

Reformhaus

BEZAHLT VON IHREM
REFORMHAUS®
JANUAR 2022

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

Intuitiv essen

Das Abnehm- und
Wohlfühlprogramm

Schöne Haut

Die richtige Pflege-
Routine für jede Haut

➤ Schmerz lass nach:

Alternative Behand-
lungsmethoden der
Naturheilverfahren

➤ **Bewährt:** Ingwer,
Curcuma, Zwiebel &
Co. Hausmittel, die
wirklich helfen

HEILEN? ABER NATÜRLICH!



Erlebe Dein Leben neu!

Jentschuras BasenKur – Dein Kompass für Lebensfreude und Vitalität

P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren



1. 7x7® KräuterTee:

der geniale Basentee mit der Kraft von 49 wertvollen Kräutern



2. WurzelKraft®:

das basische Lebensmittel mit mehr als 100 ausgewählten Zutaten



3. MeineBase®:

das Original unter den Basenbädern mit pH 8,5. Das Naturkosmetikprodukt eignet sich auch für Fußbäder, Wickel, Inhalationen und für die Sauna.

Kompakt auf einen Blick!

Die Broschüren **Jentschuras BasenKur** und **wohltuender Einlauf** sind Ihre Begleiter für den perfekten Start in die Säure-Basen-Balance.



Die P. Jentschura Produkte sind in Ihrem Reformhaus erhältlich. Lassen Sie sich beraten!
Jetzt **kostenfreie Proben** anfordern: www.p-jentschura.com/rek18





Liebe Leserin, lieber Leser

Das Jahr 2022 beginnt so, wie wir alle es nicht gehofft hatten. Das Corona-Virus SARS-Cov-2 und seine Mutationen und die behördlichen Maßnahmen wie Lockdowns und Kontaktbeschränkungen beeinträchtigen unseren Alltag wieder massiv. Die Regierungen in Bund und den Ländern haben uns mit dem Versprechen, dass nach zwei Dosen der neuen Impfstoffe ein vollständiger Schutz besteht, eine falsche Sicherheit, was die Ansteckungsgefahr, betrifft vermittelt. Dies hat im letzten Sommer und Herbst zu einer „Pandemie der Leichtfertigkeit“ geführt, mit all den dramatischen Auswirkungen, persönlich wie gesellschaftlich. Abstandsregeln, FFP-2-Maskenpflicht, Hygienemaßnahmen – alles haben die allermeisten Menschen, ob geimpft oder ungeimpft, nicht mehr beachtet.

Als Fachgeschäft für ganzheitliche Gesundheit werden wir sehr oft gefragt, was man persönlich neben dem Einhalten der AHA-Regeln für seinen Schutz tun kann. Das Reformhaus® ist seit über einem Jahrhundert der Garant für einen gesunden Lebensstil, der die Grundlage für Vitalität und Gesundheit bildet. Die top-ausgebildeten Reformhaus® FachberaterInnen unterstützen Sie bei allen Fragen dazu und helfen Ihnen dabei, die persönlichen Maßnahmen jetzt zu ergreifen, um sich wirksam zu schützen. Außerdem finden Sie auf www.reformhaus.de unseren Beitrag „12 Tipps für Infektionszeiten“, in dem wir Sie ausführlich zu den positiven Wirkungen der Vitamine D und C, der Heilpflanzen Cistus, grüner Tee, Thymian und Salbei, der Mikronährstoffe Zink und Selen und der Klassiker Manuka Honig und Propolis informieren. Und da Gurgeln in Infektionszeiten, ob Corona- oder Influenza-Viren, eine hervorragende Schutzmaßnahme für den Rachen und die oberen Atemwege bietet, lesen Sie ab Seite 36 alles zu den positiven Eigenschaften von Salbei, inklusive der Empfehlungen unseres Heilpflanzen-Experten Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer.

Ich wünsche Ihnen ein gesundes neues Jahr, Mut, Tatkraft und Lebensfreude!

Und bleiben Sie wertschätzend und rücksichtsvoll im Umgang miteinander.

Herzlichst

JETZT NEU

Wie es gelingt, gesund und lecker zu essen, seinen Körper zu lieben und sein Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten, das zeigt das neue Reformhaus® Wissen kompakt „Rundum in Form. Gesund zum Wohlfühlgewicht“.

Damit nicht genug: Sie erfahren auch, wie der Säure-Basen-Haushalt Ihres Körpers im Gleichgewicht bleibt. Fragen Sie in Ihrem Reformhaus® nach dem Ratgeber.



FASTEN UND ABNEHMEN?

Allen, die beim Abnehmen weitere Motivation brauchen, sei der Reformhaus® Podcast mit Prof. Andreas Michalsen empfohlen. Weil Fasten nicht nur schlank, sondern auch schlau macht – es fördert die Autophagie, also das Zellrecycling –, lohnt es sich nicht nur für Abnehmwillige reinzuhören.

www.reformhaus.de
dann auf das Symbol klicken.



inhalt

WOHLFÜHLEN

-  **8 „Ich fühl’ mich von Tag zu Tag leichter“**
Intuitiv essen: das Abnehm- und Wohlfühlprogramm
-  **18 Schmerz lass nach**
Von Ayurveda bis TCM – wie naturheilkundliche Verfahren dem Körper helfen, ins Lot zu kommen
- 36 Heilpflanzen Heroes**
Serie über unsere Heilpflanzen-Liebliche.
Diesmal: die heilenden Kräfte des Salbeis
- 38 Seit der Antike bewährt**
Warum und wofür Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer Salbei empfiehlt
-  **40 Was Oma schon wusste**
Diese Hausmittel sollten in unserem Vorrats- oder Kühlschrank vorhanden sein
- 42 Die Heilkraft des Wir-Gefühls**
Wie Achtsamkeit den Umgang mit anderen verbessern kann
- 50 Die Lieblinge des Monats**
Mit diesen Produkten aus dem Reformhaus® setzen wir unsere Vorhaben in die Tat um

SCHÖNHEIT

-  **31 Ab sofort ...**
... haben wir neue Beauty-Rituale, die unsere Haut strahlen lassen

GENIESSEN

- 14 So lecker!**
Gratin und Bowls – köstliche Rezepte für den Start ins intuitive Essen

INSIDE REFORMHAUS®

- 48 Wählen Sie Ihren Lieblingstitel 2021 ...**
... und gewinnen Sie attraktive Preise

UNSERE TITELTHEMEN



18
Millionen Menschen
leiden unter
Schmerzen: was
jetzt helfen kann



8 Mit gutem Gefühl genießen gelingt, wenn wir auf die Signale unseres Körpers hören

AUSSERDEM

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

36

Wohltuend bei Problemen in Mund- und Rachen, in Magen und Darm: Salbei



31

Do's und Dont's für schöne Haut und einen strahlenden Teint



42

Mit Achtsamkeit den Umgang mit den Mitmenschen verbessern

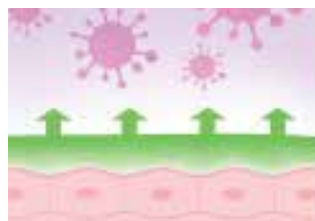


Jetzt zusätzlich vor Viren schützen

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

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

Schutzbarriere gegen Viren und Bakterien



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

Auch gegen das Virus SARS-CoV-2 (Corona)

in-vitro-Studie Juli 2021 mit Alsiroyal® Cistus PLUS Infektblocker

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

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

**Alsiroyal®
Cistus PLUS
Infektblocker
Lutschpastillen**

**Geprüftes
Medizinprodukt**

www.alsiroyal.de



**NEU: mit
Manuka-Honig
MGO 300+**

das ist neu im Januar



Hihi, haha – wer lacht denn da so schön?

Lachen verbindet, aber lachen zum Beispiel JapanerInnen genauso wie NiederländerInnen? Jetzt sind die ForscherInnen um Disa Sauter von der Universität Amsterdam der Frage nachgegangen, inwieweit wir die kulturelle Zugehörigkeit eines Menschen nur anhand des Lachens identifizieren können. Um dies herauszufinden, erzeugten sie mehrere hundert akustische Lach-Clips mit ProbandInnen beider Länder. Es zeigte sich: In etwa 60 % der Fälle konnten die HörerInnen nur anhand der Lachsequenzen die Gruppenzugehörigkeit der Lachenden richtig bestimmen.



BLENDER!

Von wegen! Ein Hochleistungsmixer, der die Vitamine und Nährstoffe erhält – das ist der Kuvings Vacuum Blender SV 400. Durch den Entzug des Sauerstoffs im Mixbecher entsteht ein Vakuum. So bleiben Drinks oder Cremes länger frisch, behalten ihre Farbe und schmecken intensiver.



3,2%

der Deutschen ernähren sich vegan. Das sind nicht viele, aber deutlich mehr als im Rest von Europa. Lediglich in Großbritannien geben ähnlich viele für den Global Consumer Survey 2020/21 befragten

Menschen an, vegan zu leben. Weitere Zahlen gefällig? In Österreich ernährten sich laut Umfrage 2,4 % der Bevölkerung vegan, in Frankreich lediglich 2 % und Italien ist mit 1,7 % VeganerInnen das Schlusslicht in Europa.

Quelle: Global Consumer Survey, Jul 2020–Sep. 2021



Was die Schlafposition über die Beziehung sagt

Wie schlafen eigentlich Paare? Eng aneinandergekuschelt, in den Armen des anderen – das ist die idealisierte Vorstellung, die wir haben, oder? Doch die Realität sieht etwas anders aus. Richard Wiseman von der University of Hertfordshire befragte über 1.000 Personen zu deren bevorzugter Schlafposition. Demnach schliefen 42 Prozent der Paare Rücken an Rücken, 31 Prozent mit dem Gesicht in dieselbe Richtung und gerade mal 4 Prozent verbrachten die Nacht mit einander zugewandten Gesichtern. Und 12 Prozent der Paare schliefen weniger als ein Inch

(2,54 cm) voneinander entfernt, während 2 Prozent mehr als 30 Inch (76 cm) entfernt voneinander schliefen. Was bedeutet das? Zeigt sich in diesen Schlafgewohnheiten, dass Paare Probleme haben? Mitnichten! Denn ganz egal, wie wir schlafen, wichtigster Indikator für das Funktionieren einer Beziehung ist laut Professor Wiseman die Berührung. Denn 94 Prozent der Paare, die in der Nacht Kontakt miteinander hatten, da reicht es auch Po an Po zu schlafen, waren mit ihrer Beziehung zufrieden, verglichen mit 68 Prozent derjenigen, die sich nicht berührten.

