

Reformhaus

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

BEZAHLT VON IHREM
REFORMHAUS®
FEBRUAR 2022

Säure Basen in Balance

Basische Detox-Tage
zum Mitmachen

Gesund im Mund

Karies, Parodontitis:
wie natürliche Mund-
hygiene helfen kann

BLEIBEN SIE GESUND

- Wenn es Sie doch erwischt hat: die besten Hilfen, um Ihre Erkältung schnell wieder loszuwerden.
- Plus: Cistus, Schutzschild gegen Viren und Bakterien

P. Jentschura[®]
regeneriert wie neugeboren



BASISCH WIE *Joana Wauer* NEUGEBOREN

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



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

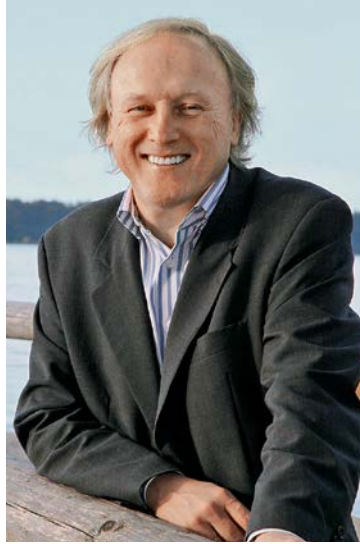
Erhältlich in Ihrem Reformhaus. Lassen Sie sich beraten!

Jetzt kostenfreie Proben anfordern: p-jentschura.com/rek18



SCAN
MICH!

Rainer Plum,
Vorstand
Reformhaus eG



Liebe Leserin, lieber Leser

Regelmäßig jedes Jahr sind im Februar die viralen Infektionen nochmals auf einem Höhepunkt. War es schon den ganzen Winter über sehr wichtig, sich ausreichend zu schützen, sollte man jetzt in der letzten Infektionswelle nicht leichtsinnig werden, ob gegen Covid geimpft oder nicht geimpft. Deswegen stellen wir Ihnen auf den Seiten 18 bis 23 „Erkältet! Das muss nicht sein“ und 36 bis 38 „Cistus: Schutz gegen Viren“ wirksame Maßnahmen und Produkte zur Stärkung des Immunsystems und der Virenabwehr vor, inklusive der Empfehlungen unseres Heilpflanzen-Experten Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer zu den positiven Wirkungen der Zistrose.

Die top-ausgebildeten Reformhaus® FachberaterInnen unterstützen Sie bei allen Fragen dazu und helfen Ihnen dabei, die persönlichen Maßnahmen jetzt zu ergreifen, um sich wirksam zu schützen. Auf www.reformhaus.de finden Sie außerdem unseren Beitrag „Impfbeschwerden! Was tun?“, in dem wir Sie ausführlich zu den vielen Fragen rund um mögliche Covid-Impfbeschwerden und deren naturheilkundlicher Behandlungen informieren. Wir beschreiben dabei sowohl Übelkeit, Schwindelgefühl, Unwohlsein und Schmerzen an der Einstichstelle wie auch die Themen Ausleitung und Detox. Außerdem widmen wir uns auch dem zentralen Thema der geistigen und physischen Erschöpfung durch Dauerstress und Angst. Denn sehr viele Menschen sind inzwischen mit ihren Kräften und ihrer Geduld am Ende. Ganz sicher können neben einem gesunden Lebensstil auch die Seminare der Akademie Gesundes Leben (www.akademie-gesundes-leben.de) in dieser außergewöhnlichen Zeit unterstützend sein, wie z. B. die Wochenendseminare „Wege in die Achtsamkeit“ oder „Endlich wieder gut schlafen“. Aber auch basische Wohlfühl-tage inklusive basischer Rezepte, wie ab Seite 8 beschrieben, können uns in dieser Zeit helfen, Kräfte zu sammeln und widerstandsfähiger zu werden.

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

Herzlichst

Es ist zum aus der Haut fahren?

Beruhigen Sie sich – und Ihre Haut. Denn jetzt gibt es neu in Ihrem Reformhaus® ARYA LAYA „Kamille“. Die zertifizierten Naturkosmetik-Produkte beruhigen und stärken sensible Haut, reparieren die Hautbarriere und unterstützen das Hautmikrobiom. Azulen lindert zudem Spannungen und Rötungen. ARYA LAYA „Kamille“ gibt es als Reinigungsmousse, Tag & Nachtcreme, auch in Rich, und als Serum.



ANRUF ERWÜNSCHT



Sie haben Fragen zu den Themen dieses Heftes, wollen z. B. wissen, wie Sie genussvoll Ihren

Säure-Basen-Haushalt wieder ins Lot bringen können? Die erfahrene Reformhaus® Gesundheitsberaterin Simone Stauder (Foto) hilft Ihnen montags von 10–11 Uhr und von 18–19 Uhr gerne weiter.

Rufen Sie an!

Telefon:

040 / 280 581 927



inhalt

WOHLFÜHLEN

8 Endlich wieder in der Balance

Machen Sie mit: drei basische Schnuppertage, um den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen



18 Erkältet? Das muss nicht sein

Was wir beachten sollten, um Husten, Schnupfen, Heiserkeit schnell wieder loszuwerden – oder gar nicht erst zu bekommen

24 Das geht runter wie Öl

Welche Wirkung Polyphenole auf unsere Gesundheit haben

36 Heilpflanzen Heroes

Serie über unsere Heilpflanzen-Liebliche. Diesmal: Cistus, der Viren- und Bakterienfänger. Plus: Warum und wofür Prof. Dietrich Grönemeyer Cistus empfiehlt



40 Gesunde und schöne Zähne

Gesund beginnt im Mund: Welche Mundhygiene ganzheitlich arbeitende ZahnärztInnen empfehlen

48 Unsere Lieblinge des Monats

Mit diesen Produkten aus dem Reformhaus® bleiben wir entspannt und gesund

SCHÖNHEIT

31 Fruchtige Beautys

Von Ananas und Arganöl bis Zitrusfrüchte – warum in so vielen Naturkosmetik-Produkten Fruchtextrakte und Fruchtöle stecken

GENIESSEN



12 Das schmeckt mir

Drei basische Feinschmecker-Rezepte für die ganze Familie



44 To go

Schritt für Schritt erklärt: Gesund und lecker – Selbstgemachtes für unterwegs



UNSERE TITELTHEMEN

18

Bleiben Sie gesund: die besten Hilfen, um eine Erkältung schnell wieder loszuwerden



8

Im Gleichgewicht: basische Detox-Tage zum Mitmachen und Wohlfühlen

AUSSERDEM

6 Das ist neu im Februar

52 Kreuzworträtsel

50 Marktplatz

53 Impressum, Vorschau



40

Gesund beginnt im Mund: Wie wir unsere Mundflora stärken können



44

Selbst gemacht: lecker gesunde Gerichte zum Mitnehmen



31

Schöne Früchtchen: Naturkosmetik setzt auf Beeren, Trauben & Co.

ANZEIGE

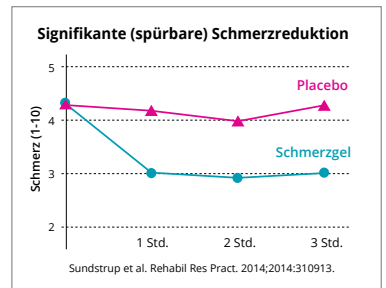
NEU

Kühlt. Lindert. Hilft.

Schmerzgel für die Gelenke.

Wer häufig unter Gelenkschmerzen leidet, möchte etwas, das gut verträglich ist, problemlos auch über längere Zeit angewendet werden kann und vor allem schnell für Besserung sorgt. Genau deshalb wurde das **Alsiroyal® Arthritis Schmerzgel** entwickelt.

Schmerzen in den Gelenken haben unterschiedliche Ursachen, sehr häufig aber werden sie von entzündlichen Prozessen hervorgerufen. Durch richtig angewendete kühlende Maßnahmen, erkennbar an einem verminderten Blutfluss, können Schmerzen und Schwellungen reduziert werden. Die physikalische Wirkung von Alsiroyal® Arthritis Schmerzgel beruht deshalb auf einem konduktiven Kühleffekt, unterstützt durch Menthol und Campher. In einer Studie* mit vergleichbarer Gelrezeptur konnte bereits nach wenigen Minuten eine zur Schmerzlinderung beitragende Verminderung des Blutflusses erreicht werden. Die Wirkung trat signifikant schneller ein als bei einer Kühlung mit Eis. Eine weitere Studie hat gezeigt, dass speziell durch konduktive Kühlung eine spürbare Besserung der Schmerzen erzielt werden kann (siehe Grafik).



Das neue Arthritis Schmerzgel von Alsiroyal® kann man bei Bedarf auch mehrmals täglich und an verschiedenen Stellen des Körpers gleichzeitig anwenden.

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

Innovatives Medizinprodukt: enthält CBD

CBD – gewonnen aus Hanf (Cannabis sativa). Anders als das ebenfalls daraus extrahierte THC wirkt CBD nicht berauschend. Es ist ein sicherer und gleichzeitig hautpflegender Bestandteil der Hanfpflanze.



das ist neu im Februar



HAUSTIER DES JAHRES 2022

DER ESEL! Dumm, störrisch und faul. Diese Adjektive werden häufig genannt, um die Eigenschaften von Eseln zu beschreiben. Von wegen! Esel sind kluge, gutmütige Tiere. Ihre scheinbare Sturheit ist vielmehr ein – ziemlich schlaues – Abwägen gefahrvoller Situationen. Nicht nur hier unterscheiden sich Esel von Pferden, die mit Fluchinstinkt reagieren. Auch in puncto Zähigkeit haben sie die Nase vorn. So kann ein Esel z. B. viel länger als ein Pferd ohne Wasser und Nahrung auskommen. Und Esel sind Herdentiere, sie brauchen Kontakt mit anderen Lebewesen. ForscherInnen sprechen sogar vom „sozialsten Säugetier“ der Erde. Kein Wunder, dass diese Eigenschaften immer mehr in der Psychotherapie zum Einsatz kommen.

Wir gratulieren



PRIMAVERA Bio-Pionier im Bereich Bio-Aromatherapie ist unter mehr als 1000 Bewerbern mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2022 ausgezeichnet worden.

PRIMAVERA erhält den Preis für sein Engagement im Bereich der Biodiversität, etwa die Verwendung von Bio-Pflanzenstoffen oder die Unterstützung lokaler Bauern weltweit. „Nachhaltigkeit ist die Basis unseres Schaffens“, so UnternehmensgründerInnen Ute Leube und Kurt L. Nübling. „Wir sind überzeugt davon, dass nur ein positives Miteinander, mit Natur und Mensch, dauerhaft Früchte trägt.“



BLUME DES JAHRES 2022

DIE VIERBLÄTTRIGE EINBEERE Mit der Wahl dieser Waldblume möchte die Lokischmidt-Stiftung zum Schutz der Wälder aufrufen. Denn die kleine Blume, die nur eine einzige Beere ausbildet, wächst vor allem in naturnahen Wäldern. So wundert es nicht, dass ihre Bestände in Deutschland zurückgehen. In sechs Bundesländern steht sie bereits auf der Roten Liste. Da die Blume – nomen est omen – nur eine Beere ausbildet, ist ihre Vermehrung über Samen begrenzt. Doch sie bildet zusätzlich unterirdische Erdsprossen, sogenannte Rhizome, aus. Und das braucht viel Zeit!



Was der Geruch von Babys bewirkt

Haben Sie schon einmal am Kopf eines Babys geschnuppert? Dann haben Sie sicher diesen ganz wunderbaren Geruch wahrgenommen. Jetzt hat ein Team um den Geruchsforscher Noam Sobel vom Weizmann Institute of Science in Israel nachgewiesen, dass ein flüchtiges Molekül, das vor allem auf der Kopfhaut von Neugeborenen zu finden ist, einen direkten Einfluss auf das Gehirn von Frauen und von Männern hat. Doch dieses Duftmolekül beeinflusst die Geschlechter unterschiedlich, so die ForscherInnen: Der Geruch von Babys stelle ein „Cool-down-Signal“ für Männer dar, beschwichtige sie. Bei Frauen schüre es ein aggressiveres Verhalten. Evolutiönär mache das Sinn, denn weibliche Aggression richtete sich auf die Verteidigung des Nachwuchses.



LEBENDIGES LERNEN

Besonders in Zeiten der Distanz und des gesellschaftlichen Wandels bietet die Akademie Gesundes Leben in Oberursel einen Ort, um sich zu begegnen und gemeinsam zu lernen und zu wachsen. Fordern Sie das Akademie-Programm 2022 an. Erleben Sie Seminare – von A wie „Achtsamkeitscoach“ über D wie „DarmGesundheit“ oder R wie „ResilienzTrainerin“ bis Y wie „Yin und Yang“ – in ganzheitlicher baubiologischer Architektur. Mehr Infos unter: www.akademie-gesundes-leben.de oder Telefon: 06172/ 3009-822.



WOHLFÜHLEN



Endlich wieder in der Balance

Probieren Sie es aus. Gönnen Sie sich drei basische Wohlfühl-Tage und bringen Sie so den Säure-Basen-Haushalt Ihres Körpers in Balance

Lebten wir noch in der Steinzeit, bestünde unser Speiseplan aus Beeren, viel Grünem, frischen Früchten, Nüssen und Kräutern. Wir würden das zu uns nehmen, was unser Körper basisch verstoffwechselt – und so für Energie, durchlässige Zellwände, gesund strukturierte Eiweißmoleküle und ein prima Bindegewebe sorgt. Das ab und an erlegte Wollhaar-Mammut würde nichts an unserem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt ändern. Heute sieht das leider anders aus. Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Süßigkeiten werden in großen Mengen konsumiert – und die werden sauer verstoffwechselt. Das heißt: der pH-Wert der Körperflüssigkeiten schießt in die Höhe, die Niere leistet Schwerstarbeit, unser sensibles System gerät aus dem Lot. „Wir sind nicht adaptiert an eine säureüberschüssige Nahrung“, sagt Professor Dr. Jürgen Vormann vom Institut für Prävention und Ernährung (IPEV) in Ismaning bei München. Gleichgültig, welche leckeren Produkte die moderne Lebensmittelindustrie offeriert, bleiben wir doch ernährungsmedizinisch und genetisch Jäger und Sammler der ersten Stunde. Was tun? Alle säurebildenden Lebensmittel meiden, auch wenn sie hohe Nährwerte haben? Der Experte, der viele Jahre an der Freien Universität Berlin forschte, rät: „Haben Sie säurebildende Nahrungsmittel gegessen, nehmen Sie viele Basenbildner zu sich, die die Säuren aus dem Körper transportieren.“ Schaffen wir keinen basischen Ausgleich, muss der Körper – da Säurebildner kaum Vital- und Mineralstoffe enthalten – auf die in Haaren, Zähnen, Nägeln und Knochen gespeicherten Vorräte an Magnesium, Zink und anderen wichtigen Stoffen zurückgreifen. Muskelschmerzen, Haarausfall, Zahnprobleme und Cellulite können die Folgen sein. Das Immunsystem wird geschwächt, Arteriosklerose und Bluthochdruck begünstigt. Um Ihnen die Umstellung auf eine basische Ernährung zu erleichtern, empfehlen wir drei basische Schnuppertage zum Ausprobieren.

DER ERSTE TAG:

- ▶ Da der Säure-Basen-Haushalt auch durch Stress aus dem Gleichgewicht gerät, starten Sie jeden Morgen mit Bewegung an der frischen Luft. Der Sauerstoff entsäuert den Organismus nämlich ebenso wie basisches Essen.
- ▶ Zum Frühstück genießen Sie frisches Obst und eine Portion MorgenStund'® von P.Jentschura. Der Mix aus hochwertigen Zutaten wie Hirse, Buchweizen, Amarant, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen und süßen Mandeln sowie fruchteigener, natürlicher Süße aus Apfel und Ananas können Sie entweder als Brei gekocht oder einfach mit heißem Wasser übergossen genießen.
- ▶ Mittags steht eine Salatplatte aus Feldsalat, Tomaten, Gurke und Kichererbsen mit einem Essig-Öl-Dressing auf dem Speiseplan.
- ▶ Am Abend gibt es eine Gemüsepfanne mit Paprika, Zucchini, Lauch, Pastinake und Champignons. Alles putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, in wenig Öl anbraten und mit Kräutern würzen. Salz bindet das Wasser im Körper, das zum Abtransport der Abfallstoffe benötigt wird!
- ▶ Die Zubereitung verbinden Sie mit einer Achtsamkeitsübung: Indem Sie sich ganz auf das, was Sie tun, konzentrieren, können sich Geist und Seele regenerieren.
- ▶ Vor dem Essen helfen Sie Ihrer Leber, ihren Entgiftungsjob zu machen: Füllen Sie eine Wärmflasche mit heißem Wasser. Tauchen Sie einen Waschlappen in heißes Wasser. Gut ausdrücken. Legen Sie sich bequem hin, legen Sie den Waschlappen auf den Bereich der Leber (rechter Oberbauch, direkt unter dem Rippenbogen) und darauf die heiße Wärmflasche. Mit einem großen Handtuch umwickeln Sie sich und ruhen eine Dreiviertelstunde.

