ml heißem Wasser, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abseihen. 30 – 60 Minuten vor dem Zubettgehen trinken.

NEU

IN IHREM

Reformhaus



ALSIROYAL®

Hyaluron X-Effekt Ampullen Pipettenflasche

8 x Hyaluron Konzentrat

8 verschiedene, hochkonzentrierte Hyaluron-Arten wirken in unterschiedlichen Haut-Tiefen.

- Ampulle in der praktischen Pipettenflasche
- Wieder verschließbar und sehr ergiebig
- Perfekt als Hyaluron-Kur für jeden Hauttyp
- Für einen strahlend frischen Teint



www.alsiroyal.de



BAKANASAN

Coenzym Q10 Plus Kapseln

Anti-Aging mit Power-Antioxidantien

- Natürlicher Zellschutz von innen
- Mit naturidentischem Q10 aus pflanzlicher Fermentation
- Plus Astaxanthin aus Mikroalgen und OPC aus Traubenkernextrakt
- Selen und Vitamin E schützen die Zellen vor oxidativem Stress
- Vegan und laktosefrei
- Als Monatspackung mit 30 Kapseln



www.bakanasan.de



BRECHT

BITTE BITTER Komplex, 60 Kapseln

Bio-Nahrungsergänzungsmittel

Die Nahrung enthält immer weniger Bitterstoffe. Mit dieser Superfood-Rezeptur vervollständigen Sie Ihre Nahrung mit hochwertigen Bitterstoffen.

- mit Artischocken-Extrakt
- ohne Zusatzstoffe
- Brecht Premium-Qualität
- hergestellt in Deutschland



Pure Pflanzenkraft mit der neuen Produktlinie „Komplex“:
 BAUCHWOHL, BITTE BITTER, CUMIN KORIANDER
 MUSKATNUSS, INNERE RUHE, GUTE NACHT, SCHÜTZ DICH.

www.gewuerzmuehle-brecht.de

Lavendel eignet sich auch sehr gut für ein Duftsäckchen, das man neben das Kopfkissen legt, ebenso als Badezusatz. Lassen Sie Ihr Kind 10 Minuten baden und dann ins Bett huschen.

Ein einfaches Hausmittel sind kalte nasse Socken. Sie haben eine ableitende und beruhigende Wirkung. Dafür dünne Baumwollsöckchen in kaltes Wasser tauchen, anziehen und ein zweites Paar Wollsocken drüberziehen. Die Socken können die ganze Nacht über an bleiben. Ist übrigens auch für Erwachsene eine Super-Einschlafhilfe. Wichtig: Die Füße müssen unbedingt warm sein, bevor die kalten Socken angelegt werden.

Worauf sollte man bei der Ernährung achten?

Für Kinder gilt das Gleiche wie für Erwachsene: Abends ist leichte Kost angesagt. Die meisten Körpervorgänge werden am späten Abend und in der Nacht auf Sparflamme gedreht, damit beispielsweise alle Reparaturaufgaben erfüllt werden können. Ist der Organismus zu sehr mit der Verdauung beschäftigt, kann das diese Prozesse hemmen. Wichtig ist es ebenfalls, nicht zu spät zu essen. Denn nach jeder Mahlzeit wird Insulin ausgeschüttet, um die Nahrung in Form von Glukose in die Zellen zu transportieren. Insulin ist aber der Gegenspieler von Melatonin, dem Hormon, das uns signalisiert, dass es nun Zeit zum Ruhen ist.

Auch auf die Kleinen wirkt Lavendel beruhigend



PRAKTISCHE EINSCHLAF-TIPPS:**1. Vorlesen und Schlaflieder**

Sind wunderbare Möglichkeiten, um für Nähe und Beruhigung zu sorgen. Schlaflieder vermitteln vor allem Babys zusätzliche Geborgenheit. Die bereits im Bauch vertraute Stimme der Mutter und die Rhythmen der Musik sind eine ideale Kombination. Anregungen gibt es im Internet oder auf CD.

2. Rituale und Rhythmen

Rhythmen und Rituale sind Anker der Verlässlichkeit und damit auch Garanten für Geborgenheit. Fantasiereisen können ein schönes Abendritual sein. Geben Sie immer wieder ein neues Thema vor. Mal kann es eine Reise durch den eigenen Körper sein, mal das Liegen auf der berühmten Blumenwiese oder eine Reise zum Mond. Holen Sie sich Anleitungen in Büchern und oft dazugehörigen CDs.

Viele Kinder sind auch für Yoga zu begeistern. Zur Beruhigung eignen sich vor allem Atemübungen. Zum Beispiel der Bären-Atem: Atme durch die Nase ein und zähle bis 3 oder 4, halte den Atem 3 bis 4 Zähler an, und dann wieder 3–4 Schläge ausatmen und für einen Augenblick den Atem wieder anhalten. Wie ein Bär, der ganz ruhig in seiner Höhle den Winterschlaf genießt und zwischen jedem Atemzug eine kurze Pause macht. Die Übung beruhigt und kann auch vor dem Einschlafen helfen.

3. Ausreichend Bewegung und Sport in frischer Luft

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, dem man ausreichend Raum geben sollte. Bewegung ist für die Entwicklung unabdingbar. Ausreichend Bewegung macht zudem müde. Faustregel für Bewegung: Säuglinge und Kleinkinder so viel wie möglich, Kitakinder 3 Stunden am Tag, Schüler mindestens 1 Stunde, besser jedoch mehr.

ZUM WEITERLESEN

- Franziska Rubin: Meine sanfte Medizin für Kinder, ZS Verlag, 24,95 €



- Franziska Rubin: Mein kleines Buch vom guten Schlaf, Knauer, 10 €

Interview: Karin Stahlhut

ANZEIGE

Dr. Wolz

— Seit 1969 —

Mit Bienenkraft fit durch den Winter!**Zell Oxygen® + Gelée Royale 1000 mg:**

- ✓ Frisches Bio-Gelée Royale kombiniert mit den einzigartigen Enzym-Hefezellen Dr. Wolz®
- ✓ Für den Energiestoffwechsel¹ und gegen Müdigkeit und Erschöpfung²
- ✓ Ideal als Kur



¹ Die Vitamine B1, B2, B6, B12, Pantothenensäure und Biotin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. ² Die Vitamine B2 und B6 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

DAS HAUT MICH NICHT UM!

Scheidung, Jobverlust, Mobbing, Krankheiten oder aktuell die Corona-Pandemie – Situationen, die uns an den Rand des Erträglichen bringen. Doch was für den einen eine kaum zu überwindende Krise ist, ist für die andere eine lösbare Herausforderung. Warum das so ist, hat die psychologische Forschung herausbekommen und das Ergebnis „Resilienz“ genannt



DAS HAUT MICH NICHT UM!



Resilienz, die innere Widerstandskraft, die uns befähigt, Krisensituationen und Stress abzufedern, können wir lernen.

Resilienz, vom Lateinischen „resilio“ = „abprallen“, ist ein Begriff aus der Physik, resiliente Materialien kehren immer wieder in ihren Ausgangszustand zurück. Versuchen Sie einmal, einen Schwamm zu verformen, kneten und knüllen Sie ihn – funktioniert nicht. Auf den Menschen übertragen bedeutet Resilienz eine innere Widerstandskraft, gespeist von einem Bündel positiver sozialer und psychischer Attribute, das uns befähigt, Stress und belastende Situationen abzufedern. Dazu gehören: Akzeptanz der Krise und der Emotionen, die sie auslöst, die Suche nach konkreten Lösungen, der Glaube an sich und daran, sein Leben positiv beeinflussen zu können – PsychologInnen nennen das „Selbstwirksamkeit“ –, sich nicht selbst die Schuld an der Situation geben, Unterstützung im Familien- und Freundeskreis erfahren, sich austauschen, ohne in Selbstmitleid zu versinken.

ForscherInnen der Uni Mainz beleuchteten das Thema vor einiger Zeit ganz neu: „Wir haben uns gefragt, ob es einen gemeinsamen Nenner für all diese Einzelansätze gibt. Als Ergebnis stellen wir in unserer neuen The-

orie weniger die einzelnen Faktoren als vielmehr das Gehirn selbst in den Mittelpunkt. Die entscheidende Frage lautet demnach: Wie bewertet das Gehirn eine bestimmte Situation oder einen bestimmten Reiz? Eine positive Reizbewertung ist vermutlich der zentrale Mechanismus, der letztlich über die Resilienz des Individuums entscheidet“, so Professor Raffael Kalisch. Ein positiver Bewertungsstil schützt demnach langfristig vor stressbedingten Erkrankungen, weil er die Häufigkeit und das Ausmaß von Stressreaktionen verringert. Diesen neuen mechanistischen Ansatz nennen die Mainzer WissenschaftlerInnen „Positive Appraisal Style Theory of Resilience“ (PASTOR).

Die gute Nachricht: Das alles kann man lernen. Denn Resilienz ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, sondern eine Kompetenz, die wir im Verlauf unserer Entwicklung erwerben – allen ungünstigen psychosozialen Ausgangsbedingungen zum Trotz. Will heißen: Trotz schwierigster Situationen in Kindheit und Jugend kann jeder Mensch eine hohe Resilienz entwickeln.