GESUNDE VORRATSHALTUNG

Mänuka Honig verfügt über erstaunliche entzündungshemmende und antimikrobielle Wirkung. Da ist es gut, immer einen Löffel Mänuka zur Hand zu haben. Denn Mänuka Honig ist ein wahrer Allrounder für unser Wohlbefinden. Ob als natürliches Süßungsmittel in Getränken oder Speisen, zum Aufwerten vieler Gerichte oder pur Löffel für Löffel. Jetzt können Sie einen Jahresvorrat des Wohlfühl-Allrounders MGO 310+ Mänuka Honig gewinnen. Seine natürlichen Bestandteile machen ihn zum wahren Superfood unter den Honigen: Er verbindet die positiven Eigenschaften von Honig mit der besonderen Kraft der neuseeländischen Mänukapflanze. 310+ MGO, hinter diesem Kürzel verbirgt sich der Anteil des Zuckerabbauproduktes Methylglyoxal. Je höher der Wert, desto größer die Konzentration von MGO und desto höher die Qualität des Mänuka-Honigs. Damit Sie Ihren Wohlfühl-Mänuka-Vorrat möglichst effektiv einsetzen können, finden Sie in Ihrem Gewinnpaket auch den Ratgeber von Detlef Mix mit vielen Rezepten, Erfahrungsberichten und Anwendungstipps. Viel Glück!



SIE MÖCHTEN GEWINNEN?

Wir verlosen 5 Pakete á 5 x MGO 310+ (1 kg) mit dem Ratgeber von Detlef Mix „Mänuka-Honig“ Senden Sie bitte bis zum 31. Januar 2022 eine Postkarte mit dem Stichwort „Mänuka“ an:

ReformhausMarketing GmbH
Conventstraße 8–10, Haus D,
22089 Hamburg
Es gilt das Datum des Poststempels.



Ich fühl' mich von Tag zu Tag leichter:

Intuitiv essen
das Abnehm- und
Wohlfühlprogramm

sen –





Mit gutem Gefühl zugreifen und genießen – das gelingt, wenn wir auf unseren Körper hören

Essen, wenn man wirklich Hunger hat. Essen, wonach es den Körper verlangt. Aufhören zu essen, wenn man satt ist. Mehr braucht es – eigentlich – nicht, um sich intuitiv zu ernähren.

Schickt man das Thema jedoch durch die Internet-Suchmaschinen, weiß man, dass dieses simple Prinzip vom Nischen- zum Trendthema avancierte, nachdem die US-Ernährungswissenschaftlerinnen Evelyn Tribole und Elyse Resch es erstmalig in ihrem Buch „Intuitiv abnehmen – zurück zu natürlichem Essverhalten“ (siehe Seite 13) darlegten. Mittlerweile gibt es zahlreiche Websites mit entsprechenden Tutorials, Online-Kurse, Internet- und YouTube-Blogs mit Erfahrungsberichten.

Warum braucht es für drei einfache Regeln so viel Webspace?

Nun, weil die Sache so einfach eben doch nicht ist. Bei Kindern funktioniert es noch natürlich. Sie essen, wenn sie hungrig sind und hören auf, wenn sie satt sind. Wie viel sie essen, ändert sich fast täglich. An einem Tag verlangen sie beim Gemüseauflauf zwei Nachschläge, am nächsten legen sie nach drei Bissen die Gabel weg, am übernächsten Tag geht kein Weg an Schokolade vorbei. Sie sind als intuitive Esser geboren. Doch die Fähigkeit, Signale unseres Körpers wahrzunehmen, darauf zu vertrauen und entsprechend zu handeln, haben wir – nicht nur beim Essen – verlernt. Warum? „Weil wir das Überangebot an Nahrung ständig vor der Nase haben, da-

durch zu viel und zu oft essen und es gar nicht mehr zu diesen wichtigen körperlichen Signalen kommt“, erklärt Professorin Marion Kiechle, Inhaberin des Lehrstuhls für Frauenheilkunde und Geburtshilfe an der Technischen Universität München und Direktorin der Frauenklinik am Münchner Universitätsklinikum Rechts der Isar. Gemeinsam mit Co-Autorin Julie Gorkow hat sie das Buch „Tag für Tag leichter: Unsere Schlankheitsformel für Frauen – Wie neue wissenschaftliche Erkenntnisse beim gesunden Abnehmen helfen“ (siehe Seite 13) veröffentlicht.

Wir haben gelernt, aufzuessen, was auf dem Teller liegt, brav zu sein, damit wir einen Nachtisch bekommen, die Signale unseres Körpers als Einbildung abzutun und das zu essen, was Verbote und Gebote, Diäten und Versprechungen uns erlauben. Wir haben gelernt, dass es gute und schlechte Lebensmittel gibt. Essen wir sogenannte „gute“ Lebensmittel, sind wir zufrieden mit uns selbst. Wählen wir hingegen eines der „schlechten“ Lebensmittel, werden wir von einem schlechten Gewissen geplagt. „Bezüglich des Essens beeinflussen uns im Alltag überwiegend unsere Gedanken und Gefühle, nicht der Instinkt“, so Kiechle und Gorkow. „Das Prinzip der intuitiven Ernährungsform ist, dass Sie essen dürfen, was Sie wollen – wenn es Ihnen tatsächlich schmeckt und wenn der größte Teil Ihrer Ernährung aus gesunden Lebensmitteln besteht.“ Das kann durchaus ein längerer Lernprozess sein.

Mit unseren ExpertInnen-Tipps gelingt es Ihnen.

INTUITIV ESSEN – WIE MACHE ICH DAS?

❶ Versuchen Sie, den physischen Hunger vom emotionalen zu unterscheiden: Der physische Hunger fordert uns auf, verbrauchte Nährstoffe wieder aufzufüllen. Die Signale, derer er sich bedient, um uns das klarzumachen, sind Reizbarkeit, Magenknurren, Schwäche, die Unlust weiterzuarbeiten. Emotionaler Hunger dagegen wird gespeist aus dunklen Gefühlen. Einsamkeit, Trauer, Langeweile, die mit dem Genuss von Schokolade, Chips und Kuchen weggefuttern werden sollen. Was nicht oder nur kurzfristig funktioniert.

❷ Wann hatten Sie das letzte Mal vor Hunger ein dumpfes Gefühl im Magen oder so etwas wie Magenknurren? Üben Sie „Hunger haben“. Dafür dürfen Sie sich aber nicht von Ihren Gefühlen zum Spontanessen verleiten lassen und müssen auch auf Snacks in den Esspausen verzichten. Um Hunger bewusst wahrzunehmen, können Sie zum Beispiel eine kleine Übung machen und drei Tage hintereinander das Frühstück ausfallen lassen.

❸ Befreien Sie Ihren mentalen Arbeitsspeicher! Wir sind von Kindheit an überfüllt mit Verboten und Geboten, Kalorien und Joule und Diät-

Plänen und vor allem mit der Bewertung von Lebensmitteln in „gut“ und „schlecht“. Beim intuitiven Essen entscheidet jedoch der Körper, was für ihn gut ist. Das heißt für Sie: Betrachten Sie das, was Ihre physische Instanz will, als Freund. Natürlich enthält ein Brownie mehr Zucker als eine Salatgurke, aber wenn Sie sich den Genuss einige Male erlauben, reduziert sich das Verlangen auf lange Sicht ganz automatisch. Die alles entscheidende Frage lautet: Will ich das jetzt wirklich essen?

❹ Nehmen Sie sich Zeit. Wer zwischen Tür und Angel und auf die Schnelle seinen Appetit stillen muss, kann die Signale des Körpers nicht wirklich wahrnehmen. Auch wenn es im Alltag eine Herausforderung ist: Erst achtsam fühlen, dann achtsam essen. Und 20- bis 30-mal kauen. Am Anfang mag es etwas mühsam sein. Tun Sie es trotzdem. Sie werden spüren, wie sich Ihre Wahrnehmung verbessert und die Zufriedenheit wächst.

❺ No smartphone, no tablet, no TV. Wer sich während des Essens medial zerstreuen lässt, verpasst das Sättigungssignal und isst mehr, als er braucht.

ANZEIGE

Dr. Wolz
— Seit 1969 —

Für Darmschleimhaut¹ und Immunsystem²!

- ✓ Hoch dosierte Milchsäurebakterien für höchste Ansprüche
- ✓ **18 Bakterienstämme** und **140 Mrd. Bakterien** pro Tagesdosis
- ✓ Auch während und nach einer Antibiotikum-Therapie

Darmflora plus select intensiv
Für Darmschleimhaut* und Immunsystem**
18 Bakterienstämme
140 Mrd. Bakterien pro Tagesdosis
100 Kapseln (je 1000 mg)

vegan

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

ROTER GINSENG

ANZEIGE



unterstützt

Konstitution
Leistungskraft
Vitalität



KGV – Korea Ginseng Vertriebs GmbH
Wolkenburgstr. 17 • 55797 Lohmar
www.kgv-ginseng.de



Roter Ginseng Extrakt Horkapseln
(Wirkstoff: Trockensubstrat aus roter (wasserundampfbestandiger) Ginsengwurzel)
Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl und bei nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

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

REIN • NATÜRLICH • WIRKSTOFFREICH



DIE SIGNALE DES KÖRPERS: WAS BRAUCHST DU, MAGEN?

An die 50 verschiedene Nährstoffe benötigt unser Organismus, um gesund zu bleiben. Die wichtigsten sind Fette, Proteine (Eiweiße) und Kohlenhydrate. Hinzu kommen sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralien. Manches können wir speichern, vieles nicht. Um uns zu sagen, wo Nachschub nötig ist, bedient sich der Körper einer wunderbaren Sprache: Unser Appetit drückt aus, was wir brauchen.

Eine kleine Übersetzungshilfe:
Sie verspüren Appetit auf ...