DER ZWEITE TAG:

- ▶ Sie starten mit einer Geh-Meditation: Im Rhythmus des Atems und der Schritte wiederholen Sie stumm die Worte „Einatmen – ausatmen“, „Entspannen – loslassen“, „Frieden – Liebe“. Nach einer halben Stunde dürfen Sie sich auf Ihr basisches Frühstück freuen: MorgenStund'® mit frischem Obst und einem Hauch Agavendicksaft.
- ▶ Vormittags beginnen Sie ein Tagebuch oder Blog mit dem Thema: Was bedeutet Essen für mich? Mit welchen Essgewohnheiten bin ich aufgewachsen? Welche möchte ich ändern? Zum Mittagessen gibt es gebackene Kartoffeln mit Kräutern. Die Kartoffeln halbieren, die Schnittfläche mit wenig Öl bestreichen, Kräuter draufstreuen und circa eine halbe Stunde im Backofen garen.
- ▶ Am Nachmittag steht basische Körperpflege auf dem Programm: Geben Sie drei Esslöffel von MeineBase® oder BasenSalz in 36 °C warmes Badewasser. Das fein gemahlene Pulver u. a. aus Maris Sal, Carneol,



Citrine, Chalcedony, Sapphire und Onyx unterstützt mit einem pH-Wert von 8,0–8,5 die Haut in ihrer Ausscheidungsfunktion. Und während wir etwa 45 Minuten schön einweichen, genießt unser Teint AbraCaDabra® von P. Jentschura, ein veganes Kosmetikpulver aus vermahlenden Pflanzen (u. a. Weißkohlblätter, Schafgarbe und Ringelblume) und basenbildenden Mineralien.

- ▶ Zum Abendessen gibt es einen Pfannenmix: kleingeschnittene Jack-Frucht, Frühlingszwiebeln, Ananas, Banane, Cashew-Kerne anbraten, mit Kokosmilch ablöschen und sparsam würzen.

DER DRITTE TAG:

- ▶ Sie starten mit morgendlichem Powerwalking! Das schnelle Gehen bringt Ihren Organismus in Wallung. Bleiben Sie achtsam und spüren Sie, wie Ihre Muskeln arbeiten, Ihr Atem schneller wird. Atmen Sie bewusst durch die Nase in den Bauch ein und durch den Mund aus.
- ▶ Zum Frühstück genießen Sie wieder eine Portion MorgenStund'® mit Obst.
- ▶ Vormittags widmen Sie sich Ihrem Tagebuch: Hat sich Ihr Geschmack durch das basische Essen verändert? Die Verdauung?
- ▶ Das Mittagessen besteht aus sanft gedünstetem Brokkoli, dazu in dünne Scheiben geschnittene, angebratene Möhren und Kräuterseitlinge.
- ▶ Zum Abschluss Ihres basischen Retreats genießen Sie einen Steckrüben-Eintopf: Eine halbe Steckrübe, eine Pastinake und eine Möhre schälen und in Stücke schneiden. Eine Zwiebel fein hacken, alles in etwas heißem Öl andünsten. Mit einem Liter Wasser auffüllen, Gemüsebrühe unterrühren und etwa 45 Minuten garen lassen.

IHRE REFORMHAUS® EINKAUFLISTE:

- M.Reich BasenSalz oder
- P. Jentschura® MeineBase®
- P. Jentschura® MorgenStund'® oder
- M.Reich BasenBrei
- P. Jentschura® AbraCaDabra®
- Gemüsesäfte (Rabenhorst, Eden,Voelkel)



BITTER MACHT HAPPY!

Bitter? Nein danke. Höchstens in dunkler Schokolade und im Kaffee. Denn der Geschmack signalisiert unserem System: Giftig! Doch Bitterstoffe sind gesund, sie aktivieren die Produktion von Galle, Magensäure und Speichel, wirken entzündlich und sorgen dafür, dass der Säureüberschuss im Körper abgebaut werden kann.

Wer Chicorée, Radicchio, Rucola, Artischocke, Brokkoli, Mangold, Löwenzahn, Ingwer, Anis, Kurkuma, Senf und Walnüsse partout nicht mag, kann seinen Körper z. B. mit folgenden Produkten aus dem Reformhaus® unterstützen:

- M. Reich: BitterStoffPulver oder BitterStoffTropfen

55 rein pflanzliche Bio-Zutaten in neuform® Qualität mit hohem Bitterstoffanteil und hohem Anteil an Enzianwurzel, Artischocken-, Wermut- und Tausendgüldenkraut. Alkoholfrei.

- Gewürzmühle Brecht: Bitte bitter mit Löwenzahn und Artischocke, erhältlich als Kapseln und basische Gewürzubereitung.



SEMINARTIPP



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

SANFTES BASENFASTEN ODER NEU BASENFASTEN & WANDERN

Einklang von Körper und Geist / NEU auch mit Wandern

**06.02. – 30.01.22 (So – Fr) oder
20.03. – 25.03.22 (So – Fr)**

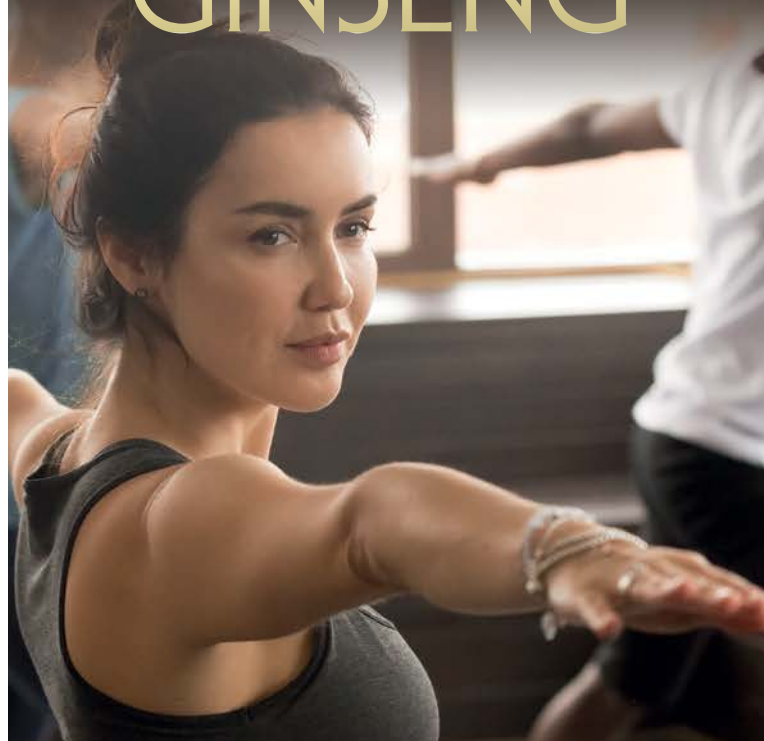
Basenfasten ist auf basische Ernährung mit frischen Früchten und Gemüse ausgerichtet. Jede Mahlzeit ist liebevoll angerichtet und von hoher Bio-Qualität (DE-ÖKO-007). Basenfasten entlastet den ganzen Körper und fördert Wohlbefinden und ein gutes Gewichtsmanagement. Wichtige Tipps und hilfreiche Maßnahmen geben Ihnen umfangreiche Impulse, damit Sie in Zukunft auch zu Hause fit und vital essen und trinken.

Jetzt ganz neu im Seminarprogramm Basenfasten & Wandern. Beide Angebote finden parallel statt.

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

Text: Karin Stahlhut

ROTER GINSENG



unterstützt

Konstitution Leistungskraft Vitalität



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



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

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

REIN • NATÜRLICH • WIRKSTOFFREICH



ANZEIGE



UNABHÄNGIGE STIFTUNG
GANZHEITLICHES KONZEPT
100% BIO-ZERTIFIZIERT
EIGENES SEMINARHOTEL

Fastenleiter/in
Gesundheits-
Berater/in (IHK)
Kursleiter/in
Waldbaden

und viele weitere Weiterbildungen
und Seminare

Jetzt
Gesamtprogramm
anfordern!

06172 / 3009 - 822

kontakt@akademie-gesundes-leben.de



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN

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



#AkademieGesundesLeben

Endlich wieder
in der Balance!

Das schmeckt mir

Die drei basischen
Schnuppertage haben
Ihnen gutgetan? Sie sind
auf den Geschmack ge-
kommen? Dann probieren
Sie diese basischen Fein-
schmecker-Rezepte für die
ganze Familie aus

► alle Rezepte für 4 Personen

SÜSSKARTOFFEL-CURRY MIT BASMATIREIS

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
700 g Süßkartoffeln
3 Äpfel (z. B. Elstar)
1 rote Paprikaschote
70 g Mungobohnensprossen
2 Tassen Basmatireis
(ca. 250 g)
Salz
3 EL neutrales Öl
(z. B. Rapsöl)
2 EL Rosinen
2 TL Currypulver
½ TL gem. Ingwer
gem. Koriander
Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Äpfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Die Viertel erst in Achtel, dann quer in dünne Scheiben schneiden.
2. Paprikaschote halbieren und Kerne und weiße Trennhäute entfernen, Hälften waschen und in feine Streifen schneiden. Mungobohnensprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Basmatireis in Salzwasser nach Packungs-





ANZEIGE

anweisung garen.
 3. Inzwischen Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Süßkartoffeln hinzufügen und ca. 2 Min. mitdünsten. Äpfel und Paprika dazugeben. 200 ml Wasser angießen und Sprossen und Rosinen hinzufügen. Alles mit Salz, Curry, Ingwer, Koriander und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze noch 3–5 Min. garen. Das Curry mit Basmati-reis servieren.

VARIANTE

Für ein Kürbiscurry einen kleinen Hokkaido-Kürbis (ca. 750 g) waschen und vierteln,

Fasern und Kerne herauskratzen. Kürbisfleisch würfeln. 2 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl) in einem Topf erhitzen, Kürbis darin unter Rühren anbraten. 1 EL Sambal Oelek (indon. Würzpaste), 1 Dose Kokosmilch (400 ml), Saft von ½ Zitrone und 1 Dose stückige Tomaten (400 g) dazugeben. Das Curry ca. 10 Min. köcheln lassen und zum Servieren mit Salz und gem. Koriander würzen.

L G E V

Basen-Aktiv®
 für Ihre Säure-Basen-Balance

- Mineralstoff-Kräuter-Elixier** mit wertvoller cleaner Rezeptur
- Erhältlich in Apotheke und Reformhaus

Säureausgleich ^{a)}, Energie ^{b)} & Regeneration ^{c)}

--	--	--

^{a)} **Säure-Basen-Ausgleich** – Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei. ^{b)} **Energie** – Calcium und Magnesium unterstützen den Energiestoffwechsel. Wie auch Kalium unterstützt Magnesium die normale Funktion des Nervensystems. Zink unterstützt die allgemeine geistige Leistungsfähigkeit. ^{c)} **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 Ihre Gesundheit.

www.basen-aktiv.de



ANZEIGE



Für ein abwehrstarkes Immunsystem¹!

Zell Oxygen® Immunkomplex

- ✓ Für das Immunsystem¹ und gegen Müdigkeit und Erschöpfung²
- ✓ Mit einzigartigen Enzym-Hefezellen Dr. Wolz® und 900 mg Beta-D-Glucanen pro Tagesdosis
- ✓ Mit Vitamin B6, B12, D sowie Selen und Zink



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



Endlich wieder in der Balance!

ANZEIGE

HASELNUSSFENCHEL MIT KARTOFFEL-MÖHREN-PÜREE UND MINZEJOGHURT

Zubereitungszeit: ca. 50 Min,
15 Min.

Für den Fenchel:

4 Fenchelknollen
Salz
2 EL gehackte Haselnüsse
80 g gem. Haselnüsse
1 TL ital. TK-Kräuter
1 TL feiner Dijon-Senf
2 Knoblauchzehen
Saft von ½ Zitrone
6 EL Olivenöl

Außerdem:

750 g mehlig kochende Kartoffeln
600 g Möhren
Salz
Saft von ½ Zitrone
Pfeffer
6 EL Olivenöl
2 Stängel Minze
200 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
1 Knoblauchzehe

ZUBEREITUNG:

1. Für den Fenchel die Knollen putzen, waschen und halbieren. 200 ml Wasser mit 1 TL Salz erhitzen und den Fenchel darin zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. garen. Dann abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen für das Püree Kartoffeln und Möhren schälen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. weichkochen. Abgießen und dabei das Kochwasser auffangen.
3. Ofen auf 200 °C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Beide Haselnuss-Sorten, Kräuter und Senf mischen. Knoblauch schälen und dazupressen. Zitronensaft mit Öl und ½ TL Salz unter die Paste rühren. Fenchelhälften mit den Schnittflächen nach oben auf das Blech legen, mit Nusspaste bestreichen und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. überbacken.
4. Inzwischen Kartoffeln und Möhren mit Zitronensaft und 5 EL Öl zerstampfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Minze waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und sehr fein hacken. Joghurt mit Minze, übrigem Öl und Salz verrühren. Knoblauch schälen und dazu pressen. Den überbackenen Fenchel mit Püree und Minzejoghurt servieren



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 Makromineralien 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 an einen Schwamm gebunden und die Schadstoffe natürlich aus dem Körper ausgeschieden werden. So werden die Symptome gelindert und der Magen-Darm-Trakt wird wieder in Balance gebracht. 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.





Endlich wieder in der Balance!

ROTE-BETE-PFANNE MIT PETERSILIENKARTOFFELN

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Für die Pfanne:

2 Zwiebeln

750 g Rote Bete

2 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl)

200 ml Apfelsaft

2 Äpfel (z. B. Boskop)

Currypulver (nach Belieben)

Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

1 kg festkochende Kartoffeln

Salz

1 Bund Petersilie

ZUBEREITUNG:

1. Für die Pfanne Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Rote Bete schälen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. (Um rote Hände zu vermeiden, dabei am besten mit Handschuhen arbeiten.) Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Rote Bete darin ca. 5 Min. anbraten. Sobald die Zwiebeln glasig sind, Apfelsaft angießen.

2. Die Äpfel waschen und schälen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in Würfel schneiden und zur Roten Bete geben. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 40 Min. köcheln lassen, bis die Rote Bete weich ist. Nach Belieben mit Curry und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Inzwischen für die Petersilienkartoffeln die Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. weichkochen. Währenddessen die Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Die Kartoffeln abgießen und die Petersilie untermischen. Mit der Rote-Bete-Pfanne servieren.



ANZEIGE



Für frischen Schwung



JENTSCHURAS DREISPRUNG

Körperpflege heißt Schönheits- und Gesundheitspflege – ganzheitlich von innen und von außen. Seit jeher werden wertvolle Kräuter und energiereiche Mineralien für Entlastungs- und Reinigungskuren verwendet. P. Jentschura verbindet die Kraft und Vielfalt aus 49 Pflanzen für die erlesene Rezeptur des 7x7® KräuterTees und von mehr als 100 Biozutaten für eine umfassende und bunte Versorgung unseres Stoffwechsels mit der WurzelKraft®. Die seit Jahrtausenden bewährte und im Fruchtwasser der werdenden Mama praktizierte basische Pflege und Reinigung wird mit MeineBase® fortgesetzt. Es unterstützt die natürliche Ausscheidung über die Haut. Erleben Sie Jentschuras DreiSprung jetzt!

www.p-jentschura.com

ZUM WEITERLESEN



Unsere Rezepte stammen aus dem „Säure-Basen Kochbuch“ von Prof. Jürgen Vormann und Karola Wiedemann Gräfe und Unzer Verlag, 16,99 €

IMMUNSTARK



... durch die kalte Jahreszeit

Reformhaus® Plus Hagebuttenpulver in Bio-Qualität wird - natürlich ohne Zusatzstoffe! – aus vollreifen, von Hand geernteten Früchten hergestellt. Der hohe Gehalt an Vitamin C (462 mg/100 g) macht das fein vermahlene Pulver zu einem idealen Begleiter und lässt uns aktiv und entspannt durch die kalte Jahreszeit kommen

Perfekt, um das eigene Immunsystem* auf bekömmliche Art zu unterstützen! Da unser Körper Vitamin C nicht selbst herstellen kann, müssen wir es mit der Nahrung aufnehmen – mit Hagebuttenpulver gelingt dies kinderleicht. Im Rahmen einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung und gesunden Lebensweise leistet es zudem einen Beitrag zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knochen und Knorpel*.

Nährstoffschonende Verarbeitung

Für die Gewinnung werden sowohl das Hagebuttenfleisch als auch die Hagebuttenkerne durch ein nährstoffschonendes Trocknungsverfahren bei <math><40^{\circ}\text{C}</math> (Rohkost-Qualität) getrocknet und anschließend vermahlen - damit das Beste bleibt!

Schmeckt gut - tut gut

Das intensiv fruchtig-säuerliche Aroma des veganen und von Natur aus sowohl gluten- als auch laktosefreien Hagebuttenpulvers kann in der täglichen Ernährung auf vielfältige Weise eingesetzt werden. So wertet es u. a. Müslis, Smoothies, Fruchtsäfte oder Süßspeisen farblich und geschmacklich auf – Vitamin C zum Genießen!



*Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knorpeln und Knochen bei. Des Weiteren trägt Vitamin C zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Um von diesen gesundheitlichen Wirkungen zu profitieren, täglich eine Portion Hagebuttenpulver (4g) bzw. 6 Hagebuttenkapseln mit ausreichend Flüssigkeit verzehren. Bitte achte auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.



DE-ÖKO-001
Chilienische Landwirtschaft
Vertrieb kontrolliert durch DE-ÖKO-003



Schon gewusst?

Integrationsprojekt der Mapuche (Chiles größtes Urvolk)

Die für das Reformhaus® Plus verwendeten Hagebutten werden seit 2012 von den Mapuchen angebaut. Es handelt sich um ein Integrationsprojekt, welches dem Urvolk die Ausbildung in modernen Anbaumethoden, Produktion in Bio-Qualität, Diversifizierung des Einkommens und eine bessere Lebensqualität ermöglicht.



HAGEBUTTEN-SCHNITTEN



Zutaten:

300 g Reformhaus® Haferflocken
300 g Karotten
150 g Reformhaus® Datteln
70 g Reformhaus® Mandelkerne
30 g Reformhaus® Plus Hagebuttenpulver
2 TL Zimt
1 TL gemahlener Ingwer
etw. Nelkenpulver

Für das Topping:

200 g Reformhaus® Cashewkerne (über Nacht eingeweicht)
150 ml Pflanzendrink
3 Reformhaus® Datteln
2 Msp. gemahlene Vanille
2 EL Zitronensaft
etw. Reformhaus® Plus Hagebuttenpulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Mixer zu einem Teig verarbeiten.
2. Zimt, Ingwer und Hagebuttenpulver hinzugeben, alles verkneten.
3. Den fertigen Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und andrücken.
4. Cashewkerne, Pflanzendrink, Datteln, Vanille und Zitronensaft im Mixer zu einer cremigen Masse verrühren. Das fertige Topping anschließend auf dem Kuchenteig verteilen.
5. Kuchen zum Schluss mit Hagebuttenpulver bestreuen - ca. 1,5 Stunden in den Kühlschrank stellen. Bei Bedarf anschließend für ca. 20-30 Minuten in das Tiefkühlfach stellen.





Erkältet?

Das muss

nicht sein

Was wir beachten sollten, damit wir Husten, Schnupfen, Heiserkeit schnell wieder loswerden – am besten aber gar nicht erst bekommen

◆ Wo habe ich mich denn jetzt wieder angesteckt?

Erkältungsviren lieben feuchte, warme Luft. Stickige Räume mit wenig Luftaustausch und ein niesender Mensch darin – das sind perfekte Bedingungen. Auch ein typischer Übertragungsweg: Man berührt Klinken oder Tischflächen und fasst sich danach ins Gesicht, was wir sehr häufig tun. Einfallstor für Viren sind vor allem die Nasenschleimhäute.

◆ Wie kann ich eine Ansteckung am besten verhindern?

Die Corona-Zeit hat es recht anschaulich gemacht. Noch nie gab es so wenige Erkältungen wie im vergangenen Winter. Masken schützen, Distanz zu anderen Menschen ebenso. Eigentlich wäre es eine feine Sache, wenn jeder, der eine Erkältung hat, eine Maske trüge – so wie es in Asien üblich ist. Ansonsten hilft natürlich ein starkes Immunsystem, das die Viren abfängt und unschädlich macht.

◆ Kann man sich wirklich verkühlen?

Ohne Viren keine Infektion. Doch Kälte kann durchaus die Abwehrkraft schwächen, zumindest, wenn man friert. Dann ist der Körper nämlich in erster Linie damit beschäftigt, sich warmzuhalten – und die Gefäße der Nasen- und Rachenschleimhäute verengen sich, Erreger können so einfacher eindringen. Deshalb kann es auch ungünstig sein, mit nassen Haaren nach draußen zu gehen.

◆ Wieso gibt es keine Mittel, die Erkältungen ganz verhindern?

Rhinoviren sind so schlau, den Wirt nur zu beeinträchtigen, ihn aber nicht ernsthaft zu schädigen. Sie greifen nur die oberen Atemwege an. Durch ihre Strategie, sich mittels Tröpfcheninfektion zu verbreiten, sind sie höchst

WOHLFÜHLEN **Erkältet?** **Das muss** **nicht sein**

ansteckend. Und sie haben ein Täuschungsmanöver entwickelt, das die Immunabwehr dazu bringt, einen falschen Botenstoff auszuschütten. Zudem mutieren sie sehr häufig. Kaum hat sich das Immunsystem auf sie eingestellt, haben sich die Viren schon wieder leicht verändert, und das Immunsystem erkennt sie nicht mehr.

🌿 **Ist Erkältung gleich Erkältung?**

Nein. Die häufigsten Auslöser von Atemwegsinfekten, die Rhinoviren, unterscheiden sich voneinander. Mehr als 100 von ihnen wurden von ForscherInnen beschrieben. Sie sind im Vergleich zu anderen Krankheitserregern winzig, nur rund 30 Nanometer groß und äußerst aktiv. Durch häufige Mutationen ist ihre Wirkung auch unterschiedlich stark. Es gibt also durchaus die Möglichkeit, dass man sich mit einer sehr aggressiven Form ansteckt. Ob man aber mit Fieber im Bett landet, hat auch damit zu tun, wie gut das Immunsystem arbeitet. Gemeinsam ist den Rhinoviren, dass sie kältebeständig sind und sich nicht im ganzen Körper ausbreiten.

🌿 **Können Zink-Präparate die Krankheitsdauer verkürzen?**

Ja und sie können sogar die Symptome deutlich lindern. Halsschmerzen, Schnupfen und Fieber fielen bei StudienteilnehmerInnen geringer aus, wenn sie Zink während einer Erkältung einnahmen, so eine aktuelle australische Meta-Analyse. Dabei werteten die WissenschaftlerInnen der Western Sydney University insgesamt 28 Studien mit über 5000 TeilnehmerInnen aus. Es zeigte sich, wer direkt nach den ersten Symptomen Zink (in verschieden hoher Dosis) einnimmt, erlebt ab dem dritten Tag eine deutliche Verbesserung. Und im Gegensatz zu den TeilnehmerInnen, die kein Zink erhalten hatten, waren sie spätestens nach einer Woche mit der Erkältung durch.

➤ **PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS® Z. B.:** **Alsiroyal®, Zink+Histidin plus Vitamin C; SALUS, C-300-Depot + Zink Tabletten; Dr. Grandel, Cerola C-plus-Zink Taler; Rabenhorst „Schützen mit Zink“, Mehrfruchtsaft mit Zink und Vitamin C**

🌿 **Ein Schnupfen ist im Anflug – schnell noch in die Sauna?**

Nein, sowie man merkt, dass man erkrankt, ist ein Gang in die Sauna nicht empfehlenswert. So gut regelmäßige Hitze- (und Kälte-)Reize sind, um das Immunsystem zu trainieren, so ungünstig ist die Schwitzkur, wenn man schon erkältet ist. Wichtig: Wer sich nicht häufig der Hitze aussetzt, stresst den Körper noch zusätzlich. Und Viren lieben Wärme, um sich zu vermehren. Manch routinierte/r SaunagängerIn schwört hingegen darauf, beim ersten Verdacht die



Erreger auszuschwitzen. Das kann aber wirklich nur ganz am Anfang einer Erkältung funktionieren. Meist klappt auch das dann nicht. Sich zu Hause gemütlich einzukuscheln ist da die bessere Strategie. Zur Prophylaxe hingegen ist regelmäßiges Saunieren bestens geeignet. Etliche Studien zeigen, dass der Stoffwechsel angeregt wird und die Schleimhäute befeuchtet. Beides ist gut, um die Abwehrkräfte in Schwung zu bringen.

🌿 **Ist eine vegane „Hühner“-Suppe genauso gesund wie Omas bewährte Hühnersuppe?**

Ja, wenn man die gesunden Anteile, die durch das sehr lange Garen des Huhns freigesetzt werden, durch vegane Alternativen ersetzt. So wirkt das Eiweiß Cystein abwehrstärkend, entzündungshemmend und abschwellend auf die Schleimhäute der Atemwege. In Linsen ist fast genauso viel Cystein enthalten wie im Huhn, und die Hülsenfrüchte punkten zudem mit einem höheren Gehalt an Zink. Das Eiweiß wird besonders gut vom Körper aufgenommen, wenn es sich an den Eiweißbaustein Histidin binden kann. Auch hier enthalten Linsen pro 100 g mehr als die Fleischvariante. Reichert man die Suppe zudem mit Kräutern und Gemüse an, kommen entsprechend Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine hinzu. Zur Wundersuppe wird der vegane Hausmittel-Klassiker gegen Erkältung, wenn sie mit Ingwer, Chili und Curcuma angereichert wird. Gingerole in Ingwer bekämpfen die Viren und sorgen für eine erhöhte Durchblutung, auch das unterstützt den Heilungsprozess. Bei Chili ist es das ähnlich wirkende Capsaicin und das asiatische Allheilmittel Curcuma reduziert Entzündungen. Aber auch klassische Kräuter aus der deutschen Küche wie Petersilie haben es in sich: ein hoher Gehalt an Vitamin C und blutstärkendes Chlorophyll sind das i-Tüpfelchen auf der heißen Suppe.

➤ **PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS® Z. B.:** **Reformhaus® Berglinsen bio, braun; Gewürzmühle Brecht, Kurkuma gemahlen, bio; Brecht Gewürze; Kapha Masala, ayurvedische Gewürzzubereitung, bio mit Curkuma und Chili**



◆ Wann helfen Wadenwickel?

Wadenwickel sind ein altbewährtes Mittel, um Fieber zu senken. Nicht anwenden, wenn der Erkrankte friert. Bei Kindern und SeniorInnen die Eaden nur für 10 Minuten einwickeln. Fieber ist aber an und für sich hilfreich, so bekämpft der Körper sehr effektiv die Viren. Kühlende Wadenwickel deshalb nur bei hohem Fieber.

◆ Wann ist ein Brustwickel oder Einreiben sinnvoll?

Bei Husten und Halsschmerzen lindert ein Brustwickel mit Zitronensaft die Beschwerden. Vor dem Schlafen Rücken und Brust mit ätherischen Ölen einreiben, das erleichtert das Atmen in der Nacht und bremst den Hustenreiz.

➤ PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS® Z. B.:

Primavera Atmewohl Balsam Bio: Der pflegende und stärkende Balsam Atmewohl mit 100 % naturreinen ätherischen Ölen eignet sich gut für Brust- und Rückeneinreibungen sowie zur Pflege gereizter Haut rund um die Nase. Es besteht aus naturreinem Mandelöl, Eukalyptus und Zirbelkiefer.

DIY-TIPP FREIER ATEM

Wer trotz Schnupfen mal wieder durchatmen möchte, dem kann diese Mischung helfen:

SIE BENÖTIGEN:

- 50 ml Mandelöl bio
- 5 Tropfen Eukalyptus globulus bio
- 5 Tropfen Cajeput extra
- 3 Tropfen Benzoe Siam bio

Die ätherischen Öle aus Eukalyptus und Cajeput sind beliebte Erkältungsöle, befreien die Atemwege und wirken schleimlösend. Der warme Duft von Benzoe Siam unterstützt das Wohlbefinden. Mandelöl eignet sich ideal und ist für alle Hauttypen geeignet.

(alle Öle gibt es in Ihrem Reformhaus® z.B. von Primavera)

SO GEHT'S:

Ätherische Öle direkt in die Mandelöl-Flasche tropfen und schwenken, sodass sich die Öle miteinander vermischen. Auf Brust und Rücken auftragen und tief einatmen. Am besten vor dem Zubettgehen verwenden.



Hilft auch bei Kopfschmerzen!



Das Multitalent für Ihre Hausapotheke

Natürliche Hilfe bei leichten Kopfschmerzen, Erkältung, Muskelschmerzen oder leichten Magen-Darm-Beschwerden



Mit 3-facher Pflanzenpower

www.olbas.de

Deutsche Olbas GmbH • 71106 Magstadt
Ein Unternehmen der Salus-Gruppe

OLBAS Tropfen • Anw.: Traditionell angewendet zur Einnahme und Inhalation bei Erkältungskrankheit (Husten, Schnupfen, Heiserkeit) bei Jugendlichen ab 12 Jahren und Erwachsenen; zur Einnahme bei leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt bei Erwachsenen; zur äußerlichen Anwendung bei leichten Kopfschmerzen, z. B. bei Spannungszuständen bei Erwachsenen; zur äußerlichen Anwendung bei umschriebenen (lokalen) Muskelschmerzen nach Überanstrengung/Fehlbelastung bei Jugendlichen ab 12 Jahren und Erwachsenen. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist.

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

WOHLFÜHLEN **Erkältet?** **Das muss** **nicht sein**



◆ Hat eine Erkältung Einfluss auf eine Infektion mit Covid-19?

Dass die Symptome einer Erkältung ähnlich denen einer Corona-Infektion sind, ist bekannt. Tatsächlich gibt es Coronaviren, die eine Erkältung auslösen, aber nicht identisch sind mit Sars-CoV-2. Ein Forscherteam der Charité in Berlin hat nun nachgewiesen, dass eine frühere Infektion mit diesen Coronaviren Symptome der Covid-19-Infektion abmildert. Eine gleichzeitige Infektion mit Grippeviren, also einer Influenza, stellt allerdings ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf dar. Klar wird, so ähnlich sich Viren sein können, so unterschiedlich wirken sie in unserem Organismus. Ein erfolgreiches Immunsystem muss über gute Gedächtniszellen verfügen.

◆ Was hat sich bei Husten, Schnupfen und Halsschmerzen bewährt?

Gegen alle Symptome hilft es, viel zu trinken. Kräutertees lindern dabei je nach Heilkraut bestimmte Beschwerden.

Bei Halsschmerzen mildert Salbei- oder Kamillentee die Reizung. Zwischendurch Bonbons oder Pastillen zu lutschen befeuchtet die Schleimhäute. Bei Schnupfen empfehlen sich Inhalationen mit ätherischen Ölen, Nasenspülungen. Auch gut: Nasensprays mit Salzwasserlösung. Gegen Husten sind Inhaltsstoffe aus Spitzwegerich und Eibischwurzel günstig.

➤ **PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS® Z. B.:**

Olbas Tropfen: Als Zusatz beim Inhalieren intensiviert das Destillat aus Pfefferminzöl, Cajeputöl, Eukalyptusöl die entschleimende Wirkung; **Mänuka Health Mänuka Honig Hustenbonbons:** Sollte man immer in der Tasche haben, falls der Hustenreiz kommt; **Alsiroyal® Hyaluron Husten & Hals Sirup und Lutschtabletten:** Überziehen die Schleimhaut mit einem schützenden

Film aus den Schleimstoffen von Eibischwurzel, Isländisch Moos und Malvenblüten sowie aus dem Gel der Hyaluronsäure; **Hübner Tannenblut Halspastillen:** zur Befeuchtung und zum Schutz der Schleimhäute in Mund- und Rachenraum, insbesondere bei Heiserkeit, Halsschmerzen und Hustenreiz; **SALUS Bronchial-Husten-Tropfen:** Ein Destillat aus Anisfrüchten, Eukalyptusblättern, Thymiankraut und bitteren Fenchelfrüchten fördert die Schleimlösung in den Atemwegen und erleichtert das Abhusten; **Bakanasan Propolis Halspastillen:** Das darin enthaltene Menthol wirkt wohltuend, die Propolis stärkt vor Ort die Abwehrkräfte.

DIY-TIPP BEFREITE NASE

Eine Salz-Nasenspülung kann helfen

DAS MÜSSEN SIE TUN:

Lauwarmes Wasser mit Meersalz anreichern, abwechselnd in beiden Nasenlöchern hochziehen und wieder rauslaufen lassen • Mehrmals wiederholen.

◆ Wie lange dauert eine Erkältung normalerweise?

Üblicherweise zwischen drei und zehn Tage. Dauert die Infektion länger als zwei Wochen oder flammt sie immer wieder auf, sollten Sie sich dringend mehr Ruhe zum Auskurieren gönnen und von Ihrem/r Hausarzt/ Hausärztin abklären lassen, ob etwas anderes hinter Ihren Beschwerden steckt.

◆ Warum erwischt es mich immer wieder?

Manchmal haben Sie einfach Pech, wenn Sie beispielsweise häufig mit vielen Menschen in Räumen zusammentreffen. Auch kleine Kinder bringen viele verschiedene Erkältungsviren mit nach Hause. Aber wer immer wieder schnieft – wobei viermal im Jahr noch als normal gilt –, hat vermutlich ein Problem mit dem Immunsystem. Geschwächt wird es durch Stress, Schlafmangel, ungünstige Ernährung und die dadurch fehlenden Vitamine und Mineralstoffe.

◆ Welche Vitamine und Mineralstoffe unterstützen das Immunsystem?