MIT DIESEN FÜNF TIPPS BEGINNT DER WEG:

- ❶ Streichen Sie das Wort Problem und ersetzen Sie es durch „Herausforderung“. Beginnen Sie, lösungsorientiert zu denken – und zu handeln! Am besten schreiben Sie für eine „Herausforderung“ auf, was Sie aktiv tun können, um die Situation zu verbessern und legen Sie Termine fest, wann Sie was anpacken wollen.
- ❷ Freund und Helfer: Menschen, die Sie lieben oder mögen, gehören zum Fundament innerer Stabilität. Aber auch berufliche und institutionelle Netzwerke sind wichtig. Machen Sie eine Liste: Wer hilft Ihnen bei persönlichen Herausforderungen? Wer könnte in beruflichen Notfällen Ihr Rettungsanker sein? Falls Sie in diesen Bereichen Defizite sehen, nehmen Sie die Sache aktiv in die Hand: Engagieren Sie sich ehrenamtlich, besuchen Sie Berufsmessen und after-work-meetings, treten Sie einem Sportverein bei.
- ❸ Denken Sie auch an sich: Wir haben gelernt, die Bedürfnisse anderer über die eigenen zu stellen und uns zu kümmern, bis unsere Batterien leer gelaufen sind. Resiliente Menschen dagegen wissen um die Bedeutung der Selbstfürsorge, nehmen wahr, was Körper und Seele brauchen und handeln danach. Gönnen Sie sich deshalb jeden Tag zehn Minuten Auszeit, um in sich hineinzuhorchen.
- ❹ Akzeptieren Sie die Krise und die negativen Gefühle: Tränen, Wut und Enttäuschung sind angesichts einer schwierigen Situation wie z. B. Jobverlust angemessene Reaktionen. Drücken Sie dieses Gefühl nicht weg, aber lassen Sie sich auch nicht davon überwältigen. Das klingt schwieriger als es ist. Folgender Trick hilft: Sie könnten schreien vor Wut? Richtig, aber Sie sind nicht die Wut. Sie sind abgrundtief enttäuscht? Ja, aber Sie sind nicht die Enttäuschung. Auf diese Weise stellen Sie eine – gesunde – Distanz zwischen sich und den Gefühlen her, die Ihnen hilft, wieder in die Balance zu kommen.
- ❺ Bewertungsstil ändern: Immer passiert mir das...! Nie habe ich mal Glück! Solche Bewertungen werden gespeist aus vergangenen Erfahrungen und Ängsten vor einer ungewissen Zukunft. In der Gegenwart haben diese Dämonen keine Chance. Schaffen Sie sich deshalb im Büro und zu Hause Jetztt-Anker – etwa Post-its mit positiven Affirmationen / Aussagen, die Sie daran erinnern, gegenwärtig zu bleiben.

Wie resilient sind Sie?

Bewerten Sie jede der 12 Aussagen mit einer Punktzahl von 1 (stimme nicht oder nur eingeschränkt zu) bis 3 (stimme voll und ganz zu):

1. Ich weiß, was ich kann und ich glaube an mich
2. Ich lasse mich von Stress und negativen Gefühlen nicht überwältigen
3. Meine Bedürfnisse wahrzunehmen finde ich wichtig
4. Jammern und Lamentieren sind nicht mein Ding
5. Ich verfolge meine Ziele, setze mich aber nicht unter Druck
6. Freunde und Familie sind mir wichtiger als sogenannte Soziale Netzwerke
7. Ich habe keine Angst vor der Zukunft
8. Unangenehme Dinge gehe ich an – auch wenn es mal schwer fällt
9. Ich glaube nicht an „Schicksal“, sondern daran, dass ich mein Leben gestalten kann
10. Aus Fehlern lerne ich ebenso viel wie aus Erfolgen, vielleicht sogar mehr
11. Es fällt mir leicht, mich veränderten Umständen anzupassen
12. Ich achte darauf, mich mit positiven Dingen zu beschäftigen

AUSWERTUNG:

Je mehr Punkte Sie insgesamt haben, desto ausgeprägter ist Ihre innere Widerstandskraft. Sehen Sie sich die Sätze, bei denen Sie sich nur einen oder zwei Punkte gegeben haben, genauer an und überlegen Sie: Was kann ich tun, um diesen Bereich meiner Persönlichkeit zu stärken? Beispiel: Bei Aussage 6 haben Sie nur einen Punkt. Überlegen Sie: Welchen Mehrwert haben Soziale Netzwerke für Sie? Gibt es in Ihrer Familie oder mit Freunden Konflikte, die Sie bereinigen sollten? Gehen Sie auf diese Weise Aussage für Aussage durch und überlegen Sie, ob und wie Sie Ihr Verhalten, Ihre Ansichten resilienter gestalten können.

Wie wichtig ist Resilienz für werdende Mütter?



Dieser Frage ist Dr. Claudia Leidenfrost in ihrer Dissertation „Kohärenzgefühl, Resilienz und Stimmungslage in der Schwangerschaft“ (Friedrich-Schiller-Universität Jena) nachgegangen. Wir haben mit ihr gesprochen

Reformhaus® Magazin: Wie haben Sie die Studie aufgebaut?

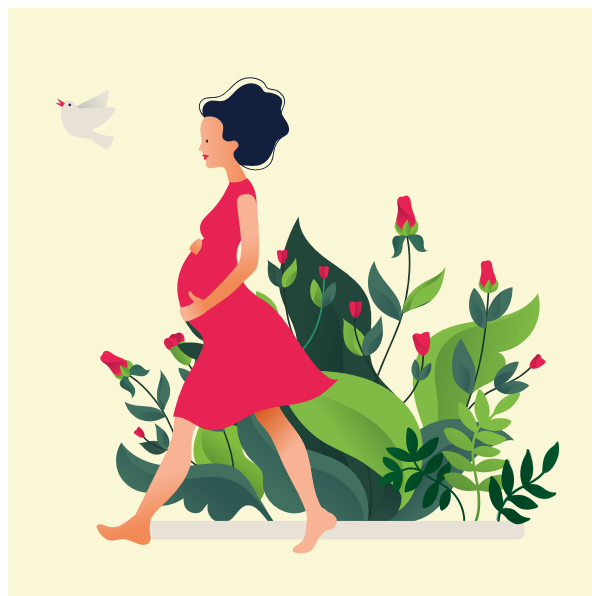
DR. CLAUDIA LEIDENFROST: Um den Einfluss verschiedener psychischer Faktoren, wie z. B. der Resilienz auf den Schwangerschaftsverlauf und das Geburtsoutcome zu untersuchen, wurden 241 Schwangere zu drei Zeitpunkten während und nach der Schwangerschaft mithilfe von Fragebögen, standardisierten psychologischen Tests und einer Kurzform der Resilienz-Skala befragt. In den statistischen Analysen wurde ein möglicher Zusammenhang zwischen der Ausprägung der Resilienz der Probandinnen und dem Auftreten von Schwangerschaftskomplikationen untersucht. Des Weiteren wurde analysiert, wie sich die Resilienz während der Schwangerschaft und nach der Geburt verändert.

Welche Ergebnisse konnten Sie daraus schöpfen?

Es konnte ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Ausprägung der Resilienz und schwangerschafts-assoziierten Komplikationen nachgewiesen werden. Je niedriger die Resilienz der befragten Frauen ausgeprägt war, umso häufiger kam es zu Komplikationen im Verlauf der Schwangerschaft. Besonders deutlich zeigte sich ein Zusammenhang bei niedriger Resilienz und dem Auftreten von Krämpfen, Unterleibsbeschwerden und vorzeitiger Wehentätigkeit. Interessanterweise ließ sich aber auch nachweisen, dass die Resilienz im Verlauf der Schwangerschaft zunimmt und nach der Geburt am stärksten ausgeprägt war.

Welche Erklärung könnte es dafür geben?

Neben vielen positiven Erfahrungen, die während dieser Zeit gemacht werden, stehen Frauen einer Reihe von neuen Anforderungen gegenüber, die sie vor allem während der Geburt an die Grenze ihrer körperlichen und psychischen Leistungsfähigkeit bringen können. Das Gefühl des „Es-Geschafft-Habens“ und der positiven Bewältigung dieses so bedeutungsvollen Lebensabschnitts scheint die psychische Widerstandsfähigkeit der Frau insgesamt bedeutend zu erhöhen. Offen blieb die Frage, ob die Erhöhung der Resilienz von Dauer ist und ob sich die Resilienz eventuell durch die neuen Ansprüche und Anforderungen des Mutterseins sogar noch weiter erhöht.



Welche Rolle spielt die Resilienz in der Behandlung werdender Mütter?

Die derzeitige Schwangerschaftsvorsorge ist traditionell eher als eine gerätebezogene Diagnostik ausgelegt, auf die psychosozialen Veränderungen und Probleme während der Schwangerschaft wird häufig nicht eingegangen. Die in der Studie verwendeten Selbstbeurteilungsinstrumente stellen eine einfach anwendbare Möglichkeit dar, gefährdete Schwangere zu identifizieren, um ihnen eventuell eine weiterführende, zusätzliche Unterstützung anzubieten.

BERUF MIT ZUKUNFT: RESILIENZ-TRAINIERIN

Sie möchten mehr über Resilienz erfahren und anderen Menschen helfen, diese Fähigkeit aufzubauen? Dann ist die Ausbildung zur oder zum Resilienz-TrainerIn an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel das Richtige für Sie.