1 KUCHEN, BROT, ZUCKER?

Dann brauchen Muskeln und Gehirn Treibstoff! Die wichtigste Energiequelle sind Kohlenhydrate. Aus der darin enthaltenen Stärke und dem Zucker gewinnt der Körper schnelle Energie. Gesünder und sättigender als Kuchen wirken aber Lebensmittel mit langen Molekülen, die der Körper nur langsam in Energie umwandeln kann: Ballaststoffe aus Vollkornbrot, Leinsamenprodukte, Hülsenfrüchte.

2 FLEISCH?

Das kommt vor, auch wenn man sich vegetarisch oder vegan ernährt. Hauptgrund für diese Lust ist Eisenmangel! Rindfleisch ist ein Top-Eisenlieferant. Gute Alternativen sind u. a.: Haferflocken, Kürbiskerne, Hanfsaat, Linsen, Nüsse, Trockenobst, Amarant, Quinoa, Topinambur, Basilikum, Trockenobst.

3 GUMMIBÄRCHEN?

Dem Körper fehlen Zucker und Selen. Selen ist ein Spurenelement, das am Stoffwechsel der Schilddrüsenhormone beteiligt ist. Es schützt die Zellen vor freien Radikalen. Viel Selen enthalten: Kokosnüsse, Pilze, Eier, Rosenkohl, Naturreis und Trockenobst.

4 CHIPS ODER POMMES?

Chips und Pommes sind richtige Salzbomben. Ein Mangel an Natrium könnte hinter der Lust stecken. Probieren Sie es mal mit Oliven. Eine halbe Tasse schwarze Oliven enthält etwa 735 Milligramm Natrium, was einem Drittel Teelöffel Salz entspricht. Eine halbe Tasse grüne Oliven enthält sogar doppelt so viel.

5 SCHOKOLADE?



Heißhunger auf Schokolade kommt wohl am häufigsten vor. Wer ständig zu Schoki greift, leidet vermutlich unter Zinkmangel. Das Spurenelement ist wichtig für Haut und Augen. Es stärkt außerdem die Abwehrkräfte und hat eine entzündungshemmende Wirkung. Nüsse und Sonnenblumenkerne enthalten jede Menge Zink.



Ich fühl' mich von Tag zu Tag leichter

WOHLFÜHLEN

6 FRISCHE FRÜCHTE?

Sie brauchen Vitamin C. Greifen Sie ruhig zu! Haben Sie eher Lust auf Bananen, fehlt Ihnen vielleicht Kalium. Es wird für die Gewinnung von Energie benötigt und trägt zur Regulation des Wasser- und Säure-Basen-Haushaltes bei. Eine Banane enthält 550 mg davon. Auch hier gilt: zugreifen!



liefern Phosphor. Joghurt und Quark Kalzium für Zähne und Knochen, und Eier, Walnüsse, Leinsamen, Sonnenblumenöl und -kerne, sowie Avocado decken den Bedarf an den essenziellen Fettsäuren Omega 3 und 6.

8 ERDNUSSBUTTER?

Lecker und ja, auch gesund! Natürliche Erdnussbutter enthält B-Vitamine einschließlich Riboflavin, Niacin, Thiamin, Pantothensäure, Vitamin B₆ und Folsäure sowie

Mineralien, wie Kupfer, Mangan, Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Zink und Selen.

Guten Appetit. Der Körper lügt nicht. Ab und an ein Löffelchen schadet nicht.



7 PIZZA? MIT VIEL KÄSE?

Verurteilen Sie sich nicht – Sie brauchen Kalzium, Phosphor und die essenziellen Fettsäuren Omega 3 und 6. Die gesunden Alternativen: Spinat, Brokkoli, Grünkohl, Mandeln und Haselnüsse sind reich an Kalzium und Phosphor. Hefeflocken und Hülsenfrüchte

Ach, Kind ...

Komm, bitte, ein Löffel für Mama... einen Happen für Papa... ein Blättchen Spinat für Oma.... Nein? Hm, ach, komm, probier doch wenigstens mal... und so weiter...

Mit etwas Glück landet der Teller mit dem Gemüse dieses Mal nicht auf dem Boden oder an der Wand, doch das Problem bleibt: Mein Kind ist ein „picky eater“ – wie die Wissenschaft wählerische EsserInnen bezeichnet. Pizza, weißes Toastbrot, Spaghetti Bolognese, Pommes – gehen. Blumenkohl, Spinat, Vollkornreis – gehen nicht. Ist dieses Essverhalten nun intuitives Essen, Anzeichen für eine Essstörung oder ein anderes Problem?

Um eine Antwort zu finden, haben ForscherInnen der Universitäten Süd-Australien und Queensland 80 Studien zum Thema verglichen und herausgefunden, dass es drei Faktoren gibt, die das Essverhalten eines Kindes negativ beeinflussen:

1. wenn ein Kind zum Essen gedrängt wird
2. wenn es für das Essen belohnt wird
3. wenn die Eltern sehr streng sind.

Ein entspannter Erziehungsstil, der Verzicht auf Belohnungen, Bestechungen und Bestrafungen, gemeinsames Essen in der Familie zu regelmäßigen Zeiten und die Beteiligung des Kindes an der Zubereitung des Essens verringerten dagegen die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind wählerisch isst.

ZUM WEITERLESEN



Evelyn Tribol, Elyse Resch „Intuitiv abnehmen – zurück zu natürlichem Essverhalten“, Goldmann, 9,99 €
Auch auf YouTube unter ihrer Seite www.intuitiveeating.org



Prof. Dr. med. Marion Kiechle, Julie Gorkow: „Tag für Tag leichter: Unsere Schlankheitsformel für Frauen. Wie neue wissenschaftliche Erkenntnisse beim gesunden Abnehmen helfen“, Gräfe und Unzer, 19,99 €



Reformhaus® Wissen kompakt „Rundum in Form. Gesund zum Wohlfühlgewicht“. In teilnehmenden Reformhäusern und unter: www.reformhaus-shop.de

Text: Karin Stahlhut

So lecker!

Drei gesunde und pflanzenbasierte Ideen für Ihren Start ins intuitive Essen



SPITZKOHLAGRATIN MIT SOFT-APRIKOSEN

Sie brauchen:

1 kleiner Spitzkohl (ca. 700 g) • 70 g getrocknete Soft-Aprikosen • 1 Dose stückige Tomaten (400 g) • 1 Pck. TK-Kräuter italienische Art • 100 g Pflanzencreme (z. B. Hafer) • 2 Knoblauchzehen • Salz • Pfeffer • 75 g Pecorino (ersatzweise Parmesan)

So geht's:

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Spitzkohl putzen, waschen und in Spalten (Achtel) schneiden. Die Spalten in einen breiten Topf legen, 250 ml Wasser angießen und zum Kochen bringen. Den Kohl zugedeckt ca. 10 Min. dünsten. Anschließend mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und in einer ofenfesten Form verteilen. Die Aprikosen in Streifen schneiden

und dazugeben.

2. Die stückigen Tomaten in einer Schüssel mit den Kräutern und der Pflanzencreme verrühren. Den Knoblauch schälen und dazu pressen, alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen und über den Kohlsपालten verteilen.

3. Den Pecorino grob raspeln und auf die anderen Zutaten streuen. Das Gratin im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen.

E

**Ich fühl' mich
von Tag zu Tag
leichter**

ANZEIGE



DR. JOHANNA
BUDWIG

Extraportion Omega-3

**Stärkt Herz,
Hirn und
Augen.***



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

wissen was stärkt



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

DATTEL-SMOOTHIE-BOWL MIT CHIA-SAMEN
Rezept S. 16





DATTEL-SMOOTHIE-BOWL MIT CHIA-SAMEN

Sie brauchen:

**2 Orangen • 1 großer Apfel
• 1 EL Zitronensaft • 6 getrock-
nete Datteln (ca. 50 g) • ½ TL
Zimtpulver • 2 TL Chia-Samen
• 2 EL Walnusskerne • 2 TL flüs-
siger Honig**

So geht's:

1. Die Orangen mit einem Messer so schälen, dass auch die weiße Haut überwiegend entfernt wird. Die Orangen grob zerschneiden und dabei die Kerne entfernen.
2. Den Apfel waschen und gut abreiben, vierteln und entkernen. Ein Viertel in schmale Streifen schneiden, in einem Schälchen mit dem Zitronensaft vermischen und beiseitestellen.
3. Die Datteln eventuell entsteinen. 2 Datteln in schmale Streifen schneiden und beiseitestellen. Die restlichen Datteln mit den Orangestücken, den Apfelvierteln, dem

Zimtpulver und den Chia-Samen im Mixer oder mit dem Pürierstab in einem hohen Rührbecher pürieren. Auf zwei Schalen verteilen.

4. Die Walnusskerne grob hacken und mit den Apfel- und Dattelstreifen auf die Bowls geben. Den Honig darüber träufeln und die Bowls sofort servieren.



GRAUPENSALAT MIT PAPRIKA UND FETA

Sie brauchen:

**150 g Gerstengraupen Salz • 1
gelbe Paprika • 1 grüne Paprika
• 4 EL Weißweinessig • Pfeffer
• 1 EL Ajvar (mild oder scharf)
(Würzpaste aus Paprika) • 2 EL
Olivenöl • 1 Msp. Gemüsebrühe
(mit 3 EL Wasser angerührt)
• 15 g Mandeln • 3 Stängel Minze
• 100 g Schafskäse (Feta; fettarm)**

So geht's:

1. Die Gerstengraupen nach Pa-

ckungsanweisung in leicht gesalze-
nem Wasser in 20–25 Min. bissfest
garen. Inzwischen die Paprika wa-
schen, halbieren, weiße Trennwän-
de und Kerne entfernen und die
Hälften in kurze, schmale Streifen
schneiden. Die Gerstengraupen in
ein Sieb abgießen, abtropfen und
abkühlen lassen.

2. Den Essig in einer Schüssel mit
Salz, Pfeffer und Ajvar gut verrüh-
ren, dann das Öl mit einem Schnee-
besen gründlich unterschlagen,
zuletzt die Brühe unterrühren. Die
Gerstengraupen und die Paprika-
streifen in dem Dressing wenden
und das Ganze pikant abschme-
cken.