Klassiker, um Infekten vorzubeugen, sind Vitamin C und Zink. Inzwischen weiß man auch, dass Vitamin D₃ und Omega-3-Fettsäuren eine wichtige Rolle spielen. Eine gesunde Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, Kräutern und Vollkorngetreide sorgt für ein fittes Immunsystem. Wer krank ist oder sich nicht ausgewogen ernährt, kann durchaus einen Mangel an bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen haben.

➤ **PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS® Z. B.:**

Alsiroyal® Cistus Plus Infektblocker: Wirkt vorbeugend durch Bildung einer Schutzbarriere auf den Mund- und Rachenschleimhäuten. Aufgrund der

physikalischen Wirkungsweise gibt es keine Resistenzbildung; **Dr. Wolz, Zell Oxygen Immunkomplex:** enthält einen natürlichen Immunkomplex mit einem hohen Anteil an Beta-Glucanen, Enzymen, Coenzymen, Aminosäuren, Spurenelementen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen aus Obst- und Gemüsekonzentraten. Durch ein spezielles Verfahren erhöht sich die Bioverfügbarkeit und die einzelnen Stoffe sind immunstimulierend und zielgerichtet antioxidativ; **Raab Vital Immun Plus:** Lutschtabletten mit Vitamin C, D und Zink für eine normale Funktion des Immunsystems und Biotin zur Erhaltung normaler Schleimhäute; **Hübner Immun-Pro Beta-Glucan:** Mit Zink, Selen und Vitamin C. Natürliches Sanddornmark und Acerola-Extrakt sorgen für ein zusätzliches Plus dieses Vitamins. Außerdem enthalten: Echinacea. Die Heilpflanze wurde vor Jahrhunderten von den indigenen Völkern Nordamerikas genutzt. Beta-Glucane, diese komplexen Kohlenhydrate, stärken die Voraussetzungen für ein gesundes Immunsystem.



SEMINARTIPP



VITALSTOFFBERATER/IN

Power-Food und Nahrungsergänzung

24.04. – 29.04.22 (So – Fr)

20.11. – 25.11.22 (So – Fr)

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

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

Text: Yvonne Hagen

Die Pflanzen. Die Heilkraft. Der Saft.



Sonst nichts.



**Natürliche
Hilfe bei
Husten und
Bronchitis.**

**Schoenenberger®
Naturreiner
Heilpflanzensaft
Thymian**

Pflanzliches
Arzneimittel



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

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

DAS GEHT RUNTER WIE ÖL

Sie schützen Olivenöl davor, ranzig zu werden, unseren Körper verteidigen sie gegen freie Radikale: Polyphenole. Doch was genau sind Polyphenole? Und wie erledigen sie ihren Schutz-Auftrag in unserem Körper?

Polyphenole gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen. Wie der Name es schon verrät, sind diese Pflanzenstoffe nicht direkt notwendig, damit eine Pflanze überleben kann – sie sind „sekundär“. Dabei handelt es sich um Geruchs-, Farb- und Geschmacksstoffe, die in allen Obst- und Gemüse- oder Getreidesorten enthalten sind. Mittlerweile sind an die 100.000 dieser sekundären Stoffe bekannt, die ganz unterschiedliche Funktionen für das Gedeihen der Pflanzen übernehmen. So schützen diese Geschmacks- oder Farbstoffe zum Beispiel vor Fressfeinden oder vor der Sonne.

Doch welche Bedeutung haben diese Pflanzenstoffe für die Gesundheit des menschlichen Körpers? Diese Frage ist in den letzten Jahren in den Fokus der Wissenschaft gerückt – und in zahlreichen Studien wurden Polyphenolen eine Vielzahl von gesundheitsfördernden Eigenschaften zugeschrieben.

Die Wirkung auf die Gesundheit

So sollen Polyphenole als Antioxidantien wirken und die Zellen vor freien Radikalen schützen. Desweiteren sollen sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzinfarkt vorbeugen, außerdem dabei helfen, den Blutdruck zu senken und Diabetes Typ2 vorzubeugen. Laut dem Bundeszentrum für Ernährung (BzFE) haben Polyphenole sogar Eigenschaften, die der Entstehung von Tumoren entgegenwirken können. „Laborexperimente haben gezeigt“, so das BzFE, „dass Polyphenole antioxidativ, entzündungshemmend und blutdruckregulierend wirken und das Immunsystem beeinflussen können.“

Ein kleines „aber“ gibt es jedoch: Bei den meisten Studien handelt es sich um in-vitro-Studien mit menschlichen Zellkulturen, die im Reagenzglas unter Laborbedingungen durchgeführt wurden und sich deshalb nicht so einfach auf den Menschen übertragen lassen. Denn Polyphenole verändern sich im Körper, die Stoffe werden vom Organismus abgebaut und sind dann nicht mehr in der gleichen Konzentration vorhanden wie im Reagenzglas. Deshalb hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit bisher auch keine Werbung mit der



DR. JOHANNA
BUDWIG

Innere und äußere Balance.

Für die Frau in
und nach
den Wechseljahren.



wissen
was
stärkt

GENIESSEN **DAS GEHT RUNTER WIE ÖL**

gesundheitsfördernden Wirkung von Polyphenolen erlaubt. Mit einer Ausnahme! Für Olivenöl!

Sind mindestens 5 mg des Polyphenols Hydroxytyrosol pro 20 g Olivenöl enthalten, hat die EFSA (European Food Safety Authority – Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) diese gesundheitsbezogene Aussage zugelassen: „Olivenöl-Polyphenole tragen dazu bei, die Blutfette vor oxidativem Stress zu schützen“.

Doch nicht alle Olivenöle haben einen hohen Polyphenolgehalt, raffinierte Öle nahezu keinen. Olivenöle der Kategorie „nativ extra“, die aus jungen, grünen Oliven hergestellt wurden, haben meist einen hohen Polyphenolgehalt und einen bitter-scharfen, leicht kratzigen Geschmack. Für den ist das Polyphenol „Oleuroein“ verantwortlich.

Dass Polyphenole gesund sind, wenn sie im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung verspeist werden, gilt – Health claim hin oder her – jedoch als unzweifelhaft. Deshalb genießen wir – neben Olivenöl – polyphenolreiche Lebensmittel wie Beeren, Nüsse, Äpfel, Karotten, Vollkornprodukte und grünen Tee.

PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS®



➤ Dr. Budwig: Natives Olivenöl extra, bio. Das angenehm mittelscharfe Öl wird innerhalb weniger Stunden nach der Ernte unter strenger Temperaturkontrolle aus frühreifen, grünen Oliven auf Sizilien gewonnen.

➤ Rapunzel „Polyphenolia“. Olivenöl nativ extra, bio. Die Oliven für dieses Öl stammen aus einem der ältesten Olivenhaine Italiens.



ANZEIGE



**PREMIUM
VEGAN
BIO**

Erhältlich im
Reformhaus

Partner von
Reformhaus®

Grapefruit Kernextrakt

- hochwertiger Extrakt aus Bio Grapefruitkernen und -schale
- standardisiert auf Bioflavonoide (1200 mg / 100 ml, 23 mg / Tag)

Einfach 15 Tropfen mit
200 ml Wasser oder Saft
verdünnen und trinken



www.raabvitalfood.de



SEMINARTIPP



ESSEN SIE SICH SCHÖN

Pflege von Innen und Außen

25.02. – 27.02.22 (Fr – So)

06.11. – 08.11.22 (So – Di)

Schön, fit und jung aussehen – ein viel gehegter Wunsch, für den man etwas tun kann. Hierzu werden Anwendungen im Kosmetikstudio geboten, dazu gibt es Verkostungen in der Lehrküche. Informationen zu einer basenreichen Ernährung runden das Programm ab. Die Mischung aus Kosmetik und gesunder Kost macht das Seminar zu einem besonderen Erlebnis.

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



Woran wir uns erinnern

Je älter wir werden, desto mehr speichern wir in unserem Gedächtnis. Gesichter und Namen, Orte und Bilder, Töne und Gerüche, schöne oder auch traurige Erlebnisse. Was davon dauerhaft bleibt und was wir schnell wieder vergessen, das entscheiden unsere Gefühle

Woran wir uns erinnern



Können Sie noch sagen, was Sie heute vor genau 14 Tagen zu Mittag gegessen haben? Ob Sie an dem Tag ein Kleid oder eine Hose getragen haben? Oder was es abends im Fernsehen gab? Um es gleich vorwegzunehmen: Sehr wahrscheinlich wissen Sie es nicht mehr! Es sei denn, es war ein besonderer Tag, also Ihr Geburtstag, der Ihres Mannes oder eines anderen nahestehenden Menschen. Dann haben Sie vermutlich Familie und Freunde um sich geschart und es sich zusammen gutgehen lassen. Und dann wissen Sie jetzt auch noch ganz genau, was da an herrlichen Köstlichkeiten auf dem Büfett stand und welches hübsche Kleid Sie getragen haben. Und falls Sie dann noch mit Ihren Gästen abends eine Komödie angeschaut haben, wissen Sie sogar noch, an welchen Stellen Sie gemeinsam laut gelacht haben. Rätsel der Erinnerung! Erstaunlich, was wir uns alles merken können. Und beschämend, wie schnell wir anderes einfach vergessen. Manche Tage bleiben uns von morgens bis abends im Gedächtnis, andere versinken komplett im Nebel. Wir sagen uns, diesen schönen Moment will ich festhalten – und etwas später ist er doch verschwunden. Denn unsere Erinnerung ist kein langer ruhiger Fluss, sondern sie besteht aus losen Bruchstücken.

„Es ist, als ließe man die Aufzeichnungen von einem unfolgsamen Schriftführer anfertigen, der seinen eigenen Interessen nachgeht. Der minutiös festhält, was man lieber vergessen würde, und der während glorreicher Momente so tut, als würde er eifrig mitschreiben – dabei hat er schon längst heimlich die Kappe auf

den Füller geschraubt.“ So beschreibt der Autor und Wissenschaftler Douwe Draaisma das Phänomen. Er ist Professor für Theorie und Geschichte der Psychologie an der niederländischen Universität Groningen und beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit dem Gedächtnis und damit, wie es funktioniert. Und er hat kluge Bücher dazu geschrieben, die sich so spannend wie ein Krimi lesen (siehe Seite 30).

Das episodische Gedächtnis prägt unsere Persönlichkeit

Vor allem dank der Entwicklungen und der bildgebenden Verfahren in der Hirnforschung wissen wir heute eine ganze Menge über den eigenwilligen Speicher in unserem Kopf; etwa, dass es verschiedene Systeme gibt. Das sogenannte prozedurale Gedächtnis steht für Fähigkeiten, die wir gelernt haben und seither unbewusst ausüben wie etwa Fahrrad- und Autofahren. Das semantische Gedächtnis enthält Fakten und Wissen: Vitamin C hilft gegen Erkältung, Berlin ist die Hauptstadt von Deutschland, abends geht die Sonne unter. Aber das spannendste, unsere Persönlichkeit prägende ist das episodische Gedächtnis: Es ist unser autobiografisches Lebens-Tagebuch, das unsere Erfahrungen von der Wiege bis zum Tod speichert.

Und inzwischen wissen wir es sicher: Je mehr uns ein Ereignis berührt und beschäftigt, desto intensiver und länger speichert es das Gehirn. Das erklärt, warum wir uns an den Mittwoch vor zwei Wochen nur dann gut

Ein Foto öffnet bei uns das Tor zu den Erinnerungen – und aus den Tiefen unseres Gehirns strömt längst verschüttet Geglauhtes wieder an die Oberfläche

erinnern können, wenn es ein besonderer Tag war. Oder warum ein Mensch sich auch nach Jahrzehnten noch an jedes Detail eines schweren Unfalls erinnert. Denn unser Erinnerungsvermögen wird vom limbischen System bestimmt, dem Sitz unserer Gefühle.

Dazu gehören der Hippocampus und der Mandelkern (Amygdala) sowie andere Strukturen in der Hirnmittle. Jeder Moment unseres Lebens wird im limbischen System wahrgenommen, bewertet und danach abgelegt. Beide Hirnhälften arbeiten dabei zusammen, wobei die linke eher für Fakten zuständig ist, die rechte eher für Gefühle und Bilder. Und wenn wir großes Glück oder tiefen Schmerz empfinden, werden diese Gefühle quasi eingebrannt. Und diese Fähigkeit des Gehirns erklärt auch, warum es das Kollektive Gedächtnis gibt – Erinnerungen, die alle Menschen teilen, etwa an den 11. September 2001. Der Anschlag auf das World Trade Center und die Live-TV-Bilder lösten Trauer, Wut, Angst und Entsetzen aus. Ein prägendes Erlebnis für wohl jeden Menschen, egal wo er oder sie sich aufhielt. Und von daher unvergessen.

„Die Gefühle sind die Wächter unserer Erinnerung“, bestätigt auch der Neurologe und Autor Hans Joachim Markowitsch. Er lehrt als Professor für Physiologische Psychologie an der Universität Bielefeld und forscht ebenfalls seit vielen Jahren zum Gedächtnis. Er sieht in der Fähigkeit sich zu erinnern das Fundament unserer Identität und bringt es auf die eingängige Formel: „Wir sind, woran wir uns erinnern.“

Im Alter von circa drei Jahren beginnt der Mensch subjektiv Erlebtes abzuspeichern. Und je älter er wird, desto mehr trägt er in seinem Lebenskoffer mit sich herum. Namen, Orte, Bilder, Gesichter. Klar, dass das Gehirn ab und zu ein wenig entrümpeln muss, damit wir nicht durcheinanderkommen. Also wird vergessen. Aber dann, plötzlich, sickert etwas aus der Ablage zurück ins Bewusstsein. Das geschieht durch einen Hinweisreiz. So bezeichnen Neurologen den Auslöser – einen Geruch, ein Foto, einen Anruf –, der das Tor zu den verschütteten Erinnerungen öffnet. Denn unser Gedächtnis arbeitet mit allen Sinnen: hören, riechen, fühlen, schmecken, sehen. Die Erinnerung „Ein Tag am Meer“ ist also nicht nur die Farbe Blau, sondern auch der Salzgeruch, ist Sonne, Wind, Strand, Feriengefühl und so fort.

Auslöser für Erinnerungen? Düfte, Farben, Geräusche, Namen, Orte ...

Den wohl berühmtesten Hinweisreiz erlebte der Schriftsteller Marcel Proust. Der Duft und der Geschmack eines in Lindenblütentee getauchten Gebäcks namens „Petite Madeleine“ lösten unzählige Kindheitserinnerungen bei ihm aus und inspirierten ihn zu seiner li-

terarischen „Suche nach der verlorenen Zeit“. Es gibt nämlich eine direkte Nervenbahn von der Nase zum limbischen System. Riechen wir nach Jahren einen uns bekannten Geruch, etwa wie Proust das Gebäck, ruft das eine bestimmte Stimmung oder ein Gefühl wach und dann kommen auch die Erinnerungen zurück. Übrigens können auch Tiere sich erinnern, Hunde, Ratten, Delphine. Vor allem den Elefanten sagt man ein fotografisches Gedächtnis nach.

Aber nur beim Menschen gibt es ein Erinnern mit dem Bewusstsein der eigenen Identität, der eigenen Geschichte und auch von Vergänglichkeit. So fand der Niederländer Douwe Draaisma in einer Studie mit über 60-jährigen TeilnehmerInnen heraus, dass Erlebnisse aus der Zeit des jungen Erwachsenseins am besten erinnert wurden. In dieser Zeit war ja auch alles spannend und neu: der erste Kuss, die erste Liebe, der erste Liebeskummer. Die erste eigene Wohnung, die erste Arbeitsstelle, das erste Kind. Eine Premiere nach der anderen. Kein Wunder, dass wir uns Jahrzehnte später noch daran erinnern können. Rund zwei Drittel der stärksten Erinnerungen eines Menschen beziehen sich auf das erste Lebensdrittel und nur ein knappes Drittel auf die

Schöne Erlebnisse schaffen schöne Erinnerungen für alle Sinne: hören, riechen, fühlen, sehen und schmecken





Gedächtnisstütze
Tagebuch: Hier
speichern wir
einen Vorrat von
Erinnerungen,
auf den wir
immer zurück-
greifen können

Jahrzehnte nach dem 30. Geburtstag. Denn Alltag und Routine lassen viel verblassen. Und weil wir, wenn wir älter werden, so vieles im Leben schon kennen oder gesehen haben, notiert sich unser Gedächtnis immer weniger Momente. Und das hat Folgen: Je älter wir werden, desto mehr haben wir das Gefühl, dass die Zeit und die Jahre nur noch so dahin rasen.

