

# Reformhaus

BEZAHLT VON IHREM  
REFORMHAUS®  
JANUAR 2021

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

## Fit werden

Wie wir mehr Bewegung  
in unseren Alltag bringen

## Gesund bleiben

Eisen: Sauerstoff-Spedition  
für unseren Körper

# JETZT GEHE ICH ES AN!

**Schlank, schlau, schön ohne Stress!**

- Beauty-Tipps für jedes Zeitbudget
- Übungen für die grauen Zellen
- Schlank-Rezepte für GenießerInnen



## WIR SIND IMMUNE

Ein neues Patent für Ihr Immunsystem!

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

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

Patentierter Kaskadenfermentation 2.0 – 100% natürlich



NEU

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

**NIEMALS WAR DAS  
IMMUNSYSTEM  
SO WICHTIG  
WIE HEUTE!**



## Gesundheitsformel als Welterfolg

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

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

Weltweit wird alle  
30 Sekunden ein  
Regulatpro verkauft

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

**Was war das für eine Entdeckung?** Mein Vater war der Erfinder einer Technologie, wie man aus den gesündesten Früchten und Gemüse alle Inhaltsstoffe so extrahiert, dass der Körper diese zu 100% aufnehmen kann. So kam er auf die Idee, in 3 Stufen zu fermentieren, denn dies imitiert genau den menschlichen Nahrungsaufschluss (Verdauung in Mund, Magen und Darm). Das war die Geburt der „Kaskadenfermentation“.

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

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

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

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

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

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

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

**Erleben Sie die Wirkung!**

„Tanken Sie Lebenskraft und bleiben Sie bitte gesund!“

Ihre Dr. Cordula Niedermaier-May



Rainer Plum,  
Vorstand  
Reformhaus eG



# Liebe Leserin, lieber Leser

Was wird das neue Jahr 2021 bringen? Was kommt nach dem absolut außergewöhnlichen und für viele Menschen sehr belastenden Jahr 2020? Gibt es schon eine „neue Normalität“ oder ist das alltägliche Leben immer noch eine starke Herausforderung mit vielen unbekanntem Einflussfaktoren? Wichtig wird sein, wie wir sowohl persönlich als auch gesellschaftlich mit diesen Umbrüchen und den daraus resultierenden Ängsten umgehen werden. Um eine Krise besser zu bewältigen und kraftvoll die Alltagsanforderungen zu meistern, braucht es eine gute psychische Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt. Neben der körperlichen Fitness leistet vor allem auch die seelische Widerstandsfähigkeit einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung. Resilienz ist trainierbar indem man Schutzfaktoren aufbaut und persönliche Fähigkeiten als Anlass für Entwicklung nutzt. In der Akademie Gesundes Leben können Sie Methoden erlernen, um kraftvoll Krisen besser zu bewältigen ([www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)). Der Jahreswechsel ist für viele auch der traditionelle Zeitpunkt für gute Vorsätze, die oft mit der eigenen Gesundheit zu tun haben. Hilfreich ist, sich nicht zu viel auf einmal vorzunehmen. Am besten und langfristig effektivsten sind ganz kleine, aber regelmäßige Schritte, um das eigene Verhalten sanft zu ändern. Einfach mal einen Snack zwischendurch oder am Abend weglassen, Treppen steigen, anstatt Fahrstuhl oder Rolltreppe zu verwenden, das Smartphone oder Tablet am Abend mal zwei Stunden früher als sonst ausschalten. Ab Seite 8 lesen Sie in mehreren Beiträgen, wie Sie ohne Stress verschiedene selbst gesteckte Ziele rund um Ihre eigene Gesundheit smart erreichen können. Die topausgebildeten InhaberInnen und Mitarbeitenden in Ihrem Reformhaus® vor Ort stehen Ihnen tagtäglich mit ihrer gesamten fachlichen Kompetenz freundlich zur Seite, damit Sie persönlich und Ihre Liebsten mit einem gestärkten Immunsystem und guter Gesundheit weiterhin durch diese herausfordernde Zeit kommen. Aktuelle Informationen finden Sie wie immer auch auf [www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de). Bleiben Sie gesund! Und rücksichtsvoll im Umgang miteinander, getreu dem Motto „Ich schütze Dich! Schütze Du bitte auch mich!“

Herzlichst

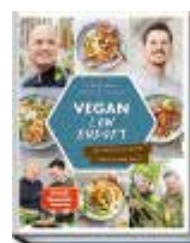
## ABNEHMEN MIT FASTEN

Ob und wie das funktioniert, erklärt Prof. Dr. med. Michalsen in unserem Reformhaus® Podcast. Da Fasten nicht nur schlank, sondern auch schlau machen kann, weil es die Autophagie, das Zellenrecycling, fördert, lohnt es sich auch für Nicht-Abnehmwillige, reinzuhören. [www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de) und das Symbol anklicken!



## MUST HAVE!

Okay, wir alle baden nicht im Geld. Aber das heißt noch lange nicht, dass wir uns ungesund ernähren müssen. Wie großer veganer Genuss zum kleinen Preis auf den Tisch kommt, zeigen uns Niko Rittenau und Sebastian Copien in ihrem neuen Buch „Vegan Low Budget“, Becker Joest Volk Verlag, 19,95 €. Keine Ausrede: Diese knapp 20 € haben sich im Nu und ganz lecker wieder amortisiert. Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!





# inhalt

## WOHLFÜHLEN

- \* 8 Schlank ohne Stress**  
Genussvoll abnehmen? Dr. med. Anne Fleck verrät, wie das ebenso unkompliziert wie gesund funktioniert
- \* 31 Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente**  
Wegweiser durch den Dschungel der Vitalstoffe. Diesmal: Eisen
- 36 Fit ohne Stress**  
Wie wir ganz einfach mehr Bewegung in unseren Alltag bringen können: Mitmach-Tipps von Prof. Ingo Froböse
- 40 Schlau ohne Stress**  
Was unsere grauen Zellen auf Trab bringt und wie wir den Abbauprozess ganz natürlich verlangsamen können. Plus: Spermidin als Jungbrunnen fürs Gedächtnis
- 48 Lieblingsprodukte des Monats**  
Schlank, schön, fit – ganz schön schlau, seine Vorhaben mit diesen Produkten aus dem Reformhaus® in die Tat umzusetzen

## SCHÖNHEIT

- \* 20 Schön ohne Stress**  
Wenig Zeit? Von 5 Sekunden bis 30 Minuten: Beauty-Tipps für jedes Zeitbudget

## GENIESSEN

- 14 Nachkochen!**  
Vom Frühstück bis zum Abendessen: unkomplizierte schlanke Genussrezepte für jeden Geschmack

---

## \* UNSERE TITELTHEMEN

**20**

Wir achten auf uns – auch wenn es mal schnell gehen muss



## AUSSERDEM

- 6** Das ist neu im Januar
- 50** Kreuzworträtsel
- 52** Marktplatz
- 54** Impressum, Vorschau



# Pflanzenkraft bei Arthrose?

## 31

Spurenelement Eisen: warum wir es brauchen, worin es steckt, was beachten?



## 8

Gesund abnehmen? So funktioniert es unkompliziert und genussvoll



## 40

Von wegen Hochleistungssport! Wie Sie Bewegung in Ihren Alltag bringen können

**Eine Vergleichsstudie<sup>1</sup> zu 1.200 mg Ibuprofen sollte zeigen, welchen ernährungsphysiologischen Einfluss ein pflanzlicher Spezialextrakt bei Arthrose (Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke) haben kann. Untersucht wurden Gelenkschmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit.**

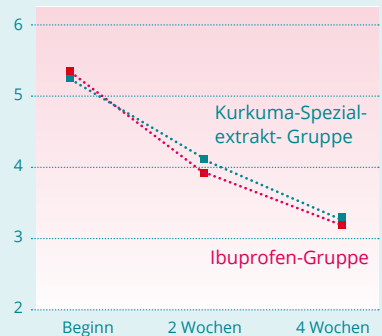
Verglichen wurde die Wirkung von 1.200 mg Ibuprofen mit 1.500 mg eines speziellen Curcumin-Extraktes (Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke) aus der Kurkumawurzel bei arthrotischen Gelenkschmerzen. Die Ergebnisse der Studie waren signifikant. Genauso wie in der Ibuprofen-Gruppe waren auch in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

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

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

Den Spezialextrakt aus der Kurkumawurzel erhalten Sie in praktischer Kapselform in **Alsiroyal® Curcumin speziell bei Arthrose<sup>2</sup>** zum Diätmanagement bei arthrotischen Gelenkschmerzen.

### Studienergebnis<sup>1</sup>: Signifikant weniger Gelenkschmerzen



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



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

<sup>2</sup> Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke

# das ist neu im Januar



## NACHHALTIGKEIT ...

... steht auch in der Corona-Krise hoch im Kurs. Zu diesem Ergebnis kam eine Studie, die ein ForscherInnenteam um Bastian Popp von der Universität Saarland vorgelegt hat. Die WissenschaftlerInnen befragten KonsumentInnen aller Altersklassen und Bevölkerungsschichten nach den Auswirkungen, die die Corona-Krise auf Ihr Konsumverhalten hat. Das Ergebnis: Trotz oder vielleicht sogar wegen Corona sei es für rund 77 Prozent der Befragten wichtig, dass die verwendeten Produkte nicht der Umwelt schaden, so Studienleiter Popp. Und 67 Prozent der StudienteilnehmerInnen gaben ab, künftig nachhaltigere Produkte zu bevorzugen, auch wenn diese teurer seien. Immerhin 34 % der Befragten informieren sich derzeit stärker als zuvor über Umweltbelastungen von Produkten und verzichten infolgedessen auf einen Kauf.



## WALDBADEN FÜR ZU HAUSE

Der Wald: Er tut unserer Seele gut und beruhigt unsere Nerven, das ist inzwischen längst wissenschaftlich bewiesen. Wie schön, dass WaldliebhaberInnen jeden Alters jetzt einen Kurztrip in den Wald unternehmen können – und das auch, wenn sie gar nicht in der Nähe von Natur und Wäldern leben. Denn mit dem 1000-Teile-Puzzle „Waldbaden“ (Starnberger Spiel, 21,95 Euro), können Sie sich auf dem heimischen Sofa vollkommen in die Natur versenken. Puzzeln ist nichts für Sie? Wie wäre es dann mit „Waldbaden“ als Memospiel (15,95 Euro). Auf der Suche nach Bildpaaren tauchen kleine wie große SpielerInnen in traumhafte Waldlandschaften ein.

# 12.000 Kilometer



So lang war der Nonstop-Flug, den eine Pfuhschnepfe (*Limosa lapponica*) über den Pazifik in neun Tagen ohne Zwischenlandung von Alaska nach Neuseeland zurückgelegt hat. Der kleine, etwa 40 Zentimeter lange Vogel mit dem beeindruckenden 10 Zentimeter langen Schnabel ist damit 224 Stunden ohne Unterbrechung geflogen. Weltrekord!







## Probleme lösen im Schlaf?

Eine wichtige Entscheidung oder die Lösung eines Problems steht an? Da schlafen wir lieber mal eine Nacht drüber, oder? Gar keine so schlechte Idee. Denn der nächtliche Schlaf hilft uns tatsächlich beim Lösen von Problemen.

Das hat auch die Wissenschaft bewiesen. Es ist doch so: Wir haben zwar meist alle Informationen, die wir zur Lösung unseres Problems brauchen, aber irgendwie stecken wir fest. Die Forschungen von Penny Lewis von der Cardiff University haben gezeigt, warum

es leichter ist, mal neu zu denken, wenn wir schlafen. Der Non-REM-Schlaf hilft uns dabei, Informationen in sinnvolle Kategorien zu ordnen. Und der REM-Schlaf hilft uns, über diese Verbindungen hinauszublicken und neue Verbindungen zu entdecken. Die Untersuchungen haben gezeigt, dass gerade durch das Wechselspiel von Non-REM-Phase und intensiver REM-Traum-schlaf-Phase unser Gehirn neue Verbindungen entdeckt und nutzen kann, um vorherige Schemata umzustrukturieren.

## MÄNNERSACHE!

Direkt aus dem Schwarzwald auf die Haut – in der neuen Männerpflegeserie MEN von ANNEMARIE BÖRLIND findet sich das Beste aus der Natur wieder. Natürliches Taurin, Gin, Bio-Wacholderextrakt und Bio-Koffein bilden einen Energy-Komplex und sorgen für den ultimativen Frischekick! Da kann Frau fast neidisch werden. Aber Finger weg! Die vitalisierende Pflege mit den 4 Power-Wirkstoffen ist speziell auf die Bedürfnisse der Männerhaut abgestimmt.

Großes Plus: Die 5 innovativen Produkte überzeugen nicht nur mit einem angenehmen Duft, sondern auch einer klimaneutralen Herstellung und Verpackung. Eine super Sache!



### SIE MÖCHTEN GEWINNEN?

Wir verlosen 10 Mal die komplette Männerpflegeserie MEN von ANNEMARIE BÖRLIND mit je einer Reinigung, einer Gesichtscrème, einer Augencreme, einem After-Shave-Gel und einem Bartöl. Senden Sie bis zum 31. Januar 2021 eine Postkarte mit dem Stichwort „Börlind MEN“ an: ReformhausMarketing GmbH, Conventstr. 8–10, Haus D, 22089 Hamburg. Es gilt das Datum des Poststempels.



# SO SCHAFFE ICH'S

**N**eues Jahr, neue gute Vorsätze! Kein Vorsatz kann groß genug sein; kein Ziel ist unerreichbar – denken wir. Und genau deshalb überleben all unsere Vorsätze kaum den Januar – die Verhaltensumstellung, die es braucht, um sie erfolgreich umzusetzen, ist viel zu anstrengend! Wenn wir ehrlich sind, haben spätestens im März unsere alten Gewohnheiten gesiegt und wir leben im gleichen Trott weiter. Diesmal nicht! Denn wir greifen nicht in den Himmel, sondern integrieren unsere Vorsätze – ganz ohne Stress – in den Alltag. Um entspannt schlank, schön, schlau oder fit zu werden empfehlen unsere ExpertInnen unisono: kleine Schritte! Dann werden neue Verhaltensweisen schnell Freunde im Alltag





# Schlank ohne Stress

**Genussvoll abnehmen? Ja klar! Wie das nachhaltig funktioniert, verraten uns Dr. med. Anne Fleck, bekannt als „Doc Fleck“, und Ihre Kollegin Prof. Dr. med. Marion Kiechle. Worauf noch warten? Genießen Sie sich schlank – mit neuen lecker-gesunden Doc-Fleck-Rezepten**





## Schlank ohne Stress

tome verschwinden. Der Insulinspiegel wird reguliert, chronische Entzündungen werden abgebaut, die durch ungesunde Ernährung im Fettgewebe entstanden sind. Und da wir heute wissen, dass Krebs-Zellen sich von Zucker ernähren, ist

h, du verführerische Adventszeit mit Printen, Stollen und Glühwein! Und wie gut es uns schmeckt! Bis wir am Ende frustriert feststellen, dass die vorher so bequeme Schlabberhose plötzlich kneift. Also geißeln wir uns zwei

Wochen mit irgendeiner Diät, nehmen mühsam drei Kilo ab. Und etwas später zeigt unser Feind, die Waage, doch wieder Höchstgewicht an.

Dabei gibt es längst eine Methode, die ohne Jo-Jo-Effekt beim Abnehmen hilft: Doc Fleck, bekannt aus dem NDR-Fernsehen und als Autorin, setzt auf die langfristige Umstellung der Ernährung. Mit dem Verzicht auf Zucker und durch eine streng reduzierte Kohlenhydrat-Zufuhr lassen sich die guten Bakterien im Darm vermehren – und dadurch nehmen wir automatisch ab. Dr. med. Anne Fleck, Fachärztin für innere Medizin, Rheumatologie, Präventiv- und Ernährungsmedizin nennt auch den Grund: Dank der guten Darmbakterien verwerten wir nämlich weniger Kalorien aus der Nahrung, sodass keine neuen Fettdepots entstehen. Und die vorhandenen schmelzen dahin, weil unser Körper seine Energie statt aus Zucker und Kohlenhydraten nun aus den Fettreserven zieht.

### In 3 Phasen zum gesunden Gewicht

Das Ganze verläuft in drei Phasen mit jeweils drei Mahlzeiten pro Tag und längeren Essenspausen.