Als Resilienztrainer/in unterstützen Sie Menschen in der Entwicklung persönlicher Ressourcen, neuer Denk- und Handlungsmuster für mehr innere Freiheit und emotionales Wohlbefinden. Sie vermitteln resilientes Verhalten, begleiten Veränderungsprozesse und fördern neue Kompetenzen. Nach drei Mal fünf Seminartagen sind Sie fit, sich die vielfältigen beruflichen Tätigkeitsfelder für Resilienz-Trainer zu erschließen: So können Sie Workshops geben, Info-Abende oder Trainings in Volkshochschulen leiten, Firmenseminare im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und in Familienbildungsstätten geben oder Einzelberatungen durchführen.

Preise, Corona-aktuelle Termine unter:
www.akademie-gesundes-leben.de,
Tel: 06172 3009-822

Rosige Aussichten

„Es gibt Augenblicke, in denen eine Rose wichtiger ist als ein Stück Brot“, meinte bereits Rainer Maria Rilke. Am 14. Februar zum Beispiel könnte dies der Fall sein. Es ist Valentinstag.

Und in diesem Jahr schenken wir uns selbst Rosen der ganz besonderen Art: „Rose“ – die neue Tag & Nachtpflege von ARYA LAYA. Sie enthält eine wunderbare Kombination aus wertvollem Damaszener Rosenöl und Rosenwasser, die unsere Haut aufs Schönste regeneriert und stärkt. Wildrosenöl festigt die Haut und mildert Pigmentflecken. In der Reformhaus® Magazin Novemberausgabe haben wir 20 Tiegel der „Rose Tag & Nachtpflege“ verlost und die Gewinnerinnen, die wir aus 1.262 Einsendung ermittelt hatten, gebeten, uns ihre Erfahrung mit der Creme, die es in den Versionen „rich“ und „light“ gibt, zu verraten.



❁ „Dieses schöne Gefühl, wenn sie in die Haut einzieht und das Gefühl, der Haut etwas Gutes zu tun ist jeden Morgen herrlich.“ Sabine S.

❁ „Durch das Eincremen mit der ARYA LAYA Rosen Creme bleibt meine Haut fast faltenlos – bin schon 66 Jahre jung.“ G. F.

❁ „Die Creme zieht schnell ein und hinterlässt ein angenehmes Hautgefühl. Der Duft erinnert an Sommer.“ Ute G.

❁ „Ich bin 68 Jahre und habe die Rosen Creme ausprobiert. Ich bin sehr zufrieden und werde bei diesem Produkt bleiben.“ D. W.





Immer schön in Balance bleiben!

Er schützt unsere Haut vor Austrocknung und dem Eindringen von Krankheitserregern: der sogenannte Hydrolipidfilm mit einem natürlichen pH-Wert. Doch was genau bedeutet dieser Wert eigentlich? Wir nehmen Sie mit auf eine kleine Reise zu unserer Hautoberfläche!

Bei pH-Wert denken wir vielleicht am ehesten an das Poolwasser, das im Sommer nicht umkippen darf. Aber wissen Sie den optimalen pH-Wert Ihrer Haut? Wir haben mit unserer Kosmetikexpertin Claudia Taron, Seminarleiterin für Naturkosmetik und ganzheitliche Gesundheit an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel sowie geprüfte Expertin für Aromapflege, gesprochen und uns den Säureschutzmantel unserer Haut genauer angesehen.

WAS IST DER PH-WERT EIGENTLICH?

„pH“ ist die Abkürzung für den lateinischen Begriff „potentia hydrogenii“ und bezeichnet die Wasserstoffionenkonzentration. Aha!?! „Mit diesem Wert werden Stärkegrade von Säuren und Basen beschrieben“, erklärt uns Claudia Taron. Das klingt schon einfacher. Die Skala reicht von pH 0 bis pH 14. Alle Werte unter 7 sind sauer, alle Werte über 7 sind basisch.

WAS FÜR EINEN WERT HAT UNSERE HAUT?

Gesunde Haut hat einen durchschnittlichen pH-Wert von 5,5 (4 – 6,5). Doch wie kommt der zustande? Durch körpereigene Substanzen wie z. B. Talg und Schweiß. Zum Vergleich: Wasser ist neutral und hat den mittleren pH-Wert 7.

WAS KANN DER PH-WERT?

Einiges! Die Kosmetikexpertin erläutert: „Die Haut ist Teil des Immunsystems. Der Hydrolipidmantel auf der Hautoberfläche kann mit seinem leicht sauren pH-Wert gut Fremdkörper abwehren. Dieser Säureschutzmantel hat eine wichtige Schutzfunktion, direkt gegen Alkalien und indirekt gegen mikrobielle Besiedlung und Infekte.“

► **GUT ZU WISSEN:** Es tummeln sich Billionen von Keimen auf unserer Haut! Aber keine Sorge: Sie wirken stark antimikrobiell und es ist wichtig, dass sie da sind. Man kann vereinfacht sagen, je mehr gute Keime auf unserer Haut zu finden sind, desto schwerer haben es „böse Keime“.

WAS BRINGT DEN PH-WERT AUS DEM GLEICHGEWICHT?

Es gibt einige Faktoren, die den pH-Wert stören können, z. B. herkömmliche Kosmetik mit vielen Konservierungsstoffen oder auch Desinfektionsmittel. Ein Beispiel: Schon durch die Benutzung einer klassischen Seife wird der pH-Wert für einige Stunden auf ca. 9 erhöht. Die Schutzwirkung des Säuremantels gerät vorübergehend aus dem Gleichgewicht. „Gesunde Haut hat zum Glück die Fähigkeit, den pH-Wert wieder herzustellen“, beruhigt Taron. „Die Selbstregulation der Haut dauert ca. 1 Stunde. Aber: Je mehr Hautprobleme da sind, z. B. durch Alter oder Krankheit, desto länger dauert es, den Wert wieder herzustellen, manchmal bis zu mehreren Stunden. In dieser Zeit ist die Haut anfälliger für Fremdkeime. Deswegen ist gute Pflege so wichtig!“

► **GUT ZU WISSEN:** DiabetikerInnen und NeurodermitikerInnen haben einen erhöhten pH-Wert. Oft liegt dieser Wert bei 7,4 und begünstigt – besonders in Hautfalten – Hefepilze (Candida albicans). Vorsicht! Wer diese Bereiche nun weiter fleißig mit herkömmlicher Seife wäscht, riskiert einen zu hohen pH-Wert.



Unsere Beauty-Expertin Claudia Taron, Naturkosmetik-Dozentin und Make-up-Artist an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel



Die Folge: Der natürliche Schutzmantel ist völlig aus dem Gleichgewicht geraten, Krankheitserreger können sich vermehren und zu Infektionen führen.

WAS KANN MAN TUN, UM DEN PH-WERT ZU UNTERSTÜTZEN?

„Besonders Menschen mit empfindlicher, leicht irritierter Haut sollten darauf achten, eine Hautpflege zu benutzen, die einem pH-Wert von 5–5,5 entspricht bzw. für sensible Haut geeignet ist“, rät die Expertin. Die Produkte im Reformhaus® helfen, unser gesundes Hautmilieu aufrechtzuerhalten und die Hautbarriere zu stärken (z. B. ARYA LAYA Fett-Feucht Balancer; Annemarie Börlind 2-Phasen Aloe Vera-Shake; Dr. Hauschka Melissen Tagescreme).

Lassen Sie sich gern von den Reformhaus® Fachkräften vor Ort beraten.

► **GUT ZU WISSEN:** Jetzt wird es intim! Die sensible Haut im vaginalen Bereich ist dankbar für eine milde Pflege, die z. B. mit Bio Aloe Vera und Milchsäurebakterien schonend reinigt und den natürlichen pH-Wert im Intimbereich unterstützt (im Reformhaus® z. B. die Intimpflegeserie von Bergland).

WAS IST DER HYDROLIPIDFILM?

Hydrolipidfilm bedeutet nichts anderes als Wasser-Fettfilm, auch Säureschutzmantel genannt. Diese schützende Schicht bedeckt die gesamte Oberfläche der Haut, insgesamt ca. 1,5 bis 2 m². Er besteht zum großen Teil aus Schweiß, Talg und Wasser und hilft der Haut, ihre Feuchtigkeit zu bewahren und schützt sie wie eine Barriere vor Keimen. Der durchschnittliche pH-Wert beträgt ca. 5,5. In diesem „saureren“ Milieu haben bakterielle Krankheitserreger oder Hefepilze keine Chance!

Das Nr.1 Gesichtspflege-Produkt im Reformhaus*

Lieblingsprodukt
seit über 30 Jahren



„Meine Haut ist in Balance“



- regeneriert intensiv
- mildert Fältchen
- Energie-Serum für jeden Hauttyp

* Fett-Feucht-Balancer Doppelpackung laut Scannerdaten (in €) der Reformhaus e.G.: 1. Halbjahr 2020



BASISCHE HAUTPFLEGE: WEG MIT DEN SCHLACKEN!