Erinnerungen werden immer wieder neu konstruiert

Und doch gibt es auch eine gute Nachricht: Unser Gehirn mit seinen fast hundert Milliarden Nervenzellen und synaptischen Verknüpfungen funktioniert dynamisch, bis ins Alter können immer wieder neue Zellen und Verknüpfungen entstehen. NeurologInnen gehen heute davon aus, dass wir beim Abrufen einer autobiografischen Erinnerung diese nicht einfach ablesen, sondern immer wieder neu rekonstruieren. Speziell bei einem traumatischen Erlebnis – Gewalt, Naturkatastrophe, Unfall – kann das Gedächtnis das Erlebte im Rückblick also immer wieder umformen aufgrund der starken Emotionen. Das kann sehr belastend sein. Doch zum Glück ermöglicht die dynamische Struktur des Gehirns dann auch Heilung. Mit Gegengedanken und Gegenbildern lässt sich eine Trauma-Gedächtnisspur im Laufe einer Therapie erweitern und verändern. Die schreckliche Erinnerung ist dann zwar noch da, wird aber gekoppelt mit anderen, neuen, nun auch sogar positiven Gedanken und Gefühlen.

Und warum merken wir uns eigentlich nicht nur alles Gute, das wir erleben? Verlockend wäre das vielleicht schon, aber so funktioniert unser Leben eben nicht. Gleichwohl können wir aber nach Kräften dafür sorgen,

dass wir für uns selbst immer wieder bewusst schöne Momente schenken und diese sammeln. Creating memories nennt man das Verfahren: Es geht darum, sich selbst und anderen besondere und vor allem glückliche Erlebnisse zu schenken, die strahlend aus dem Alltag herausragen. Eine Reise, ein lustiges Wochenende mit Freunden, ein Konzert- oder Theaterbesuch, ein Yoga-Seminar, ein Mehr-Gänge-Menü in einem guten Restaurant. Denn wenn die Glückshormone kullern, merken wir uns diese Tage wie von selbst.

Fotos, Videos oder auch ein Tagebuch können dabei zusätzlich als Gedächtnisstützen helfen. So entsteht ein Vorrat von schönen Erinnerungen, auf den wir später immer wieder zurückgreifen können. „Weißt Du noch?“ – „Ja, natürlich, das war unvergesslich schön!“

ZUM WEITERLESEN

- Douwe Draaisma: „Warum das Leben schneller vergeht, wenn man älter wird. Von den Rätseln unserer Erinnerung“. Erschien 2004 und war ein internationaler Bestseller, derzeit leider nur gebraucht erhältlich
- Douwe Draaisma: Das Buch des Vergessens. Warum unsere Träume so schnell verloren gehen und sich unsere Erinnerungen ständig verändern. Galiani, 2012. Erhältlich als Kindle E-Book 14,99 Euro
- Hans Joachim Markowitsch: „Das Gedächtnis: Entwicklung, Funktionen, Störungen“. Becksche Reihe TB, 2009, 8,95 Euro



Fruchtige Beautys

Was uns gut schmeckt, nährt und pflegt oft auch unsere Haut. In vielen zertifizierten Naturkosmetik-Produkten stecken Fruchtextrakte und Fruchtöle. Von Ananas und Arganöl bis zu den Zitrusfrüchten, hier erfahren Sie alles über die besten Lieferanten aus dem Obst- und Gemüsegarten



bst, Gemüse und Kräuter sind die Basis für eine gesunde Ernährung. Und sie schmecken nicht nur unserem Gaumen und versorgen unseren Körper mit

allen notwendigen Nährstoffen – sie tun auch unserer Haut viel Gutes, denn in ihnen stecken fantastische Öle und Inhaltsstoffe für einen schönen Teint. Die Naturkosmetik-Hersteller im Reformhaus® setzen daher gern auf die fruchtigen und auch oft wunderbar duftenden Essenzen. In Duschgels oder Badezusätzen reinigen und erfrischen sie Körper und Seele, in Cremes, Body-Lotions und -ölen entfalten sie pflegende, Feuchtigkeit spendende und antioxidative Wirkungen.

In vielen Produkten kombiniert man die Extrakte verschiedener Früchte und Pflanzen miteinander, um ihre Wirkungen zu bündeln. Bestes Beispiel ist einer der Klassiker im Reformhaus®, der beliebte Fett-Feucht Balancer der Reformhaus® Exklusivmarke ARYA LAYA: Er enthält u. a. Aloe vera Saft, Mandelöl, Sonnenblumen- und Avocadoöl, Orangenöl, Rote Bete Extrakt, Zitronensäure, ätherisches Öl aus Orangenblüten und einen Extrakt aus der schwarzen Karotte. Und natürlich wird daran geforscht, das kosmetische Potenzial weiterer Naturgaben zu entdecken und zu nutzen.

Doch wie gelangen die natürlichen fruchtigen Essenzen eigentlich in die Creme oder ins Gel? In Fruchtextrakten bleiben viele der Wirkstoffe, die im Obst enthalten sind, erhalten und werden quasi in eine Creme oder Lotion hineingeschleust. Die Fruchtsäuren finden bevorzugt Verwendung in Peelings und Reinigungsprodukten. Und dann gibt es noch Fruchtöle, sie werden auf schonende Art durch Kaltpressung gewonnen und enthalten nährnde Wirkstoffe, die unsere Haut bei der Regeneration unterstützen – ideal für die reifere Haut, die hochwertige „Nahrung“ braucht. Fruchtöle werden gut aufgenommen, können im Sinne des Wortes unter die Haut gehen und ihr helfen, Feuchtigkeit und Spannkraft zu erhalten. Durch Vitamine und Mineralien werden Hautstoffwechsel und Zellerneuerung angeregt.

Hier kommen einige der wichtigsten natürlichen fruchtigen Zutaten im Kurzporträt – was das Besondere ist, wie man sie verwendet und beispielhafte Naturkosmetik-Produkte:



ALOE VERA

Die echte Aloe ist anspruchslos und robust, stammt sie doch aus den Tropen und Subtropen. Die Pflanze besitzt verdickte, mit Wassergewebe gefüllte Blätter. Das Gel, das beim Aufschneiden austritt, enthält die wertvollen Inhaltsstoffe für unsere Haut. Viele Hersteller verwenden Aloe vera, und das Unternehmen Santaverde setzt ganz konsequent auf Pflanzen aus eigenem Bio-Anbau. Statt Wasser dient der Pflanzensaft als Basis der Produkte und wird durch weitere Pflanzenöle und -extrakte ergänzt.

Aloe vera bewährt sich bei Neurodermitis, Schuppenflechte und Ekzemen. Auch bei Verletzungen, speziell bei Brandwunden, wirkt das Gel kühlend, schmerzlindernd und fördert die Heilung.

ALOE VERA IN REFORMHAUS® NATURKOSMETIK

- **ARYA LAYA Aloe Vera Feuchtigkeitspflege**
- **Santaverde Aloe Vera Gel und Bodylotion**

ANANAS

Die im Fruchtfleisch enthaltenen eiweißspaltenden Enzyme sind ideale Wirkstoffe für Peelings und Rubbelmasken. Das Fruchtenzym Bromelain, das die Ananas in hohem Maße bietet, löst Hautschüppchen sowie Schmutzpartikel und verfeinert das Hautbild. Zudem enthält Ananas das Spurenelement Mangan, das zusammen mit dem Vitamin C in der Südfrucht die natürliche Kollagenbildung in der Haut anregt.

ANANAS IN REFORMHAUS® NATURKOSMETIK Z.B.

- **ARYA LAYA Ananas Enzym Peeling**
- **Santaverde Enzym Peeling Powder**

APRIKOSE

Für die Herstellung von Aprikosenkernöl werden die Kerne der Aprikose – die man in Österreich auch Marille nennt – getrocknet und durch Kaltpressung zu Öl verarbeitet. Dieses Öl punktet mit Vitaminen und mit Linolsäure. Diese kann beschädigte Hautzellen reparieren, etwa Altersflecken oder Narben bei regelmäßiger Anwendung abmildern. Auch in Haarpflegeprodukten

ist das Aprikosenkernöl oft zu finden. Die Linolsäure hilft gegen trockene Kopfhaut oder Schuppenbildung.

APRIKOSE IN REFORMHAUS@ NATURKOSMETIK

- Primavera Aprikosenkernöl bio

ARGANÖL

Arganöl gilt als das marokkanische Gold und wird aus den Samenkernen der reifen Früchte des Arganbaums gewonnen. Dieser Baum zählt zu den ältesten Baumarten der Welt und ist selten zu finden, endemisch nur in Nordafrika, vor allem im Südwesten von Marokko. Um den Baumbestand zu schützen, hat die UNESCO das Gebiet zum Biosphärenreservat ernannt. Auf den meisten Plantagen wird das Öl auch heute noch in einem aufwendigen traditionellen Verfahren von Hand gewonnen. Für einen Liter Arganöl werden etwa 20 Kilogramm Argansamen benötigt.

Reines Arganöl enthält 80 Prozent ungesättigte Fettsäuren wie die Omega-6-Fettsäuren und gehört damit zu den gesunden Fetten. Es enthält viel Vitamin E, Linolsäure und sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide. Sie schützen den menschlichen Organismus vor den schädlichen freien Radikalen. Arganöl wirkt schnell ein und hinterlässt keinen Fettfilm auf der Haut, es stärkt die natürliche Hautschutzbarriere und sorgt für eine gute Durchfeuchtung der Haut. Deshalb wird es sehr gern für die Handcreme verwendet. Wasser und Seife setzen den Händen oft sichtbar zu, die Haut wird trocken, spröde und überbeansprucht. Arganöl unterstützt die Regeneration der Haut. Im Verbund etwa mit Jojobaöl potenziert sich die pflegende Wirkung.

ARGANÖL IN REFORMHAUS@ NATURKOSMETIK

- ARYA LAYA Argan Tag & Nacht Regeneration rich
- ARYA LAYA Argan Handcreme
- Annemarie Börlind Body Care



NEU IN IHREM Reformhaus



ARYA LAYA

Ananas Enzym Peeling

Das Geheimnis strahlend schöner Haut!



- reinigt porentief
- verfeinert die Poren und beugt Hautunreinheiten vor
- fördert eine bessere Durchblutung und Elastizität der Haut
- für jeden Hauttyp geeignet

www.arya-laya.de



DALIO NATURKOSMETIK

Natürliche Haarpflege
Sensitiv-Serie, Aufbau-Serie und
Volumen-Serie

Mit der Kraft der Frischpflanzensäfte



Reinigt nicht nur mit sanften Shampoos: für jeden Haartyp ist eine spezielle Spülung entwickelt worden, die perfekt auf das Shampoo abgestimmt wurde. Alle DALIO Produkte enthalten Schoenenberger Bio Löwenzahnsaft. Ein wahrer Allrounder. Er unterstützt nicht nur die Kopfhaut bei der Regeneration, sondern wirkt hautberuhigend und erfrischend. Ein weiteres Plus: Sogar bei Schuppen kann er helfen.

www.dalio.de



GRANATAPFEL

Die rote pralle Frucht wird seit jeher mit Liebe, Schönheit, Gesundheit und langem Leben assoziiert. Sowohl im Fruchtfleisch als auch in den Samen findet sich geballte Power an tollen Inhaltsstoffen: Die Vitamine B, C und E, die Mineralstoffe Kalium, Magnesium und Kalzium, die Spurenelemente Eisen, Zink und Mangan sowie diverse Polyphenole, jene sekundären Pflanzenstoffe, die zellschädigende freie Radikale abfangen. Granatapfelextrakte wirken Haut verfeinernd und schützend, glättend, straffend und spenden viel Feuchtigkeit.

GRANATAPFEL IN REFORMHAUS® NATURKOSMETIK

- **ARYA LAYA Granatapfel Körperöl und Creme**
- **Primavera Granatapfelsamenöl bio**

KAROTTE

Der öl-lösliche Extrakt aus der Karotte ist reich an Beta-Carotin (Provitamin-A), Flavonoiden, Vitamin E, C und Vitaminen der Gruppe B. Er neutralisiert hautschädigende freie Radikale und intensiviert die Bräunung der Haut.

KAROTTE IN REFORMHAUS® NATURKOSMETIK

- **ARYA LAYA Karotten-Öl, Tages-Gesichtspflege**
- **ARYA LAYA Karotten-Creme, Tag- und Nachtpflege**
- **Santaverde sun protect cream SPF 20, medium**

OLIVE

Der Olivenbaum wird seit Jahrtausenden von den Menschen genutzt. Man kennt heute Bäume auf der Erde, die mehr als tausend Jahre alt sind. Olivenöl



wirkt innerlich und äußerlich entzündungshemmend und wurde bereits in der Antike bei Hauterkrankungen oder innerlichen Entzündungen sowie zur Schönheitspflege verwendet. Mit einer hochwertigen Fettsäurezusammensetzung pflegt es die Haut und macht sie geschmeidig, etwa in Cremes und Bodylotions. Vor allem das im Olivenöl enthaltene Vitamin E besitzt eine hohe antioxidative Wirkung. In den Mittelmeerlandern nutzt man auch die silbrig-grünen Blätter schon lange traditionell zur Hautpflege. Heute weiß man, dass sie Substanzen mit Radikalfänger-Eigenschaften enthalten.

OLIVE IN REFORMHAUS® NATURKOSMETIK

- **ARYA LAYA Olive Tag & Nachtcreme**

SANDDORN

Die orangeroten Beeren des Sanddornstrauchs stecken voller Vitalstoffe. Sie enthalten die Vitamine A, C und E und diverse Flavonoide und Phytosterine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Die geballte Power in Sanddornextrakten hilft und beschleunigt die hauteigene Regeneration, sie verlangsamt und mildert Alterserscheinungen wie Fältchen und Falten. Zudem wird aus dem Fruchtfleisch der Beeren Sanddornöl gewonnen. Es enthält Provitamin A, Vitamin E und essenzielle Fettsäuren, die den Lipiden der oberen Hautschichten ähneln. Sanddornöl ist daher ideal für trockene, empfindliche oder reife Haut, pflegt sie streichelweich und hält sie elastisch.

SANDDORN IN REFORMHAUS® NATURKOSMETIK

- **ARYA LAYA Hyaluron Plus Gel Sanddorn**
- **Primavera Sanddornfruchtfleischöl bio**

WEINTRAUBEN

Weintrauben gelten inzwischen als echte Anti-Aging-Profis. Dabei spielen die Polyphenole, die in den Kernen, im Fruchtfleisch und in der Schale enthalten sind, eine zentrale Rolle. Sie wirken antioxidativ und unterstützen den Zellschutz im gesamten Körper. Dabei gilt: Je dunkler die Traube, desto höher



ist ihr Gehalt an Antioxidantien. Diese Pflanzenstoffe speichern Feuchtigkeit, sie polstern die Haut von innen auf und sorgen so für einen jungen und frischen Teint. Bereits im Mittelalter verwendete man das Öl, das aus den Kernen gewonnen werden kann, für die Haut- und Körperpflege. Hier beträgt der Anteil einfacher und mehrfacher ungesättigter Fettsäuren mehr als 90 Prozent. Vor allem kalt gepresstes Traubenkernöl ist ein wertvolles Antioxidans, das vor



Zellschäden durch freie Radikale bewahrt. In Kombination mit weiteren Stoffen wie etwa Aloe vera wirkt das Traubenkernöl pflegend und beruhigend auf die Haut.

WEINTRAUBEN IN REFORMHAUS® NATURKOSMETIK

- **ARYA LAYA Clear Skin mattierende Creme**
- **Heliotrop Multiactive Lifting Creme mit Traubenkernöl**

ZITRUSFRÜCHTE

Oh, wie gut das duftet! Fruchttige Auszüge von Grapefruit, Zitrone oder Orange verwendet man gern in ätherischen Ölen und als erfrischend duftenden Zusatz in Badezusätzen, Duschgels und Shampoos.