In Phase 1 (21 Tage) sind Schokolade, Eis, Kekse, Smoothies, Limonade, das Gläschen Wein am Abend und fructosehaltiges Obst komplett gestrichen, bei Kohlenhydraten (die im Körper zu Zucker umgewandelt werden) wird kräftig gespart.

In Phase 2 kommen wieder mehr Kohlenhydrate (bis 80 Gramm) plus präbiotische Lebensmittel auf den Teller: Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Samen, Nüsse, Beeren. In Phase 3 bringen eingelegte Gemüse und Joghurt dank probiotischer Milchsäurebakterien die Darmflora weiter auf Trab. Das Beste aber: Die Doc-Fleck-Methode lässt auch Zipperlein und Krankheitssymp-

die gesunde Ernährung auch eine Präventivmaßnahme gegen Krebs. Und gegen gefährliche Coronaviren, denn Fettleibigkeit ist bekanntlich ein Risikofaktor.

„Wir können durch unseren Lebensstil vielen lästigen chronischen Krankheiten vorbeugen und manches Krankheitsgespenst vertreiben“, bestätigt Doc Fleck und verweist auf langjährige Erfahrung mit vielen PatientInnen, die ihren Körper auf gesundes und vollwertiges Essen „umgepolt“ und sich von schlechten Essgewohnheiten verabschiedet haben. Aber eben da liegt der Hase im Pfeffer. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere und brauchen mindestens 21 Tage, um eine (schlechte) Gewohnheit endgültig abzulegen. Darin liegt aber zugleich unsere Chance: Haben Körper und Seele eine neue (gute) Gewohnheit erlernt, geht uns diese nach 21 Tagen ganz leicht und locker von der Hand.

Damit noch mehr Menschen schlank und gesund werden, legt Doc Fleck ein neues Buch auf (s. Seite 13): Es enthält ihre Lieblings-Rezepte sowie 30 neue, alle aus frischen, köstlichen Zutaten und höchst übersichtlich eingeteilt in Phase 1 und 2. Sie wolle direkt zum Kochen und zum Genießen animieren, schreibt die Ärztin. Um abzunehmen, sollte man mindestens 14 Tage nach Phase 1 kochen, dann ist Phase 2 an der Reihe. Dass freilich nicht nur alte Gewohnheiten, sondern auch Selbstzweifel anfangs oft im Weg stehen, ist der Ernährungsexpertin bewusst. Viele würden denken, sie schaffen es ohnehin nicht und es von daher gar nicht erst probieren. Hier widerspricht sie vehement und fragt: „Wäre es nicht großartig, endlich ‚ade‘ sagen zu können zu Beschwerden wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlafproblemen? Zu chronischem Husten, Allergien, Reizdarm, Sodbrennen, Bluthochdruck, Gelenkschmerzen und vielem mehr?“ Und sie verspricht: „Wenn Sie sich durch dieses Buch einmal durch gekocht haben, kann sich Ihre Gesundheit neu entfalten!“

Und was ist mit Fett? Jahrelang wurde propagiert, dass weniger Fett die Kilos purzeln lässt. Heute weiß man: Das Gegenteil ist richtig. Es kommt eben auf die Art der Fette an. Die Transfette aus industrieller Herstellung





UNABHÄNGIGE STIFTUNG  
GANZHEITLICHES KONZEPT  
100% BIO-ZERTIFIZIERT  
EIGENES SEMINARHOTEL

sind schlecht und können krank machen. Die „guten Fette“ aber können unsere Körperzellen und damit den gesamten Organismus stärken und renovieren. Zu den guten Fetten zählen kalt gepresste Öle, bei denen die Omega-3- und Omega-6 Fettsäuren gut ausbalanciert sind, optimal im Verhältnis 2:1, das sind z. B. Leinöl und Weizenkeimöl, Walnuss- und Hanföl.

Weiterhin rät Doc Fleck, langsam und achtsam zu essen und so darauf zu hören, wann uns der Körper signalisiert, dass wir uns satt fühlen. Und hier setzt auch das Konzept der Münchener Frauenärztin Prof. Marion Kiechle an. Gemeinsam mit der Journalistin Julie Gorkow stellt sie in ihrem Buch „Tag für Tag leichter“ einen Ernährungsplan vor, der unser intuitives Körperwissen nutzen soll. Denn dieses unterstützt uns kräftig von Natur aus, gesund, fit und schlank zu sein – „wir müssen nur wieder lernen, darauf zu achten und seine Signale richtig deuten“, so die Autorinnen.

## Unser Körper sagt uns, was er braucht

Wie zuverlässig es funktioniert, erleben wir, wenn wir mal ein paar Tage eine Erkältung oder einen Magen-Darm-Infekt haben – dann sagt uns unser Körper genau, ob und was wir essen sollten oder besser nicht. Nur, wenn wir dann wieder gesund sind, fallen wir schnell in die ungesunden Gewohnheiten zurück. Auch Kiechle/Gorkow sehen daher in einer Ernährungsumstellung à la Doc Fleck den besten Weg, schlank zu bleiben und die gefährlichen Fettdepots abzubauen. Sie nennen ein Beispiel, das wir alle kennen: Plötzlich haben wir Heißhunger auf Schokolade. Damit ruft unser Körper aber eigentlich nach Magnesium, so die Expertinnen, und das steckt ebenso in Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten. Unser intuitives Körperwissen würde hier immer die gesunden Nüsse wählen, niemals die Extraportion Zucker.

Wenn wir also wieder lernen auf unser Körperwissen zu hören, fällt es uns zunehmend leichter, danach zu leben. Dann verzichten wir nämlich automatisch auf ungesunde Dickmacher und verwenden Lebensmittel, die uns schlank und gesund halten – Gemüse und Pilze, Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte und Tofu. Nur: Wie können wir das hilfreiche Körperwissen aktivieren? „Indem wir wieder lernen, zwischen Hunger und Appetit zu unterscheiden und uns an klare Essenspausen halten“, so die Autorinnen. Wir könnten daher ruhig öfter mal das Frühstück ausfallen lassen, dann werde schnell klar: „Hunger hat ganz eindeutige Signale – wenn der Magen knurrt.“

Entsprechend rät auch Doc Fleck zu einem „Spätstück“ statt Frühstück, sprich einer langen Pause zwischen letztem Abendbrot gestern und erster Mahlzeit heute. Und sie hat dafür tolle, schnelle Rezepte mit idealer Nährstoffbilanz. Ihr Tipp: bitte bloß nicht denken, dass man verzichtet, sondern unbedingt die Freude am gesunden Genuss entwickeln und fördern. Das Essen mit Vorfreude zubereiten, es dann bewusst Bissen für Bissen kauen, schmecken und intensiv genießen: „Versuchen Sie, das Abnehmen als eine entspannte Abenteuerreise zu betrachten.“ Bei der übrigens auch Hinfallen und Ausrutscher mal erlaubt sind, an deren Ende wir aber gesund und fit sind. Und endlich schön schlank.

# Resilienz- Trainer/in

# Entspannungs- pädagoge/in

# Ernährungs- psychologie

und viele weitere Weiterbildungen  
und Seminare

Jetzt  
Gesamtprogramm  
anfordern!

06172 / 3009 - 822

[kontakt@akademie-gesundes-leben.de](mailto:kontakt@akademie-gesundes-leben.de)



AKADEMIE  
GESUNDES LEBEN

STIFTUNG REFORMHEILS FACHAKADEMIE  
Gotische Str. 15 | 61440 Oberursel  
[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)



#AkademieGesundesLeben



Fenchel, Walnüsse, Kräuter, gutes Öl und einige Apfelspalten – perfekte Zutaten für einen gesunden Salat

## 3 FRAGEN AN UNSERE EXPERTIN



Dr. med. Anne Fleck,  
Fachärztin für Innere Medi-  
zin, Rheumatologie, Präven-  
tiv- und Ernährungsmedizin

### **Reformhaus® Magazin: In Ihrem neuen Buch „Schlank und Gesund“ setzen Sie vor allem auf Einfachheit. Was bedeutet das?**

Dr. med. Anne Fleck: Die Zutaten sind leicht zu bekommen, bestenfalls aus regionalem Anbau. Alle Mahlzeiten sind rasch zubereitet, daher auch für Berufstätige geeignet. Und die Rezepte sind klar gegliedert in Phase 1 – die mindestens 14 Tage dauern sollte – und Phase 2, sodass Sie sofort sehen, was für Sie infrage kommt.

### **Trotzdem ist Phase 1 für viele Menschen sicher schwer, der Verzicht auf Zucker und die Reduktion von Kohlenhydraten verlangt echte Selbstdisziplin. Haben Sie ein paar Tipps gegen „schwache Momente“?**

Zum Beispiel ein Glas Wasser trinken. Oder Bitterstoffe nutzen, die unsere Lust auf Zucker zügeln, da süß und bitter dieselben Geschmacksrezeptoren besetzen. Bitterstoffe stecken etwa in Grünem- und Pfefferminztee, in Grapefruit und Zitrone, in Fenchel, Kohlrabi, Ingwer. Sie können auch mal ein paar Nüsse oder Mandeln

knabbern. Oder ein Stück dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil, sie enthält Tryptophan, das fördert die Bildung des Glückshormons Serotonin. Gerade in den ersten 14 Tagen sollte dies aber eine Ausnahme bleiben. Hier legen wir die Basis für den weiteren Prozess, in dem wir konstant abnehmen und eben auch eine Menge Gesundheitsprobleme loswerden können. Ich denke, das sollte die größte Motivation sein.

### **Dazu gibt es ja auch einen Gesundheitscheck-Bogen in Ihrem Buch. Erklären Sie uns, wie der funktioniert?**

Sie füllen den Test mehrmals aus, am Anfang und dann wöchentlich. Es sind Beschwerden oder Krankheitssymptome quer durch den Körper aufgelistet, die Sie auf einer Skala von 1 (kaum/selten) bis 4 (schlimm/häufig) bewerten, also zum Beispiel: tränende Augen, Zahnfleischbluten, Allergien, Müdigkeit, Sodbrennen, Darmprobleme usw. Sie werden schnell feststellen, dass die Umstellung Ihrer Ernährung viele der Symptome langfristig lindert oder sogar ganz abklingen lässt. Und selbst bei chronischen Krankheiten können Sie mit der passenden Ernährung Besserung bewirken, bei Rheuma haben sich zum Beispiel Omega-3-reiche Fette aus kalt gepressten Ölen, aus Algenöl, auch Nüsse, Samen und bitterreiche Salate oder Smoothies bewährt. Die Natur bietet uns viele Lebensmittel, die eine medizinische Wirkung haben.



# Schlank ohne Stress

## ZUM WEITERLESEN



• Schlank! und gesund mit Dr. med. Anne Fleck. Sofort loslegen mit den besten und einfachsten Rezepten aus 4 Bestsellern + 30 neue Rezepte! Becker Joest Verlag, 71 Fotos, 22 Euro



• Tag für Tag leichter. Unsere Schlankheitsformel für Frauen. Von Prof. Dr. med. Marion Kiechle und Julie Gorkow. Gräfe und Unzer Verlag, 19,99 Euro



• Tag für Tag leichter. Das Kochbuch. Intelligent, individuell und intuitiv abnehmen. G & U, 24,99 Euro

## PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS®

### GESUNDE FETTE:

- Dr. Budwig's Omega Leinöl Bio
- Rapunzel: Omega 3-6-9 Leinöl, Hanf- oder Kürbiskernöl nativ
- Fauser Vitaquell: Walnuss-Öl oder Kürbiskernöl geröstet bio
- Dr. Budwig's Omega-3 Algenöl

### NÜSSE UND HÜLSENFRÜCHTE:

- Lihn: Walnuss Kerne oder Mandel Kerne
- Reformhaus® Nusskernmischung
- Reformhaus® Linsen Provençal oder Berglinsen

ANZEIGE

# Das geniale Frühstück

für den basisch perfekten Start in den Tag!



Süße Mandeln



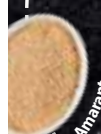
Ananas



Hirse



Apfel



Amarant



Kürbiskerne



Sonnenblumenkerne



Buchweizen



**MorgenStund'** ist der mehrfach preisgekrönte Frühstücksbrei und versorgt uns mit wertvollen Nährstoffen aus der Natur. Das Original unter den Basenbreien gibt jede Menge Power für den gesamten Tag – ob im Job, in der Schule oder beim Sport. Ausgewählte, hochwertige Zutaten unterstützen optimal unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit – kontinuierlich und verlässlich.

einfach gesagt:



basisch



Kohlenhydrate



Eiweiß



Ballaststoffe



vegan



ohne Zuckerzusatz  
(enthält von Natur aus Zucker)



glutenfrei



laktosefrei

[p-jentschura.com/rek18](http://p-jentschura.com/rek18)







**DOC-FLECK-FRÜHSTÜCK MIT GURKE UND DILL**

Zutaten für 2 Personen, Zubereitung ca. 5 Min.

**Für das Topping**

**20 g Misopaste**

**20 g geschälte Sesamsaat**

**1 Salatgurke (ca. 400 g)**

**Salz und Pfeffer**

**3–4 Stängel Dill (5 g Dillspitzen)**

**Für die Quarkcreme**

**siehe Frühstück mit Beeren, aber ohne Vanille**

**SO EINFACH GEHT'S**

Die Quarkcreme wie unten angegeben ohne Vanille zubereiten, stattdessen die Misopaste einrühren. • Die Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten und abkühlen lassen. • Die Salatgurke schälen, entkernen und knapp 5 mm groß würfeln. Dann leicht mit Salz und Pfeffer würzen, unter die Quarkcreme mischen und in zwei Schalen füllen. • Den Dill abbrausen und trocken tupfen. Die Spitzen abzupfen, hacken und mit dem gerösteten Sesam über die Quarkportionen streuen.

Nährwerte pro Person 325 kcal –  
E 27 g, F 18 g, KH 13 g, B 2 g





Appetithappen, die Doc Fleck zum gesunden Abnehmen empfiehlt. Perfekt zum Starten, finden Sie hier Rezepte für Phase 1: Frühstück sowie Quark-Spinat-Plätzchen und Kichererbsensuppe für Phase 2

#### DOC-FLECK-FRÜHSTÜCK MIT BEEREN – ORIGINAL

Zutaten für 2 Personen, Zubereitung ca. 5 Min.

##### Für das Topping

250 g gemischte Beeren

30 g Mandelkerne

##### Für die Quarkcreme

300 g Magerquark

100 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)

10 ml Zitronensaft (2 TL)

je 2 TL hochwertiges Biolein- oder -weizenkeimöl aus omegageschützter Herstellung, (optional DHA- und Vitamin-D3-Zusatz; 4 TL)

Vanille, Zimt, Kardamom oder Kurkuma nach Belieben

##### SO EINFACH GEHT'S

Beeren abrausen, eventuell entstielen und trocken tupfen.

Große Erdbeeren und Brombeeren nach Belieben kleiner schneiden. • Den Quark mit Joghurt, Zitronensaft und Öl in einer Schüssel gut vermischen. Nach Belieben Vanille, Zimt, Kardamom oder Kurkuma einrühren. • Die Quarkcreme in zwei Schalen füllen und darauf die Beeren verteilen. Die Mandeln hacken oder hobeln und drüberstreuen.

Nährwerte pro Person 372 kcal – E 28 g, F 21 g, KH 17 g, B 8 g



**TIPP** Vegane und laktosefreie Variante:

Für diese Varianten können Magerquark und Joghurt durch 3 EL Chia- oder Leinsamen (optimalerweise frisch gemahlen) in Kombination mit Mandel-, Reis-, Kokos- oder Haferdrink ersetzt werden.

# Brennpunkt SODBRENNEN



Sodbrennen und saures Aufstoßen kommen oft überraschend und zu den ungünstigsten Gelegenheiten. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Wen es gerade trifft, der möchte das innerliche Brennen schnell wieder loswerden. Oft ist überschüssige Magensäure der Auslöser für Sodbrennen. Denn die extrem saure Flüssigkeit, die im Magen zur Verdauung der Nahrung benötigt wird, kann im Übermaß produziert die Schleimhautwände angreifen und die dort vorhandenen Schmerzrezeptoren aktivieren. Am einfachsten und schnellsten lässt sich die überschießende Reaktion durch Binden und Neutralisieren überschüssiger Magensäure beruhigen.

## Die natürliche Alternative

Kolloidales Silicium-Gel (Kieselsäure-Gel) ist ein natürliches Bindemittel, das sich durch seine starke physikalische Bindungskraft auszeichnet. Es wirkt rasch und effektiv, ohne bekannte Nebenwirkungen und Zusatzstoffe – geschmacksneutral und anwendungsfertig im praktischen Stick für unterwegs.