3. Die Mandeln grob hacken. Die
Minze waschen und trocken tupfen,
die Blätter abzupfen und in feine
Streifen schneiden. Beides unter
den Salat mischen. Den Schafskäse
darüber bröckeln. Den Salat auf
zwei Teller verteilen und sofort ge-
nießen oder verpackt mit zur Arbeit
nehmen.



ZUM WEITERLESEN



Unsere Rezepte stammen aus dem Buch: „**Tag für Tag leichter – das Kochbuch: Intelligently, intuitiv und individuell essen und abnehmen**“ von Professorin Marion Kiechle und Julie Gorkow, Gräfe und Unzer, 24,99 €.



SEMINARTIPP



BASENFASTEN & WANDERN

Einklang von Körper und Geist

06.02. – 11.02.22 (So – Fr) oder

20.03. – 25.03.22 (So – Fr)

Basenfasten ist auf basische Ernährung mit frischen Früchten und Gemüse ausgerichtet. Jede Mahlzeit ist liebevoll angerichtet und von hoher Bio-Qualität. Basenfasten entlastet den ganzen Körper und fördert Wohlbefinden und ein gutes Gewichtsmanagement.

Wichtige Tipps und hilfreiche Maßnahmen geben Ihnen umfangreiche Impulse, damit Sie in Zukunft auch zu Hause fit und vital essen und trinken. Jetzt ganz neu im Seminarprogramm Basenfasten & Wandern. Beide Angebote finden parallel statt.

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

NEU

Salus

Spezialität aus Südafrika

Rooibos-Tee



Schmecken Sie
die Sonne Afrikas!

Weitere feine
Sorten erhältlich



Der Natur verbunden.
Der Gesundheit verpflichtet.

www.salus-tee.de





SCHMERZ LASS NACH

Für Millionen Menschen ist Schmerz ein ständiger Begleiter.
Was Körper und Seele hilft, um wieder ins Lot zu kommen



Wäre es nicht schön, wenn man schon morgen die Zipperlein hinter sich lassen könnte und gänzlich losgelöst von Schmerzen durch die Welt hüpfte? Die Gedanken und positiven Gefühle nicht blockiert sind durch immer wiederkehrendes Pochen, Brennen, Ziehen oder Stechen? Na gut, vielleicht in der Kürze etwas unrealistisch und doch hilft die Vorstellung von diesem Befreitsein schon ein wenig. Je häufiger es gelingt, sich leicht und unbeschwert zu fühlen, desto mehr erinnert sich der Körper daran, das belegen neue wissenschaftliche Arbeiten. Umgekehrt gilt das leider auch. Bildet sich erst mal ein Schmerzgedächtnis, auch ohne die ursprüngliche körperliche Ursache, muss diese etablierte Nervenleitung wieder lahmgelegt werden. Doch wie kann das gelingen? Vor allem, wenn Schmerztabletten schon lange keine Lösung mehr sind oder es nie waren. Seit Jahrhunderten bewährte Naturheilverfahren etwa bieten Alternativen. Und integrative Ansätze verbinden Medikation mit verschiedensten Therapien. Gut untersucht und durch Studien untermauert sind dabei Behandlungen mit europäischen Naturheilverfahren, dem indischen Heilsystem Ayurveda und der traditionellen, chinesischen Medizin, kurz TCM. Wie führende Experten dieser drei großen Medizinsysteme Schmerzen behandeln und was uns dabei hilft, den eigenen Lebensstil so zu verändern, dass wir den Schmerz loslassen können.

NATURHEILVERFAHREN



PROF. ANDREAS MICHAUSEN, Chefarzt am Immanuel Krankenhaus Berlin, Professor für Naturheilkunde an der Charité Universitätsmedizin Berlin

Der Leiter der Abteilung für Naturheilverfahren hat täglich mit PatientInnen zu tun, die unter chronischen Schmerzen leiden und kennt das Dilemma. „Durch unsere Lebensweise sind chronische Schmerzen zwangsläufig häufig geworden. Viele leiden dann lange darunter, ohne dass geholfen werden kann, weil die üblichen Behandlungsoptionen wie Schmerztabletten oder Operationen nicht sinnvoll sind. Die PatientInnen fühlen sich oft hilflos und können wenig an den Ursachen ändern, an mangelnder Bewegung, schlechtem Schlaf oder Stress. Also die ganzen Faktoren, die einen Großteil der chronischen Schmerzen verursachen.“ Und er ergänzt: „Im Prinzip müsste es bei jedem klingeln, der chronische Rücken- oder Nacken- oder Spannungskopfschmerzen hat: Mein Körper spricht zu mir. Und sagt, du musst etwas ändern.“

Der erste Schritt ist, dass man sich bewusst wird, wann und wie die Schmerzen auftauchen. Hilfreich ist dafür ein Tagebuch oder eine Liste, in der man alles aufschreibt. An welchen Tagen sind die Schmerzen besonders stark? War der Schlaf schlecht oder habe ich besonders viel gearbeitet. Wann spanne ich mich besonders an. Taucht die Problematik verstärkt im Urlaub auf, oder wenn meine Frau oder mein Mann da ist, oder wenn sie oder er nicht da ist? Es gilt, Fakten für sich selber herauszufinden.

Der zweite Schritt ist dann, Rückschlüsse zu ziehen. Auch bei der Schmerzbehandlung in der Klinik sind die Behandlungsoptionen völlig unterschiedlich. Je nachdem was der Hauptgrund für das Leiden ist. Professor Michalsen: „Der eine Patient ist schlank, sportlich, raucht nicht, trinkt keinen Alkohol, hat aber einfach einen Mordsstress, Druck auf der Arbeit oder kranke Angehörige. Wenn der Stress der Hauptfaktor ist, dann würden wir ganz stark in die Mind-Body-Medizin gehen. Ein anderer Patient wird immer übergewichtiger, sein Bewegungsmuster immer ungünstiger – dann würden wir Heilfasten machen und eine Ernährungsumstellung. Oder jemand sitzt täglich acht Stunden am Computer mit vorgebeugtem Nacken. Da müssen wir eine Physiotherapie machen, die Haltung komplett umstellen.“ Für jede/n ist Heilfasten, Bewegungstherapie oder etwa Achtsamkeitstraining sinnvoll, aber der Fokus liegt auf dem individuellen Hauptrisiko.

WAS SICH BEWÄHRT HAT

HEILFASTEN Dass SchmerzpatientInnen von dem Nahrungsstopp profitieren, ist durch zahlreiche Studien belegt. Umstritten war bisher, ob es auch bei Migräne sinnvoll ist.



Mediziner Michalsen bejaht es. „Wir haben hier die Erfahrung gemacht, dass am Anfang ein Kopfschmerzanfall kommen kann, aber danach sind Betroffene monatelang schmerzärmer.“

KÄLTE-WÄRME-THERAPIE Je nach Schmerzkrankheit wird Kälte oder Wärme eingesetzt. Bei der Fibromyalgie ist die Hyperthermie, also die Wärme, hilfreich. Professor Michalsen: „Mit Wärme helfen sich viele auch bei chronischen Rückenschmerzen selbst. Eine Wärmflasche in den Rücken legen, eine Moorpackung anwenden. Auch Saunagänge sind hier schmerzlinierend.“ Manchmal ist Wärme in Kombination mit einem Kältereiz wie Kneippgüssen sinnvoll. Ein sehr starken Reiz bei chronischen Schmerzen wird bei Frosttemperaturen in einer Kältekammer ausgeübt. Die Wirkung ist oft spektakulär und auch anhaltend.

HEILTEES UND HEILPFLANZEN Prof. Michalsen: „Bei Kopfschmerzen gibt es gute Studien zu Ingwer und Ingwertee. Bei eher mehr entzündlichen Schmerzen ist Curcuma sinnvoll. Das sind keine starken Mittel, aber ergänzend sehr wirksam.“

BLUTEGELTHERAPIE Bisher hat sie sich vor allem bei Arthrose in den Gelenken bewährt. Doch neue Studien zeigen, dass auch Schmerzen im unteren Rückenbereich sehr gut gelindert werden können.

MIND-BODY-MEDIZIN: ALLES IST WICHTIG Zwischen Schmerzkrankheit und Depressionen gibt es enge Verbindungen. Manchmal ist nicht klar, was zuerst da war. Denn fast immer hat die psychische Erkrankung auch einen körperlichen Aspekt. Leider fördern umgekehrt Depressionen auch die Passivität, die wiederum die Schmerzen fördert. Wie kann man solche und ähnliche Teufelskreise durchbrechen?

Gespräche, Achtsamkeitstraining, Qigong, in der Natur wandern – erste kleine Schritte raus aus der Erstarrung – das möchte die Mind-Body-Medizin möglich machen.

Pflanzenkraft bei Arthrose?

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

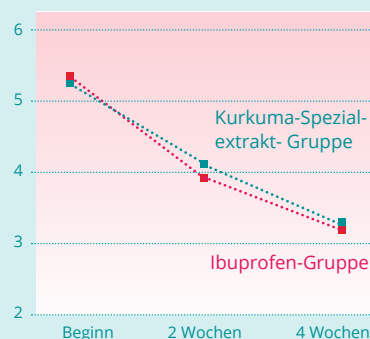
Verglichen wurde die Wirkung von 1.200 mg Ibuprofen mit 1.500 mg eines speziellen Curcumin-Extraktes (Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke) aus der Kurkumawurzel bei arthrotischen Gelenkschmerzen. Die Ergebnisse der Studie waren signifikant. Genauso wie in der Ibuprofen-Gruppe waren auch in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

Bei der Studie wurde ein Spezialextrakt aus der Kurkumawurzel eingesetzt, in dem deren einzigartige Pflanzenstoffe (Curcuminoiden) 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 Gelenkschmerzen wie Gelenkschmerzen geeignet.