ZITRUSFRÜCHTE IN REFORMHAUS® NATURKOSMETIK

- **Primavera Orangenblütenwasser bio**

ANZEIGE

MEHR ALS NUR HONIG



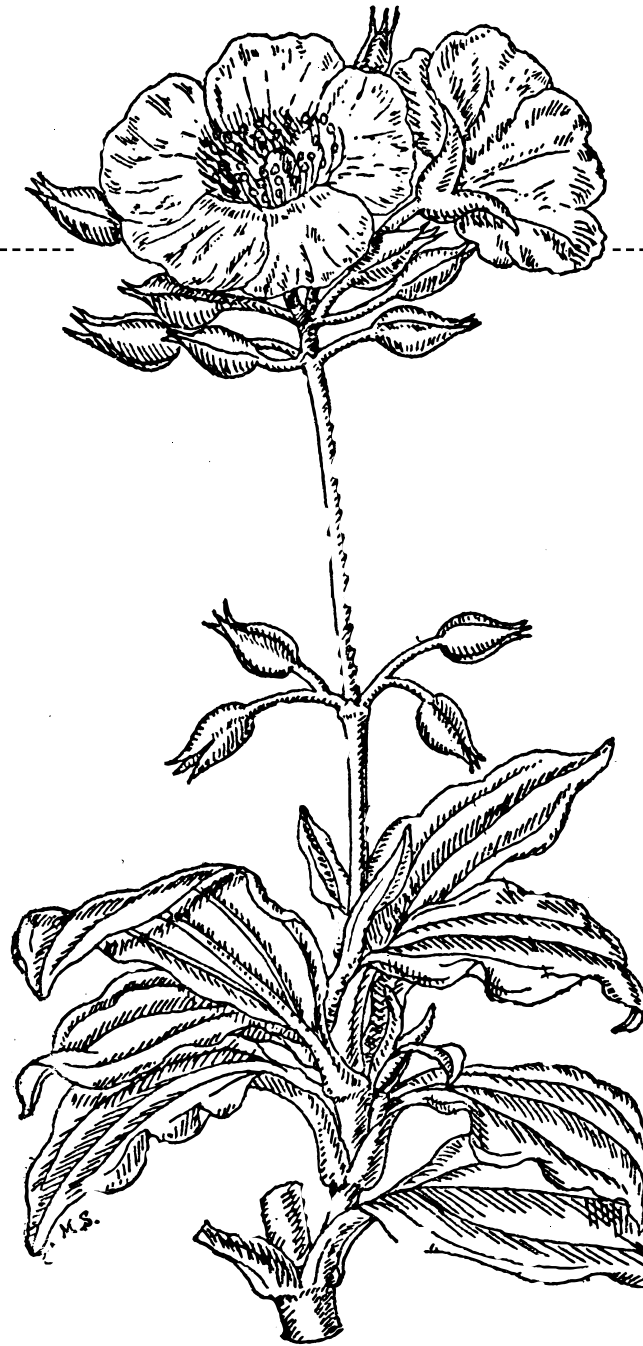
 **Mānuka Health**
manukahealth.de

WOHER ER KOMMT

Der Cistus-Strauch wächst in freier Natur in Südeuropa und im gesamten Mittelmeerraum. Während der Blütezeit im Frühjahr zeigt der Strauch wunderschöne, zarte rosa und weiße Blüten. Botanisch bekannt sind bisher etwa 24 Arten, für die medizinische Verwendung eignen sich vor allem die Blätter der Spezies *Cistus Creticus*. Man erntet sie kurz vor der Blütezeit, lässt sie trocknen und verarbeitet sie etwa zu Tee oder heute auch bevorzugt zu Lutschtabletten. Die Verwendung des Pflanzenextrakts bei bakteriellen Infektionen, zur Behandlung von Durchfall oder auch Juckreiz der Haut ist schon seit dem 4. Jahrhundert vor Christus belegt. Bekannt war die Zistrose damals auch wegen ihres ätherischen Öles, des sogenannten Ladanums, dessen harziger Duft durch die Tempel der griechischen Antike zog.

WAS DAS BESONDERE IST

Schon 2009 wurde an der Berliner Charité eine klinische Studie an 160 PatientInnen mit Infektionen der oberen Atemwege durchgeführt, die die antivirale und antibakterielle Wirkung der Zistroseart *Cistus Creticus* untersuchte. Hierbei zeigte sich eine signifikante Abnahme der Erkältungsbeschwerden im Vergleich mit einer PatientInnengruppe, die parallel mit einem Placebo behandelt worden war. Für Prof. Dietrich Grönemeyer könnte *Cistus* möglicherweise eine Alternative werden zu einer Reihe von Antibiotika, die ihre bisherige Wirkung eingebüßt haben, weil Keime gegen sie resistent geworden sind.



„Die in *Cistus Creticus* enthaltenen Polyphenole sind aus wissenschaftlicher Sicht hochinteressant und ein wichtiger Baustein zur physikalischen Virenabwehr“

Dr. Cordula Stiepel, Ernährungswissenschaftlerin,
Alsitan GmbH

CISTUS: SCHUTZ- GEGEN VIREN

Präparate mit Extrakten der Zistrose können Viren und Bakterien präventiv bekämpfen. Auch bei Verdauungs- und Hautproblemen hat sich die Mittelmeerpflanze bewährt

WIE ER HILFT

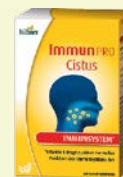
Die getrockneten Blätter bzw. das Kraut stecken voller antiviraler und antibakterieller Wirkstoffe wie Gerbstoffe, Glykoside und Harze, dazu Phenolcarbonsäuren und Polyphenole (Flavonoide). Vor allem Letztere besitzen nachweislich hohe antivirale Kräfte. Sie können u. a. sogar Schwermetalle binden und aus dem Körper ausleiten, weshalb man Zistrose bei vielen Beschwerden einsetzen kann. Lutschtabletten sollen vor allem präventiv wirken. Beim Lutschen legen sich die Wirkstoffe als hauchdünner Film über Zunge und Mundschleimhäute, es entsteht eine Art physikalischer Schutzschild gegen Viren und Bakterien. Das erklärt das starke Interesse an Cistus-Präparaten in der Corona-Pandemie.

WER IHN BRAUCHT

Cistus hat sich bei Erkältungen, grip-palen oder bakteriellen Infekten und Entzündungen im Mund- und Rachen-raum bewährt. Mit Lutschpastillen kann man sich in der Erkältungszeit präventiv vor Viren und Bakterien schützen. Auch, wenn man bereits erkältet ist, beschleunigen Lutschpastillen oder Tee die Heilung. Die Inhaltsstoffe der Zistrose wirken adstringierend (zusammenziehend), weshalb man sie gut innerlich anwenden kann, etwa bei Durchfall und Darmbeschwerden. Äußerlich können die Wirkstoffe traditionell auch bei Haut-Erkrankungen helfen, hier nimmt man eine mit dem Tee getränkte Kompresse. So lassen sich Juckreiz sowie das Erscheinungsbild von Akne, Herpes und Neurodermitis lindern.

WO'S IHN GIBT

Cistus gibt es im Reformhaus® in Form von Lutschtabletten (Cistus Plus Infektblocker von Alsiroyal®, pur oder mit Manuka-Honig; Immun Pro Cistus Lutschtabletten von Hübner); als Kräutertee pur oder in verschiedenen Varianten (etwa mit Salbei oder mit Granatapfel von SALUS). Dann als Tropfen (Alpenkraft Cistus Tropfen bio von SALUS). Gut zu wissen: Die schützende Wirkung im direkten Kontakt mit Viren und Bakterien kann sich am besten entfalten, wenn Cistus kontinuierlich angewendet wird, praktisch und einfach geht das mit Lutschtabletten.



Im nächsten
Heft alles über

SALBEI

CISTUS

KAMILLE

PFEFFER-
MINZE

ALOE VERA



POWER-HEILKRAUT GEGEN INFEKTE



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

Als junger Arzt bin ich selbst schwer an einer Lungenentzündung mit Legionellen erkrankt. Erst die Kombination mit drei Antibiotika hat mich gerettet. Gegen immer mehr dieser Medikamente haben Keime inzwischen Resistenzen entwickelt. Auch Infektionen mit multiresistenten Keimen sind immer schwieriger zu heilen. Dringend benötigt werden darum neue Arzneimittel sowie die Identifikation von Pflanzen bzw. ihrer Inhaltsstoffe zur Immunstärkung und antibakteriellen bzw. antiviralen Behandlung. Die seit Jahrtausenden bekannte Wirkung der Zistrose (Cistus) könnte hier eine Lücke schließen. Die Zistrose ist ein sehr altes Heilkraut. Sie wurde bereits vor 2.500 Jahren erfolgreich zur Desinfektion

und Wundheilung, bei Hautproblemen, Durchfällen und Infektionen sowie auch zur Prophylaxe gegen Infektionen eingesetzt. Diese geschichtlich überlieferten Anwendungsgebiete finden heute zunehmend wissenschaftliche Bestätigung. Verantwortlich für die Wirkung sind die in der Zistrose enthaltenen Polyphenole. Sie verfügen über herausragende antivirale, antibakterielle und adstringierende Eigenschaften. Wissenschaftlich erfolgreich in der präventiven und akuten Anwendung untersucht ist die Zistrose bei:

- Erkältungskrankheiten
- Durchfall
- Entzündungen im Mund- und Rachenraum

Bei den genannten Beschwerden

sowie allgemein bei grippalen oder bakteriellen Infekten empfehlen wir Tee aus dem getrockneten Kraut der Zistrose (*Cistus incanus* L. *Pandalis* oder *Cistus Creticus*): **2 x täglich 1,5 g (etwa 1 TL) Zistrosenkraut mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und 15 Min. ziehen lassen. Abseihen und trinken.**
TIPP: Wem der Tee zu krautig schmeckt, kann noch 50 g Orangenblüten oder Pfefferminzkraut dazunehmen.

Die Wirkung erfolgt nur solange, wie der Extrakt direkt mit den Erregern in Kontakt kommt. Es ist daher sinnvoll, den Tee über den Tag verteilt in kleinen Schlucken zu sich zu nehmen. Alternativ bieten sich Lutschtabletten an, die man langsam im Mund zergehen lässt. Bei Heilpflanzen ist grundsätzlich immer mit Augenmaß zu behandeln. Ein Behandlungsversuch mit Zistrosenkraut für 2 bis 3 Tage, gerade zu Beginn eines Infekts, lohnt sich. Gehen die Beschwerden nicht sichtbar zurück oder setzt Fieber ein, muss jedoch ein Arzt aufgesucht werden.

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



Dr. Niedermaier®
FERMENTATION

ANZEIGE

Würde man mich verkörpern,
wäre ich ...

Wissenschaftlich fundiert
& Kaskadenfermentiert

Gesund*

Top Ausgezeichnet
& prämiert

Leistungsfähig*

Vegetarisch &
biologisch

Energiereich*

Dr. Niedermaier®
Rechtsregulat®
Bio
Gesundheit¹
Energie¹
Leistungsfähigkeit¹
hergestellt nach dem innovativen Verfahren:
¹stragulat® Bio enthält natürliches Vitamin C, welches zu einem normalen Energiestoffwechsel, zu einer normalen Funktion des Immun- und Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beiträgt.

bio organic
vegetarisch

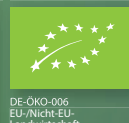
ORIGINAL
Cascade
Fermentation
developed
by
Dr. Niedermaier® Pharma

... ein preisgekröntes Multitalent,

das sich in seiner Haut pudelwohl fühlt, gesund* durchs Leben geht, stets sein Bestes gibt und anhaltend gute Leistung erbringt.

Beratungshotline: + 49 89 66 07 97 0 | regulat.com

* Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, zu einer normalen Funktion des Immun- und Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Vitamin C trägt ausserdem dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.



DE-ÖKO-006
EU/NICHE-EU-
Landwirtschaft



**GESUNDE
UND SCHÖNE
ZÄHNE**

Was wir – ganz natürlich – tun können, um Parodontose & Co. in Schach zu halten und was ganzheitlich arbeitende Zahnärzte empfehlen

Ein strahlendes Lächeln, kraftvolles und schmerzfreies Kauen bis ins hohe Alter – das wünschen wir uns für unser Gebiss. Doch die Realität sieht ein wenig anders aus. Karies und Kreidezähne schon im Kindesalter schädigen die Zähne, und im Erwachsenenalter kommen für viele Probleme mit dem Zahnfleisch hinzu. „Schon jede/r Zweite im Alter zwischen 35 und 44 Jahren leidet unter einer beginnenden Parodontitis,“ erläutert Dr. Maximilian Gärtner. Das ist auch deswegen beachtenswert früh, weil ein Motto unter ZahnärztInnen lautet: einmal Parodontitis-PatientIn, immer Parodontitis-PatientIn. Mit anderen Worten, wer einmal mit einer bakteriellen Entzündung des Zahnfleischbettes zu kämpfen hatte, wird sie auch nicht wieder los, oder sie taucht immer wieder auf. Dabei ist Parodontitis ein Alarmsignal, Bakterien gelangen von der Mundhöhle in den ganzen Körper und können dort Gefäße und Organe wie das Herz schädigen, auch ein Zusammenhang zu Frühgeburten konnte festgestellt werden.

Gesundheit beginnt im Mund

„Die Bakterien, die in der Mundhöhle zu finden sind, lösen auch im restlichen Körper Entzündungen aus,“ so Dr. Gärtner. „Interessant wäre, wenn wir schon bei den jungen PatientInnen mit Parodontitis schauen würden, ob es womöglich auch woanders im Körper schon Entzündungen gibt.“ Bekannt ist nämlich, dass dieselben Faktoren, die zu Zahnfleischentzündungen führen, auch Übergewicht und Diabetes begünstigen. „Es sind dann überall Entzündungsmediatoren zu finden, die sich später auch gegenseitig befeuern.“

Vorausgesetzt, man steuert nicht aktiv dagegen an. Doch was kann man tun?

Dafür ist die richtige Mundhygiene wichtig. Denn wer richtig und regelmäßig die Zähne putzt, kann durchaus einen ungünstigen Biofilm im Mund verhindern. Dazu gehört auch eine professionelle Zahnreinigung alle zwei bis sechs Monate, das Reinigen der Zahnzwischenräume mit passenden Bürstchen und/oder Zahnseide und

die richtige Putztechnik. Doch nur wenigen gelingt es, das regelmäßig und gründlich zu tun, weiß Dr. Gärtner: „Hierbei kann es helfen, wenn der Zahnarzt über zwei Jahre nach einer behandelten Parodontitis immer wieder im Dialog bleibt und über das Anfärben sichtbar macht, wo es Defizite bei der Putztechnik gibt.“ Diese Anleitung zum sogenannten Biofilm-Management soll jetzt auch von den Krankenkassen übernommen werden.

Ganzheitlicher Behandlungsansatz

Für Dr. Gärtner ist allerdings ein ganzheitlicher Behandlungsansatz, der nicht an den Symptomen ansetzt, noch wichtiger. „Denn eine mangelnde Mundhygiene ist nicht die Ursache für kaputte Zähne und Zahnfleischentzündungen. Diese Ursachen führen zu Belastungen des gesamten Körpers und lösen chronische und akute Krankheiten aus. Doch die Gefäße kann man nicht putzen.“ Eine der wesentlichen Ursachen liegt in unserem Lebensstil mit einer ungünstigen Ernährung. So ist bekannt, dass Zucker Karies fördert und die westliche Ernährungsweise zu mehr Parodontitis führt.

Doch kann man diesen Effekt auch wieder umdrehen? Wie stark lassen sich Entzündungen wieder heilen, wenn man die Ernährung umstellt? In einer wissenschaftlichen Arbeit hat sich der Zahnarzt diese Fragen gestellt. In der Studie verglich er zwei Gruppen: die eine ernährte sich typisch westlich und die andere auf Grundlage der Erkenntnisse der modernen Ernährungsmedizin. Also vor allem pflanzlich basiert und mit Verzicht auf einfache Kohlenhydrate (siehe Tipp Seite 42). Untersucht wurde die Auswirkung auf die Gingivitis, also die oberflächliche Zahnfleischentzündung.

Das Erstaunliche: Nach sechs Wochen Ernährungsumstellung hatte die Gruppe mit der gesunden Ernährungsweise eine Verbesserung des Biofilms um 40 Prozent erreicht. Es lohnt sich also, bei einer akuten Zahnfleischentzündung auch den Speiseplan genauer anzusehen.

Als Experte der internationalen Gesellschaft für ganzheitliche Zahnmedizin (gzm) bezieht Dr. Gärtner auch andere Lebensstilfaktoren in seine Behandlung mit ein. Dazu gehören Stress, Schlafstörungen und Bewegungsmangel. Denn im Mund zeigt sich besonders offensichtlich, was den ganzen Körper belastet. Und er betont: „So können orale Erkrankungen letztlich eine präventive Chance darstellen, seinen Lebensstil, der zu vielen chronischen Erkrankungen führen kann, zu hinterfragen.“

Ein weiterer Grund, sich frühzeitig um die Zahngesundheit zu kümmern ist, dass Zahnersatz und Füllungen nicht wirklich optimal sind. Viele Umweltzahnmediziner gehen davon aus, dass Unverträglichkeitsreaktionen auf Dentalmaterialien (Amalgam und Metalle) allgemeine Symptome wie Müdigkeit, Allergien oder chronische Abwehrschwächen verursachen können. So wird vermutlich über unsere heutigen Materialien wie Kleber und Kunststofffüllungen in wenigen Jahrzehnten ebenso diskutiert werden.

Dr. Gärtner wünscht sich auch deswegen eine entsprechende Prophylaxe, denn: „Nichts ist so gut wie die eigenen Zähne.“

TIPP

Mit dieser Ernährung bleibt das Zahnfleisch gesund:

- Ausreichend Obst, Gemüse sowie Vollkornprodukte, die Ballaststoffe sollten dabei 30 g am Tag ausmachen. Für ausreichend Antioxidantien sorgen Beeren und grüner Tee. Dr. Gärtner empfiehlt für Omega-3-Fettsäuren Algenöl.
- Backwaren, Nudeln, Reis mit einfachen Kohlenhydraten sollten dagegen tabu sein.
- Als Nahrungsergänzung ist neben dem Algenöl auch Vitamin D sinnvoll. Bei akuten Entzündungen sind außerdem Probiotika (z. B. in Sauerkraut) hilfreich.