Eine basische Körperpflege soll die natürliche Ausscheidungsfunktion der Haut unterstützen. Tipp: Nutzen Sie die Pflege z. B. während einer Detox-Kur, um den gesamten Organismus zu entlasten. Auch zu unserer kleinen Weekend-Basen-Kur (in diesem Heft ab Seit 8) gehört basische Körperpflege!

- Der Alleskönner: Basisches Salz ist vielseitig anwendbar, z. B. als klassischer Badezusatz, aber auch als Duschpeeling oder Fußbad (z. B. ARYA LAYA Basisches Badesalz; P. Jentschura MeineBase®; M. Reich BasenSalz). So kann der Übersäuerung des Bindegewebes sanft entgegengewirkt werden und die Selbstfettung der Haut wird angeregt.
- Wer nicht gleich in der Wanne abtauchen möchte, hat die Möglichkeit, einzelne Körperteile mit basischen Produkten zu verwöhnen. Sie haben oft schwere Beine? Dann können Ihnen basische Stulpen oder Strümpfe Erleichterung bringen (z. B. AlkaWear Funktionswäsche von P. Jentschura).
- Praktisch: Wer sich ein entspannendes, basisches Vollbad gönnt, kann eine Vliesmaske einfach in das Wasser tauchen und auf die Gesichtspartie auflegen (z.B. M. Reich Basen Vliesmaske). Die Maske passt sich im feuchten Zustand Ihrer Gesichtsförm an und kann durch die spezielle Schnittform sogar das Dekolleté mit Wirkstoffen versorgen. Augen zu und genießen!

PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS®

BASISCHE KÖRPERPFLEGE



- ARYA LAYA Basisches Badesalz • M. Reich BasenSalz
- P. Jentschura® MeineBase; • P. Jentschura® AlkaWear Funktionswäsche, z. B. Basische Leibwickel (von li. oben n. unten re.)

UNTERSTÜTZT DEN PH-WERT



- Annemarie Börlind 2-Phasen Aloe Vera-Shake; • Dr. Hauschka Melissen Tagescreme; • ARYA LAYA Fett-Feucht Balancer (von li.)

FÜR DEN SENSIBLEN INTIMBEREICH



- Bergland Intimpflegeserie mit Intim Waschlotion, Balsam und After Shave

DADO SENS

DERMACOSMETICS



+ PFLEGT
MEDIZINISCH
+ WIRKT
NATÜRLICH



MEINE HAUT IST SPEZIELL.
MEINE PFLEGE
IST SPEZIALISIERT.

DADO SENS DERMACOSMETICS unterstützt besonders empfindsame Haut auf dem Weg zurück zu ihrer natürlichen Balance. Durch intensive Forschung entsteht eine sanfte, hoch spezialisierte Hautpflege – damit Sie sich sichtbar schön fühlen.

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



**Keine
Chance für
Maskne!**

Ihre Haut reagiert gereizt auf das Tragen der Alltagsmaske? Keine Sorge, damit sind Sie nicht allein! Wir helfen Ihnen, die richtige Pflege zu finden!

Das Tragen von Masken kann für einige Hautirritationen sorgen. Daraus hat sich umgangssprachlich bereits der neue Begriff „Maskne“ entwickelt. Unter der Mund-Nase-Bedeckung entsteht ein feucht-warmes Klima, ideal für Keime, um sich auszubreiten. Jugendliche mit Akne können genauso betroffen sein wie Menschen mit sensibler Haut, Neurodermitis oder Rosacea. Wenn die Maske Reizungen hervorruft, versuchen viele Betroffene, diese Stellen mit einer extra dicken Cremeschicht zu lindern. Aber Vorsicht! Fettthaltige Cremes können die Probleme – je nach Hauttyp – sogar noch verstärken. Wir haben unsere Expertinnen gefragt, was die richtige Pflege unter einer Maske ist, worauf es ankommt und welche Produkte bei Hautunreinheiten helfen können. Mit diesen Tipps kommen Sie garantiert gepflegt durch die Maskenzeit!



Maria von Känel, PRIMAVERA
Produktmanagerin

„Durch das langzeitige Tragen von Masken können im Kinn- und Mundbereich kleine Unreinheiten und Pickelchen auftreten. Diese bilden sich gerne im feucht-warmen Klima hinter der Maske. Eine regelmäßige Gesichtereinigung mit mildem Reinigungsgel – z. B. PRIMAVERA Hautklärendes Reinigungsgel Bio Salbei & Bio Traube – und die Pflege mit klärenden und beruhigenden Natursubstanzen kann gut helfen. Man könnte aus dieser Serie auch das Anti Pickel Aktivgel oder die ätherischen Öle Teebaum, Pfefferminze und Lavendel fein punktuell pur auf die Hautunreinheiten auftupfen. Zusätzlich ab und zu mit dem hautklärenden Hamameliswasser das Gesicht besprühen.“



Anthony Merßing, Santaverde –
Schulungsleitung, Kosmetiker
und Visagist

„Bei einer fettigen Haut ist es besonders wichtig, dass die Hautpflege unter der Maske eine leichte Pflege ist, die gleichzeitig eine adstringierende Wirkung hat. Hier ist das Santaverde pure refining serum perfekt, welches die Fett- und Feuchtigkeitsbalance optimiert, Rötungen lindert und das Hautbild verfeinert. Tipp: Bei kleinen Rötungen, Entzündungen (gerade um die Mundpartie) verwenden Sie das pure anti-spot gel. Das leichte Gel zieht sofort ein und bekämpft Entzündungen, das pure anti-spot gel können Sie beliebig oft auf die betroffenen Hautpartien auftragen. Um den Bedürfnissen der trockenen Haut unter der Maske gerecht zu werden, empfehle ich unsere ausgewogene Santaverde cream medium mit einem Tropfen Santaverde hydro repair gel zu vermischen, somit wird die trockene Haut optimal mit Fett- und Feuchtigkeit versorgt.“

MEIN EXTRA-TIPP

Freshness to go: „Jeder kennt das Gefühl, wenn mehrfach am Tag die Masken auf- und abgesetzt werden, benötigt die Haut Nachschub an Frische und Feuchtigkeit. Hier ist unser wunderbarer toner sensitive bestens geeignet, um kontaktlos die Haut optimal zu erfrischen und zu beruhigen.“





Keine Chance für Maskne!



Kerstin Rojczyk, Gesundheitsberaterin (IHK), Mittelweser Heilquellen GmbH

„Unsere Haut leidet und reagiert durch das Maskentragen und Desinfizieren. Entzündungen, Rötungen und Trockenheit lassen sich hier sehr gut lindern mit dem hochmineralischen Heilquellwasser aus Nienburg. Quellmed Hautspray einfach 3- bis 5-mal täglich auf die betroffenen Stellen aufsprühen und leicht antrocknen lassen. Der mineralstoffreiche Sprühnebel aus der Natur beruhigt mit Frische-Kick, die Quellmed Creme liefert die so nötige feine Feuchtigkeit. So können wir unserer Haut verblüffend einfach helfen.“



Dr. Dieter Schmalz, Geschäftsführung ARYA LAYA

„Maskne' ist der neue Begriff für die durch das Tragen von Mund-Nasenschutz verursachten Hautreizungen, Rötungen und Pickel im Gesicht. Hierdurch wird nicht nur die fettige und unreine Haut betroffen. Für die wichtige gründliche Reinigung – besonders dieses Hautareals – am Abend und die anschließende Pflege empfehlen wir für alle Hauttypen die Produkte der ARYA LAYA Clear Skin Serie. Besonders der Teebaum Balsam, über Nacht aufgetragen, wirkt antibakteriell und beruhigt gereizte sowie gerötete Haut. Am Tag unter der Maske empfehlen wir die Clear Skin Mattierende Creme aufzutragen, die auch wegen Ihres hohen Aloe-Anteils Hautentzündungen abmildert.“



Guylaine Le Loarer, Leiterin Forschung & Entwicklung, Börlind GmbH

„Bei trockener, irritierter Haut ist unser 2-PHASEN ALOE VERA-SHAKE das Passende. Morgens vor dem Shake kann noch unser SKIN & PORE BALANCER aufgetragen werden, um Pickel zu mildern. Zudem ist es wichtig, dass die Haut abends gründlich gereinigt wird.“



NIEMALS WAR DAS IMMUNSYSTEM SO WICHTIG WIE HEUTE!



Gesundheitsformel als Welterfolg

Das Münchner Traditionsunternehmen Dr. Niedermaier Pharma forscht seit über 80 Jahren nach dem Motto „Heilung durch Selbstheilung“.

1939 gründete der Apotheker Dr. Hans Niedermaier die Pharmazeutische Fabrik. Vor 20 Jahren übernahm Dr. Cordula Niedermaier-May die Firma und ließ das revolutionäre Herstellungsverfahren patentieren. Sie baute das Unternehmen zu einem weltweit anerkannten Konzern mit jährlich wachsenden Umsätzen aus. Heute gilt Dr. Niedermaier Pharma als Marktführer im Bereich fermentierter Nahrungsergänzungsmittel.

Weltweit wird alle 30 Sekunden ein Regulatpro verkauft

Frau Dr. Cordula Niedermaier-May, was ist der Grund Ihres Erfolgs? Die tiefe Überzeugung, dass mein Vater eine Rezeptur gefunden hatte, die uns Menschen hilft, gesund zu bleiben. Er war in seinem Fach ein Genie.