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

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

Studienergebnis¹: Signifikant weniger Gelenkschmerzen



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



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

² Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke

TCM



**DR. CHRISTIAN SCHMINCKE, Chefarzt
Klinik am Steigerwald**

Auch in der chinesischen Medizin steht Selbstbeobachtung vor der Behandlung. Das beginnt bei der Beschreibung der Schmerzen. „Schmerzen haben immer verschiedene Dimensionen – da ist das krampfartige, das nicht loslassen können. Da ist das sich Alleingelassen fühlen. Es gibt auch den aggressiven Schmerz, der die Menschen auch aggressiv macht.“ Dr. Schmincke erklärt weiter: „Es gilt herauszufinden: Was ist die Emotionalität des Schmerzes? Und was sind die Faktoren, die den Schmerz verschlimmern oder verbessern?“ In der TCM achtet man auf Wetterfühligkeit, reagiert man mit Schmerzen auf wechselndes oder föhniges Wetter oder ist es eher Feuchtigkeit oder Kälte? Der TCM-Experte betont: „Der Schmerz ist im Rahmen einer Erkrankung entstanden. Wir wollen ihn nicht ausschalten, sondern verstehen. Wenn wir den Schmerz verstanden haben, dann können wir ihn in den meisten Fällen auch behandeln und bringen ihn auf null.“ Auch Zungen-, Antlitz- und Pulsdiagnose helfen, der Ursache auf die Spur zu kommen. Das Besondere ist die Sensitivität der Betrachtung. So wird beim Puls nicht nur auf die Frequenz geachtet, sondern auch die Spannung und die Ausdehnung des Pulses erfühlt.

WAS SICH BEWÄHRT HAT

AKUPUNKTUR Für Dr. Schmincke eine ideale und bewiesene Methode, um schnell Schmerzen zu lindern. Eine nachhaltige Therapie findet sich aber in der umfangreichen Pflanzentherapie.

PFLANZENTHERAPIE „Die Chinesen beschreiben rund 3500 Rezepturen“, erklärt Dr. Christian Schmincke. „Wir haben hier etwa 350 auf Lager.“ Das Besondere ist hier, dass die Rezepturen durch die langjährige Erfahrung von Dr. Schmincke und den Austausch mit chinesischen TCM-Ärzten auf die Bedürfnisse von westlichen PatientInnen angepasst wurden. Die sogenannten Dekokte, also Abkochungen von getrockneten Pflanzen, werden mit heißem Wasser eingenommen. Sie sind auch für die Anwendung zu Hause geeignet und werden in der Anfangsbehandlung noch laufend angepasst. Die Inhaltsstoffe haben dabei zahlreiche interagierende Wirkungen. Bestimmte Heilpflanzen ermöglichen dem Körper, selber ein Schmerzmanagement aufzubauen. Dann gibt es Pflanzen, die helfen, dass entzündliche und andere unerwünschte Substanzen über den Darm entsorgt werden.



ERNÄHRUNG „Sie spielt auch eine große Rolle. Wir empfehlen hier vielen Patienten Entschlackungstherapien mit reduzierter Nahrungsaufnahme, damit die unerwünschten Stoffe, die sich über Jahre angesammelt haben, hinausbefördert werden. Auch Abendfasten ist Teil unseres Programms“, sagt Dr. Schmincke. Und ergänzt: „Es lohnt sich für jeden, sich eine gemüsebetonte Küche anzugewöhnen – und zwar mit guten Nahrungsmitteln und einer schmackhaften Zubereitung.“ Fleisch ist in der chinesischen Medizin eine Arznei, die nur besonders ausgezehrten Patienten gegeben wird. Und ein Tipp von Dr. Schmincke: „Trinken Sie regelmäßig vor dem Schlafgehen ein halbes Glas warmes Wasser, das fördert das Wohlbefinden.“

KÖRPERTHERAPIE: Eine Vielzahl von etablierten Körpertherapien kommen aus der chinesischen Volksmedizin wie etwa Tai-Chi und Qigong. Der Chefarzt: „Wir sprechen dabei nicht von Entspannungsmethoden. Die äußeren Therapien führen dazu, die Balance zu finden zwischen einer Anspannung und Entspannung. Beides ist wichtig.“ Eine weitere wichtige Säule der chinesischen Medizin ist Tuina, eine Massageform, die Blockaden im Energiefluss löst. Wichtig ist dem TCM-Experten, dass man versucht, trotz Schmerzen, sich regelmäßig zu bewegen und hinauszugehen.



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

KÖRPER UND SEELE IN BALANCE

Seminar-Tipps für alle, die ihren Körper – und ihre Seele – ganz natürlich unterstützen möchten

YIN UND YANG Alltäglicher Stress, Ärger und negative Gefühle belasten unsere Psyche und damit verbunden unsere körperliche Gesundheit. Nach der 5-Elemente-Lehre der TCM stehen die fünf wichtigsten Organe mit unseren Emotionen in Verbindung. Dieses Seminar zeigt, wie wir mit den Organen in Kontakt kommen, die damit verbundenen positiven Emotionen stärken und sie von emotionalen Belastungen und Blockaden befreien können.

YOGA BEWEGT DICH

Lebensfreude, Kraft und Gelassenheit sind die idealen Grundsteine, einen herausfordernden Alltag zu meistern. Diese können Sie ganz bewusst im Yoga wahrnehmen und achtsam vertiefen: u. a. mit Asana-Körperübungen, Pranayama Atemübungen und Yoga Nidra-Tiefenentspannung.

BODY & MIND PRACTITIONER

Mit der Kraft der Gedanken und Bewegungen können wir die Gesundheit beeinflussen und so zu innerem Gleichgewicht finden. Als Body & Mind Practitioner setzen Sie Impulse für sich selbst und können andere mit körperlichen und mentalen Methoden aus Neurowissenschaft, Psychologie, Körperarbeit und Qigong zur Selbstregulation anleiten.

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

Salus

Endlich wieder besser schlafen ...

... dank **Bio-Melisse** mit
ätherischen Ölen.



100 % Natur



Arzneitee



sorgfältig geprüft



Melissenblätter: Anwendungsgebiete: Nervös bedingte Einschlafstörungen; funktionelle Magen-Darm-Beschwerden.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsangaben und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
info@salus.de

Der Natur verbunden. Der Gesundheit verpflichtet.



AYURVEDA



**Priv.-Doz. Dr. Christian Kessler, Oberarzt
Immanuel Krankenhaus Berlin, Fach-
gebiet: Innere Medizin, Naturheilver-
fahren, Psychotherapie; Spezialgebiet
Traditionelle Indische Medizin, Ayurveda**

„Ayurveda ist kein Werkzeug, sondern eine Werkzeugkiste, da ähnelt es anderen traditionellen Medizinsystemen wie TCM oder der europäischen Naturheilkunde.“ Dieses Verständnis ist für Dr. Kessler entscheidend, denn es gibt auch für den chronischen Schmerz nicht die eine Körpertechnik, Anleitung oder Massage, die eine Therapie ausmachen. „Es ist immer eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten vor dem Hintergrund der jeweiligen medizinischen Fragestellung. Das Entscheidende ist die zusätzliche Perspektive. Wir schauen durch die Ayurveda-Brille“. Und der Arzt erläutert, was das zunächst allgemein bedeutet. „Bei Schmerzerkrankungen ist entsprechend der Ayurveda-Konzepte das kinetisch-katabole Funktionsprinzip im Ungleichgewicht. Das heißt, Vata ist erhöht.“ Im Ayurveda denkt man in Milieuveränderungen und in Eigenschaften. Dr. Kessler beschreibt etwa eine typische Arthrose Patientin, die unter Kniegelenk-, Hüftarthrose und Wirbelsäulenbeschwerden leidet. Sie ist Mitte 70, eher hager, hat eine trockene, raue Haut und ist kälteempfindlich. Hinzu kommt eine Neigung zur Verstopfung und Durchschlafstörung. Nicht selten Begleiterscheinungen bei Schmerzpatienten.

„Da können wir versuchen, das nach Kälte, Rauigkeit, Trockenheit, Leichtigkeit verschobene Milieu günstig zu beeinflussen, etwa durch ayurvedische Ernährungstherapie. Die Empfehlung wäre, dass sie sich überwiegend warm, soßig-suppig, gut gewürzt, leicht verdaulich und trotzdem nahrhaft sowie regelmäßig ernährt.“ Durch die Auswahl an Nahrungsmitteln und eine bewusste Ernährungsweise, wählt man bevorzugt Vata-regulierende Eigenschaften. Es geht darum, die individuelle Balance wiederherzustellen. Auch durch die ayurvedischen Körper- und Manualtherapien wie die traditionelle indische Physiotherapie, Massagen, Packungen, Anwendung verschiedener Öle, Auflagen und Techniken. Eine dritte wichtige Behandlungsebene sind verschiedene Achtsamkeits- und Körpertherapien. Besondere Bedeutung im Ayurveda hat das therapeutische Yoga. Typische indische Heilkräuter für SchmerzpatientInnen sind beispielsweise: Ashwagandha, Myrrhe und Weihrauch.

WAS SICH BEWÄHRT HAT

ERNÄHRUNG NACH TYPUS Wohl jede/r hat schon von der ayurvedischen Typenlehre Vata, Pitta, Kapha



gehört. Auch durch die Ernährung wird auf diese Funktionsprinzipien Einfluss genommen. Das geschieht über individuell zusammengestellte Ernährungspläne, mit Mahlzeitenvorschlägen inklusive Gewürzen, Kräutern sowie Zeitpunkten und Rhythmik hinsichtlich der Mahlzeiten.

THERAPEUTISCHES YOGA Es findet in der Regel im Einzelkontakt oder Kleingruppen statt. Dr. Kessler betont: „Dabei werden nicht für die Gesunden bestimmte Übungssequenzen gemacht, um Beweglichkeit und Gesundheit allgemein zu fördern, sondern hier geht es um therapeutische Yoga-Übungen für bereits Erkrankte. Und das berücksichtigt die gesundheitlichen Einschränkungen, die ein Patient hat.“

Dadurch bietet es in einem schmerzfreien Raum Übungen an, die man nach präziser Anleitung auch zu Hause machen kann. Der große Unterschied zu herkömmlichen Yogakursen ist, dass therapeutisches Yoga unter speziellen medizinischen Fragestellungen stattfindet.

Ausgebildete Therapeuten finden Interessierte auf der Webseite der Deutschen Gesellschaft für Yogatherapie (DeGYT) unter:

<https://www.degyt.de>



MULTIMODALE SCHMERZTHERAPIE

Vor ein paar Jahren wurde die multimodale Schmerztherapie entwickelt, auch um lange Krankschreibungen und einer Erwerbsunfähigkeit entgegenzuwirken.