Ganzheitliche Zahnmedizin – hier finden Sie Zahnärzte

- In der internationalen Gesellschaft für Ganzheitliche ZahnMedizin e.V. haben sich Zahnärzte im Kompetenz-Netzwerk für Orale Medizin zusammengeschlossen, um über die Erkenntnisse der Schulmedizin hinaus für Ihre Gesundheit zu sorgen. Auf der Web-Seite im Internet können Sie über eine Suchmaske einen Zahnarzt finden, der seine Behandlung mit ganzheitlichen Methoden ergänzt: www.gzm.org
- Internationale Gesellschaft für Ganzheitliche ZahnMedizin e.V.
Kloppenheimer Straße 10
68239 Mannheim
Telefon: +49 621 4824300
E-Mail: info@gzm-org.de
Internet: www.gzm.org

GESUND IM MUND MIT
DEN PRODUKTEN AUS DEM
REFORMHAUS®

- * Alsiroyal® Algenöl Omega-3
- * Dr. Budwig Omega-3 Algenöl
- * Bergland Teebaum Zahnpasta
- * Bakanasan Propolis Zahncreme, Propolis Mundgel und Mundspray, Mundwasser
- * Dr. Wolz Darmflora Plus Select intensiv (Probiotika)
- * Hübner Silicea Zahnpasta mit Pfefferminzöl sowie Schwarzkümmel-Öl Zahnpasta
- * Sanatura Vitamin D₃ Tropfen
- * Bakanasan Vitamin D₃ Kapseln



SEMINARTIPP



GESUNDHEITSBERATER/IN IHK

Vierteilige Weiterbildung mit
IHK-Zertifikat

06.04. – 10.04.22 (Mi – So) oder
10.06. – 14.06.22 (Fr – Di) oder
14.09. – 18.09.22 (Mi – So) oder
30.11. – 04.12.22 (Mi – So)

In dieser Seminarreihe mit IHK-Zertifikat machen Sie sich fit für Ernährungsberatung, Naturheilkunde und ganzheitliche Gesundheit. Psychosomatik, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und andere Gesundheitsstörungen werden naturheilkundlich beraten. Als Gesundheitsberater/in IHK steht Ihnen ein breiter Markt offen.

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

Text: Yvonne Hegen

Gezielt gegen Haarausfall*

Eine unabhängige klinische Studie hat gezeigt: Die rein pflanzlichen Essenzen wirken direkt an der Haarwurzel, reduzieren vermehrten Haarausfall* signifikant und verhelfen dem Haar wieder zu mehr Wachstum.

Durchgeführt wurde die Studie nach strengen wissenschaftlichen Kriterien. Gruppe A verwendete ein Tonikum mit der pflanzlichen Wirkessenz, Gruppe B ein identisch aussehendes Tonikum ohne Wirkstoff. Zudem war das Studiendesign „doppelblind“. Weder die Teilnehmer noch die Leiter der Studie wussten, wer welches Tonikum verwendet. An festgelegten Tagen wurde exakt die Anzahl der Haare gezählt, die beim Haare waschen und Kämmen ausgefallen sind. Das Ergebnis war signifikant: Nach 90 Tagen hatte sich der Haarausfall* deutlich reduziert. Für die objektive Bewertung der Haardichte wurde die Menge an Haaren pro Quadratcentimeter anhand von Digitalaufnahmen der Kopfhaut ebenfalls genau gezählt. Am Ende der Studie war die Haardichte messbar höher als zu Beginn – ein Zeichen für mehr Haarwachstum.

Enthalten ist die erfolgreich getestete Wirkessenz im Alsiroyal® Anti-Haarausfall* Liquid Spezial. Die Pipette ermöglicht eine gezielte Behandlung dort, wo vermehrter Haarausfall* auftritt: an den „Geheimratsecken“, am Scheitel, am Hinterkopf oder – bei insgesamt dünner werdendem Haar – eine gleichmäßige Verteilung auf der gesamten Kopfhaut. Aufgrund der hochkonzentrierten Wirkstoffe ist eine Anwendung täglich ausreichend. Das Haar fühlt sich danach nicht klebrig an, sondern lässt sich wie gewohnt stylen und frisieren. Zum Schutz vor freien Radikalen und zur Pflege der Kopfhaut umfasst die Rezeptur zusätzlich Vitamin E und Hyaluronsäure. Eine Besserung des Haarzustandes kann zumeist schon nach einigen Wochen beobachtet werden. Da die Wachstumsphase des Haares grundsätzlich sehr langsam fortschreitet, sollte das Tonikum nach Möglichkeit als Kur über einen Zeitraum von mindestens 12 Wochen verwendet werden.

* nicht krankheitsbedingter Haarausfall

Alsiroyal® Anti-Haarausfall* Liquid SPEZIAL

- ✓ Reduziert Haarausfall* und unterstützt das Haarwachstum
- ✓ Für volleres, dichteres Haar
- ✓ Nur 1 x täglich anzuwenden



www.alsiroyal.de

Reformhaus

VEGGIE KOCH MIT



Wenig Zeit, viele Termine: Berufstätige kennen das. Oft bleibt das Mittagessen unter der Woche auf der Strecke. Nicht mit uns! Wir bringen Selbstgemachtes zur Arbeit mit

Go!

FRUCHTIGER SAUERKRAUT-
MANGO-CASHEWKERN-SALAT
MIT WÜRZIGER QUINOA-HIRSE-
MISCHUNG UND CREMIGEM
ORANGEN-SENF-DRESSING





MARITA KOCH
ist unsere
Rezept-
Entwicklerin
und
Food-Stylistin

ZUTATEN

Zutaten für 4 Portionen,
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
+ 2 Stunden Einweichzeit

- 100 g Reformhaus® getrocknete Mango (mindestens 2 Stunden vorher in der doppelten Menge Wasser eingeweicht)
- 150 g Reformhaus® schwarze Linsen (Beluga)
- 1 ½ gestrichene TL VITAM Gemüse-Hefebouillon
- 350 ml Wasser
- 100 g P. Jentschura® TischleinDeckDich®
- 500 g mildes Sauerkraut
- 50 g Reformhaus® Cashewkerne
- 8 Stiele Koriander (alternativ: glatte Petersilie)
- 100 g Feldsalat
- 250 g Möhren

ORANGEN-SENF-DRESSING:

- 80 g mittelscharfer Senf
- 40 g Ahornsirup
- ¾ TL Salz
- 1 Msp. Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- ca. 70 ml Orangensaft

AUSSERDEM:

- 4 Gläser mit Twist-Off-Deckel à ca. 70 ml für das Dressing
- 4 verschließbare Salat-Transportgläser oder -behälter à ca. 1 l (mit Gabel)

1 Portion (Hauptgericht ohne Getränk) enthält durchschnittlich:
Energie 2090 kJ (500 kcal); 20 g EW; 63 g KH;
17 g Fett; 15 g Ballaststoffe; 0 mg Cholesterin;
5,3 BE



Step 1 Mangostreifen mindestens 2 Std. vorher in der doppelten Menge Wasser einweichen. Linsen in einem Sieb kalt abbrausen, in der 2,5-fachen Menge Wasser aufkochen und etwa 20 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen, abtropfen lassen und zur Seite stellen. Gemüse-Hefebouillon mit Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. TischleinDeckDich® einrühren, wieder aufkochen und zugedeckt in der Nachwärme der Herdplatte ca. 5 Min. quellen lassen. Anschließend Deckel abnehmen und abkühlen lassen. Sauerkraut in eine Salatschüssel geben. Das Einweichwasser der Mangostreifen in einen Mixbecher abgießen, ein Zehntel der Mangostreifen zugeben und zur Seite stellen. Restliche Mangostreifen etwa 1 cm groß würfeln und zusammen mit den Cashewkernen unter das Sauerkraut heben. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und auf dem Salat verteilen.

Step 2 Für das Dressing Senf, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Olivenöl in den zur Seite gestellten Mixbecher mit dem Mango-Einweichwasser geben. Alles mit einem Stabmixer mixen, dabei Orangensaft nach und nach zugeben, bis ein geschmeidiges, leicht dickflüssiges Dressing entstanden ist. Ein Achtel des Dressings unter die Sauerkraut-Mischung heben. Restliches Dressing in Gläser mit Twist-Off-Deckel portionieren, verschließen und bis zum Verzehr kühl lagern.

Step 3 Feldsalat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Möhren waschen, schälen und grob raspeln. Erst drei Viertel des Feldsalats, dann TischleinDeckDich®, Sauerkraut-Salat, Linsen, Möhren und restlichen Feldsalat nacheinander in Transportgläser portionieren. Gläser verschließen und bis zum Verzehr kühl lagern. Dressing vor dem Verzehr über den Salat gießen.



GETRÄNKETIPP

GRÜNER SMOOTHIE

Zutaten für 4 Portionen à 250 ml:

- 2 Filterbeutel 7x7® Kräutertee
- 500 ml Wasser
- 100 g Babyspinat
- 1 Apfel
- 1 Banane
- ca. 125 ml Orangensaft

AUSSERDEM:

- Kuvings Vacuum Blender
- 4 Smoothie-Flaschen oder -Gläser
- Spinat-Kräutertee-Smoothie

ZUBEREITUNG:

Filterbeutel mit 7x7® Kräutertee in eine Teekanne geben, mit der angegebenen Menge sprudelnd kochendem Wasser überbrühen, etwa 3 Min. ziehen lassen. Tee nach dem Abkühlen mind. 1 Std. kalt stellen oder Eiswürfel zugeben. Spinat waschen und im Sieb abtropfen lassen. Apfel waschen, vierteln, entkernen. Banane schälen. Spinat, Apfel, Banane, O-Saft und Kräutertee in den Mixbecher des Kuvings Vacuum Blenders geben und nach Gebrauchsanweisung fein mixen. In Smoothie-Flaschen portionieren, verschließen, kühl lagern.



Sie möchten den fruchtigen Sauerkraut-Mango-Salat machen? Das Video unter dem QR-Code zeigt, wie es garantiert klappt.

Mit diesen Zutaten haben wir gekocht



IT'S TEATIME!

49 feine Zutaten – Kräuter, Samen, Gewürze, Wurzeln und Blüten – stecken in der Rezeptur des 7x7® Kräutertees von P. Jentschura®. Mild im Geschmack ist er auch ohne Zucker ein wahrer Genuss.



BEWUSST LEBEN

Die wertvollen Inhaltsstoffe der leichten Quinoa-Hirse-Mahlzeit TischleinDeckDich® von P. Jentschura® werden beim Aufkochen optimal aufgeschlossen und so für den Körper direkt verwertbar.

VOLLWERTIGER GENUSS

Wertvolle Nährstoffe aus der Natur machen Morgenstund® von P. Jentschura®, den Hirse-Buchweizenbrei mit Früchten und Samen, zum wahren Power-Food.



REINER GENUSS

Leckere Gemüsestückchen aus Bio-Anbau, Sonnenblumenöl und Vitam-R-Hefeextrakt fürs besondere Aroma machen VITAM Gemüse-Hefeboullion zu einem leckeren Muss in der gesunden Küche!



QUALITÄT ...

... hat einen Namen: Reformhaus®! Ob knackig oder fruchtig: die Produkte der Eigenmarke Reformhaus® – alle aus kontrolliert biologischem Anbau – überzeugen nicht nur durch ihren Geschmack, sondern liefern zudem wichtige Nährstoffe für den Körper und verleihen jedem Gericht das gewisse Extra. Diesmal spielen Kürbiskerne, Mango, Datteln und Aprikosen Hauptrollen in unserem Rezept.



Reformhaus

Natürlich
besser

... für mich!

DIE
PRODUKTE
DES
MONATS



☀️ Power-Konzentrat fürs Immunsystem!

Wer sein Immunsystem auf Kurs bringen möchte, kommt an „Zell Oxygen® Immunkomplex“ nicht vorbei. Das natürliche Fermentationspräparat enthält die einzigartigen und bewährten Enzym-Hefezellen Dr. Wolz®,

die mit ihren Inhaltsstoffen biologisch aktiv bleiben. So sind die enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Beta-D-Glucane aus Hefe und sekundären Pflanzenstoffe besonders gut verwertbar. Vor allem die Vitamine B₆ und B₁₂ sowie Selen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



☀️ Mehr als ein Gewürz

Gelbwurz, auch Curcuma genannt, gehört zur Familie der Ingwergewächse. Ihr Geheimnis ist der hohe Anteil des sekundären Pflanzenstoffs Curcumin. Er gibt der Pflanze nicht nur die gelb-orange Färbung, sondern wird auch in klinischen Studien umfassend untersucht. Das Besondere der Raab Vitalfood „Curcuma“-Produkte ist der standardisierte Curcumin-Gehalt, der regelmäßig in umfangreichen Analysen verifiziert wird, plus gemahlenem Pfeffer. Denn das im Pfeffer enthaltene Piperin und Curcumin ergänzen sich perfekt.



☀️ Natürliche Vitamin-C-Quelle

Nährstoffschonend hergestellt aus den von Hand geernteten und schonend getrockneten, vollreifen Früchten der Hagebutten-sorte Rosa Canina L „AP-4“ ist das Reformhaus® Plus „Hagebuttenpulver“ in Bio-Rohkostqualität. Durch seinen Gehalt an Vitamin C kann das Pulver nicht nur einen Beitrag zur täglichen Vitamin-C-Versorgung leisten, sondern trägt auch zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knorpeln und Knochen bei. Sein fruchtig-säuerlicher Geschmack verfeinert im Nu Müslis, Smoothies & Co.



☀️ Süße Versuchung?

Können wir ihr widerstehen? Die Antwort ist bitter. Im wahrsten Sinne des Wortes! Wir brauchen Bitterstoffe, um die Lust auf Süßes auszutricksen. Unsere Bremse ist ab sofort „Bitter ist das neue Süß“

von SonnenMoor. Das Bio-Kräuterspray enthält die wertvolle Wirkstoff-Kombination aus Tausendgüldenkraut und Löwenzahn aus kontrolliert biologischem Anbau. Zwei Sprühstöße auf die Zunge zähmen die Naschkatze in uns. Bis zu 5-mal täglich können wir es einsetzen.



☀️ Das liebt unsere Leber

Die Leber ist das wichtigste Stoffwechselorgan. Sie reguliert u. a. den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel und ist an der Entgiftung von schädlichen Stoffen beteiligt. Die Früchte der Mariendistel enthalten von Natur aus besondere sekundäre Pflanzenstoffe, die einen Beitrag zur Erhaltung der gesunden Leberfunktion leisten.

Das „Alepa® Mariendistel Bio-Leber-Tonikum“ von SALUS enthält in einer Tagesdosis von 15 ml hochkonzentriert 636 mg Mariendistelfrüchte-Trockenextrakt. Für eine Leber-Monatskur benötigen Sie daher nur 500 ml. Das 100%-Bio-Tonikum verzichtet auf Konservierungsstoffe und Alkohol.



☀️ Der passende Tee für alle Fälle

Gute Laune ist ansteckend – und der „Gute-Laune Tee“ von Sonnentor mit fruchtiger Minznote sorgt zuverlässig für ein heiteres Gemüt. Lust auf Urlaub? Dann ist der „Griechische Bergtee“ mit seiner mediterranen Würze die richtige Wahl. Kalt genossen ist er der ideale Durstlöcher. Und wenn Sie lieber lustig als sauer sind, trinken Sie einfach den „Basen Kräutertee“. Genau das Richtige, wenn die Säure im Körper überhandnimmt.



☀️ Perfekter Start in den Tag

MorgenStund® von P. Jentschura® ist das vollwertige, basische Frühstückserlebnis für die ganze Familie. Der

Brei punktet mit wertvollen Nährstoffen, hält mit wenigen Kalorien lange satt und ist leicht bekömmlich. Kurzum – der ideale Grundstein für eine langanhaltende körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Mit heißem Wasser angerührt, ist er im Nu zubereitet und mit Nüssen, Obst oder Hafermilch ein ganz besonderer Genuss. Mit gerade mal 133 kcal pro Portion, gluten- und laktosefrei, war er das würdige Veggie-Reformprodukt des Jahres 2021.



☀️ Lila Wunder

Mit dem „Bio Aronia Direktsaft“ von Aronia ORIGINAL erleben wir den Geschmack von sonnengereiften Aroniabeeren aus kontrolliert biologischem Anbau. Damit der Direktsaft nicht

nur intensiv schmeckt, sondern auch die Fülle seiner natürlichen Inhaltsstoffe behält, werden die Aroniabeeren nur ein einziges Mal gepresst. So entsteht ein fruchtig-herber Direktsaft, auch Muttersaft genannt, der außer besten Bio-Aroniabeeren nur Liebe enthält – aber keinerlei Zusatzstoffe wie beispielsweise Konservierungs-, Farb- und Aromastoffe.



☀️ Wohltat für die Haut

Das herrlich duftende 2-Phasen-Energieserum „Fett-Feucht Balancer“ von ARYA LAYA bringt mit wertvollen natürlichen Pflanzenölen

die Haut wieder ins Gleichgewicht. Ein spezieller Feuchtigkeitskomplex, Aloe vera, Blütenhonig und Rosenwasser spenden Feuchtigkeit, mildern Fältchen und unterstützen die Spannkraft der Haut. Die Ampullen-Alternative für jeden Tag! Einfach morgens und abends nach der Reinigung unter die Tages- oder Nachtpflege geben. Wunderbar! Gut zu wissen: Der „Fett-Feucht Balancer“ eignet sich auch als Make-up-Unterlage.