Was war das für eine Entdeckung? Mein Vater war der Erfinder einer Technologie, wie man aus den gesündesten Früchten und Gemüse sekundäre Pflanzenstoffe so extrahiert, dass der Körper diese effektiv aufnehmen kann. So kam er auf die Idee, in 3 Stufen zu fermentieren, denn dies imitiert genau den menschlichen Nahrungsaufschluss (Verdauung in Mund, Magen und Darm). Das war die Geburt der „Kaskadenfermentation“.

Welche Vorteile hat das für den Menschen? In 20 ml unserer Essenz befindet sich die

geballte Pflanzenkraft von mehreren Kilo Obst und Gemüse. Diese enthält so gut wie keine Kalorien, keinen Zucker, keine Laktose, kein Gluten und keine Konservierungsmittel. Zusätzlich wird durch den Aufschluss das allergene Potential aller Ausgangsstoffe aufgehoben.

Was bedeutet Kaskadenfermentation 2.0? Basierend auf den Forschungen meines Vaters entwickelten wir im Jahr 2020 in Zusammenarbeit mit führenden Universitäten das Patent der Kaskadenfermentation 2.0.

2.0 hört sich nach Weiterentwicklung an!? Ja, so ist es! Die Zusammenstellung der Zutaten ist jetzt weiter optimiert und höher konzentriert. Zudem verstärkt ein Lysat aus Mikroorganismen die immunologische Wirkung im Darm.

Alle 4 elementaren Säulen der Natur befinden sich jetzt neu in dem Produkt Regulatpro Immune.

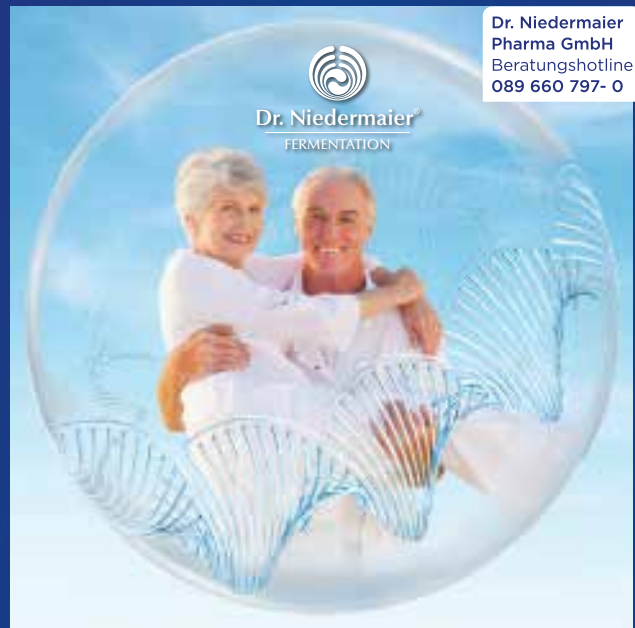
1. Die Kraft aus den Pflanzen
2. Mikroorganismen für unseren Darm
3. Enzyμβαusteine für einen gesunden Stoffwechsel
4. Essentielle Mikronährstoffe

Während des 7-wöchigen Prozesses der Kaskadenfermentation 2.0 wirken diese 4 Säulen aufeinander ein und potenzieren sich in ihrer Kraft

Erleben Sie die Wirkung!

„Tanken Sie Lebenskraft und bleiben Sie bitte gesund!“

Ihre Dr. Cordula Niedermaier-May



Dr. Niedermaier
Pharma GmbH
Beratungshotline
089 660 797-0

WIR SIND IMMUNE

Ein neues Patent für Ihr Immunsystem!

Aus der Wissenschaft: In Regulatpro® Immune sind essentielle immunmodulierende Wirkstoffe enthalten!

- ✓ Phytamine und deren bioaktive Metabolite
- ✓ Postbiotika – Milchsäurebakterienlysat
- ✓ Vitamine & Mineralstoffe

Patentierter Kaskadenfermentation 2.0 – 100% natürlich



NEU

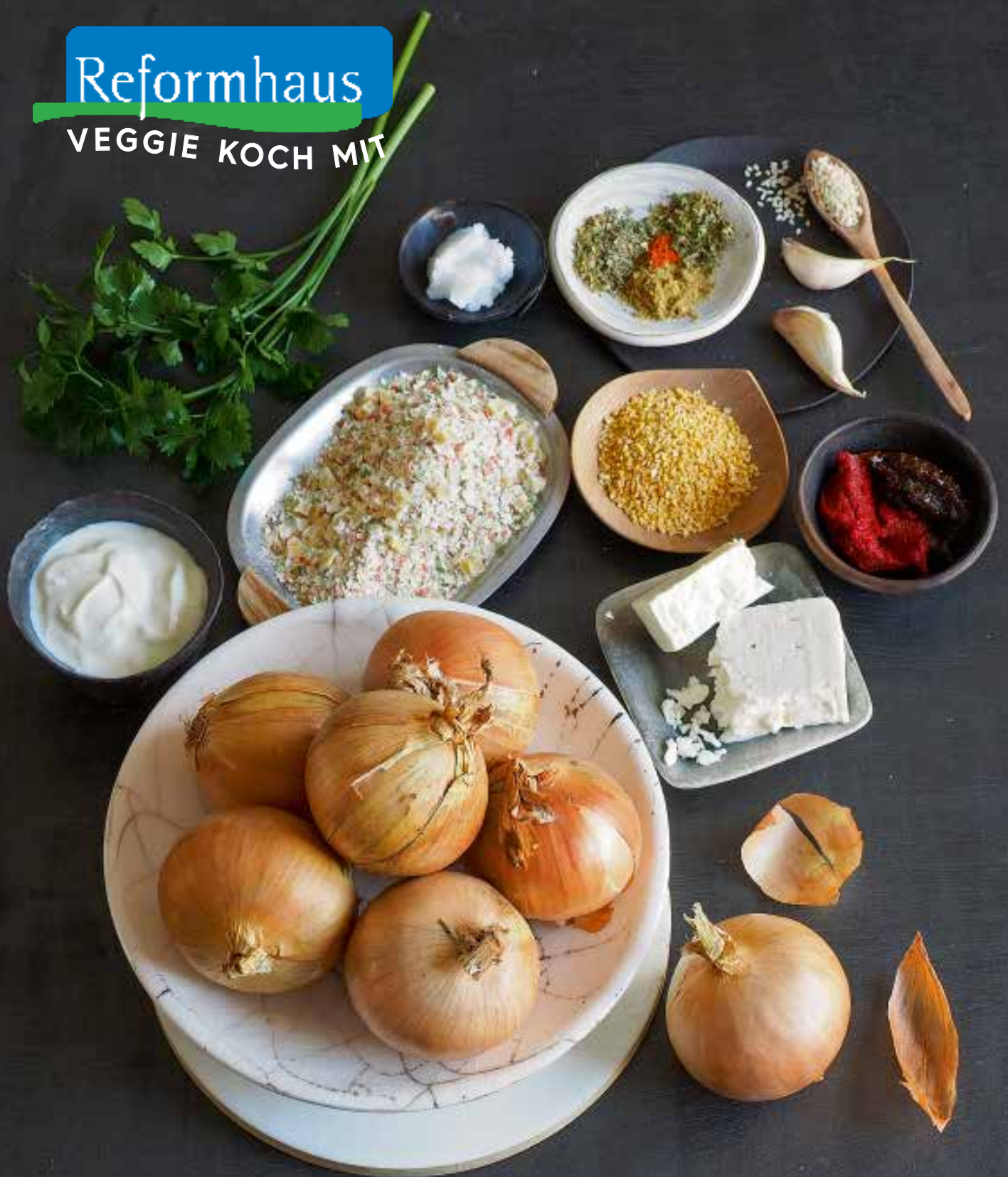
Fragen Sie jetzt in Ihrem Reformhaus® gezielt nach Regulatpro® Immune

Reform
Produkt
des Jahres
2021




Reformhaus

VEGGIE KOCH MIT



Homemade!

„Warum in die Ferne schweifen, wo das Gute liegt so nah?“, fragt ein bekanntes Sprichwort. Wir fragen: „Warum in die Ferne schweifen, wo das Gute wächst so nah?“ – und präsentieren leckere Gerichte mit **Superfood von nebenan!**



GEBACKENE
ZWIEBELHÄLFTEN MIT
QUINOA-HIRSE-
SÜSSLUPINEN-FÜLLUNG
UND FETA-DIP



MARITA KOCH
ist unsere
Rezept-
Entwicklerin
und
Food-Stylistin

ZUTATEN

Zutaten für 4 Portionen:

FÜR DIE FÜLLUNG UND DEN DIP:

- 2 leicht gehäufte TL VITAM Gemüse-Hefebouillon
- 40 g Tomatenmark
- 2 gestrichene TL gemahlener Cumin
- je 1 gehäufte TL Thymian und Oregano
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g Reformhaus® Süßlupinen-Kernies
- 150 g P. Jentschura® TischleinDeckDich® (Quinoa-Hirse-Mahlzeit mit Gemüse)
- 250 g Feta
- 150 g Naturjoghurt 1,5% Fett
- 1 kleines Bund glatte Petersilie
- 1 TL Reformhaus® Sesamsaat, geschält
- 4 Stiele Koriander (alternativ: glatte Petersilie)

FÜR DIE ZWIEBELN:

- 30–40 g RAPUNZEL Kokosöl, nativ
- 8 große Haushaltszwiebeln à 150 g

AUSSERDEM:

- 4 Portions- oder 1–2 große Auflaufformen

GETRÄNKE-TIPP:

Heiße Gemüse-Hefebouillon

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 gestrichene TL VITAM Gemüse-Hefebouillon

1 Portion (ohne Getränk) enthält durchschnittlich:
Energie 2201 kJ/ 525 kcal; 24 g EW; 43 g KH; 27 g
Fett; 10 g Ballaststoffe; 45 mg Cholesterin; 3,6 BE

Arbeitszeit: ca. 45 Minuten +
45 Minuten Backzeit



GETRÄNKETIPP

HEISSE GEMÜSE-HEFE- BOUILLON

1 l Wasser aufkochen.
Gemüse-Hefebouillon
in Teegläser oder
Becher portionieren.