## Schon gewusst?

Nach Sauerstoff ist Silicium das zweithäufigste Element der Erde. In der Natur ist Silicium beispielsweise in Sand, Gesteinen oder Quarz nie in reiner Form zu finden, sondern immer gebunden an Sauerstoff als Siliciumdioxid. Die Eigenschaft von Silicium, sich an viele andere Elemente zu binden, macht man sich bei Beschwerden im Magen-Darm-Trakt zunutze. So bindet Silicium-Gel (Kieselsäure-Gel) Krankheitserreger und deren Giftstoffe und befördert sie in Richtung Dickdarm, wo sie auf natürlichem Wege über den Stuhl ausgeschieden werden. Auch überschüssige Gase, die für unangenehme Blähungen sorgen, können auf diese Weise gebunden werden. Die Anwendungsgebiete reichen somit von Blähungen, über Übelkeit und Bauchschmerzen bis hin zu Durchfall. Auch chronische Beschwerden, wie etwa Sodbrennen, können durch eine mehrwöchige Kur mit Kieselsäure-Gel gelindert werden, indem die Magensäure gebunden wird.

**Wirkt schnell und einfach bei säurebedingten Magenbeschwerden wie Sodbrennen. Physikalische Wirkung durch rein mineralisches Silicium-Gel.**





WOHLFÜHLEN



ANZEIGE



**Dr. Wolz**  
— Seit 1969 —

## Natürliche Hilfe für Darmschleimhaut<sup>1</sup> und Immunsystem<sup>2</sup>!

- ✓ Hoch dosierte Milchsäurebakterien für höchste Ansprüche
- ✓ **18 Bakterienstämme** und **140 Milliarden Bakterien** pro Tagesdosis
- ✓ Während und nach Antibiotika-Therapien

  
vegan



<sup>1</sup> Die Vitamine B2 und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei. <sup>2</sup> Die Vitamine B6, B12 und Folsäure tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



# Schlank ohne Stress

## KICHERERBSENSUPPE MIT PAPRIKA UND ESTRAGON

Zutaten für 2 Personen, Zubereitung  
ca. 25 Min

1 EL Erdnuss- oder Sonnenblumenöl  
80–100 g Zwiebeln, geschält und in  
Scheiben geschnitten  
2 Knoblauchzehen, geschält und grob  
gehackt  
4 EL scharfes Ajvar (Würzpaste aus  
Paprika)  
1 EL Tahini (Sesammus)  
400 g Kichererbsen (aus der Dose;  
Einwaage)  
500 ml Gemüsebrühe  
3–4 Stängel Estragon,  
Blätter abgezupft  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

FÜR DAS TOPPING

½ rote Paprikaschote  
50–60 g Dinkel-Backerbsen

### SO EINFACH GEHT'S

Das Pflanzenöl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und 2 Min. unter gelegentlichem Rühren anschwitzen. Ajvar und Tahini zugeben und alles gut verrühren. Die Kichererbsen samt Einmachflüssigkeit in den Topf geben und die Gemüsebrühe zugießen. Vom Estragon einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Restlichen Estragon zur Suppenmischung geben, aufkochen, den Deckel aufsetzen und 10 Min. köcheln lassen. • Währenddessen für das Topping die Paprika entkernen und mit einem Sparschäler die Schale von der Paprika abschälen. Dann das Fruchtfleisch fein würfeln. • Die Suppe im Standmixer mit der Funktion „heiße Speisen“ glatt mixen. Alternativ mit dem Stabmixer glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. • Die Kichererbsensuppe auf vier tiefe Teller verteilen. Dann mit Paprikawürfeln, Dinkel-Backerbsen und beiseitegelegtem Estragon toppen und servieren.

Nährwerte pro Person 413 kcal E 15 g, F 18 g, KH 43 g, B 13 g



ANZEIGE



## Vital und top versorgt durch jeden Tag!



+ Mineralstoffe  
+ Vitamine  
+ Spurenelemente

- ✓ **Eine Flasche** (500 ml) enthält ähnlich viele Sekundäre Pflanzenstoffe wie **20 kg** ausgewähltes **Obst und Gemüse**.
- ✓ Für das Immunsystem<sup>1</sup>, die geistige Fitness<sup>2</sup> und gegen Müdigkeit<sup>3</sup>
- ✓ Für die ganze Familie



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



**Schlank  
ohne  
Stress**

**QUARK-SPINAT-PLÄTZ-  
CHEN MIT GESCHMOR-  
TEN KIRSCHTOMATEN**

Zutaten für 2 Personen, Zube-  
reitungszeit ca. 30 Min. plus  
60 Min. Abtropfzeit

- 300 g Magerquark
- 150 g TK Blattspinat
- 25 g zarte glutenfreie Hafer-  
flocken
- 1 Ei (Größe S)
- 1–2 Knoblauchzehen  
(geschält 5 g)
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der  
Mühle
- ½ TL gemahlene Kurkuma  
(1,25 g)
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 200 g Kirschtomaten
- 3–4 Stängel Basilikum  
(5 g Blätter)
- 5 TL Olivenöl extra vergine  
(25 ml)

ANZEIGE



**WINTER,  
NA UND?**





## SO EINFACH GEHT'S

Den Quark in ein feinmaschiges Sieb („Strainer“) geben und 60 Min. abtropfen lassen. Ersatzweise ein mit einem Passiertuch ausgelegtes normales Sieb verwenden. Gleichzeitig den Spinat auftauen lassen. • Den abgetropften Quark in eine Schüssel füllen und mit Haferflocken und Ei verrühren. Den Spinat fest ausdrücken, klein schneiden und zugeben. Die Knoblauchzehe(n) schälen, sehr fein hacken und untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Cayenepfeffer pikant abschmecken und 10 Min. quellen lassen. • Inzwischen Tomaten waschen und trocken tupfen, dann halbieren und dabei die Stielansätze wegschneiden. Das Basilikum abbrausen und trocken tupfen. Einige Blätter ganz lassen, den Rest grob hacken. • In einer großen Pfanne 3 TL ÖL erhitzen. Die Masse in sechs Portionen in die Pfanne setzen und mit einem Pfannenwender etwa 2 cm dick flachdrücken. Bei starker Hitze 2 Min. anbraten, dann wenden und bei mittlerer Hitze weitere 5–6 Min. braten, dabei öfter wenden. • Parallel dazu in einer zweiten Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Tomaten 4–5 Min. unter häufigem Wenden braten. Salzen und pfeffern. • Die Plätzchen mit den Tomaten auf zwei Tellern anrichten. Das gehackte Basilikum über die Tomaten streuen und mit den ganzen Basilikumblättern garnieren

Nährwerte pro Person 303 kcal E 22 g; F 17 g, KH 16 g, B 4 g.



**L** LAKTOSEFREI

**G** GLUTENFREI

**E** EIFREI **V** VEGAN

# Natürlich knusprig!

## Braten, Backen, Kochen.

NEU



Dr. Johanna Budwig  
– Das Original –

Naturreiches Pflanzenfett aus kaltgepresstem Kokosöl und wertvollem extra nativem Olivenöl:

- Transfettfrei braten
- 100% natürlich
- Stabile Fettsäuren dank Veredelung im Budwig Verfahren




Im Reformhaus oder unter [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

Rote Lippen  
soll man küssen  
– vorausgesetzt  
mineralische  
Pigmente ohne  
Tierextrakte sor-  
gen für Farbe!







## Schön ohne Stress

Sie haben nicht viel Zeit? Sind immer auf dem Sprung? Macht nichts! Unsere Beauty-Tipps für wenig Zeit passen in jeden Tagesablauf und machen garantiert schön, ganz ohne Stress!

**M**orgens muss es schnell gehen, jede Minute zählt. Wer kennt das nicht? Da bleibt nicht viel Zeit für Schönheitspflege! Doch auch in der Eile des Alltags sollten wir auf uns achten, uns und unserer Haut etwas Gutes tun. Wir haben ein paar Tipps für Sie, die Sie selbst bei engem Zeitfenster in Ihren Tagesablauf einbauen können. Es dauert auch gar nicht lange, versprochen!

Schauen Sie einfach, welcher Tipp in Ihren Zeitplan und zu Ihren individuellen Hautbedürfnissen passt. Viel Spaß bei unserer Speed-Beauty!

### **5 SEKUNDEN KLEINE ERFRISCHUNG GEFÄLLIG?**

Ein Gesichtstonikum ist ein toller Allrounder. Morgens nach der Reinigung aufge-

Tee-Time – eine Wohltat für die Seele und die Haut. Am effektivsten mit Tees, die entgiften



tragen, intensiviert es die Wirkung der nachfolgenden Pflege, spendet Feuchtigkeit und vitalisiert. Pftpf! Der feine Sprühnebel erfrischt aber auch wunderbar zwischendurch und kann einfach über das Make-up gesprüht werden. Verleiht neue Energie und ein herrlich erfrishtes Hautgefühl.

**TIPP FÜR SENSIBELCHEN:** Zart duftendes Rosenblütenhydrolat und Orangenblütenwasser sollen beruhigen, Rötungen und Irritationen lindern. Praktisch z. B. bei stressbedingten „roten Flecken“ im Büro! Gut zu wissen: In der aromatherapeutischen Arbeit wird Orangenblütenwasser auch gerne in aufregenden Situationen zur Beruhigung und Stärkung angewendet, z. B. vor Operationen, Prüfungen oder Vorstellungsgesprächen.

PRODUKTE IN IHREM REFORMHAUS®: z. B. Primavera Orangenblütenwasser bio; Santaverde toner classic; Santaverde toner sensitive

## 15 SEKUNDEN WIE WACH GEKÜSST!

Kleiner Trick, große Wirkung: Ein Hauch Rouge auf den Wangen verleiht Ihrem Gesicht sofort Kontur und Frische! Im Spiegel anlächeln, das Rouge auf die höchste Stelle der Wangenknochen auftragen und Richtung Nasenspitze verblenden. Oh, sehen Sie frisch aus!

PRODUKTE IN IHREM REFORMHAUS®: z. B. Annemarie Börlind Puderrouge, Dr. Hauschka Blush Duo

## 20 SEKUNDEN ROTE LIPPEN SOLL MAN KÜSSEN!

Seien Sie mal ehrlich, wann haben Sie das letzte Mal einen knallroten Lippenstift getragen? Trauen Sie sich ruhig! Setzen Sie Farbakzente und fühlen sich glamourös und schön! Mineralische Pigmente ohne Tierextrakte sorgen für brillant natürliche Farben, Bio-Sheabutter und Bio-Jojobaöl schützen und glätten die zarte Lippenhaut.

**TIPP:** Umschließen Sie nach dem Auftragen ein Kosmetiktuch mit Ihren Lippen, um überschüssige Farbe aufzunehmen.

PRODUKTE IN IHREM REFORMHAUS®: z. B. Annemarie Börlind Lippenstift Red Truffle (Limited Edition!)

## 2 MINUTEN PFLANZEN-POWER GEGEN MIMIKFÄLTCHEN

Hoch konzentriertes Spilanthol aus einem Extrakt der Jambú-Pflanze kann muskulär bedingte Hautverspan-





nungen lösen. Dadurch wirken Mimikfalten und Krähenfüße geglättet. Her mit dem Pflanzen-Botox! Die Anwendung ist ganz einfach: Ampulle kurz schütteln, senkrecht halten, die Flüssigkeit nach unten klopfen. Mit Hilfe eines Tuchs an der Markierung abbrechen. Nun portionsweise in die hohle Hand geben, mit den Fingerspitzen auf die gereinigte Haut von Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen und sanft einklopfen. Anschließend Tages- oder Nachtpflege auftragen und entspannt aussehen!

PRODUKTE IN IHREM REFORMHAUS®: z. B. Alsiroyal Jambú Ampullen

## 5 MINUTEN VIRTUELLER TEE-TREFF

Nehmen Sie sich einmal am Tag ganz bewusst Zeit für eine Tasse Tee. Wer ein Smartphone besitzt, kann ein Foto von der Teetasse machen und es z. B. einer Freundin schicken, als Erinnerung an die kleine tägliche Auszeit. Vielleicht suchen Sie sich dann eine besonders hübsche Tasse aus oder arrangieren noch Blümchen dazu, damit es ein schönes Foto wird. Und Ihre Freundin schickt Ihnen ebenfalls ein Bild. Dies kann besonders in Corona-Zeiten ein Zeichen von Verbundenheit sein. Sie werden sich ganz bestimmt jeden Tag an Ihre Tasse Tee erinnern und sich schon auf das Foto Ihrer Freundin freuen! Praktisch: Teesorten, die den Körper entgiften und sich so positiv auf das Hautbild auswirken sollen, z. B. mit Löwenzahn- und Brennnesselblättern.

PRODUKTE IN IHREM REFORMHAUS® z. B. Salus® Kräutertee für die Haut

## 10 MINUTEN MASKENZEIT

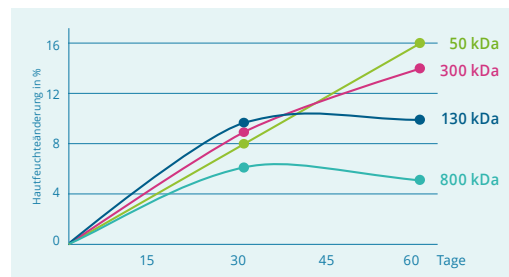
Fester Vorsatz: Einmal in der Woche nehmen wir uns Zeit für eine pflegende Maske! Eine Kombination aus Bio Aloe vera und Gurkenhydrolat spendet intensiv Feuchtigkeit. Bio Jojobaöl und Bio Sheabutter mildern

# 8 x Hyaluron plus Pflanzen-Botox\*

Mit dem Ziel, mehr Feuchtigkeit, entspanntere Gesichtszüge und weniger Falten zu erreichen, wurden verschiedene Studien analysiert. Sie zeigen, dass unterschiedliche Molekülgrößen bei Hyaluron sowie eine höhere Konzentration beim Pflanzen-Botox\* Spilanthol einen deutlichen Einfluss auf die Wirksamkeit haben.

Hyaluron ist nicht gleich Hyaluron. Unterschiedliche Hyaluronarten definiert man in der Hautforschung mit unterschiedlichen Molekülgrößen, gemessen werden sie in der Einheit kDa. Wie entscheidend die Kombination vieler verschiedener Molekülgrößen ist, bestätigte eine Anwenderstudie. Verglichen wurde die Wirkung von 50, 130, 300 und 800 kDa hinsichtlich der Parameter Hautfeuchtigkeit, Hautelastizität und Falten-tiefe, jeweils nach 30 und 60 Tagen.

**Verbesserung der Hautfeuchtigkeit:** Nach 30 Tagen waren alle Hyaluron-Molekülgrößen in etwa gleich wirksam. In der Langzeitwirkung nach 60 Tagen zeigten sich jedoch deutliche Unterschiede, wobei die kleinsten Moleküle mit 50 kDa den größten Effekt hatten. Am zweitbesten schnitten die Moleküle mit einer Größe von 300 kDa ab (siehe Grafik).



**Verbesserung der Hautfeuchte** bei Anwendung verschiedener niedermolekularer Hyaluronarten  
Pavlic et al. J Drugs Dermatol. 2011;10(9): 990-1000.

Bei der **Verringerung der Falten-tiefe** hatten die kleinsten Hyaluron-Moleküle mit 50 kDa sowohl nach 30 als auch nach 60 Tagen die größte Wirkung. Ganz anders bei der **Hautelastizität**: Hier erzielte die Hyaluronart mit der Molekülgröße 130 kDa zu beiden Messzeitpunkten die höchste Verbesserung. Auch bei den 300 kDa nahm die Elastizität stetig zu, während bei den kleinsten Molekülen die Kurve mit zunehmender Anwendungsdauer wieder zurückging. Dies zeigt, dass die kleinste Hyaluronart nicht immer am wirksamsten ist, sondern beim Einsatz von Hyaluron eine differenzierte Betrachtungsweise notwendig ist. Denn verschiedene Molekülgrößen haben unterschiedliche Vorteile und ergänzen sich vor allem in ihrer Langzeitwirkung. Deshalb: Achten Sie bei einem Hyaluronprodukt unbedingt darauf, dass viele Hyaluronarten enthalten sind.