Marktplatz

* KUR & GESUNDHEIT

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



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

Biologische Krebsbehandlung!

Stärken Sie Ihre natürlichen Abwehrkräfte durch ein biologisches, ganzheitsmedizinisches Therapiekonzept! Aufnahme von Patienten auch bei fortgeschrittenen Krankheitsstadien, z.B. Metastasen. Unser erfahrenes Team bietet eine individuelle ärztliche Betreuung in familiärer Atmosphäre. Volle Kostenübernahme aller gesetzlichen und privaten Krankenkassen auf Antrag! Fragen Sie nach unserem WINTER - ANGEBOT für Selbstzahler. Gerne senden wir Ihnen kostenlos Informationsmaterial zu. VITA NATURA KLINIK für Ganzheitsmedizin, Altschloßstr. 1, 66957 Eppenbrunn, Tel. 06335/9211-0, Fax: 06335/9211-50, e-Mail: vita-natura-klinik@t-online.de Homepage: <http://www.vita-natura-klinik.de>

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

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

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

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

Natürlich suchtfrei!

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

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

Chronisch krank?

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

* URLAUB & WELLNESS

KurOase im Kloster
Das Original Kneipp-Hotel

Immunstark mit Kneipp
Entschleunigen in klösterlicher Atmosphäre

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

Inklusiv-Leistungen

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

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

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

NORDSEEINSEL JUUST:

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

www.Nordseestrand24.de

2500 Ferienhäuser und Ferienwohnungen an der Nordsee

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

Spreewald-Urlaub

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

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

HOTEL LAUTERBAD *****

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

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

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

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

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

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

Bad Füssing

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

Biohotel Amadeus, Schwerin

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

Paris Gemütliche kl. Wohnung

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

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

Singen und Stille an der Siegwelle,
in der Karnevalswoche 23.2.-2.3.2022,
57334 Bad Laasphe,Thema: Kraft aus der Stille, „Wenn Du stille würdest, wäre Dir geholfen.“ Meditation, Wandern, Singen, Winterzauber. 0177-4930340
www.singen-wie-im-himmel.de

* FASTEN & WANDERN

Fasten in Mittelhessen

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

Fastenwandern im Bay. Wald

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

Heilfasten im Harz / Heilfasten-Box®

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

Aktiv erholen und Kraft tanken

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

Fasten mit dem abnehmenden Mond

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

6 Tage fasten od. 12 Tage kuren mit Yoga

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

www.fastenlandhaus-herrenberg.de

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

Immunsystem stärken mit Fasten-

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

Online Basenwoche

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

500 Fasten-Wanderungen – überall

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

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

Wir machen Bildung bezahlbar



SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

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

* AUSBILDUNG & SEMINARE

Stell dir vor, du kannst...

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

Coaching / Supervision

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

AchtsamkeitCoach

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

Seminare, Coaching, Bogenschießen

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

Ausbildung Kursleiter/-in Waldbaden

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

Veränderungsbegleitung Online

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

Körper-, Energiearbeit und Lebensfreude

Mit der hnc-Therapie (human neuro cybrainetics®) behandle ich wirksam Ihren Bewegungsapparat und organische Beschwerden. Zur Stärkung Ihres Immunsystems biete ich die Frequenztherapie nach Dr. Rife an. Bei persönlichen Veränderungsprozessen und Lebensthemen begleite ich Sie als zertifizierter Coach (RoC). www.bewegungslos-bewegen.de Tel.: 0711-38981795

* HAUS & HOF

Erwachen heiterer Gefühle...

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

Praxis/WOHNEN /Therapiezentrum

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

Natürlich Wohnen und Leben !

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



Mitmachen und gewinnen

Gewinnen Sie eine von sieben Flaschen Dr. Niedermaier® Rechtsregulat® Bio.

Für die flüssige Komposition aus fermentierten Proteinen, Enzymen und sekundären Pflanzenstoffen werden frische, ökologische Früchte, Nüsse und Gemüse durch die einzigartige, innovative Methode der Kaskadenfermentation aufgeschlossen. Dabei wird der natürliche Nahrungsaufschluss unseres Körpers in Mund, Magen und Darm imitiert, wodurch alle Pflanzenstoffe bis auf bioverfügbare Molekülebene bereits aufgeschlossen und metabolisiert vorliegen.

Mehr Infos: www.regulat.com

Menschen	altrömisches Hirtengedicht	früherer Lanzenreiter	Zart-, Feingefühl	innerlich erfüllt	Gliederband; Schmuckstück	griechische Sagen-gestalt	Beizung	Teil des Bühnenstücks	Rolling-Stones-Sänger (Mick)	Rabe Odins	Anzeige, Ankündigung (Wirtsch.)
Sportpaddelboot	Schülergruppe; Schulzimmer					ein Kohlenwasserstoff		Sohn des Jakob und der Lea (A. T.)		2	bargeldloser Zahlungsverkehr
Pökel-flüssigkeit				Wortlaut				10	dt. Kirchenmusiker (Caspar)	Roman von Colette	
			9	leicht, lässig, locker (engl.)	Wohllullen	Leistungsbescheinigung					
Berg (italienisch)		geologische Ab-teilung des Jura	zurückgehende Verpackung				8	gefall-süchtig; ein-gebildet		Kartei-karten-kenn-zeichen	afrika-nischer Strom
					mit einem Farbüber-zug ver-versehen	Neben-klang in der Stimme					
baskisches Ball-spiel	Personen-gruppe für Meinungs-forschung	Fuß-hebel; Tret-kurbel	saloppe Umgangs-sprache; Jargon					engl. Bezeich-nung für Aktie	Riese d. griechi-schen Sage	byzan-tinische Kaiserin	
Melonen-baum					Vor-silbe: Luft (griech.)	dauer-haft, stand-haft				7	
			feuchter Wiesen-grund	Freistil-ringer			4			Fluss zur Donau	selten, knapp
Wüsten-insel	3	Höflich-keits-formel				Abkür-zung für Knoten	Haupt-stadt Alge-riens				
				Haus-vorbau				Stadt in NRW, am Hellweg			
badi-sche Land-schaft		Mitglied der Beatles (John)					dt. Schau-spielerin (Hanne-lore)				6

Rätsel: Rätsel-Krüger GmbH, Lübeck

LÖSUNGSWORT

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

Das Lösungswort ergibt sich, wenn Sie die Buchstaben aus den mit einer Zahl gekennzeichneten Feldern zu einem Wort zusammensetzen. Einsendeschluss ist der 28. Februar 2022. Das Lösungswort senden Sie bitte an:

ReformhausMarketing GmbH
Stichwort:
Kreuzworträtsel 02,
Conventstr. 8-10 / Haus D,
22089 Hamburg.
raetsel@reformhausmagazin.de

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

IMPRESSUM

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

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

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

Geschäftsführung
 Carsten Greve, Rainer Plum

Leitung Geschäftsstelle
 Ariane Knaut

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

Art Direktion und Produktion
 Sabine Mamat

Mitarbeiter dieser Ausgabe
 Frauke Döhning, Yvonne Hagen, Thomas
 Götemann, 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

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

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

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

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

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



NEU IN IHREM

Reformhaus



BAKANASAN®

F-BRN® Kapseln

Für einen aktiven Stoffwechsel



Unterstützen den
 Stoffwechsel von
 innen heraus.
 Jede Kapsel enthält
 einen Komplex aus
 hochdosierten
 Pflanzenextrakten
 aus Schwarzem
 Pfeffer mit mind.
 95% Piperin,

Guarana, Grünem Kaffee und Grünem Tee,
 die besonders reich an sekundären
 Pflanzenstoffen sind. Chrom trägt zu einem
 normalen Stoffwechsel von Makronähr-
 stoffen wie Fette, Eiweiße und Kohlen-
 hydrate bei. Zink unterstützt einen
 normalen Fettsäurestoffwechsel und Niacin
 trägt zu einem normalen Energiestoff-
 wechsel bei. Für einen sanft anregenden
 und leistungssteigernden Effekt über den
 ganzen Tag.

www.bakanasan.de



P. JENTSCHURA®

AbraCaDabra®

Ein Wunder der Natur



- veganes Kosmetikpulver
- zertifizierte Naturkosmetik
- ohne Farb-, Duft-, und Konservierungsstoffe
- pflanzliche Bestandteile aus kbA
- energiereiche basenbildende Mineralstoffe
- für Massagen und Packungen
- als Applikation oder als Vorbereitung auf weitere kosmetische Behandlungen
- für sensible Haut geeignet
- in der Dose oder im Filterbeutel

www.p-jentschura.com

Themen im nächsten Heft:



SCHÖNHEIT

Es ist zum aus der Haut fahren
 Wenn die Barrierefunktion der
 Haut defekt ist, wird sie emp-
 findlich und juckt unangenehm.
 Was jetzt hilft.



WOHLFÜHLEN

Jetzt geht's raus
 Spazierengehen, joggen und
 Radfahren mit Heuschnupfen?
 Aber klar: Worauf es jetzt
 ankommt.



WOHLFÜHLEN

Gutes Bauchgefühl
 Was wir bei Reizdarm und
 anderen Verdauungsstörungen
 tun können, um unseren Darm
 zu pflegen.



MITMACHEN & GEWINNEN

Freetox® —

der ideale Fastenbegleiter

Fasten – das klingt für die meisten zunächst einmal nach eisernem Verzicht. Von wegen! In unserem betriebsamen Leben ignorieren wir immer wieder, was wir wirklich brauchen, um gesund und achtsam mit Körper, Geist und Seele im Einklang leben zu können. Deshalb gönnen wir unserem Körper ein kleines „Sabbatical“ – und sind damit nicht allein. Fasten erlebt eine Renaissance. Denn wer einmal auf den Geschmack gekommen ist, merkt schnell, dass unserem Körper bewusster Verzicht guttut. Unser Tipp: eine Kur mit ausgewählten Kräutern. Dabei ist Trinken essentiell. Denn nur mit viel Flüssigkeit kann unser Organismus Schlechtes loswerden. Und mit Freetox® von SALUS schmeckt Wasser nach Kräutern – ob als Elixier verdünnt in kaltem Wasser oder als Teeaufguss in heißem Wasser. Durch den dezenten, fein-herben Geschmack fällt das Trinken deutlich leichter. Wa-

rum? Die Freetox®-Produkte von SALUS enthalten Heilkräuter wie Schafgarbenkraut oder Kamillenblüten, die seit Jahrtausenden vom Menschen genutzt werden. Alle pflanzlichen Rohstoffe sind natürlich in bester Bio-Qualität. Die Elixiere enthalten neben „Gerstengras – Birke“ noch weitere Kräuter wie Curcuma, Ingwer oder Mariendistel. Dazu Vitamin C aus der Acerola-Kirsche. Es unterstützt den normalen Energiestoffwechsel. Und damit Sie das beflügelnde Gefühl erleben können, wenn Sie während des Fastens bewusst auf Nahrung verzichten, verlosen wir 15 Flaschen des Kräuter-Elixiers „Freetox® Gerstengras-Birke“ von SALUS plus den Bestseller „Wie neugeboren durch Fasten“ von Dr. med. Hellmut Lützner (Gräfe und Unzer).

SIE MÖCHTEN GEWINNEN?

Dann senden Sie bis zum 28. Februar 2022 eine Postkarte mit dem Stichwort „Freetox®“ an:

ReformhausMarketing GmbH
Conventstraße 8–10, Haus D,
22089 Hamburg.

Es gilt das Datum des Poststempels.

Viel Glück!



HABEN SIE ES RICHTIG ERRATEN?

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 11/2021 lautete „GEMUETLICHKEIT“.

10 GewinnerInnen freuen sich über je ein MANUKA Health Paket von Neuseelandhaus. Die Gewinne wurden inzwischen verschickt.

Herzlichen Glückwunsch! DIE REDAKTION

Ihre Meinung zählt – denn Sie sind uns wichtig!




PRODUKT
Tester

Lernen Sie das Nr. 1-Kosmetikprodukt aus dem Reformhaus® kennen



ARYA LAYA Fett-Feucht Balancer

 Die Naturkosmetik von ARYA LAYA steht für ausgewählte Wirkstoffe aus der Natur und innovative Forschung am Standort Heidelberg. Alle Produkte werden exklusiv auf die Wünsche und Bedürfnisse der Reformhaus® KundInnen abgestimmt. Ihre Meinung liegt uns ganz besonders am Herzen. Testen Sie deshalb den Klassiker den Fett-Feucht Balancer und teilen Sie Ihre persönlichen Erfahrungen mit.

- Energie-Serum für jeden Hauttyp
- Ampullen-Alternative für jeden Tag
- Exklusiv im Reformhaus®
- neuform® Qualität

Der Fett-Feucht Balancer besteht aus 2 Phasen, die direkt vor dem Auftragen auf die Haut durch Schütteln frisch gemischt werden. Das ausgewogene Verhältnis zwischen Wasser- und Ölphase sorgt für ein natürliches Gleichgewicht der Haut. Der Duft fruchtigen Orangenöls und kostbaren Rosenwassers belebt sofort die Sinne. Nährendes Mandel- und Avocadoöl sowie Aloe vera und Blütenhonig pflegen die Haut samtweich, mildern erste Fältchen und sorgen für einen frischen Teint.

Machen Sie den Test und überzeugen Sie sich selbst!

SO MACHEN SIE MIT



Sie möchten den Fett-Feucht Balancer von ARYA LAYA testen? Dann senden Sie bis zum 28. Februar 2022 eine Postkarte oder Mail mit dem Stichwort „Fett-Feucht Balancer“ an:
ReformhausMarketing GmbH
Conventstraße 8-10, Haus D
22089 Hamburg
info@reformhausmagazin.de
Aus allen EinsenderInnen werden 20 TesterInnen ermittelt, die vom Hersteller das zu testende Produkt sowie einen Fragebogen zugesandt bekommen.

Datenschutzhinweise nach DSGVO finden Sie im Impressum. Mit der Teilnahme erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Adresse zum Versand der Produkte an den Hersteller weiter gegeben werden dürfen.

Unser NEUER Ratgeber*



WOHLFÜHL-GEWICHT Reformhaus® Wissen kompakt

Plus: Säure-Basen
in Balance

Diät? Selbstkasteiung? Unzufrieden mit dem eigenen Spiegelbild? Das ist alles Schnee von gestern! Wir starten mit einem zugleich wirkungsvollen wie entspannten Programm durch: mit gesunder, pflanzenbasierter Ernährung, einem liebevollen Blick auf das Wunderwerk unseres Organismus, einer Vielzahl von **EXPERTEN-TIPPS**, tollen Rezepten und ausgesuchten Methoden, das persönliche Best-weight zu erreichen und zu halten – ohne Jo-Jo-Effekt und vor allem ohne Druck.



Prof. Dr. Andreas
MICHALSEN
„INTERVALLFASTEN –
SO KLAPPT ES“



Prof. Ingo
FROBÖSE
„MEIN KIND
IST ZU DICK!“

THEMEN:

- * **WOHLFÜHLGEWICHT:** Was ist das eigentlich?
- * **NÄHRSTOFFE:**
Das brauchen wir, um gesund zu bleiben und uns gut zu fühlen
- * **VON DER LUST, SICH GESUND ZU ERNÄHREN:**
die Psychologie des guten Essens
- * **DAS PERSÖNLICHE BEST-WEIGHT ERREICHEN:**
ohne Jo-Jo-Effekt
- * **INTUITIVE ERNÄHRUNG:**
auf die Signale des Körpers hören
- * **VOLLES KORN:**
die Vorteile der pflanzenbasierten, vollwertigen Ernährung
- * **MEDITERRANES ESSEN**
- * **NATÜRLICHE FATBURNER:**
Was hilft wirklich beim Abnehmen?



BLEIBEN SIE IN BALANCE!

• **Säure-Basen-Haushalt:** Warum er so wichtig für den Stoffwechsel ist und welche Rolle er beim Übergewicht spielt

• **Alles im Lot:** Wie Sie mit basischer Ernährung die Übersäuerung in den Griff bekommen

• **Kräuter, Sprossen, Saaten & Co.:** ABC der basischen Lebensmittel



Mein Kind ist zu dick!

Was ist die Ursache für das Übergewicht bei Kindern? Wie kann man es vermeiden? Was kann man tun, wenn das Kind schon zu dick ist? Diese Fragen sind vielen Eltern im Alltag präsent. In diesem Ratgeber erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind gesund ernähren können und welche Rolle die Eltern dabei spielen.



Machen wir's den Ahnen nach

Was ist die Bedeutung der Ernährung für die Gesundheit? Wie kann man durch eine gesunde Ernährung das Risiko für chronische Krankheiten senken? In diesem Ratgeber erfahren Sie, wie Sie Ihre Ernährung optimieren können und welche Rolle die Genetik dabei spielt.



Die glorreichen Sieben

Was sind die sieben Grundnahrungsmittel? Wie kann man diese in die Ernährung integrieren? In diesem Ratgeber erfahren Sie, welche Vorteile diese Lebensmittel für die Gesundheit haben und wie Sie sie am besten zubereiten können.

* in allen teilnehmenden Reformhäusern erhältlich