Wasser zugießen und umrühren.

Vor dem Essen (wie eine Suppe) oder als
warmes Getränk zum Essen servieren.



Step 1 Für die Füllung 425 ml Wasser mit Gemüse-Hefebouillon, Tomatenmark, Cumin, Thymian, Oregano und Cayenne-pfeffer in einem Topf aufkochen. Knoblauch schälen und 1 Zehe dazupressen. Süßlupinen-Kernies im Sieb heiß abbrausen, abtropfen lassen und zugeben. Topf von der Herdplatte nehmen. TischleinDeckDich® mit einem Schneebesen einrühren, mit Deckel zugeeckt ca. 15 Min. quellen und anschließend ohne Deckel etwas abkühlen lassen. Für den Dip 125 g Feta und Joghurt in einen Mixbecher geben, restliche Knoblauchzehe dazupressen, mit einem Stabmixer cremig pürieren und kaltstellen. Petersilie kalt abbrausen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen abzupfen und grob hacken.

Step 2 Für die Zwiebeln Kokosöl in einem kleinen Topf schmelzen, anschließend die Auflaufformen mit einem Teil davon fetten. Zwiebeln abziehen (dabei den Wurzel- und Stielansatz nicht wegschneiden) und der Länge nach halbieren. Das Innere der Zwiebelhälften bis auf 3–4 Lagen heraustrennen, sodass ein ca. 1 cm breiter Rand übrig bleibt. Zwiebelhälften außen und auf den Schnittflächen mit Kokosöl bestreichen und in den Auflaufformen verteilen. (Das herausgetrennte Innere der Zwiebeln kann, mit etwas Kokosöl vermischt, mitgebacken werden.) Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

Step 3 Weiter für die Füllung restliche 125 g Feta fein zerbröseln, etwa 1/3 davon in die ausgehöhlten Zwiebelhälften portionieren. Restliche Feta-Brösel und gehackte Petersilie unter die TischleinDeckDich®-Masse heben und als Füllung in die Zwiebelhälften portionieren. (Sollte etwas Füllung übrig bleiben, dann diese zu Kugeln geformt ggf. mitbacken). Füllungen mit restlichem Kokosöl bestreichen. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 45 Min. backen. Für den Dip Sesam in eine kleine hitzebeständige Form geben, parallel ca. 5 Min. im Backofen goldbraun rösten und abkühlen lassen. Koriander kalt abbrausen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen abzupfen, grob zerteilen und 2/3 davon mit dem Dip verrühren. Dip in ein Schälchen füllen, mit restlichem Koriander und Sesam garnieren. Gebackene Zwiebelhälften mit Dip servieren.



Wie Sie „Gebackene Zwiebelhälften mit Quinoa-Hirse-Süßlupinen-Füllung“ zubereiten, zeigt unser Video. Sie finden es unter diesem QR-Code.

Mit diesen Zutaten haben wir gekocht



LEICHT UND BEWUSST LEBEN

Beim Aufkochen werden die wertvollen Inhaltsstoffe wie Magnesium oder Eisen der leichten Quinoa-Hirse-Mahlzeit TischleinDeckDich® von P. Jentschura® optimal aufgeschlossen. So werden die Vitalstoffe für den Körper direkt verwertbar. Ein weiteres Plus für aktive Menschen: Hochwertige Kohlenhydrate sorgen für lang anhaltende Energie.



HOHER BALLASTSTOFFGEHALT

Süßlupinen gehören botanisch zu den Hülsenfrüchten. Und sie haben es in sich. Mit einem Eiweißgehalt von stolzen 40 % sind sie der absolute Spitzenreiter unter den Hülsenfrüchten. Deshalb: VegetarierInnen und VeganerInnen aufgepasst! Reformhaus® Süßlupinen Kernies sind perfekt für alle, die ihren Eiweißbedarf pflanzlich decken.

HARTE SCHALE, FAIRER KERN

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



REINER GENUSS BEI WENIG KALORIEN

Leckere Gemüsestücken aus kontrolliert-biologischem Anbau, Sonnenblumenöl mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Vitam-R-Hefeextrakt fürs besondere Aroma und ein um 30 Prozent geringerer Salzgehalt als in üblichen Brühwürfeln machen die VITAM Gemüse-Hefebouillon zu einem leckeren Muss in der gesunden Küche!





Die unerlässliche Vitamin-C-Quelle

Der kalten Jahreszeit eiskalt ausgeliefert? Nicht mit uns! Wir stärken die körpereigene Abwehr mit einer Extra-Portion Vitamin C aus Reformhaus® Plus Hagebuttenpulver



Ihre roten Früchte sehen nicht nur wunderschön aus, sie haben es auch in sich! Nicht umsonst wird die Hagebutte seit Jahrhunderten als unerlässliche Vitamin-C-Quelle für das Immunsystem* geschätzt. Da unser Körper Vitamin C nicht selbst herstellen kann, müssen wir es mit der Nahrung aufnehmen. Wie schön, dass „Reformhaus® Plus Hagebuttenpulver“ in Rohkostqualität wunderbar schmeckt! So können wir – jetzt in der Erkältungszeit – unser Immunsystem auf leckere Art unterstützen. Reformhaus® Plus Hagebuttenpulver wird – natürlich ohne Zusatzstoffe! – nährstoffschozend aus vollreifen, von Hand geernteten Früchten der Hagebuttenart „Rosa canina AP-4“ hergestellt. Sie wachsen in biologisch kontrolliertem Anbau auf den fruchtbaren Vulkanböden der Plantage Santa Magdalena in

Chile. Das Besondere: Sowohl das getrocknete Hagebuttenfleisch als auch die Hagebuttenkerne werden behutsam für Reformhaus® Plus Hagebuttenpulver vermahlen und durchlaufen ein sehr schonendes Trocknungsverfahren bei <40°C. Perfekt!

Der intensiv fruchtig-säuerliche Geschmack des veganen und von Natur aus sowohl gluten- als auch laktosefreien Hagebuttenpulvers wertet Smoothies, Müslis oder Süßspeisen farblich und geschmacklich auf – einfach Vitamin C zum Genießen.

Fragen Sie in Ihrem Reformhaus® nach dem Hagebuttenpulver oder Sie bestellen es online unter www.reformhaus-shop.de

* Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Um von dieser gesundheitlichen Wirkung zu profitieren, täglich eine Portion Hagebuttenpulver (4 g) verzehren. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

Reformhaus

**Natürlich
besser**

... für mich!



**TOP!
PRODUKTE
DES
MONATS**



Die Essenz des Lebens

Auf natürliche Weise Gesundheit und Vitalität bewahren mit dem biologischen Immunregulator „Rechtsregulat® Bio“ und dem gesunden Energieregulator „Regulatpro® Metabolic“ von Dr. Niedermaier. Das mit natürlichem Vitamin C aus der Acerolakirsche

angereicherte Lebensmittel „Rechtsregulat® Bio“ erhöht nachweislich die Energie in den Zellen – ein natürliches Plus für eine gestärkte Immunabwehr. Sportler und Aktive profitieren vom flüssigen Nahrungsergänzungsmittel „Regulatpro® Metabolic“ mit Vitaminen und Vitalstoffen für mehr Lebensenergie!

Natürliche Vitamin-C-Quelle

Nährstoffschonend hergestellt aus den von Hand geernteten und schonend getrockneten vollreifen Bio-Früchten der Hagebuttensorte Rosa Canina L. „AP-4“ – das ist Reformhaus® Plus „Hagebuttenpulver“ in Rohkostqualität. Es kann durch seinen



Gehalt an Vitamin C nicht nur einen Beitrag zur täglichen Vitamin-C-Versorgung leisten, sondern eignet sich durch seinen fruchtig-säuerlichen Geschmack auch hervorragend, um Joghurt, Shakes, Smoothies, Müslis und Süßspeisen geschmacklich und farblich zu verzaubern. Auch als praktische Kapseln erhältlich.