Ärztckammern und medizinische Fachgesellschaften haben in den Nationalen Versorgungsleitlinien, an denen sich Krankenkassen und Gesetzgeber orientieren, speziell für dauerhafte, nicht spezifische (also deren Ursache unklar ist) Rückenschmerzen Empfehlungen ausgearbeitet.

Dabei verfolgen sie einen ganzheitlichen Ansatz, die eine Schmerzmedikation mit psychotherapeutischen, sozialen und berufsbezogenen Therapien kombiniert. Auch Bewegungstrainings-, Entspannungs- und Körperwahrnehmungstherapie können Teil dieser Methode sein. Ebenso kreative Ansätze wie Mal- oder Musiktherapien. Seitdem es die Möglichkeit zur Kostenübernahme einer solchen speziellen Reha gibt, zeigt sich genauer, was Betroffenen Linderung verschafft. Dabei wird immer klarer, dass Stress im Berufsleben, Doppelbelastung in Familie, Pflege sowie

Ängste sehr wichtig sind für das Zusammenspiel von Körper, Nerven und Psyche.

Einfaches Beispiel: Eine Patientin arbeitet im Callcenter und hat ständig mit verärgerten AnruferInnen zu tun. Unbewusst zieht sie bei jedem verbalen Angriff die Schultern hoch, obwohl sie persönlich ja gar nicht gemeint ist. Dauerhafte Nackenschmerzen können die Folge sein. Der erste Schritt könnte sein, sich bewusst zu machen, dass man gerade die Schultern hochzieht, um sich gezielt zu entspannen. Es kann aber ebenso sein, dass in einer Psychotherapie herauskommt, dass dieser Beruf zu belastend ist und es gilt, neue Berufsfelder zu erkunden.

Auch Chefarzt Michalsen behandelt am Immanuel Krankenhaus mit einer multimodalen Schmerztherapie. Bei seiner multimodalen naturheilkundlichen Komplextherapie liegt der Schwerpunkt auf Naturheilverfahren wie Heilfasten und Kräutertherapien. Und man versucht, noch forcierter von der Schmerzmedikation wegzukommen.

ANZEIGE



Saftig-süße Versuchung



Saftig-süß, herrlich-aromatisch und dazu voller kostbarer Inhaltsstoffe für die Verdauung sowie einen normalen Blutdruck! Wer möchte nicht davon profitieren? Die hoch-aromatischen französischen Pflaumen der Exklusivmarke Lihn sind die perfekten Begleiter

Pflaumen der Marke Lihn werden im Herzen der Pflaumenregion Frankreichs, auf den Plantagen eines traditionellen Familienunternehmens, angebaut. Ein mildes Klima und nährstoffreiche Lehm-Kalkböden bieten beste Wachstumsvoraussetzungen, bevor sie schonend von Hand verlesen und verarbeitet werden. Nur die reifsten und süßesten Früchte werden für Lihn Pflaumen ausgewählt.

Delikate Trockenfrüchte

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.

*Aromatische Unterstützung für den Blutdruck**

So enthalten die französischen Pflaumen der Marke Lihn 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 Verzehrmenge von 100 g die normale Darmfunktion. Bitte achten Sie auf eine ausgewogene, 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 köstliche Zutat in Müsli, Kuchen und Desserts sowie in vielen deftigen Speisen – französische Pflaumen sind wunderbar vielseitig und einfach lecker!

ANRUF ERWÜNSCHT



Sie haben Fragen zu den Themen dieses Heftes, leiden zum Beispiel unter Schmerzen und möchten sich ganzheitlich etwas Gutes tun? Dann rufen Sie an! Die erfahrene Reformhaus®

Gesundheitsberaterin Simone Stauder (Foto) hilft Ihnen gerne weiter. Sie erreichen Sie montags von 10–11 Uhr und von 18–19 Uhr;
Telefon:
040 / 280 581 927



TIPP Auf der Website der Akademie Gesundes Leben in Oberursel www.akademie-gesundes-leben.de finden Sie unter den Stichwörtern TCM oder Ayurveda ein großes Seminarangebot.



**PRODUKTE AUS DEM
REFORMHAUS®**

INGWER

- Reformhaus® Ingwer Goldstücke, bio
- Reformhaus® Ingwerstäbchen, bio
- SALUS Ingwer-Tee, bio
- Hübner Ingwer-Tropfen

ASHWAGANDHA

- Alsiroyal® Ashwagandha bei Stress
- SALUS Neuro Balance Bio Ashwagandha Tonikum

BEI GELENKBESCHWERDEN

- **Alsiroyal® Arthritis Schmerzgel**, angenehm kühlend zur äußeren Behandlung von Schmerzen und geschwollenen Gelenken
- **Alsiroyal® Curcumin spezial bei Arthrose**, für Diätmanagement bei arthrotischen Gelenkschmerzen
- **ARYA LAYA Heilkräuterbad Gelenk & Muskel Vital, Heublumen**. Entspannt besonders nach körperlicher Anstrengung und hilft bei Stoffwechsel- und rheumatischen Beschwerden.
- **Primavera „gelenk wohl“ Akut-Einreibung**, die Gelenkeinreibung auf Basis von Bio Johanniskrautöl

ANZEIGE



**PREMIUM
VEGAN
BIO**

Erhältlich im
Reformhaus

Partner von
Reformhaus®

Echinacea Holunder







✓ mit hochwertigem Frischpflanzen-Presssaft Pulver aus **Bio Echinacea** (Sonnenhut) aus **Deutschland**

✓ mit schwarzen Holunderbeeren aus Bio Anbau

NEUES JAHR, NEUES GLÜCK

Immer mehr Frauen und Männer um die 50 oder 60 möchten noch einmal bisher ungewohnte Wege ausprobieren, sei es beruflich oder privat. Vielleicht ist gerade jetzt der richtige Zeitpunkt dafür? Geschichten von Menschen, die viel gewagt und noch mehr gewonnen haben

Sein früheres Berufsleben ist Dieter Bund noch in bester Erinnerung. Immerhin 24 Jahre war er, nach Buchhandelslehre und Lehramtsstudium für die Sekundarstufe II, in der Verlagsbranche tätig, zuletzt als Geschäfts- und Marketingleiter in einem großen Verlag. „Es war ja mein Traumjob“, sagt er, „immer vielfältig, spannend, inspirierend.“ Allerdings forderte der Traumjob auch steten Einsatz am Limit, 50- bis 60-Stunden-Wochen im Büro waren normal, erinnert sich der heute 61-Jährige. Und so hatten er und seine Frau Eva schon in den neunziger Jahren einen Ausgleich zum Stress gesucht: „Da sind wir beim Qigong gelandet.“

Um tiefer in die östliche Entspannungsmethode einzusteigen und weil er merkte, wie gut sie ihm tat, ließ sich Dieter Bund 2010/11 zum Lehrer für Qigong ausbilden – nicht ahnend, dass dies die Basis werden würde





Die Journalistinnen Valerie Höhne und Susanne Walsleben (re.) haben sich ihren Wunschtraum erfüllt: ihr eigenes „Café Book“, in dem es neben Kuchen auch Kultur zu erleben gibt



für seinen neuen Beruf. 2014 passierte nämlich, womit er nie gerechnet hatte: Er bekam die Kündigung. Ein Schock, ein Knall. Und der Anlass, darüber nachzudenken, was er noch wollte im Leben.

Anfangs überwog noch das Bedürfnis nach Sicherheit, erzählt er, also suchte er eine Teilzeitstelle. Um festzustellen, Teilzeit gilt nicht im Verlag, erst recht nicht auf der Führungsebene. „Meine zwei Welten – hier die brodelnde Verlagsbranche, dort Gesundheit, Selbstfürsorge, Achtsamkeit – passten einfach immer weniger zusammen. Und da merkte ich, ich muss mich entscheiden.“ Entschlossen ging er in eine zweite Ausbildung zum Trainer für Stressmanagement. „Gerade die Kombination aus den östlichen Praktiken und den neuen westlichen Ansätzen in den Neurowissenschaften, die finde ich spannend und da hab ich dann auch meine Nische gefunden.“

Mut haben und dem Herzen folgen

Seit 2016 ist Dieter Bund jetzt als zertifizierter Stressmanagement-Trainer, Trainer für Selbstgesteuerte Neuroplastizität und Qigong-Lehrer tätig. Unterrichtet in Firmen und Bildungsinstitutionen – und an der Akademie für Gesundes Leben in Oberursel. Dabei profitiert er durchaus von Erfahrungen aus seinem alten Beruf. „Ich habe ja keine Scheu, vor Leute zu treten. Ich weiß auch, wie man Akquise betreibt und dass man sich nicht entmutigen lassen darf durch Absagen.“ Drei Standbeine hat er sich relativ schnell aufgebaut, mit KundInnen in Behörden und Bildungsträgern, in Firmen und privat. Gerade die kurzen Workshops bis zu drei Stunden kämen gut an, sagt er, Vorträge mit einfachen Entspannungs-Übungen. Tja – und dann kam Corona, und erst mal war Schluss mit der Lehrtätigkeit, zumindest mit der vor Ort. Aber er ließ sich nicht entmutigen, wickelte auf Online-Unterricht aus. So kann er auch in der wei-

ter andauernden Corona-Krise aktiv sein. „Für mich hat sich ein Kreis geschlossen“, sagt er. „Und ich hoffe, dass ich damit auch anderen Mut machen kann: dass man seinem Herzen, seiner Freude und seiner Lebendigkeit folgen und nicht vorzeitig kapitulieren sollte.“

Das taten auch die beiden Journalistinnen Susanne Walsleben und Valerie Höhne. 2017 hatten sie sich einen Wunschtraum erfüllt, die Redaktion verlassen und ein Café in Jesteburg nahe Hamburg eröffnet. Eigentlich war die lange Autofahrt zur Arbeit daran schuld, die sie gemeinsam absolvieren mussten. Oft stundenlang quälten sie sich mit der Blechlawine morgens in die Stadt zur Redaktion und abends wieder raus. Viel Zeit zum Reden, Träumen. Wie wäre es, wenn...? Ja wie wäre es, wenn man nicht täglich im Stau stehen müsste. Wenn man einen eigenen Laden hätte. Ein schönes Café?