Das **Pflanzen-Botox\*** Spilanthol löst nachweislich muskulär bedingte Hautverspannungen und ist bei Mimikfalten das Mittel der Wahl. Dabei scheint es jedoch ganz wesentlich auf die Konzentration anzukommen. In der In-vitro-Studie trat die muskelrelaxierende Wirkung bei der höheren Konzentration deutlich schneller ein – auch hielt sie länger an.

Basierend auf den Ergebnissen der analysierten Studien hat sich das Entwicklungsteam rund um das neue Alsiroyal® Hyaluron X-Effekt Spilanthol Gel bewusst für eine höhere Dosierung und 8 verschiedene Hyaluronarten entschieden.



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



Entspannte Pflege: Ihre Haut liebt die Kombination aus reinen ätherischen Ölen und Heilpflanzenextrakten

ANZEIGE

## Jugendliche Frische



### MIRAVERA® VON P. JENTSCHURA

Sauerstoff ist das Lebenselixier schlechthin. Auch für die Regeneration spielt Sauerstoff eine entscheidende Rolle. Deshalb ist das erfrischende Hautwasser MiraVera® von P. Jentschura zum Aufsprühen ideal für anspruchsvolle und reife Haut. Das innovative Schönheitselixier legt mit einem Sprühstoß hochreinen, energiereichen Sauerstoff und wertvolle ätherische Öle auf die Haut und sorgt so für ein natürlich frisches Aussehen. Unser Tipp: Auch Hals und Dekolleté freuen sich über die sprühende Erfrischung.

[www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com)

Trockenheitsfältchen. Ihre Haut wirkt müde und fahl? Eine Vitamin-Maske mit Goji-, Acai- und Sanddornbeeren kann die Zellerneuerung anregen und vitalisieren. Gleichmäßig auf das gereinigte Gesicht auftragen, dabei die Augen- und Mundpartie aussparen. Und jetzt: Füße hochlegen, Lieblingslied an und entspannen!

**TIPP:** Sofort-Hilfe bei müden Augen versprechen mit botanischer Hyaluronsäure getränkte Augenpads. Konjakwurzel soll Fältchen schnell und effektiv mildern. Pads auf die untere Augenpartie auflegen, nach ca. 10 Minuten abnehmen. Sorgt für einen frischen, wachen Blick!

PRODUKTE IN IHREM REFORMHAUS®: z. B. Bergland Aloe Vera Maske; Annemarie Börlind Vitamin Duo Mask; Annemarie Börlind Hyaluron Augenpads mit Sofort-Effekt

## 15 MINUTEN DURCHATMEN UND GENIESSEN!

Was wünschen Sie sich? Energie und Schwung? Oder lieber Ruhe und Gelassenheit? Gönnen Sie sich eine Auszeit und nehmen Sie ein wohltuen-





des, aromatisch duftendes Heilkräuter-Bad Ihrer Wahl. Die Kombination aus reinen ätherischen Ölen und einem Heilpflanzenextrakt sind fein aufeinander abgestimmt und können von der Haut besonders gut aufgenommen werden. Rosmarin fördert z. B. die Durchblutung und wirkt belebend, ein Lavendel-Bad am Abend kann einen erholsamen Schlaf unterstützen. Empfohlene Badedauer: 15 Minuten. Für Waschungen einige Tropfen ins Wasser geben.

**TIPP:** Nach dem Bad ein Körperöl oder eine Body Lotion auf die noch leicht feuchte Haut auftragen. Sorgt für ein seidig zartes Hautgefühl!

**PRODUKTE IN IHREM REFORMHAUS®:** z. B. ARYA LAYA Heilkräuter-Bäder in 8 wohltuenden Sorten; ARYA LAYA Körperöl Granatapfel; Bergland Rosen Hautöl

## 30 MINUTEN ENTSCHLACKEN UND ENTSPANNEN!

Unterstützen Sie Ihren Körper dabei, den Säure-Basen-Haushalt in Balance zu halten. Ein basisches Bad entlastet den Stoffwechsel, Säuren und Schadstoffe werden ausgeschieden. Außerdem wird die Selbstfettung der Haut optimiert, dies kann z. B. bei Hautproblemen wie Neurodermitis oder Ekzemen helfen. Empfehlenswert ist eine Badetemperatur von 36–38 Grad und eine Badedauer von mindestens 30 Minuten.

**TIPP:** Wer keine Badewanne zu Hause hat, kann mit einem Teelöffel Badesalz auch ein basisches Fußbad nehmen!

**PRODUKTE IN IHREM REFORMHAUS®:** ARYA LAYA Basisches Badesalz; P. Jentschura MeineBase®; M.Reich Basensalz

### GUT ZU WISSEN

Ohne Mühe Gesicht und Dekolleté regenerieren und pflegen? Das funktioniert ganz einfach mit der „BasenVliesmaske“ von M.Reich, denn sie passt sich im feuchten Zustand Ihrer Gesichtsform optimal an. Einfach die BasenVliesmaske mit 100 ml warmen Wasser und einer Prise M.Reich BasenSalz durchfeuchten, aufs Gesicht legen und entspannen.

Top: Dank ihrer Schnittform kann so die Haut bis zum Dekolleté mit Wirkstoffen versorgt werden. Das nennt man Relax-Pflege auf die entspannte Art!

# Das Gold Marokkos Argan



- Regeneriert & glättet
- Revitalisiert & strafft



## Tag & Nachtpflege



- Reichhaltige Pflege für zarte und weiche Hände
- Im Airless-Spender

## Handpflege



- Regeneriert trockene Haut
- Stärkt das Bindegewebe
- Pflegt sanft und intensiv



## Body Lotion



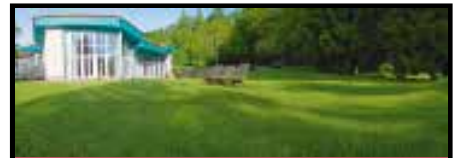
**ARYA LAYA**  
Naturkosmetik aus Heidelberg



**Schön  
ohne  
Stress**

## BEAUTY-BOOSTER SCHLAF

- \* Während wir schlafen, arbeitet unsere Haut auf Hochtouren: Die Hirnanhangdrüse schüttet jetzt vermehrt Wachstumshormone aus. Das wirkt sich auf unsere Zellen aus. Deshalb gilt: Wenn wir zu wenig schlafen oder unsere Tiefschlafphase gestört ist, macht sich das an unserer Haut bemerkbar. Sie wird dünner. Die Folge: Falten!
- \* Unsere Haut ist nachtaktiv: Schlafen wir gut, läuft die körpereigene Regeneration auf Hochtouren. Die Haut repariert Zellschäden, gleicht Feuchtigkeitsverluste aus und sorgt dafür, das ihr Hydrolipidfilm, also ihr Schutzmantel, optimal funktioniert. Zudem wird mehr Kollagen gebildet und die Zellen teilen sich schneller, bilden sich neu.
- \* Deshalb gilt für die Pflege: Braucht die Haut am Tag vor allem Schutz, profitiert sie in der Nacht von einer Pflege, die die Regeneration unterstützt. Trockene Haut kann nachts eine reichhaltige Pflege verarbeiten; fettige Haut Feuchtigkeit aufnehmen.



### SEMINARTIPP



**ESSEN SIE SICH SCHÖN**  
**Pflege von innen und außen**  
**19.02. – 21.02.21 (Fr – So)**  
**26.11. – 28.11.21 (Fr – So)**

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](http://www.akademie-gesundes-leben.de) oder telefonisch: 06172/300 98 22

Text: Kristin von Essen

ANZEIGE

## BAKANASAN

NUTRI-KOSMETIK

# BEAUTY-POWER VON INNEN



Beauty-Nährstoffe  
für Haut, Haare und Nägel



Feuchtigkeits-Depot  
für strahlend schöne Haut





# SO GELINGT DER NEUSTART!

Veränderung ist der Motor  
allen Seins. Allerdings macht  
der Alltag es unserem Willen  
zu Neuerungen nicht gerade  
leicht. Wie es trotzdem  
gelingen kann





Mit der Kraft  
unserer  
Vorstellung  
können wir  
ändern, wer  
wir sind

**W**inter. Draußen ist es kalt und trübe, doch im Erdreich stehen alle in Startposition. Neue Blätter! Neue Blüten! Neue Früchte! Das steckt an: Wir schmieden Pläne, möchten uns langgehegten Herausforderungen stellen und an der einen oder anderen Stellschraube unseres Lebens drehen. Mehr Sport! Mehr Engagement! Endlich selbstständig arbeiten! Friedlicher mit den Mitmenschen umgehen! Empathischer kommunizieren! Öfter mal in Kultur machen!

Veränderung ist der Motor allen Seins. Und wie jeder Samen weiß, was er werden soll und diesem Ergebnis mit aller Kraft entgegenarbeitet, tragen auch wir eine Art Blaupause unseres besten Selbst in uns. Wir ahnen und fühlen sie – und streben dahin. Der Alltag jedoch macht es unserem Willen zur Veränderung nicht leicht. Besonders in Zeiten wie diesen, da die Pandemie, der Klimawandel und gesellschaftliche Erschütterungen die Fixpunkte unseres Lebens an vielen Stellen bröckeln lässt, fürchten wir, durch eine mutwillig herbeigeführte Veränderung noch mehr Unsicherheit zu erleben. Andersherum: In Zeiten, da es uns super geht, hocken wir festgetackert in unserer Komfortzone, zu bequem, um frischen Wind in unser Dasein zu bringen. „Muss das denn sein?“, mault der Faulpelz in uns. Gegen die Gene kannst du doch eh nix machen. Du bist halt, wie du bist.

### Wir sind die Gestalter unseres Seins

Stimmt nicht. Persönlichkeit und Verhalten sind wandelbar. Das Erbgut setzt sozusagen das Areal fest, innerhalb dessen wir spielen und modifizieren können.

Das haben Hirnforschung und Epigenetik hinlänglich bewiesen. Wir sind nicht Sklaven unseres Charakters, sondern Gestalter unseres Seins.

„Unser Gehirn ist dafür verantwortlich, wer wir sind und wie wir uns verhalten“, erläutert Hypnose-Coach Thimon von Berlepsch. „Und weil wir unser Gehirn im wahrsten Sinne des Wortes modellieren können, allein mit der Kraft unserer Vorstellung, können wir schlussendlich auch ändern, wer wir sind.“ Doch wie geht das? Unser Gehirn funktioniert wie ein Computer. In der Kindheit wurden uns durch Eltern, Freunde, Schule und Umwelt Programme aufgespielt, und durch eigene Erfahrungen in Jugend und Adoleszenz ergänzt. Alles ist im Unterbewusstsein gespeichert. Manche Programme sind gut für uns, andere blockieren uns. „Wenn wir also eine Veränderung bewirken wollen, müssen wir das Unterbewusstsein ansprechen“, so von Berlepsch. „Dort können wir neue Programme etablieren, alte umprogrammieren oder ganz löschen. Alles, was wir hier verändern, wird sich auf unsere Lebensweise auswirken.“

Allerdings haben wir einen inneren Kontrolleur: „Weil die Konsequenzen einer Veränderung im Unterbewusstsein so weitreichend sind, wird es vom kritischen Geist geschützt.“ An dem müssen wir also vorbei. Und das geht am besten im sogenannten Theta-Zustand – kurz vorm Einschlafen oder Aufwachen. Ein Hypnose-Therapeut kann uns mit wenigen Worten in diesen Zustand bringen, um dann den von uns gewünschten Zustand wie eine neue Software aufzuspielen. Auf diese Weise lässt sich nicht mehr Dienliches löschen und durch selbstbestimmtes Denken, Handeln und Fühlen in der Liebe wie im Beruf ersetzen. Wer sich nicht



# SO GELINGT DER NEUSTART!

darauf einlassen möchte, kann es mit Selbsthypnose probieren, die nach demselben Prinzip funktioniert. Wir füttern unser Unterbewusstsein dabei mit Gedanken, Glaubenssätzen und vor allem mit Bildern des von uns gewünschten Ergebnisses.

## Positives Denken & positives Fühlen

Eine andere Form hat die US-Psychologin Marilee Adams entwickelt: „Question Thinking“. Grundlage für die Methode lieferte ein Erlebnis als Studentin, als sie eine saftige Kritik ihres Professors einstecken musste. Denn irgendetwas in ihr machte „Klick“. Statt sich – wie sonst – anzuklagen, stellte sie sich die Frage: Wie kann ich das Ganze besser machen? „Anstatt im Sumpf der Selbstverurteilung stecken zu bleiben, hatte ich mich auf die Zukunft ausgerichtet, mit dem Ziel, meine Texte zu verbessern.“ Ein Umschaltprozess, aus dem die Psychologin eine Erkenntnis gewann: „Unser gesamtes Handeln wird durch innere Fragen angetrieben, die wir an uns richten, egal, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Selbst jede einfache Aktivität basiert auf solchen Fragen.“ Um unser Denken und Handeln sowie die Ergebnisse zu verändern, müssen wir also die Fragen verändern.“ In ihrem Coaching-Report (s. Buchtipps, S. 30) beschreibt sie ein einleuchtendes Beispiel aus der Geschichte. Nomadische Gesellschaften wurden vor Langem von der Kernfrage angetrieben: Wie gelingt es uns, zum Wasser zu kommen? Was sie weiterhin zu Nomaden machte. Als sie sich die Frage stellten „Wie erreichen wir, dass das Wasser zu uns kommt?“ wurde ein Entwicklungssprung der Menschheit hin zu Bewässerung und Landwirtschaft eingeleitet. Für unseren Alltag bedeutet das: Denken Sie Ihre Frage neu. Wichtig dabei ist: Es muss eine positive Frage sein, keine positive Affirmation. „Positives Denken ist klasse und ungemein hilfreich, aber allein reicht es niemals aus, um tiefgreifende wichtige Veränderungen in unser Leben zu bringen“, so das Coaching-Paar Sonja Ariel und Siranus Sven von Staden. „Solange das positive Denken kein positives Gefühl erzeugt, solange Sie also nicht auch positiv fühlen, was Sie affirmieren, und es bewusst in Ihr Leben einladen, sind all die tollen Worte für die Katz.“ Denn positive Sätze wie „Ich liebe es, zum Sport zu gehen“ rufen sofort unseren inneren Kritiker auf den Plan: „Ach ja? Tu doch nicht so! Deine Oberschenkel sehen aus wie ...“ und so weiter und so fort. Schrecklich. Um diese böse Stimme in uns zum Schweigen zu bringen, benötigt unser Verstand einen Kick durch eine kurze, in der Gegenwart

formulierte Powerfrage: „Warum gehe ich so gern zum Sport?“ Da unser Gehirn nicht unterscheidet zwischen Imagination und Realität, sucht der Verstand auf die positive Frage entsprechende Antworten: Weil ich mich danach so super fühle! Weil ich meinem Körper etwas Gutes tue! Weil ich diese Auszeit genieße! Weil ich endlich den perfekten Sport für mich gefunden habe! Das nennt man Selbstcoaching. Durch die tägliche Wiederholung von Powerfrage und Powerantworten wird, gemäß dem psychologischen Kreislauf aus Denken – Fühlen – Verhalten, ganz allmählich der gewünschte Veränderungsprozess in Gang gesetzt. Wer sich mit Worten schwertut, kann seine Vorsätze aber auch ganz einfach malen. Wie? Siehe Seite 30.



## Mein Wundertag!

Wenn wir etwas verändern möchten, hilft uns die Kraft der Imagination. Lassen Sie sich an Ihrem nächsten freien Tag früh und mit sanfter Musik wecken. Bleiben Sie liegen und stellen Sie sich vor, ein Wunder wäre geschehen und Ihr Wunsch wäre wahr geworden. Zum Beispiel: Sie möchten morgens vor der Arbeit gerne joggen, haben aber die Kurve bislang nicht bekommen. Sehen Sie sich nun, wie Sie Trainingskleidung und Laufschuhe anziehen, aus dem Haus treten und loslaufen, hören Sie die Geräusche und Ihren Atem, fühlen Sie, wie lebendig und kraftvoll Sie sich fühlen ... Die positive Auswirkung Ihres Plans vorab intensiv zu fühlen, motiviert Sie, Ihre Idee wirklich in die Tat umzusetzen! Viele Spitzensportler vom Profifolfer bis zur Biathlon-Athletin nutzen diese Methode.