Die tägliche Portion gesunder Fettsäuren

Für mehr Energie und Wohlbefinden im Alltag zu sorgen, kann so einfach sein. Bereits ein bis zwei Esslöffel „Dr. Budwig Omega-3 Leinöl“ pro Tag reichen aus, um unseren Körper mit wertvollen gesundheitsfördernden Fettsäuren zu versorgen. Das „flüssige Gold“ aus nachhaltigem Bio-Anbau, schonend gepresst und mit mildem Aroma, hat einen 60-prozentigen Anteil an lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren, die der Körper nicht selber produzieren kann. Lichtundurchlässige Glasflaschen und kühle Lagerung im Reformhaus® sorgen für eine stabile, hohe Qualität bis der letzte Tropfen verbraucht ist. Perfekt!



☀️ Natürlich schöne Haut, Haare und Nägel

Unsere Haut, Haare und Nägel sind der Spiegel unserer Lebensgewohnheiten. Für ein strahlendes Aussehen ist neben der täglichen Pflege auch eine ausgewogene Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen wichtig.

„BAKANASAN Pure Beauty“ ergänzt die tägliche Schönheitspflege mit Zink und Biotin für Haut, Haare und feste Nägel. Vitamin E und Vitamin C wirken antioxidativ, sie neutralisieren freie Radikale und tragen so zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Gut zu wissen: Diese Schönheitspflege von innen ist vegan und laktosefrei.



☀️ So bleibt Ihre Haut in Balance

Hier kommt eine besondere Wohltat für gestresste Haut! Das herrlich duftende 2-Phasen-Energieserum „Fett-Feucht

Balancer“ von ARYA LAYA bringt Ihre Haut mit wertvollen natürlichen Pflanzenölen wieder ins Gleichgewicht. Ein spezieller Feuchtigkeitkomplex, Aloe vera, Blütenhonig und Rosenwasser spenden Feuchtigkeit, mildern Fältchen und unterstützen die Spannkraft. Die Ampullen-Kur für jeden Tag! Einfach morgens und abends nach der Reinigung unter die Tages- oder Nachtpflege geben. Herrlich! Tipp: Der Fett-Feucht Balancer eignet sich auch als Make-up-Unterlage.



☀️ Starkes Team für starke Knochen

Die fettlöslichen „Vitamin D₃ Tropfen“ plus die „Vitamin K₂ Tropfen“ von Hübner kombinieren eine Extraportion Sonnenkraft mit einer

Extraportion Knochenkraft. Denn während Vitamin D₃ die Aufnahme von Calcium aus dem Magen-Darm-Trakt ins Blut fördert und den Calcium-Stoffwechsel reguliert, sorgt Vitamin K₂ dafür, dass das Calcium auch dorthin gelangt, wo es gebraucht wird – in die Knochen. Ohne eine ausreichende Versorgung mit Vitamin K₂ kann Vitamin D₃ seine Wirkung nicht voll entfalten.



☀️ Abwarten und Tee trinken

Cistus, der immergrüne, aromatisch riechende Strauch aus dem Mittelmeerraum wächst bis zu einem Meter hoch. Der Strauch wird von zarten Blüten geschmückt, die einen harzig-aromatischen Duft verströmen und es in sich haben: Cistus incanus zählt zu den polyphenolreichsten Pflanzen Europas. Blüten und Zweigspitzen enthalten viele Polyphenole, die Haut und Schleimhaut gegen äußere Einflüsse schützen können. Der wohlschmeckende „Cistus Tee“ von SALUS – lose oder im Filterbeutel erhältlich – ist in der kalten Jahreszeit besonders wohltuend.

☀️ Das Naturtalent fürs Immunsystem

Das „Multi-Vitamin Energetikum“ von SALUS unterstützt mit natürlichem Vitamin C aus der Acerola-Kirsche und Vitamin D₃ optimal das Immunsystem. Zusätzlich enthält es mit den Vitaminen A, B₁, B₂, B₃, B₆ und E weitere wichtige Vitamine für unsere Vitalität und Gesundheit. Mit 0% künstlichen Zusatzstoffen und 100% Bio-Kräutern & Bio-Früchten ist das „Multi-Vitamin Energetikum“ der Vitamin-Booster für die ganze Familie. Top: Da die Inhaltsstoffe in flüssiger, gelöster Form vorliegen, sind sie für den Körper schnell verfügbar.



(DE-ÖKO-003)



☀️ Bio-Alkalität für mehr Vitalität

„WurzelKraft®“ von P. Jentschura ist das omnimolekulare 100-Pflanzen-Lebensmittel mit wertvollen Zutaten aus der Natur. Das gluten- und laktosefreie Lebensmittel versorgt den Körper verlässlich mit hochwertigen Nährstoffen in optimaler Bioverfügbarkeit – u. a. mit Mineralien, Vitaminen, essentiellen Aminosäuren und sekundären Pflanzenstoffen zur Unterstützung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Tipp: einfach löffelweise pur oder in Speisen und Getränke mischen.

Engagiertes Team (v. li.): Filialleiterin Ludmilla Michael, Auszubildende Rokhsar Hashimi und Ronja Hackmann, die inzwischen die Engelhardt-Filiale im Mercado in Hamburg-Ottensen leitet



Lernen und Lehren

Im Reformhaus® Engelhardt in Hamburg-Blankenese wird Aus- und Fortbildung großgeschrieben. Davon profitieren auch KundInnen



➤ Auch für QuereinsteigerInnen bietet Engelhardt tolle Chancen in der Aus- und Fortbildung, dafür bin ich das beste Beispiel. Nachdem meine drei Kinder groß genug waren, habe ich – von Haus aus Einzelhandelskauffrau – die dreiteilige Ausbildung zur Reformhaus® Fachberaterin absolviert. Eine harte Zeit, da ich parallel zu Job und Familie enorm viel büffeln musste. Aber es hat sich gelohnt. In der Filiale in meinem Wohnort Blankenese konnte ich beruflich durchstarten und 2017 sogar die Leitung übernehmen.

Ludmilla Michael, Filialleiterin

➤ Ich bin 23 Jahre bei Engelhardt, erst in Teilzeit und seit 17 Jahren fest angestellt. Das Besondere ist, dass man hier wirklich als Mensch

gesehen wird und sich so auch ins Team einbringen kann. Fachlich sind wir alle fit dank vieler Kurse. Ich finde prima, dass die jungen Leute so gut gefördert werden und beste Übernahme-Chancen haben.

Sybille Janke, Reformhaus® Fachberaterin

➤ Meine Familie kommt aus Afghanistan. Obwohl ich erst 5 Jahre hier lebe und nicht perfekt Deutsch spreche, bekam ich einen Ausbildungsvertrag. Das macht mich glücklich und ich lerne jeden Tag dazu. Frau Michael ist eine wunderbare Chefin mit einem riesigen Wissen über Naturarzneien, Naturkosmetik und Pflanzen. Für gereizte Haut hat sie mir einmal eine Creme von Dado Sens empfohlen, die gleich geholfen hat.

Rokhsar Hashimi, Auszubildende



STECKBRIEF

- auf 156 qm Verkaufsfläche (180 qm gesamt) werden rund 4.500 Artikel angeboten
 - in der Fußgängerzone von Hamburgs malerischstem Stadtviertel mit bunten Kapitänshäuschen und Elbblick
- www.reformhaus-engelhardt.de

KREUZWORT-RÄTSEL

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 28. Februar 2021. Das Lösungswort senden Sie bitte an: ReformhausMarketing GmbH Stichwort: Kreuzworträtsel 02,

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

E-Mail:
raetsel@reformhausmagazin.de

Rätsel: Rätsel-Kruger GmbH, Lübeck

Zaren- erlass	franzö- sischer Fluss zur Oise	englisch: neun	unter- drückter Laut (ugs.)	Rand eines Gewäs- sers	germa- nischer Wurf- spieß	Schwanz des Hundes	Ausruf der Verwun- derung	aufge- weckt, gescheit	Hotelboy	Normal- maß, Eichmaß	Loch- vor- stecher, Pfriem	Stadt in Vietnam
Befesti- gung des Hafen- ufers						Hut ab!, Respekt! (franzö- sisch)						Vorname Picasso
Urein- wohner Japans	10		der Morgen					griechi- sche Göttin			3	
		2			laut- malend für den Eselsruf	norddt.: kleines Küsten- schiff	gesetz- lich				eine Zahl	Zaren- name
Teil eines Wohn- raumes	beweg- licher Besitz	Textil- arbeit		Schließ- vorrich- tung, Sperre				Schau- spiel- Ballett- schülerin				
Speise- raum für Stu- denten				außer Dienst stellen (Schiff)	chemi- sches Element	Frage- wort (3. Fall)			Fütte- rungs- ver- fahren	nicht mehr ge- bräuch- lich		mit großer Flamme brennen
Bohle, Planke	tiefes Bedauern	thailän- dische Währungs- einheit				König Israels im A. T.	Atem- still- stand (Med.)					Ver- mögens- werte
Nutz- tiere				ein Balte	Büsten- pfeiler, -säule				rippen- förmiges Schiffs- bauteil	kroati- sche Adria- insel		
		Stern im Stern- bild Perseus				Körper- teil, Glied- maße	Grund- besitzer im Mit- telalter				5	Volk in Kambod- scha
Loch, fehlen- des Stück			8	Haupt- stadt von Marokko				Einrich- tung zur Briefbe- förderung				4
		Hülle, Futtermal				Kfz- Zeichen Neuss	Gebirge zwischen Europa u. Asien		1			Name zweier Rhein- zuflüsse
alkoho- lisches Getränk	Dring- lich- keits- vermerk				Bund, Zusam- men- schluss			Reiz- leiter im Körper				
rumäni- sche Panflöte			mit der Hand greifen, fassen			7	über- mensch- liches Wesen					Ab- schieds- gruß