Für beide war klar, dass es nicht Nullachtfuffzehn sein durfte, sondern ein Ort mit Atmosphäre. In einem länger ungenutzten, ehemaligen Restaurant und Antik-Café fanden sie ihn dann tatsächlich, „den Ort, von dem wir geträumt haben, mit Charme, Gefühl und vielen Erinnerungen im alten Fachwerk.“

Im Januar 2017 eröffneten sie ihr „Café Book“. Bücher gibt es hier, wie der Name sagt, und Live-Kultur: Konzerte, Workshops, Kabarett. Und natürlich Köstliches für den Gaumen, tolles Frühstück, gesunde Snacks, Kuchen und Torten. Susanne und Valerie sind nach wie vor mit Herzblut dabei, jeden Kuchen und jede Quiche backen sie immer noch selbst. Viel Arbeit, viel Verantwortung, mittlerweile auch für einige Mitarbeiterinnen. Aber nochmal zurück in eine Redaktion? In den Stau? Das können sich die zwei nicht mehr vorstellen, trotz der langen und anstrengenden Durststrecke wegen Corona. Im letzten Winter mussten sie ihr Café vier Monate schließen. „Mit den Veranstaltungen müssen wir leider weiter abwarten“, sagt Susanne Walsleben, „aber

NEUES JAHR, NEUES GLÜCK



Dieter Bund (l.) nach der Karriere im Verlag glücklich als zertifizierter Stressmanagement-Trainer, der auch Seminare an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel gibt; Sport, das Laufen, hat das Leben des Buchhalters Leonhard Doetsch (o.) komplett verändert

das Café ist wieder gut besucht und wir hoffen einfach jetzt auf das Frühjahr, dass wir dann wieder mehr Live-Kultur bieten können.“

Etwas Neues liegt in der Luft

Viele von uns kennen das: Jahrelang läuft alles in vertrauten Bahnen, Familie, Alltag, Job. Wir fühlen uns geborgen zu Hause und bei Freunden, ernten Erfolg im Beruf und wenn wir abends schlafen gehen, hoffen wir, alles möge so bleiben. Und doch, eines Tages merken wir, dass Neues in der Luft liegt, vielleicht, weil die Kinder aus dem Haus gehen. Oder eine Beziehung endet. Und auch in einem erfüllten Leben kann es ja noch unentdeckte oder nie gelebte Wünsche geben. Ist uns erst einmal bewusst, dass wir aufbrechen wollen, erleben wir oft Erstaunliches. Zum Beispiel fallen uns Träume von früher wieder ein. „Ich wollte doch eigentlich ...“

Bei Dieter Bund gab die Kündigung den Ausschlag, bei Susanne Walsleben und Valerie Höhne die lange Autofahrt. Und dann gibt es Menschen, die sind so neugierig auf das Leben, dass sie einfach immer noch dazulernen und Dinge ausprobieren möchten. Wie die Berufsbetreuerin Marie-Luise Klatetzki aus Marburg: Aus einer Familie mit Handwerkern und Bauern stammend, landete sie zunächst im Beruf der Krankenschwester. Doch nach der Ausbildung war ihr klar, dass sie mehr und anderes möchte. Mit 15 Nachtschichten im Monat verdiente sie das nötige Geld, um tagsüber ihr Abitur nachzuholen. Studierte Sozialarbeit und Musiktherapie, arbeitete in der Resozialisierung mit straffällig gewordenen Jugendlichen, später in einer Klinik im Sozialdienst und Entlassungsmanagement für PatientInnen. Aber auch hier fühlte sie sich irgendwann unterfordert. „Ich glaube, es hat mit dem Charakter zu tun. Viele Menschen lieben ja ihre Routinen, aber ich bin wohl jemand, der neue Herausforderungen braucht.“ „Hummeln im

Hintern“, nennt sie das lachend. „Die hatte ich schon in jungen Jahren, als ich die OP-Schwestern-Stelle gekündigt habe, um ein Jahr zu reisen.“ 2003 beginnt die Mutter zweier kleiner Töchter ihr Zweitstudium, schließt als Diplom-Pädagogin ab, arbeitet parallel weiter im Krankenhaus. Aber Umstrukturierung und Sparzwänge missfallen ihr, lange hadert sie damit – bis sie 2017 an dem Punkt ist, dass sie das nicht weiter mittragen möchte. Sie reduziert auf halbtags, absolviert Kurse und Praktika, um in die Selbstständigkeit als Berufsbetreuerin zu gehen. Ein mutiger Schritt nach 25 Jahren im öffentlichen Dienst!

Es gibt nicht nur einen Weg

„Wir wissen nicht, was wir vermissen, bevor es uns nicht begegnet ist“, lautet ein Sprichwort, das sagt: Es gibt in unserem Leben nicht nur einen Weg, sondern viele. Mit 30 zählen andere Prioritäten als mit 40, 50 oder 60. Und plötzlich tauchen diese Fragen auf: Wo stehe ich? Was will ich noch erleben? Und wann? Marie-Luise Klatetzki hat viele solcher Wendepunkte erlebt und gemeistert. Und sie bringt die Kraft auf, sich als Berufsbetreuerin mit den oft extrem bedrückenden Problemen und traurigen Schicksalen von Menschen zu befassen, die in ihrem Leben abgerutscht sind. „Vieles fordert mich auch seelisch“, sagt sie, „lässt mich nachts nicht ruhig schlafen. Aber es gibt eben auch manchen schönen Erfolg.“ Und dann berichtet sie von dem Obdachlosen, der sich aus Verzweiflung schon vor einen Zug werfen wollte – und der nun dank ihres Engagements wieder eine eigene Wohnung hat und ambulante Dienste, die sich um ihn kümmern.

Sich nochmal ganz neu erfinden im Beruf erfordert Ausdauer und Disziplin. Aber natürlich kann die Suche nach einer neuen Aufgabe, die dem Leben Sinn und Freude gibt, durchaus auch im Privaten stattfinden. Für

die Geschäftsfrau und geprüfte Gesundheitsberaterin Marion von Sobbe – sie leitet mit ihrem Mann die Korea Ginseng Vertriebs GmbH in Lohmar – ist es seit etwa zehn Jahren der Tennis-Sport, der ihr unverhofft eine ganz neue Welt eröffnet hat. Denn als Unternehmerin und Mutter dreier erwachsener Kinder blieb nie Zeit für ein Hobby, aber dann gingen ihre Kinder zum Tennis – und nahmen sie einfach mit. „Das Tolle war, dass ich direkt in den Mannschaftssport kam. Und damit in die Turniere der Tennislubs.“ Zu ihrer eigenen Überraschung gewann sie in ihrem ersten Wettbewerb gleich zweimal, Einzel und Doppel. „Das Glücksgefühl, diese Euphorie, das werde ich nie vergessen“, erzählt die 62-Jährige lachend, „ich kannte das ja gar nicht, aber ich war so begeistert, dass ich seitdem für Wettkämpfe brenne.“

Eine ganz neue Welt eröffnet sich

Auch das Leben des früheren Buchhalters Leonhard Doetsch hat sich durch den Sport komplett verändert. Vor mehr als 30 Jahren fragte ihn ein Arbeitskollege, ob er Lust habe, mit ihm eine Runde auf dem Sportplatz zu laufen – doch als sein Kollege nach Runde 15 aufhörte, lief „der Leo“, wie ihn alle liebevoll nennen, immer weiter, lief und lief..., nur zwei Jahre später bestritt er den ersten Marathon, 88 weitere sollten folgen. Denn nun nutzt er die Wettkämpfe zum Reisen. Zürich, Berlin, Rom und Barcelona, die schönsten Städte hat er zu Fuß erkundet, oft in Bestzeit in seiner Altersklasse, gründete zudem an seinem Wohnort Essen einen Lauftreff. Und wenn er auch jetzt als Rentner keine 42 km mehr am Stück läuft, kurze Läufe und spazieren gehen im Wald bleiben sein Lebenselixier. Kein Wunder, dass ihm keiner seine 78 Jahre glaubt, so fit wie er wirkt.

„Wenn du etwas haben willst, was du noch nie gehabt hast, musst du etwas tun, was du noch nie getan hast.“ Der kluge Satz stammt von dem Psychotherapeuten Nossrat Peseschkian. Nur: Was ist es, das ich haben will? Was fehlt mir noch? Soll ich mich selbstständig machen? Ein Wohnprojekt auf einem Bauernhof gründen? Auf Weltreise gehen? Klavier spielen oder Tango tanzen lernen? Und: Wie kann ich das herausfinden?

Eine Möglichkeit besteht darin, sich ein wenig in die Zukunft zu träumen. Wie, wo, mit wem lebe ich in fünf Jahren? Soll alles so bleiben, eingespielt, vertraut? Oder soll es neu und aufregend sein? Wenn wir uns ab und zu Zeit nehmen für solche Fragen, machen wir uns nicht nur unsere Stärken und Vorlieben, sondern auch unsere ungelebten Wünsche und Träume wieder ein Stück bewusster. Und das hilft, auf dem riesigen Basar der Möglichkeiten jene auszuwählen, die wirklich zu uns passen.



Marie-Luise Klatetzki (o.) fand mit Ausdauer einen neuen Beruf, ja eine neue Berufung;
Für Geschäftsfrau Marion von Sobbe (u.) eröffnete der Tennissport eine neue Welt

MEHR INFOS:

www.akademie-gesundes-leben.de

Hier finden Interessierte die Seminare von Dieter Bund in Oberursel, z. B. Yin und Yang. Emotionen und Organe in Balance (25. bis 27. Februar oder vom 27. bis 29. Mai)

www.kgv-ginseng.de

Original Roter Ginseng von KGV finden Sie in Ihrem Reformhaus®. Die Fachkräfte im Reformhaus® beraten Sie gerne.

www.laufen.de/dlv-treffs.de

Hier finden Interessierte bundesweit Lauftreffs, auch den von „Leo“

www.cafe-book.de

www.ganz-gelassen.de

AB SOFORT...