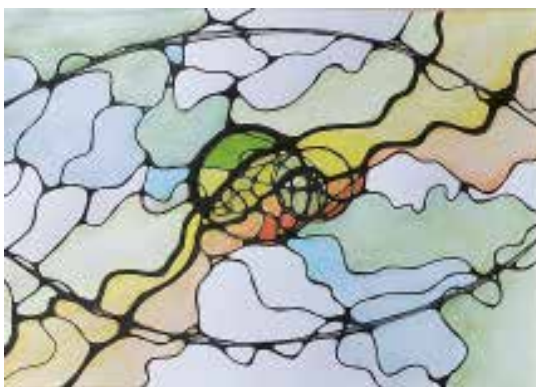
**NEUROGRAFIK: DER BUNTE WEG  
ZUR VERÄNDERUNG**

Es klingt einfach: Zeichne dein Problem und überzeichne es dann, sodass ein neues Bild entsteht. Tatsächlich steht dahinter ein tiefgreifender Transformationsprozess aus veränderten Hirnsynapsen und neugebildeter Energie. „Sie können mit Neurografik zum einen Probleme und Herausforderungen aus der Vergangenheit, die Sie in der Gegenwart belasten, lösen, aber auch auf die Zukunft hinarbeiten, sie sozusagen zeichnen, wie Sie Ihnen gefällt“, erklärt die Münchner Psychologin Dr. Doris Bürgel, die Online-Seminare in Neurografik hält und schon vielen Menschen geholfen hat, veränderungsresistente Blockaden und Konflikte in Beruf und Privatleben sichtbar zu machen und zu entschärfen. „Zunächst wird das Problem auf Papier gekritzelt, danach diese Gestalt mit bestimmten Schritten, dem sogenannten Algorithmus, zeichnerisch verändert. Dabei folgen wir Ideen und Eingebungen, Emotionen kommen hoch und unser Körper reagiert.“ Dem einen tut plötzlich der Arm weh, die andere empfindet Kopfdruck. „Die vorübergehenden Symptome sind jedoch ein positives Zeichen, dass in Ihrem System etwas passiert.“ Was dabei herauskommt, ist ein Bild für neues Verhalten und zukünftiges Sein. Gezeichnete Veränderung, die es uns erleichtert, uns anders zu verhalten, zum Beispiel öfter zum Sport zu gehen oder disziplinierter zu essen. Pavel Piskarev, Professor der Psychologie, Architekt, Künstler und Business-Trainer aus St. Petersburg, entwickelte die Methode vor sechs Jahren, indem er Ansätze aus der angewandten Psychologie, NLP und Gestalttherapie miteinander kombinierte. Mittlerweile arbeiten und lehren geschulte Trainer in vielen Ländern, wie Neurografik funktioniert; im Internet gibt es eine Vielzahl faszinierender Bilder zu sehen, die in dem Schaffensprozess entstehen.



Infos und Basiskurs  
bei Dr. Doris Bürgel unter:  
[www.doris-buergel.de](http://www.doris-buergel.de)

So schön kann eine Neurografik aussehen!  
Ziel der Zeichnung war die Auflösung von beruflichen Blockaden und Hindernissen.

**ZUM WEITERLESEN**

- „UPDATE für dein UNTERBEWUSSTSEIN“ von Thimon von Berlepsch, Ariston, 18 €



- „Die Kunst, die richtigen Fragen zu stellen – QT Question Thinking“ von Marilee Adams, dtv, 10,90 €



- „Frag dich glücklich – wie Powerfragen dein Leben verändern können“ von Sonja Ariel und Siranus Sven von Staden, Schirmer Verlag, Buch 6,95 €, Kartenset mit 48 Karten und Anleitungs-Booklet 19,95 €



- „Der Wald, vier Fragen, das Leben und ich“ von Tessa Randau, dtv, 9,90 €



# WEGWEISER

**... durch den  
Dschungel  
der Mikro-  
Nährstoffe**

**EXTRA**  
**STARK  
DURCH DIE  
KRISE**

**DIESMAL: EISEN**



Für werdende Mütter verdoppelt sich der Bedarf an Eisen



**Müde, abgespannt, blass und unkonzentriert? Vielleicht haben Sie zu wenig Eisen im Blut. Denn obwohl das Spurenelement nur in geringer Konzentration vorliegt – 3 bis 5 g sind normalerweise im Organismus eines Erwachsenen vorhanden – spielt es eine wichtige Rolle im Körper. Unentbehrlich ist es vor allem für die Energiebereitstellung in den Zellen**

**G**ute Gründe, auf gefüllte Eisen-Speicher zu achten. Doch die nationale Verzehrstudie zeigte, dass 14 % der Männer und 58 % der Frauen die empfohlene tägliche Zufuhr von Eisen nicht erreichen – mit Folgen, die von Haarausfall, brüchigen Nägeln, trockener Haut bis zu einer erhöhten Infektanfälligkeit reichen. Ein fortgeschrittener Eisenmangel kann zu Blutarmut führen, die unsere körperliche Leistungsfähigkeit schwächt. Weltweit ist Eisenmangel die häufigste Mangelerscheinung.

## WARUM BRAUCHEN WIR EISEN?

Ohne Eisen überleben wir nicht. Unser Körper braucht diesen Mineralstoff z. B. für die Bildung des Hämoglo-

bins, der roten Blutkörperchen. Eisen ist für die Zellbildung, aber vor allem für die „Zellatmung“ wichtig. Das heißt, der Sauerstoff, den wir über die Lunge aufnehmen, wird mit seiner Hilfe an den roten Blutfarbstoff Hämoglobin gebunden, über das Blut im ganzen Körper verteilt und in den Zellen zur Energiegewinnung genutzt. Etwa 70 % des Eisens, das unserem Organismus zur Verfügung steht, fließt ständig durch unsere Blutbahnen. Fehlt es, führt es bei Erwachsenen zu den schon beschriebenen Einschränkungen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Bei Säuglingen und Kindern kann Eisenmangel zu Fehlentwicklungen und Wachstumsstörungen führen.

## WO STECKT VIEL EISEN DRIN?

Leider kann unser Körper Eisen nicht selbst herstellen. Doch weil täglich kleine Mengen an Eisen verloren gehen, z. B. übers Schwitzen, ist eine kontinuierliche Eisenaufnahme über die Ernährung lebensnotwendig. Grundsätzlich gilt leider, dass dreiwertiges pflanzliches Eisen vom Körper schlechter verwertet wird als zweiwertiges Eisen aus tierischen Lebensmitteln. Aber keine Sorge, auch VeganerInnen und VegetarierInnen können die Bioverfügbarkeit eisenreicher pflanzlicher Lebensmittel wie Erbsen, Bohnen, Pfifferlingen, getrockneter Aprikosen und Feigen oder frischer Kräuter wie Minze, Petersilie und Thymian enorm verbessern, indem sie eisenreiche pflanzliche Lebensmittel mit Vitamin C oder anderen organischen Säuren wie Zitronen- oder Milchsäure kombinieren. Gute Vitamin-C-Lieferanten sind Orangen, Broccoli oder rote Paprika. Viel Eisen enthalten Haferflocken, Quinoa, Amaranth und





**DELIA SCHULZ,**  
medizinisch-wissen-  
schaftliche Abteilung  
bei SALUS

„Gut gefüllte Eisenspeicher sind wichtig, damit viele Prozesse im Körper optimal funktionieren können. Eisen ist essentiell für die Blutbildung und den Sauerstofftransport, was entscheidend für unsere geistige und körperliche Fitness ist. Tatsächlich trägt Eisen auch zur normalen Funktion unseres Immunsystems bei, was in der kalten Jahreszeit ja besonders wichtig ist. Über die Nahrung allein lässt sich ein erhöhter Bedarf oft nicht decken. Ihr Reformhaus® berät Sie gerne über verträglich-wirksame Präparate auf natürlicher Basis.“

Hirse. Das eisenreichste Getreideprodukt ist mit 15 mg auf 100 g Weizenkleie.

Wichtig: Die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln kann durch andere Nahrungsbestandteile gehemmt werden. Dazu zählen beispielsweise Tannine, etwa in Rotwein, schwarzem und grünem Tee. Auch Kaffee behindert die Eisenaufnahme. Trinkt man Kaffee zum oder direkt nach dem Essen, hat das Eisen keine Chance in den Blutkreislauf zu gelangen. Denn die Gerbstoffe des Kaffees binden die Eisenionen im Magen. Das Eisen wird ausgeschieden anstatt den Weg über die Darmwand ins Blut zu nehmen.

### WER BRAUCHT WIE VIEL EISEN?

Frauen wird meist empfohlen, 15 mg Eisen am Tag zu sich zu nehmen. Männer benötigen weniger. Für sie liegt die Empfehlung bei 10 mg pro Tag. Grund für den erhöhten Eisenbedarf der Frauen: Mit dem Blutverlust während der Menstruation geht auch Eisen verloren.



**Salus**

## Multi-Vitamin Energetikum - das Naturtalent für Ihr Immunsystem

mit Acerola-Vitamin C,  
Vitamin A und D<sub>3</sub> sowie B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, E  
für die ganze Familie.

**100% Bio-Kräuter & Bio-Früchte**  
**0% künstliche Zusatzstoffe**

Nur 1 x täglich  
10 ml



NATÜRLICH BIO  
DE-ÖKO-003



Bleiben Sie  
**gesund**

#AllesGute  
#Salus

Salus. Der Natur verbunden.  
Der Gesundheit verpflichtet.

[www.salus.de](http://www.salus.de)



O-Saft zu eisenhaltigem Essen: Fruchtsäure verbessert die Bioverfügbarkeit von Eisen

und schnelle Ermüdbarkeit. Auch viele unspezifische Symptome wie Nackenschmerzen oder Sodbrennen und Kribbeln in den Fingern können auf einen Eisenmangel hinweisen. Hier lohnt sich eine Untersuchung. Dabei gibt der Hämoglobinwert Auskunft über den Gehalt an Eisen im Blut. Der Ferritinwert sagt etwas über die Eisenreserven aus, also die gespeicherte Menge an Eisen im Körper.

Besonders wichtig ist es für Schwangere auf ihre Versorgung mit Eisen zu achten: Als optimal gilt ein Richtwert von 30 mg Eisen am Tag. Denn Eisen ist wichtig für die Entwicklung des Ungeborenen. Und der Organismus versorgt immer zuerst die Mutter, dann das Kind. Deshalb steigt bei einem Eisendefizit die Gefahr von Fehlgeburten und Fehlentwicklungen.

## WORAN ERKENNEN WIR EINEN MANGEL?

Klassische Symptome sind Abgeschlagenheit, Blässe, Müdigkeit, Kurzatmigkeit, Schwindel, trockene Haut

## WAS MÜSSEN WIR BEACHTEN?

Bestimmte Erkrankungen können dem Körper Eisen entziehen. Dazu gehören Myome, Endometriose und alle entzündlichen Krankheiten des Magen-Darm-Traktes wie Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa, Magengeschwüre. Auch eine Zöliakie kann die Speicherfähigkeit von Eisen stören.

Zwar ist Blutspenden eine gute Sache, auch für den eigenen Körper, aber danach sollte man die Versorgung mit Eisen im Blick behalten. Genauso im Alter. Denn dann lässt die Resorptionsfähigkeit von Eisen nach, und es kann sich ein Eisendefizit verfestigen.

ANZEIGE



**Wilde Braunhirse von Reformhaus® hat viele natürliche Stärken und besondere Eigenschaften, die sie zu einem wertvollen und besonderen Produkt machen. Sie lässt sich einfach und vielfältig in die tägliche Ernährung einbauen und liefert dabei wichtige Nährstoffe.**

**B**ereits seit 10.000 Jahren ist Hirse Teil der menschlichen Ernährung. Sie ist von Natur aus glutenfrei und wird unter allen kultivierten Getreidearten der Welt, als die älteste angesehen.

Die kleinen goldig- bis rötlich-braunen Hirsekörner aus deutscher Landwirtschaft werden mit Liebe und Sorgfalt geerntet, ausgewählt, gereinigt und nach einem speziellen Verfahren ohne Hitzeeinwirkung und ohne Entspelzung vermahlen. So bleiben alle wertvollen Inhaltsstoffe der Braunhirse in Rohkostqualität erhalten.

### Für Haut, Haare, Nägel und Knochen\*

Wilde Braunhirse liefert dem Körper jede Menge essenzieller Mineralstoffe und kann so einen signifikanten Beitrag zur täglichen Versorgung mit Ballast- und Mineralstoffen leisten.

Reformhaus® wilde Braunhirse enthält Magnesium (39 mg/30 g-Portion), Eisen (1,4 mg/30 g-Portion), Zink (0,9 g/30 g-Portion) sowie Silicium (161 mg/30 g-Portion). Somit ist das Urgetreide ein echtes Naturtalent in Bio-Qualität!

### Genuss pur

Die fein vermahlene Braunhirse ist extra mild im Geschmack und lässt sich abwechslungsreich in die tägliche Ernährung integrieren. Sie eignet sich hervorragend zum Backen und Kochen oder als wertvolle Zutat in Smoothies, Joghurts und Müslis – Für den perfekten Start in deinen Tag!



\*Zink trägt zur Erhaltung normaler Knochen, Haare, Nägel und Haut bei. Hierzu täglich zwei Portionen Reformhaus® Wilde Braunhirse (60 g) genießen. Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.



## EISEN AUS DEM REFORMHAUS®



- Alsiroyal® Eisen DIREKT. Zweiwertiges Eisen mit natürlichem Vitamin C aus der Acerolakirsche. Sticks



- SALUS Floradix® Eisen plus B12 vegan. Bei erhöhtem Eisenbedarf bei veganer Ernährung. Tonikum



- Rabenhorst Wohlfühlen mit Eisen. Mehrfruchtsaft

- SALUS Floradix® Eisen für Kinder, Tonikum



- Hübner Eisen VITAL® Liquid DIREKT. Optimal für unterwegs



- Rotbäckchen Mama Eisen+ mit leckerem Erdbeermark

ANZEIGE



# FEINSTER PFLAUMENGENUSS

**Köstliche Trockenfrüchte mit intensivem Aroma: Französische Pflaumen der Marke Lihn überzeugen als traditionelle Qualitätssorte durch ihren saftigen, süßen und dazu herrlich aromatischen Geschmack.**

**W**ie bei gutem Wein prägen Klima und Boden des Anbaugebietes den speziellen Geschmack der Früchte. Französische Pflaumen der Marke Lihn werden im Herzen der Pflaumenregion Agen im Süden Frankreichs, in einem traditionellen Familienunternehmen, angebaut.

### Erlesene Früchte

Durch das milde Klima und die Lehm-Kalk-Böden wachsen die Früchte unter besten Voraussetzungen heran, bevor sie schonend von Hand verlesen und verarbeitet werden. Nur die reifsten und süßesten Pflaumen werden für Lihn Pflaumen ausgewählt. Die edlen Trockenfrüchte zeichnen sich durch ihren vollmundigen und äußerst leckeren Geschmack mit delikaten Aromen aus. Sie sind entsteint, saftig, süß

und ein Traum von Pflaume für jeden anspruchsvollen Genießer.

Der Trocknungsprozess erfolgt bei niedrigen Temperaturen in speziellen patentierten Öfen, um alle wertgebenden Inhaltsstoffe der Früchte weitestgehend zu erhalten. Dabei wird der Feuchtigkeitsgehalt der Pflaumen verringert, wodurch sich nicht nur die fruchteigene Süße konzentriert, sondern relativ betrachtet auch der Gehalt an Mikronährstoffen ansteigt.

### Für den Blutdruck\*

So enthalten die französische Pflaumen von Lihn beispielsweise 630 mg Kalium pro 100 g. Kalium trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei. \*Um von dieser positiven Wirkung zu profitieren,

sind täglich 60 g Lihn Pflaumen zu genießen. Zusätzlich unterstützen Trockenpflaumen bei einer täglichen Verzehrsmenge von 100 g die normale Darmfunktion. Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.

Selbstverständlich enthalten Lihn Trockenfrüchte keine Konservierungsstoffe. Sie sind ungeschwefelt und frei von Zusatzstoffen und werden streng schadstoff- und rückstandskontrolliert. Ob als gesunder Snack oder als eine köstliche Zutat für Müsli, Obst- oder Käsekuchen sowie Desserts – französische Pflaumen sind wunderbar vielseitig in der Verwendung.









Mehr Sporttreiben und ein paar Kilos abnehmen – diese Vorsätze landen meist ganz oben auf unseren Listen fürs neue Jahr. Die konsequente Umsetzung, die fällt uns jedoch oftmals schwer.