SUDOKU

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

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

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

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

unangenehm, beschämend	linker Nebenfluss der Warthe		viel Zeit beanspruchend		Zugmaschine (Kurzwort)
					Glaube (im Islam)
	türkischer Brantwein				
				Schwertwal	
	Schönkost	indischer Bundesstaat			6
	griech. Sagenheld vor Troja		Vorderasiat, Perser		Unbeweglichkeit
	Güte, Nachsicht				
				offener Güterwagen	
frühe lat. Bibelübersetzung		11			
		Stufe der oberen Trias			
trocken; mager					9
		Segelbefehl			



Machen Sie mit und gewinnen Sie eines von 10 Mänuka-Sets

Süß genießen ohne schlechtes Gewissen? Das funktioniert! Denn Original-Mänuka-Honig aus Neuseeland ist ein wahrer Tausendsassa aus der Natur. Der von neuseeländischen Bienen aus dem Nektar der Mänukasträucher gewonnene Honig schmeckt nicht nur wunderbar mild, sondern sein zertifizierter Methylglyoxal-Gehalt – kurz MGO – ist in einer viel höheren Konzentration als in anderen Honigen enthalten. In unserem „Mänuka-Set“ steckt neben dem Allrounder Mänuka Honig MGO 310 für den täglichen Genuss auch der Ratgeber „Mänuka Honig“ des Autors und Heilpraktikers sowie Mänuka-Kenners Detlef Mix mit vielen Anwendungstipps, Erfahrungsberichten und Rezepten.
www.neuseelandhaus.de



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

Ernährungs Coach (IHK) Kursleiter/in Waldbaden Meditatives Bogenschießen

und viele weitere Weiterbildungen
und Seminare

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

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

Jetzt
Gesamtprogramm
anfordern!
06172 / 3009 - 822
kontakt@akademie-gesundes-leben.de



**AKADEMIE
GESUNDES LEBEN**
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE
Götische Str. 15 | 61440 Oberursel
www.akademie-gesundes-leben.de



#AkademieGesundesLeben

Marktplatz

* KUR & GESUNDHEIT

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



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

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

R Ö T H E R

Auszeit am Bodensee

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

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

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

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

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

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

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

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

* URLAUB & WELLNESS



KurOase im Kloster
Das Original Kneipp-Hotel

Immunstark mit Kneipp

Neues Präventionsangebot

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

7 Übernachtungen inkl. VP, Kneipp-Anwen-
dungen, Qi Gong, Massagen u.v.m.

p. P. 949,- € im DZ „Comfort“ (zzgl. Kurtaxe)

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

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

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

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

Japan-Reisen mit 40 Jahren Erfahrung:
Japan Gruppenreisen in kleiner Gruppe
Japan-Kreuzfahrten; Olympia-Tickets:
Internet: www.japan-tours.de

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

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

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

HOTEL LAUTERBAD *****

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

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

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

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

www.Nordseestrand24.de
2500 Ferienhäuser und
Ferienwohnungen an der Nordsee

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

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

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

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

* FASTEN & WANDERN

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

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

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

Fastenwandern im Berg. Land
Ihr Weg zur Balance von Körper und Geist
www.fasten-balance.de

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

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

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

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

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

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

* AUSBILDUNG & SEMINARE

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

Wir machen Bildung bezahlbar



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

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

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

Vorbeugen und Heilen mit Pflanzen
Ausbild.: PHYTOTHERAPIE, 5WE, 1x/Mon.
ab 27./28.2.21, landhaus-tao.de, 09566-253

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

* HAUS & HOF

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

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

Toskanisches Landhaus - Selbstversorger
Wein-Oliven>100-Obstbäume-Gemüse-Brunnen
Herrliche Lage, Seenähe, Umbrien/Toskana
1,7 ha, f.630T zu vk: dr.schwierz@web.de

* LIEBE & FREUNDSCHAFT

Männl. Freizeitbekanntschaft,
61-72 J, NR, im Großr. HH gesucht von naturliebender, junggebl. Sie,
66/1,67, NR, für wandern, Rad fahren, spazieren gehen mit Abstand und Maske. In Corona-Zeiten geht ja nicht mehr.
Fühlst Du Dich auch einsam? Dann schreib mir doch bitte (bmB) unter Freizeitbekanntschaft@gmx.de oder unter Chiffre 0221

* DIES & DAS

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

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

Themen im nächsten Heft:



SCHÖNHEIT

Mützen ab

Winter, Kälte, Heizungsluft, Mützen: Stress für unsere Haare. Hier kommen Top-Pflege-Tipps, mit denen unser strapaziertes Winterhaar wieder frisch und strahlend wirkt.

WOHLFÜHLEN

Healthy Aging

Gesund und glücklich älter werden. Von Atmung bis Optimismus – das Wohlfühlprogramm auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse.



GENIESSEN

Deftig vegan

Deftige Küche – vegane Ernährung? Ja, das passt prima zusammen! Wie wäre es mit einem Pulled-Jackfruit-Burger mit karamellisierten Zwiebeln?

Impressum

Herausgeber

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

Redaktion

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

Lesertelefon

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

Geschäftsführung

Carsten Greve, Rainer Plum

Leitung Geschäftsstelle

Ariane Knauf

Realisation und Chefredaktion

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

Art Direktion und Produktion

Sabine Mamat

Mitarbeiter dieser Ausgabe

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

Online-Redaktion

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

Vertrieb

d.neuhaus@reformhaus-marketing.de

Anzeigen

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

Für die Individualseiten zeichnen die jeweiligen Reformhäuser verantwortlich

Litho

PIXACTLY media GmbH

Druck

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

Jahres-Abonnement

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

Kleinanzeigen

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

Hinweis für Österreich

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

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



AUFLÖSUNG SUDOKU VON SEITE 50

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

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

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

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

DER DIREKTE WEG

Sie kennen und schätzen die Reformhaus® Homepage www.reformhaus.de? Ab sofort können Sie entscheiden, ob Sie sich selbstständig auf Entdeckungsreise begeben oder ob Sie schnell und ohne Umwege zu den Themen gelangen wollen, die Sie interessieren? Ob Ernährung, Gesichtspflege oder konkrete Gesundheitsbeschwerden – hier kommen die Links, in der Fachsprache heißen sie Kurz-URLs, die Sie ohne Umweg online zu Ihren Themen führen

- **Gesunde Ernährung:**
<https://www.reformhaus.de/ernaehrung/>
- **Schöner Teint:**
<https://www.reformhaus.de/gesichtspflege/>
- **Gesundheitliche Beschwerden:**
<https://www.reformhaus.de/beschwerden/>
- **Vitamine + Spurenelemente:**
<https://www.reformhaus.de/nahrungsergaenzung/>
- **Bewegung + Fitness**
<https://www.reformhaus.de/activateyourlife/>

FOTOS

TITEL:

Trinette Reed/Stocks/Adobe Stock

Adobe Stock: S. 60 (2), 7 (2), 8–9, 10, 11, 13, 18, 20 (2), 22, 24, 25, 27, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40, 54 (2); Jan Reinecke: S. 42–45; Reformhaus® Engelhardt: S. 46; Shutterstock: S. 48; ©Becker Joest Volk Verlag/ Wolfgang Schardt: S. 54

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 11/2020 lautete „Kaminfeuer“.

Über je ein Paket SALUS Teespezialitäten freuen sich 10 GewinnerInnen. Die Gewinne wurden inzwischen verschickt.

Herzlichen Glückwunsch!
Die Redaktion

ANZEIGE

Ich fühl' mich wie neu



SONNENMOOR „SO GUT WIE NEU“

Aktivieren und entlasten: das bringt den Stoffwechsel wieder in Schwung. Die

Kräuter-Moortrinkkur befreit, harmonisiert und regeneriert von innen. Die natürliche Reinigungskur ist ein intensiver Kräuter-Extrakt mit Birkenblättern, Löwenzahn, Brennnessel und Bärlauch. Trinkmoor verstärkt die Kräuterkraft noch. Bereits nach 20 Tagen fühlen Sie sich rundum so gut wie neu. Tipp: am besten bei abnehmendem Mond trinken.

www.sonnenmoor.at

Unser NEUER Ratgeber*



STARKE ABWEHR!

Reformhaus® Wissen kompakt



Auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft finden Sie Informationen zum Thema fit, gesund und zuversichtlich in die Zukunft blicken unter ganzheitlichen Aspekten in modernem, lesefreundlichem Look und gut verständlicher Form.

DAS BRAUCHT DER KÖRPER JETZT

- * Starkes Immunsystem
- * Tipps von Prof. Andreas Michalsen
- * Auf Rezept: Besser als jede Medizin – wir essen uns gesund

ENTSPANNT BLEIBEN

- * Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren
- * Aromatherapie

DAS TUT GUT

- * Grüne Medizin – das steckt in Pflanzen
- * Von Ayurveda bis TCM

FIT & VITAL BLEIBEN

- * Leben ist Bewegung
- * Welche Bewegungsform passt am besten zu mir?



*in allen teilnehmenden Reformhäusern erhältlich