Während anfangs die Motivation noch so sprudelt, überkommt uns doch schnell die Erschöpfung und Resignation. Waren die Ziele wieder zu hochgesteckt? Nicht unbedingt! Denn mit etwas Umdenken und ein paar kleinen, aber hilfreichen Tipps wird aus Vorsatz nachhaltiger Erfolg

### **DAS STRESSPARADOXON**

Eigentlich wollen wir ihn reduzieren, am liebsten ganz vermeiden. Immerhin werden Sport und Bewegung ja als hervorragende Stress-Killer angepriesen – und das auch zurecht! Doch ganz ohne Stress geht es dann doch nicht, jedenfalls was die Begrifflichkeiten angeht. Denn die Grundvoraussetzung für Leistung und Trainingserfolg ist ein gewisses Maß an körperlichem Stress. Demnach müssen wir unseren Körper erst durch Sport und Bewegung fordern, um dadurch schneller, stärker und vor allem – stolz wie Oskar – dem psychischen Stress den Garaus zu machen. Um nachhaltig von diesem Effekt zu profitieren, muss jedoch die Stress-Dosis stimmen.

### **„SLOWLY BUT STEADY“ STATT VON „0 AUF 100“!**

Sind die Feiertage und Ferien einmal vorüber, geht es für viele auch gleich los. Die Weihnachtsstrümpfe werden gegen die neuen Laufschuhe und der flauschige Pullover gegen das Funktionsshirt getauscht. Oftmals lautet dann die Devise: Je öfter und intensiver das Training, desto schneller verschwindet auch der Weihnachtsbraten wieder von den Hüften. Dabei ist gerade der überambitionierte Sparteinstieg oft der Grund für den raschen Motivationsverlust, weil sich nicht von heute auf morgen Effekte zeigen. Ein bedachter und allmählicher Start in den Sport mit kleinschrittiger Belastungssteigerung verhindert hingegen, dass wir den Stress schon zu Beginn zu hoch dosieren und uns damit überfordern. Gerade zu Beginn heißt es also: Der Weg zum Trainingserfolg ist eher ein seicht ansteigender Pfad als ein kurzer und steiler Anstieg!

### **ALLTAGSBEWEGUNG – MINDESTENS SO EFFEKTIV WIE SPORT!**

Dieser Leitsatz gewinnt umso mehr an Bedeutung, wenn Gesundheit und Gewichtsreduktion an oberster Stelle stehen. Schon vor einigen Jahren haben Forscher herausgefunden, dass lange Phasen der Inaktivität ein unabhängiger Risikofaktor für ernstzunehmende Erkrankungen wie zum Beispiel Arthrose, Diabetes oder sogar Herzinfarkt sein können. Selbst die intensive Sporteinheit am Abend ist nur bedingt in der Lage, einen Tag mit überwiegend sitzender Tätigkeit effektiv zu kompensieren. Deswegen empfiehlt die World-Health-Organisation (WHO) Erwachsenen, sich summiert mindestens 150 Minuten am Tag moderat zu bewegen. Dabei ist es wichtig, die 150 Minuten über den Tag verteilt zu absolvieren und lange Sitzphasen so häufig wie möglich durch Bewegungspausen zu unterbrechen. Am einfachsten lässt sich das umsetzen, wenn man die unzähligen kleinen und wunderbaren Trainingsmöglichkeiten im eigenen unmittelbaren Umfeld wahrnimmt. So wird das Treppenhaus zum effektiven Herz-Kreislauf-Trainer, die schweren Einkaufstaschen werden zum idealen Hantelersatz und die grünen Parkanlagen zum idyllischen Walking-Stadion. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

**Fit  
ohne  
Stress**

**3 TIPPS VOM  
BEWEGUNGSEXPERTEN  
PROFESSOR  
INGO FROBÖSE**

**① 40 Etagen pro Woche hochgehen**

Nur etwa sechs Etagen pro Tag sind ein richtig gutes Herz-Kreislauf-Training und stärken obendrein die Bein- und Po-Muskulatur! Und das Schöne ist, das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall wird dadurch deutlich gesenkt!

**② Schritte und Vitamin D sammeln**

Zwischendurch mit den Kollegen in der Mittagspause 15 Minuten spazieren gehen an der frischen Luft. Gesicht und Hände und vielleicht sogar die Unterarme sollten dabei möglichst viel vom Tageslicht abbekommen!

**③ Die müden Gelenke wieder schmieren und beweglich machen**

Fensterputzen und Co. wird zum effektiven Training! Tief bücken, hochrecken und ruhig auch mal seitlich verbiegen – das bewegt alle Gelenke, dehnt die Muskeln und trainiert das Bindegewebe und die Faszien. Den Hausputz zum Bewegungsprogramm machen hilft, in das bewegte Jahr einzusteigen!



Sie möchten noch mehr tun? Kein Problem. Prof. Froböse hat mit seinem Team exklusiv für Reformhaus® Bewegungsprogramme zusammengestellt. Die kostenlosen Videos finden Sie unter:  
<https://www.youtube.com/user/ReformhausDE> oder unter diesem QR-Code.



**SEMINARTIPP**



**ACHTSAMKEITSCOACH**

**Leben in Balance**

**03.02. – 07.02.21 (Mi – So) oder  
08.09. – 12.09.21 (Mi – So)**

Achtsamkeitstrainer unterstützen wirksam und einführend Menschen in beruflichen und privaten Selbst-Entwicklungsprozessen. Sie arbeiten achtsam und wertschätzend, fördern Selbstvertrauen und Mitgefühl für sich selbst und andere. Mit dem umfangreichen Methodenwissen von achtsamkeitsbasierten Interventionen unterstützen Sie Menschen auf mehreren Ebenen, Stress zu reduzieren sowie sinnerfüllter zu leben und zu arbeiten.

Mehr Informationen unter [www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de) oder telefonisch: 06172/300 98 22



# ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL BEAUTY

## MEHR VITALITÄT. MEHR SPANNKRAFT. LL REGENERATION

### EFFEKTIVE NATURKOSMETIK

- ✓ MIT PFLANZENEXTRAKTEN  
AUS ÖKOLOGISCHEM ANBAU (kba)
- ✓ EIGENES TIEFENQUELLWASSER
- ✓ BESTÄTIGTE WIRKSAMKEIT\*
- ✓ OHNE TIEREXTRAKTE

MADE IN THE BLACK FOREST  
EST. 1959



Die Systempflegeserie bei regenerationsbedürftiger Haut.  
Stimuliert die hauteigene Zellerneuerung und Vitalisierung der Haut.

Erhältlich in Reformhäusern, Parfümerien und autorisierten Apotheken  
sowie im Onlineshop [www.boerlind.com](http://www.boerlind.com).

\*Verträglichkeit und Wirkung durch moderne analytische Methoden wissenschaftlich bestätigt.

Was der Kopf  
nicht kennt,  
fordert ihn  
heraus: Neues  
entdecken  
kurbelt die  
Dopamin-  
Produktion an  
und hält so  
unser Gehirn fit





# Schlau ohne Stress

Die Brille verlegt oder den Namen vergessen? Unser Gehirn lässt uns manchmal im Stich: Wie wir die grauen Zellen auf Trab bringen und den Abbauprozess natürlich verlangsamen können

Unser Gehirn wiegt ungefähr 1300 Gramm, besteht aus Fett, Wasser, Eiweiß und Kohlenhydraten und ist ein echtes Wunderwerk! 15 Milliarden Zellen und 100 Billionen Synapsen sorgen tagesin, tagaus bis zu unserem letzten Atemzug dafür, dass wir singen, gehen, Sprachen erlernen, Songtexte und Gedichte auf ewig speichern und abrufen können. Es befähigt uns sogar zu unglaublichen Leistungen. Zum Beispiel sind wir in der Lage, Klavier spielen zu lernen – ohne eine Taste zu berühren. Einfach mit der Kraft unseres Geistes. Es herrscht effiziente Arbeitsteilung und perfekte Kooperation aller Hirnbereiche. Und damit das so bleibt, gilt es, unsere grauen Zellen optimal zu versorgen – ganz natürlich, ganz einfach und ohne Stress.

Einen der wichtigsten Stoffe zum Fitbleiben produziert unser Gehirn selbst: Dopamin. Die Produktion dieses Neurotransmitters springt an, sobald wir etwas Neues sehen,

## Schlau ohne Stress

Unser Gehirn besteht aus 97 % Wasser: Es braucht ständig Flüssigkeitsnachschub, um gut arbeiten zu können



lesen, lernen und tun. Dabei ist es gleichgültig, ob wir auf Instagram News entdecken oder zum ersten Mal ein Werk von Banksy betrachten – entscheidend ist der Überraschungsmoment. Was unser Kopf nicht kennt, fordert ihn heraus – er muss arbeiten, sich anders verhalten. Und das hält ihn auf Trab!

Ebenso wichtig ist frische Luft. Unsere grauen Zellen benötigen im Vergleich zu ihrem Anteil an der Körpermasse überproportional viel Energie. Die wird hauptsächlich über aerobe Stoffwechselprozesse erzeugt, die erhebliche Mengen an Sauerstoff verbrauchen. Lässt die Konzentration nach, werden die Augen schwer, müssen wir mindestens fünf Minuten querlüften oder, besser noch, einmal um den Block gehen. Nicht ohne Grund verlegen moderne Start-ups – und das nicht erst seit Corona! – ihre Meetings nach draußen auf sogenannte „brainwalks“.

Wer trotzdem müde auf dem Bürostuhl hängt, hat sicher außer drei Tassen Kaffee noch nichts getrunken. Unser Gehirn besteht zu 95 Prozent aus Wasser und schwimmt in der Hirnflüssigkeit, dem Liquor. Da wir durch Schwitzen und über die Blase häufig Wasser abgeben, brauchen wir ständig Nachschub. Vergessen wir

das, schlaffen wir ab. Da wir keine Kamele sind und Flüssigkeit nicht auf Vorrat speichern können, sollten wir stündlich 200 Milliliter nachgießen. Das entspricht circa neun Schlucken Wasser.

Neben Flüssigkeit braucht unser Gehirn auch gutes Futter: brainfood. Denn obschon es lediglich zwei Prozent unseres Körpergewichts ausmacht, verbraucht es zehnmals soviel Energie. Die müssen wir ihm in Form von Glucose wieder zur Verfügung stellen. Empfehlenswert sind Snacks, die unser Energieniveau länger anheben als Süßes es kann, so z. B. Kürbiskerne, Heidelbeeren, Nüsse, Mandeln, Bananen, dunkle Schokolade. Wer sich darüber hinaus noch etwas richtig Gutes tun möchte, sollte zu Ginkgo greifen. Flavonoide und Terpentrilactone, die Inhaltsstoffe der Blätter dieses sagenumwobenen Baumes, erhöhen die Sauerstoffversorgung der Hirnzellen, verbessern die Durchblutung der kleinen Gefäße und unterstützen die Funktion von Botenstoffen, die Gedächtnis und Lernfähigkeit beeinflussen. Leider können wir diesen Superbooster fürs Gehirn nicht Blatt für Blatt knabbern, aber dafür gibt es zum Glück prima Produkte in Ihrem Reformhaus® (siehe Kasten Seite 45).



# VOLLGRAN Weizenkeime

## 3 FRAGEN AN UNSEREN EXPERTEN



Wie wir unserem Gehirn von klein auf helfen können, damit wir groß und schlau werden, verrät Deutschlands bekanntester Hirnforscher, Professor Gerald Hüther

### Reformhaus® Magazin: Wie können wir unsere Kleinen darin unterstützen, ihr Gehirnpotenzial optimal zu entfalten?

Prof. Gerald Hüther: Am Anfang gibt es ein Überangebot an synaptischen Vernetzungen. Im folgenden natürlichen Entfaltungsprozess wird die Verbindung zum Körper hergestellt und das, was das Kind zu tun in der Lage ist. Kinder haben viel mehr Möglichkeiten, als man denkt. Darin liegt eine große Chance! Aber wenn das Kind merkt, dass es nicht so angenommen wird, wie es ist, wenn es zum Objekt elterlicher und schulischer Absichten und Vorstellungen gemacht wird, wird sein Grundbedürfnis nach Verbundenheit verletzt, und jenes nach Autonomie und der Freiheit, selbst zu entdecken und zu gestalten. Es lernt, beide Bedürfnisse zu unterdrücken und sich anzupassen. Ich vergleiche das gern mit dem Bild eines Gärtners, der einen Baum mit Draht zum Spalierobst züchtet, um maximale Ernte zu bekommen. Eltern, Lehrer, peer-groups sind zufrieden, das Kind nicht. Es kann seine eigenen Möglichkeiten nicht entfalten.

### Welche Folgen hat das für das kindliche Gehirn?

Offenheit und Lebendigkeit gehen verloren, Potenziale blockiert. Ein Beispiel: In der Schule werden die Kinder auf einen Platz gesetzt, müssen dort bleiben und dürfen sich nicht bewegen. Dadurch wird ein hemmendes Netzwerk über die Bereiche im Gehirn gelegt, die das Bewegungsbedürfnis und die Ausbildung motorischer Fähigkeiten steuern.

### Wie kann man gegensteuern?

Gemeinsames Tun fördert den natürlichen Entfaltungsprozess des kindlichen Gehirns. Singen, tanzen, vorlesen und über die Geschichten reden. Vor allem aber: in den Wald gehen. Dort kann das Kind sich spielerisch mit dem befassen, was es als Lernraum entdecken will. Kinder, die oft in der Natur sind, können sich besser bewegen und ganzheitlicher denken. Es gibt bereits eine neue Generation junger Eltern, die das verstanden haben. Wenn deren Kinder in die Schule kommen, wird das die Schulen von innen heraus verändern.

\* siehe Buchtipp, Seite 46

Die wertvolle  
Spermidin-Quelle  
aus der Natur



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

DR. GRANDEL

Augsburg · Germany

dialog@grandel.de · www.grandel.de

Salus

ANZEIGE



Salus  
Arzneikräuter  
Kompetenz  
seit 1916

# Erkältung? natürlich bio. Salus Arzneitees

Identität, Reinheit und  
Gehalt geprüft nach Euro-  
päischem Arzneibuch

Heilkräuter  
aus kontrolliertem  
Bio-Anbau

Wertvolle  
pflanzliche  
Inhaltsstoffe

Arzneitee

Sorgfältige Kontrollen  
nach Salus Bio-  
Qualitätsrichtlinien

Gut für Mensch  
und Natur



**Thymian:** Anwendungsgebiete: Symptome der Bronchitis, Katarrie der oberen Luftwege.

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

Der Natur verbunden. Der Gesundheit verpflichtet.  
info@salus.de

## Schlau ohne Stress



## ÜBUNGEN FÜRS GEHIRN

### FRISCHEKICKS FÜRS HIRN: TANZEN!

Ob Disco-Fox oder Contemporary – Tanzen hält den Körper fit und fördert die geistige Leistungsfähigkeit, das Koordinations- und Konzentrationsvermögen. Grund: Wir müssen gleichzeitig auf die Schrittkombinationen, den Takt, den Raum und den Partner achten. Da in Corona-Zeiten das gemeinsame Tanzen kaum stattfindet, üben Sie doch zu Hause. Schauen Sie sich z. B. auf YouTube Tanzvideos an und machen Sie mit. Es muss nicht perfekt aussehen, entscheidend ist das komplexe Tun!

### SPIELEN!

Canasta, Schach, Mah-Jongg®, Tischkegeln, Monopoly – Spiele machen Spaß und fördern die Dopamin-Produktion. Falls Familie und Freunde keine Lust haben, versuchen Sie es als Solistin mit Patiencen, Solitaire, Memory, oder versuchen Sie es mit einer App wie z. B. „Onirim“, einem Traumlabirynth-Spiel.



# Power-Wurzel Roter Ginseng

## DIESE PRODUKTE BRINGEN DIE ZELLEN AUF TRAB:



- **Alsiroyal®** Ginkgo-Kapseln. Unterstützen die geistige Leistungsfähigkeit und fördern die Energieversorgung im Gehirn.



- **SALUS** Japanischer Tempelbaum. Kräutertee mit Ginkgo-Blättern, die die Blutzirkulation in Gehirn und Körper verbessern sollen



- **Rabenhorst Vitesse** Für die Konzentration. Mit Ginkgo-Extrakt, Eisen und Vitamin B<sub>12</sub>, Mehrfruchtsaft – zur Unterstützung der Konzentrationsfähigkeit.



- **KGV Original Roter Ginseng.** Das Gehirn und seine Funktionen sind von einer guten Durchblutung und Sauerstoffversorgung abhängig. Durch die erhöhte Sauerstoffzufuhr und der damit verbundenen Förderung des Zellstoffwechsels soll Ginseng vitalisierend und zellregenerierend wirken.



- **Dr. Budwig's** Omega DHA mit Zitrone. Pflanzenöl aus kalt gepresstem Leinöl und Algenöl mit Bio-Zitrone und 3 wichtigen Omega-3 Fettsäuren zur Unterstützung von Herz, Hirn und Auge.



- **BAKANASAN** Mikro-Nährstoffe für den Gehirnstoffwechsel. Mit dem Spurenelement Kupfer, B-Vitaminen und Cholin, wichtiger Bestandteil des Lecithins. Dieser körpereigene Stoff ist am Aufbau der Zellmembranen, auch von Gehirn- und Nervenzellen, beteiligt.

stärkt

- **Immunsystem**
- **Stress-Toleranz**
- **Leistungskraft**
- **Konzentration**



Hohe antioxidative Kapazität  
ORAC-Wert **309.000** µmol TE/100 g

KGV - Korea Ginseng Vertriebs GmbH  
Wolkenburgstr. 17 - 53797 Lehmke  
[www.roter-ginseng-naturarznei.de](http://www.roter-ginseng-naturarznei.de)

40  
Jahre

ROTER  
GINSENG  
EXTRAKT  
MILCHKAPSELN

**Roter Ginseng Extrakt Hartkapseln:**  
Wirkstoff: Trockenextrakt aus rotem (wasserdampfbehandelten) Ginsengwurzel.  
Anwendungsgebiete: Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeit und Schwächegefühl sowie nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.  
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

REIN • NATÜRLICH • WIRKSTOFFREICH



# SPERMIDIN ALS GEDÄCHTNIS-JUNGBRUNNEN



**Zwei potente Helfer im Kampf gegen die Vergesslichkeit sind Fasten und Spermidin. Wie sie unser Gehirn dabei unterstützen, bis ins hohe Alter fit und hellwach zu bleiben, zeigen neue Studien**

Wir kennen das alle: Plötzlich fällt uns ein Name nicht ein oder wir haben den Schlüssel verlegt ... Ist das noch normale Vergesslichkeit oder steckt vielleicht mehr dahinter? Die Befürchtung, dass eine beginnende Demenz der Grund für unsere Schusseligkeit sein könnte, ist leider nicht ganz so leicht von der Hand zu weisen. Nach neuesten epidemiologischen Schätzungen der Deutschen Alzheimer Gesellschaft sind allein in Deutschland rund 1,6 Millionen Menschen betroffen. Und Tag für Tag kommen circa 900 Neuerkrankungen hinzu. Der Grund: Unser zelluläres Aufräumkommando, die sogenannte Autophagie, funktioniert – je älter wir werden – nicht mehr reibungslos. Über 30, 40 oder 80 Jahre sammeln sich in unseren Zellen Proteine an oder beschädigte Zellbestandteile. Mit Folgen: So wissen WissenschaftlerInnen heute, dass sich z. B. bei Demenzerkrankungen schädliche Eiweiße, also Proteine, im Gehirn ablagern. Genug der schlechten Nachrichten! Denn verschiedene Studien haben gezeigt, wie wir die Autophagie, das clevere Recycling-System unseres Körpers, ankurbeln können, um den Zellmüll abzubauen. So empfiehlt Prof. Andreas Michalsen, Chefarzt der Naturheilkunde des Immanuel Krankenhaus' in Berlin, Fasten als geniale Verbindung aus Reinigung und Energiebereitstellung: Fasten ist ein starker Antrieb für Autophagie.

Neben dem Fasten haben Studien einen weiteren Verbündeten im Kampf gegen das Vergessen entdeckt: Spermidin! Dieses Polyamin gilt als Autophagie-Induktor, der die Aktivierung der Autophagie nachahmen kann. So konnte in der preSmartAge-Studie an der Charité gezeigt werden, dass eine Gabe von 1,2 mg Spermidin bei den ProbandInnen im Alter von 60+, die ein erhöhtes Demenzrisiko aufwiesen, innerhalb von 3 Monaten die Gedächtnisleistung verbessert werden konnte. Die Folgestudie „SmartAge“, bei der 100 ProbandInnen über ein Jahr lang mit Spermidin supplementiert werden, läuft noch.

Brainfood aus dem Reformhaus® z. B.: Dr. Grandel Vollgran Weizenkeime; Raab Vitalfood Spermidin Bio-Weizenkeim Pulver; Sanatur Spermidin Spirucall®; Vitaquell Weizenkeim Feingranulat; Reformhaus® Kürbiskerne

## ZUM WEITERLESEN



- Gerald Hüther, Michel Heinrich, Mitch Senf, EDUCATION FOR FUTURE Goldmann, 22 €



- Prof. Andreas Michalsen, „Mit Ernährung heilen: Besser essen, einfach fasten, länger leben“, Insel-Verlag, 24,95 €





# NEU IN IHREM Reformhaus



## ALSIROYAL®

Eisen DIREKT

**Eisen, das schmeckt**

Für Immunsystem, Blutbildung und Sauerstoff, Energie und Konzentration\*

- Mikroverkapselt – kein Eisengeschmack und besonders gut verträglich
- Eisen in zweiwertiger Form – hohe Bioverfügbarkeit
- Natürliches Acerola Vitamin C, das die Eisenaufnahme ebenfalls erhöht



\*Eisen trägt bei zu einer normalen Funktion des Immunsystems, zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin sowie einem normalen Sauerstofftransport, zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen kognitiven Funktion.

[www.alsiroyal.de](http://www.alsiroyal.de)



## MĀNUKA HEALTH

Mānuka Honey Lip Balm

**Intensive Pflege für trockene, raue Lippen**

Die zarte Haut der Lippen ist besonders anfällig für Trockenheit. Kälte, Wind oder Wärme können schnell zu trockenen, rauen Lippen führen.

Mānuka Honey Lip Rescue beruhigt und pflegt die Lippen sofort und bildet eine natürliche Schutzbarriere zur Vermeidung von Feuchtigkeitsverlust und Trockenheit. Beliebig oft verwenden, um die Lippen weich, geschmeidig und gepflegt zu halten. Sehr ergiebig.



[www.manukahealth.de](http://www.manukahealth.de)



## PRIMAVERA

Atmewohl Maskenspray bio

**Hilft besser durchzuatmen trotz Stoffmaske**

Befreiendes und stärkendes Maskenspray bio mit minzig-frischem Duft, hilft, besser durchzuatmen. Die abgestimmte Komposition aus naturreinen ätherischen Ölen von Spearmint, Orange, Lavendel und den Pflanzenwässern Hamamelis und Cistrose erleichtert das Tragen von Masken, lindert Beklemmungsgefühle und hilft dabei, besser durchzuatmen zu können.



[www.primaveralife.com](http://www.primaveralife.com)

## SEMINARTIPP



AKADEMIE  
GESUNDES LEBEN  
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

### RESILIENZTRAINER/IN – 3-TEILIGE AUSBILDUNG

**Seelische Stärke fördern**

**26.03. – 30.03.21 (Fr – Di)**

**oder**

**10.09. – 14.09.21 (Fr – Di)**

Als Resilienztrainer/in unterstützen Sie Menschen in der Entwicklung persönlicher Ressourcen, neuer Denk- und Handlungsmuster für mehr innere Freiheit und emotionales Wohlbefinden. Sie vermitteln resilientes Verhalten, begleiten Veränderungsprozesse und fördern neue Kompetenzen. Sie entwickeln individuelle Maßnahmen für Einzelberatungen, Coachings sowie Gruppentrainings. Die hohe Praxisrelevanz unterstützt Sie im nachhaltigen und wertschätzenden Begleiten von Menschen durch Belastungssituationen. In dieser Ausbildung werden erprobte Modelle und Ansätze der körperlich-geistigen Gesundheit mit modernen und innovativen Impulsen aus der aktuellen Resilienz-Forschung kombiniert.

Mehr Informationen unter  
[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)  
oder telefonisch: 06172/300 98 22

# Power-Wurzel Roter Ginseng

## DIESE PRODUKTE BRINGEN DIE ZELLEN AUF TRAB:



- **SALUS** Japanischer Tempelbaum. Kräutertee mit Ginkgo-Blättern, die die Blutzirkulation in Gehirn und Körper verbessern sollen

- **Alsiroyal®** Ginkgo-Kapseln. Unterstützen die geistige Leistungsfähigkeit und fördern die Energieversorgung im Gehirn.



- **Rabenhorst Vitessé** Für die Konzentration. Mit Ginkgo-Extrakt, Eisen und Vitamin B<sub>12</sub>, Mehrfruchtsaft – zur Unterstützung der Konzentrationsfähigkeit.



- **KGV Original Roter Ginseng.** Das Gehirn und seine Funktionen sind von einer guten Durchblutung und Sauerstoffversorgung abhängig. Durch die erhöhte Sauerstoffzufuhr und der damit verbundenen Förderung des Zellstoffwechsels soll Ginseng vitalisierend und zellregenerierend wirken.



- **Dr. Budwig's** Omega DHA mit Zitrone. Pflanzenöl aus kalt gepresstem Leinöl und Algenöl mit Bio-Zitrone und 3 wichtigen Omega-3 Fettsäuren zur Unterstützung von Herz, Hirn und Auge.



- **BAKANASAN** Mikro-Nährstoffe für den Gehirnstoffwechsel. Mit dem Spurenelement Kupfer, B-Vitaminen und Cholin, wichtiger Bestandteil des Lecithins. Dieser körpereigene Stoff ist am Aufbau der Zellmembranen, auch von Gehirn- und Nervenzellen, beteiligt.

stärkt

- **Immunsystem**
- **Stress-Toleranz**
- **Leistungskraft**
- **Konzentration**



40  
Jahre

**ROTER GINSENG**  
Korea Ginseng Vertrieb GmbH

Waldenburgstr. 17 · D 53797 Lohmar

www.kgv-ginseng.at

f @roterginseng



Reformhaus

Natürlich  
besser

... für mich!

TOP!  
PRODUKTE  
DES  
MONATS



 **Gezielt gegen  
Bauchspeck**

Aller Anfang ist schwer: Wer sich ein Übergewicht mit einem BMI > 30 und erhöhtem Körperfett angeeignet hat, braucht Unterstützung, um erfolgreich abzunehmen. „Figura Fatburner“ von Alsiroyal® ist in diesen Fällen ein idealer Diät-Manager. Sein patentierter pflanzlicher Wirkstoff-Komplex hilft dem Körper effektiv, beim Abnehmen gezielt auf die hartnäckigen Fettreserven an Bauch und Hüfte zurückzugreifen. Und klinische Tests haben gezeigt, dass Bauch- und Hüftumfang deutlich reduziert werden.


Sie haben viele Vorsätze fürs neue Jahr gefasst? Hier kommen Lieblingsprodukte aus dem Reformhaus®, mit denen aus Ihren Vorhaben garantiert Realität wird. Versprochen!



 **Gehaltvoll fruchtiger  
Genuss für jeden Tag**

Sorgfältig ausgewählte, sonnenge-reifte Pflaumen bester Qualität werden sofort nach der Ernte nach traditionellem Verfahren verarbeitet. Denn für Rabenhorst „Pflaumi“ werden jetzt noch mehr Pflaumen ohne Schwefel getrocknet und schonend zu einem gehaltvoll-fruchtigen Getränk verarbeitet. Und so stecken in einer Flasche „Pflaumi“ (750 ml) die konzentrierten Inhaltsstoffe von mehr als 1.200 frischen Pflaumen. Wie wäre es? Starten Sie doch morgens mit einem Glas „Pflaumi“ vor dem Frühstück in den Tag!



 **Pflege für die Augenpartie**

Die Augen sind der Spiegel der Seele: Blinzeln, Zwickern, Lachen oder Weinen – jede Gefühlsregung bewegt die Haut, mit mehr als 10.000 Augenbewegungen am Tag! Eine große Belastung für die zarte Haut! Die reichhaltige „Augen-Fältchen-Creme“ von Annemarie Börlind, pflegt die Augenpartie mit Karottenextrakt, vermindert Trockenheits- und Mimik-fältchen. Bio-Sesamöl verbessert den Feuchtigkeitgehalt der Augenpartie. Das enthaltene Oryzanol, ein Fettbestandteil von Reisöl, wirkt antioxidativ. Die regenerierende Augenpflege enthält keine Duftstoffe. Top!



### ☀ Süße Versuchungen?

Können wir ihnen 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 u. a. aus Tausendgüldenkraut, Löwenzahn – natürlich aus kontrolliert biologischem Anbau. Schon 2 Sprühstöße auf die Zunge zähmen die Naschkatze in uns. Bis zu 5-mal täglich können wir es einsetzen.



### ☀ Gesunder Snack!

Saftig, süß und hocharomatisiert – das sind Lihn „Französische Pflaumen“ – natürlich ohne Konservierungsstoffe! Die essfertigen, großen süßen

Früchte ohne Stein aus der südfranzösischen Region Agen überzeugen durch ihren süß fruchtigen Geschmack – und ihren hohen Gehalt an Ballaststoffen, die auf sanfte Art und Weise die Verdauung regulieren können. Schon 5 bis 6 Pflaumen täglich haben diesen positiven Effekt. Plus: Sie enthalten Mineralstoffe wie Kalium – eben ein wertvoller Snack oder eine köstliche Zutat für Müsli, Dessert oder Kuchen.



### ☀ Für gute Abwehrkräfte

Nasskaltes Wetter, ständig müde oder körperlich gefordert? Dann ist es Zeit für „Cerola Vitamin-C-Taler“ von

Dr. Grandel. Sie bewähren sich in allen Zeiten erhöhten Vitamin-C-Bedarfs. Denn Vitamin C leistet einen Beitrag zu einem funktionierenden Immunsystem und Nervensystem, zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress, zum normalen Energie-Stoffwechsel und kann zur Verminderung von Müdigkeit und Ermüdung beitragen. Einfach einen fruchtig schmeckenden Taler aus ausgewählten Beeren- und Fruchtkonzentraten lutschen, der 500 mg Vitamin C für einen erhöhten Tagesbedarf liefert.



### ☀ Mehr als ein Gewürz

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



### ☀ Die Kraft frischer Heilpflanzen

Mit Pflanzenpower zur Wunschfigur: Dauerhaft Pfunde zu verlieren klappt nur, wenn wir Ernährungsgewohnheiten ändern und uns mehr bewegen. Für einen leichteren Einstieg gibt es die „Schoenenberger Schlankheits-Kur“ für 10-tägige Kuren in den Varianten „Klassik“ und „Fruchtig“. Dabei wird zweimal täglich eine vegetarische 1.000-Kalorien-Ernährung mit einem Cocktail aus Bio-Frischpflanzensäften kombiniert: Artischocken-, Brennnessel- und Kartoffelsaft ganz klassisch oder lieber fruchtig: Plus Möhre-Apfel-Mango-Mix?



### ☀ Darm-Intensiv-Kur

„Darmflora plus select intensiv“ von Dr. Wolz enthält pro Tagesdosis 140 Milliarden Milchsäurebakterien aufgeteilt in 18 Stämmen und eignet sich ideal als hoch dosierte Darmkur. Die Stämme wurden nach neuesten

wissenschaftlichen Erkenntnissen ausgewählt und weisen gegenüber vielen Antibiotika-Arten eine natürliche Stabilität auf. Die pflanzliche Cellulosekapsel schützt die Bakterien zusätzlich. Besonders empfehlenswert: „Darmflora plus select intensiv“ enthält auch die Vitamine B2 und Biotin, die zu normalen Schleimhäuten, wie z. B. der Darmschleimhaut, beitragen. Vitamin B6, B12 und Folsäure unterstützen zusätzlich das Immunsystem.



# KREUZWORT-RÄTSEL

## LÖSUNGSWORT

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

Das Lösungswort ergibt sich, wenn Sie die Buchstaben aus den mit einer Zahl gekennzeichneten Feldern zu einem Wort zusammensetzen. Einsendeschluss ist der 31. Januar 2021. Das Lösungswort senden Sie bitte an: ReformhausMarketing GmbH Stichwort: Kreuzworträtsel 01, Conventstr. 8-10 / Haus D, 22089 Hamburg. E-Mail: raetsel@reformhausmagazin.de

Rätsel: Rätsel-Krüger GmbH, Lübeck

Bescheinigung, Beglaubigung	Würde, Ansehen	Schiffseigner	Dreimannkapelle	↙	Inselstaat im Südpazifik	Stadt in der Türkei	Schreibstift (Kurzwort)	Angehöriger eines iran. Reitervolkes	↙	Vorname Laurels	ein Kohlenwasserstoff	↙	lateinisch: Kunst	Schallumwandler (Kurzform)	↙	Name Griechenlands	↙
↘	↘	↘	↘							Teil eines Sitzmöbels	↘		↘				
Vorrichtung zum Kochen, Backen					indonesische Insel									höchste Berggruppe im Bayerischen Wald		verschönerndes Beiwerk	↘
Konzept einer Urlaubsfahrt				3						Hochruf		Geburtsvorgang beim Rind					8
↘					Fluss zur Rhone				feste Erdoberfläche	weltweites Computernetzwerk						erbgleicher Nachkomme	großartig, unglaublich
französischer Rotwein	nicht stattfinden lassen		Erdbegeleiter, Satellit		Bukett, Blumengebände		Prophet im Alten Testament					dunkel; verdächtig		4			
Künstler in Zirkus und Varieté							schnell beförderte Fracht	Mutter der Jungfrau Maria					eigenwilliges Gehabe (franz.)		Entstehung, Entwicklung		britische Schriftstellerin (Jane)
unbeweglich		Kunstflugfigur (engl.)			Hafenstadt in Südostitalien						Musikstück von Händel						Gespens
gewaltsames Wegnehmen	↘						Kammlinie des Berges	musterhaft, vollkommen		1			anfanglich	Platzmangel, Raumnot			
↘					regsam und wendig					griechischer Buchstabe		necken, foppen (ugs.)				türk. General und Politiker (... Pascha)	
Stein-, Metallzeichnung							hochbegabter Mensch						ital. Barockmaler (Guido)				2
↘					ital.: Prost!, Zum Wohl!					6		Pferd				Strudelwirkung	
falls; sobald		Probe, Stichprobe						Tierpfote						Wortlaut			

## SUDOKU

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

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

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

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

Fein- gewicht für Edel- metalle	in eine Liste schrei- ben	Monats- name	belgischer Chan- sonnier (Jacques)
Land- schaftsgar- ten		starke Hitze	früherer Lanzen- reiter
runde Schnee- hütte		5 Gesteins- gebilde	
Pflanzen- keim, Saatkorn	basch- kirische Haupt- stadt		9 deutsch- franz. Maler (Max)
Göttin der Künste	einer der Erzengel		
unbe- stimmt, ungewiss		Groß- mütter	
negativ geladenes elektr. Teilchen	Bad an der Lahn	7	
Auf- sehen, Skandal			



## Machen Sie mit und gewinnen Sie eines von 10 Salus® Kloster-tee-Sets

Entdecken Sie fünf außer- gewöhnliche Tees, die von echten historischen Dokumenten und Persön- lichkeiten des Mittelalters inspiriert sind. In Zusam- menarbeit mit der Forscher- gruppe Klostermedizin wurden die historischen Rezepturen sorgsam dem heutigen Wissensstand und Geschmack angepasst. Die Salus® Klostertees enthal- ten erlesene authentische Rohstoffe wie Heilziest, Odermennig oder Rosen- blüten. Natürlich in laborge- prüfter Salus® Bio-Qualität. Die in diesem Kloster-tee-Set ebenfalls enthaltene Salus® Kloster-tee-Tasse macht den Genuss perfekt! [www.kloster-tee.de](http://www.kloster-tee.de)

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

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

ANZEIGEN



**PREMIUM VEGAN BIO**

Erhältlich im **Reformhaus**  
Partner des Reformhauses

# Safran

- Premium Safran - höchste Qualitätsstufe „Sargol“
- 90 Safranfäden pro Tagesportion
- mit \*Vitamin C für eine normale Funktion der Psyche



[www.raabvitalfood.de](http://www.raabvitalfood.de)

## Unser AKTUELLER Ratgeber



## STARKE ABWEHR!

Reformhaus® Wissen kompakt

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

Erhältlich in allen teilnehmenden Reformhäusern.



# Marktplatz

## \* KUR & GESUNDHEIT

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



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

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

R Ö T H E R

### Auszeit am Bodensee

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

RÖTHER GESUNDHEITZENTRUM BODENSEE  
88622 ÜBERLINGEN | TELEFON 07551 9224-0  
www.roether.de

**Familienaufstellungen u. Coaching**  
am Telefon. Termin nach Vereinbarung  
Tel-Nr. 09266 9921688, oder unter  
www.karinwagner-psychologischercoach.de

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

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

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

### Natürlich suchtfrei!

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

## Biologische Krebsbehandlung!

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

## \* URLAUB & WELLNESS



KurOase im Kloster  
Das Original Kneipp-Hotel

### Immunstark mit Kneipp

Neues Präventionsangebot

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

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

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

KurOase im Kloster GmbH | 86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247 96230 | [www.kuroase-im-kloster.de](http://www.kuroase-im-kloster.de)

## LANZAROTE, abseits von Corona!

Strandhaus direkt am Atlantikmit gr.  
Dachterrasse und Baden vor dem Haus.  
ODER kleines sep. Ferienhaus auch LANG-  
ZEIT, in HARIA von Privat zu mieten  
Ab 25,-€ p.Tag. Tel.0034 629532225  
[www.lanzarote-abseits-tourismus.info](http://www.lanzarote-abseits-tourismus.info)

**Bad Füssing, entspannen und sich**  
wohl fühlen in schö., ruh., 1 u. 2-Zimmer  
Appartments, in versch. Größen  
[www.wohnparkinntalhof.de](http://www.wohnparkinntalhof.de)  
[www.app-vermietung-wagner.de](http://www.app-vermietung-wagner.de)  
Tel. 08537 - 9193 0

## Auszeit im Südhochschwarzwald

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

## Japan-Reisen mit 40 Jahren Erfahrung:

Japan Gruppenreisen in kleiner Gruppe  
Japan-Kreuzfahrten; Olympia-Tickets:  
Internet: [www.japan-tours.de](http://www.japan-tours.de)

## Haus Sonne - das vegetarische Bio-Hotel

im Südschwarzwald. Grandiose Natur.  
Vegan/glutenfrei mögl. Naturheilpraxis  
(u.a. Bioscan) Wandern, Langlauf, Vorträge  
07673-7492. [www.haussonne.com](http://www.haussonne.com)

## TOSKANA-MEERBLICK Naturstein-

Ferienhaus mit Pool, „privatissimo“!!!  
[www.toskana-urlaub.com](http://www.toskana-urlaub.com) Tel.08662/9913

## Sonn matt - 80 Jahre VEGI/VEGAN

SCHWEIZ, 950müM, Vollwert, NaturPUR  
Gartenprodukte, Stille, Massage, Wandern  
Wintersport, Halbpension ab 490€/Woche  
0041 71 993 3417 - [www.bergpension.ch](http://www.bergpension.ch)

HOTEL LAUTERBAD ★★★★★

7 Tage Fasten (Buchinger/Lützn er) ab 847€pP

Hotel Lauterbad GmbH, Amselweg 5  
72250 Freudenstadt-Lauterbad

[www.lauterbad-wellnesshotel.de](http://www.lauterbad-wellnesshotel.de)

Tel: 07441-860170. FAX: 8601710

## London Kl. Wohnung im Süden

Altbau, gemütlich, sehr gute Verkehrs-  
bindung. Für Nichtflieger.0221/5102484  
Anreisehinweise: [www.londonwohnung.de](http://www.londonwohnung.de)

## NORDSEEINSEL JUIST:

Ihre INSEL-AUSZEIT auf unserer  
wunderschönen autofreien Insel mit  
Ayurveda-Yoga-Wochen, Yoga-Retreats,  
Vitalstoff-Wochen & Rücken-Fit-Wochen  
u.v.m. & gesundes veg. BIO-Vital-  
Langschläfer-Frühstück, Klangschalen-  
therapie, Vinyasa/Yin-Yoga im Haus,  
Wohlfühlmassagen, Naturkosmetik mit  
A. Börönd u. v. m.  
BIO HOTELS Haus AnNatur,  
Dellerstr. 14, 26571 Nordseeinsel Juist  
Tel. 04935/91810 info@annatur.de  
[www.annatur.de](http://www.annatur.de)

## www.Nordseestrand24.de

2500 Ferienhäuser und  
Ferienwohnungen an der Nordsee

## Individualreisen und Erlebnisreisen

Private Reisen nach Maß und Reisen in  
kleinen Gruppen. [www.travelcowboy.de](http://www.travelcowboy.de)

## Premiumwandern Nordhessen,

Hundefreundliches Biohotel mit leckerer  
Naturkost, 2-Zi.-App./ wandern, radeln,  
schwimmen im eig. Freibad, Naturhotel  
„Hessische Schweiz“, 05651 5711,  
[www.naturhotel.de](http://www.naturhotel.de)

## www.Betreute-Komfort-Wohnung.de

in schöner Urlaubs-Stadt Gengenbach/  
Baden, 2 Zi , Kü, Bad, Balkon, Aufzug,  
TG-Platz , voll möbliert u. eingerichtet  
wie Ferienwhg., mit Not-Verbindung  
zum benachb. städt. Pflegeheim, 650 €  
kalt, Tel. 07803-9267445,  
e-mail: [e.baechle@t-online.de](mailto:e.baechle@t-online.de)

## ANZEIGENBUCHUNG:

[www.reformhausmagazin.de](http://www.reformhausmagazin.de)

Tel. 040/2805819-13

## \* FASTEN & WANDERN

### 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](http://www.kurvilla.de) Tel.:05222/91330

### [www.fastenlandhaus-herrenberg.de](http://www.fastenlandhaus-herrenberg.de)

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

### Fastenwandern im Bay. Wald

Homöopathisch begleitet. Brühe- und Suppenfasten. Alle Zimmer mit priv. Bad.  
[www.FastenzentrumKirstein.de](http://www.FastenzentrumKirstein.de)

### Fastenwandern im Berg. Land

Ihr Weg zur Balance von Körper und Geist  
[www.fasten-balance.de](http://www.fasten-balance.de)

### Immunsystem stärken mit Fasten-

Wellness / Wanderwochen in der Rhön  
[www.fasten-wellness.de](http://www.fasten-wellness.de)

### Heilfasten nach Buchinger im Harz

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

### Biohotel Amadeus, Schwerin

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

### 500 Fasten-Wanderungen – überall

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

### Basenfasten auf Langeoog

Aktives Fasten & Natur erleben, kompetent begleitet. [www.haus-duenenlust.de](http://www.haus-duenenlust.de)

### 6 Tage fasten od. 10 Tage kuren mit Yoga

Meditation, Wandern... Buchinger-, Basen-, Detox- oder ayurv. Heilfasten.  
[www.fasten-isarwinkel.de](http://www.fasten-isarwinkel.de)

### Liebe Leserinnen und Leser,

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



Impulse e.V.

SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE



Lassen Sie uns Ihre Vorsätze gemeinsam angehen.

- Gesundheitsberater/in
- Ernährungsberater/in
- Psychologische/r Berater/in
- Heilpraktiker/in
- Psychotherapie
- Homöopathie
- und viele mehr!

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

Impulse e.V. | Rubenstr. 20a | 42329 Wuppertal  
Tel. 0202/73 95 40 | [www.Impulse-Schule.de](http://www.Impulse-Schule.de)

## \* AUSBILDUNG & SEMINARE

### Veränderungsbegleitung Online

Bei Deinem Veränderungswunsch begleite ich Dich persönlich-telefonisch-online Klarheit - Sicherheit - Leichtigkeit  
[www.lebenbesonders.com](http://www.lebenbesonders.com)

### AchtsamkeitCoach

3-teilige Ausbildung  
[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)  
kontakt@akademie-gesundes-leben.de

### Vorbeugen und Heilen mit Pflanzen

Ausbild.: PHYTOTHERAPIE, 5WE, 1x/Mon. ab 27./28.2.21, [landhaus- tao.de](http://landhaus- tao.de), 09566-253

### Ausbildung Kursleiter/-in Waldbaden

Shinrin Yoku. Termine und Informationen: Institut für Waldatmen &. Naturerfahrung Tel. 07484 - 9299777  
[www.waldbaden - schwarzwald.com](http://www.waldbaden - schwarzwald.com)

### Waldbaden Akademie Österreich

Waldbaden - Shinrin Yoku - Ausbildung WaldgesundheitstrainerIn - Kurzurlaube  
[www.waldbaden-akademie.at](http://www.waldbaden-akademie.at)

## \* DIES & DAS

### noshoe - der YOGAfüssling

Schönes für deine Yogafüsse.  
[www.noshoe.de](http://www.noshoe.de)

## \* HAUS & HOF

### 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](http://www.bauladen-shop.de)

### Toskanisches Landhaus - Selbstversorger

Wein-Oliven>100-Obstbäume-Gemüse-Brunnen  
Herrliche Lage, Seenähe, Umbrien/Toskana  
1,7 ha, f.630T zu vk: [dr.schwierz@web.de](mailto:dr.schwierz@web.de)

## \* DABEISEIN & ERLEBEN

### Ihre Veranstaltung perfekt geplant!

04263/912722 • [info@ebenich.de](mailto:info@ebenich.de) • Ebenich.de  
Ihre tollen Momente gut organisiert!

Reformhaus

Wir lieben VEGGIE





## Themen im nächsten Heft:



### SCHÖNHEIT

#### Einfach schön

Wenn der pH-Wert der Haut aus der Balance gerät, hat sie es schwer, uns zu schützen. Die beste Pflege für einen strahlenden Teint im Gleichgewicht

### GENIESSEN

#### Veggie! Koch mit

Bei uns landet heimisches Superfood auf den Tellern. Diesmal: gefüllte Zwiebelhälften mit Fetasoße. So gesund und so lecker!



### WOHLFÜHLEN

#### Schlaf gut!

Wie wir den Schlafrythmus nicht nur von Kindern ganz natürlich in Balance bringen, verrät Dr. med. Franziska Rubin

## Impressum

#### Herausgeber

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

#### Redaktion

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

#### Lesertelefon

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

#### Geschäftsführung

Carsten Greve, Rainer Plum

#### Leitung Geschäftsstelle

Ariane Knauf

#### Realisation und Chefredaktion

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

#### Art Direktion und Produktion

Sabine Mamat

#### Mitarbeiter dieser Ausgabe

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

#### Online-Redaktion

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

#### Vertrieb

d.neuhaus@reformhaus-marketing.de

#### Anzeigen

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

Für die Individualseiten zeichnen die jeweiligen Reformhäuser verantwortlich

#### Litho

PIXACTLY media GmbH

#### Druck

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

#### Jahres-Abonnement

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

#### Kleinanzeigen

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

#### Hinweis für Österreich

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

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



**AUFLÖSUNG SUDOKU VON SEITE 50**

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

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

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

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

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 10/2020 lautete „Abwehrkräfte“. Über je 1 x ARYA LAYA Hyaluron Miracle Lift freuen sich 12 GewinnerInnen. Die Gewinne wurden inzwischen verschickt. Herzlichen Glückwunsch! Die Redaktion

**FOTOS**

TITEL:  
urbanlip/Twinkle Images

Adobe Stock: S. 6 (3), 7 (2), 9, 12, 20–21, 22, 24, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 34, 36, 38, 40, 42, 44, 46, 54 (2); Sebastian Bahr: S. 38; ©Becker Joest Volk Verlag / Hubertus Schüler: S. 14, 16, 18; ©Elke Launert: S. 30; Jan Reinecke: S. 54; Shutterstock: S. 48

ANZEIGE

**VEGAN FÜR MICH  
GRATIS E-PAPER!**



**Im Internet: [vegan-fuer-mich.de](http://vegan-fuer-mich.de)  
oder noch bequemer:  
vegan für mich-APP herunterladen**



„Vegan für mich“ erscheint bei green bull media GmbH, Geschäftsführer: Marko Petersen, Landwehr 2, 22087 Hamburg, Handelsregister: Amtsgericht Hamburg, HRB 156812





# WUNDERSTOFF SPERMIDIN

Top Produkte aus Ihrem Fachgeschäft  
für ganzheitliche Gesundheit und  
natürliche Schönheit:

Die wertvolle  
Spermidin-Quelle  
aus der Natur  
48 mg Spermidin pro 100 g



Ausführliche  
Informationen  
erhalten Sie auf  
[www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)