**... werde ich Beauty-Rituale
in meinen Alltag integrieren,
die gut für mich und
meine Haut sind.
Zeit für einen Neustart!**

Wir Menschen haben feste Gewohnheiten – sie geben uns im Alltag Sicherheit und sind oft sehr widerstandsfähig gegen Veränderungen. Mit der Zeit haben sich jedoch auch Rituale eingeschlichen, die für unsere Haut nicht gut sind. Lassen Sie die „Don'ts“ in Zukunft einfach weg, bauen Sie lieber einige „Do's“ ein – für viele schöne Momente

DO'S

► FÜR EIN SCHÖNES DEKOLLETÉ

Nicht nur das Gesicht eincremen, sondern auch täglich Hals und Dekolleté mit einer nährenden Pflege verwöhnen. Denn hier ist unsere Haut besonders dünn, besitzt kaum Talgdrüsen oder Fettpolster. Sie freut sich über eine sanfte Reinigungsmilch, ein feuchtigkeitsspendendes Hyaluronserum und eine reichhaltige Anti-Aging-Creme. Im Sommer unbedingt auf einen ausreichenden UV-Schutz achten! Schlafen Sie am liebsten auf der Seite? Versuchen Sie, auf dem Rücken zu liegen, das vermeidet jede Menge Knitterfältchen. Kleine Übung für einen schönen Ausschnitt: Die Hände vor der Brust zusammenlegen und die Handflächen 10 Sekunden aneinanderpressen, 5 Wiederholungen.

► RUNTER MIT DEM MAKE-UP, RAUF AUFS SOFA!

Jeden! Abend! Abschminken! Am besten schon erledigen, bevor man zwischen den Sofakissen versinkt. Dabei bewusst vorgehen und den Stress des Tages „wegwischen“. Wenn Sie die Reinigung mit einer kleinen Gesichtsmassage verbinden, können Sie Anspannungen und Mimikfältchen einfach „glattstreichen“. Tipp: Eine anschließende kleine Gesichtsgymnastik strafft und glättet zusätzlich. Legen Sie beide Zeigefinger oberhalb der Mundwinkel auf, öffnen den Mund und formen mit den Lippen ein „O“. Drücken Sie dabei die Ober- und Unterlippe gegen die Zähne. Ca. 10 Sekunden halten, danach entspannen. Atmen Sie gleichmäßig und wiederholen Sie die Übung 5-mal. Hilft gegen Nasolabialfalten!

► DIE KRAFT DER ROSE

Nach der Reinigung Rosenwasser auf Gesicht, Hals und Dekolleté sprühen. Und zwar täglich! Das wertvolle Pflanzenwasser ist ein wahres Multitalent: Es spendet Feuchtigkeit, harmonisiert Haut und Seele, kühlt und beruhigt.



► WINTERZEIT, BADEZEIT

Wer eine Badewanne hat, sollte sich einmal in der Woche ein entspannendes Bad gönnen und sich danach schön einölen. Anschließend in einen Bademantel oder ein Laken hüllen und hinlegen, bis das Öl gut aufgenommen ist. Wirkt besonders im Winter wie eine „Wärmehülle“ und pflegt die Haut nachhaltig.

► HÄNDE NICHT VERGESSEN!

Im Winter nach jedem Händewaschen die Hände gut eincremen, dabei besonders die Nägel und Nagelhäute massieren. Fördert die Durchblutung, regt das Nagelwachstum an und beugt dem Rissigwerden vor!

► SONNTAG IST WELLNESS-TAG

Je nachdem, wie viel Zeit Sie haben, sollten Sie Ihrer Haut mindestens ein Peeling mit einer anschließenden Ampullenkur oder Maske gönnen. Wer mehr Zeit hat, kann sich zusätzlich je nach Belieben mit Bürstenmassagen sowie Hand- und Fußpackungen verwöhnen. Detox-Smoothies, Entschlackungstees und Obst unterstützen Ihr gesundes Hautbild von innen.

► WACHMACHER

Haben Sie schon mal von dem Kneipp'schen Espresso gehört? Der tägliche kalte Gesichtsguss ist in der Kneipptherapie auch als Schönheitsguss bekannt. So geht's: Legen Sie sich ein Handtuch um den Hals und beugen Sie Ihren Kopf über die Badewanne. Mit einem abgeschwächten, ca. 3 Finger breiten Strahl beginnen Sie den Guss auf der rechten Stirnseite, dann nach

Das „Gold“ Marokkos Argan



- Regeneriert & glättet
- Revitalisiert & strafft



Tag & Nachtpflege

links und zurück nach rechts. Fahren Sie mit einigen Längsstrichen von der Stirn zum Kinn, erst rechts, dann links. Umkreisen Sie mehrmals das Gesicht, atmen Sie zwischendurch tief ein und aus. Beenden Sie den erfrischenden Guss von der Stirnmitte über die Nasenspitze zum Kinn. Anschließend das Gesicht sanft trockentupfen. Der Guss soll hautstraffend wirken und die Durchblutung der Gesichtshaut fördern. Gut bei Kopfschmerzen, geistiger Arbeit, Augenmüdigkeit und Akne. Achtung! Bitte nicht anwenden bei Augenleiden wie grünem oder grauem Star, Schnupfen, akuten Nebenhöhlenerkrankungen und Nervenentzündungen des Gesichts.

<https://kneipp.ch/das-ist-kneippen/anwendungen/kalte-gesichtsguss>

► 100 BÜRSTENSTRICHE TÄGLICH

Früher wurden lange Haare viel seltener gewaschen, dafür aber täglich hingebungsvoll gebürstet. Naturfriseur schwören drauf! So einfach geht's: Stellen Sie sich aufrecht hin, beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne auf die Höhe der Taille. Nun bürsten Sie vom Nacken zur Kopfmitte je 10-mal in drei Bahnen, danach je 10-mal vom Ohr zur Kopfmitte, rechte und linke Seite. Anschließend aufrichten und je 10-mal in drei Bahnen von der Stirn zur Kopfmitte bürsten. Haben Sie mitgezählt? Die letzten 20 Bürstenstriche gehen von der Kopfmitte nach unten. Und schon sind es 100 Bürstenstriche! Wichtig: Fahren Sie nach jedem Bürstenstrich mit der freien Hand über die Haare, so vermeiden Sie eine statische Aufladung. Bürsten Sie immer die gesamte Haarlänge, das sorgt für Glanz, Geschmeidigkeit und eine gut durchblutete Kopfhaut. Investieren Sie in eine qualitativ hochwertige Bürste mit Naturborsten, z. B. die Haarbürste von P. Jentschura®.

► MMH, TUT DAS GUT!

Verbinden Sie das Haarewaschen doch einfach mit einer kleinen Kopfhautmassage. Augen schließen und die Kopfhaut mit kreisenden Bewegungen und sanftem Druck massieren, runter bis zum Nacken. Entspannt und fördert die Durchblutung.

► ICH MAG DICH!

Lächeln Sie Ihr Spiegelbild an und machen Sie sich täglich ein Kompliment. Denn nur wer sich selbst liebt, kann auch andere lieben. Wenn Sie den Tag mit einem Lächeln starten, konditionieren Sie sich automatisch positiv. Zerzauste Haare und müder Blick? Egal, nehmen Sie's mit Humor! Schneiden Sie ein paar fröhliche Grimassen, dann kommt die positive Stimmung wie von selbst.

► WORKOUT TO GO

Keine Zeit fürs Fitnessstudio? Selbst beim Zähneputzen kann man ein paar Kniebeugen machen. Unterstützt schöne Beine und kann gegen Cellulite helfen. Oder stellen Sie sich auf Zehenspitzen, mehrmals rauf und wieder runter, hilft gegen Venenprobleme. Ob Sie in der Küche stehen oder auf den Bus warten: Bauch einziehen, Po anspannen, Beckenboden hochziehen. So oft wie möglich wiederholen.

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



Handpflege

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



Body Lotion

Auch als
Beauty Oil
Arganöl bio



ARYA LAYA
Naturkosmetik aus Heidelberg

WWW.ARYA-LAYA.DE

DONT'S

► PICKEL AUSDRÜCKEN

Besser alle 6 Wochen eine Kosmetikerin aufsuchen! Tipp: Viele Reformhäuser haben eine Kosmetikkabine und führen Naturkosmetik-Behandlungen durch. Fragen Sie nach in Ihrem Reformhaus®.

► ZU LANGE UND ZU HEISSES DUSCHEN

Trocknet die Haut aus und stört die Hautschutzbarriere. Lieber kurz und lauwarm abbrausen.

► HAARSTYLING-PRODUKTE NICHT TÄGLICH AUSBÜRSTEN

Wer hier nachlässig ist, riskiert, dass die Haare verkleben und spröde werden.

► ABSCHMINKEN? OCH NÖ!

Zu müde und zu spät. Hier zählt keine Ausrede! Geht abends immer reinigen – warum: siehe Do's!

► MIT UNSAUBEREN FINGERN IN EINEN CREMETIEGEL FASSEN

... dann machen die Bakterien Freudenstränge und feiern eine wilde Party. Deshalb unbedingt vorher Hände waschen! Hygienischer: Einen Edelstahlspatel verwenden, so kann man die Creme auch exakter dosieren. Wer ein Spatel aus Kunststoff benutzt, sollte ihn nach jedem Gebrauch desinfizieren. Bei Edelstahl reicht ein Kosmetiktuch und hin und wieder eine Desinfektion. Und: Bei Wimperntusche nicht unnötig auf- und abpumpen, damit keine Luft und Keime in den Behälter gelangen.

► MIT DER ZUNGE DIE LIPPEN BEFEUCHTEN

Wer kennt das nicht? Es geschieht fast reflexartig, besonders wenn die zarte Lippenhaut im Winter durch Heizungsluft und Kälte angegriffen ist. Das Befeuchten mit der Zunge trocknet die Lippen aber noch mehr aus! Da unsere Lippen keine Talgdrüsen besitzen und sich nicht selbst mit Fett versorgen können, brauchen sie einen speziellen Lippenpflegestift mit feuchtigkeitsspendenden und schützenden Wirkstoffen. So küsst es sich auch besser!



► DIE CREME DES MANNES ODER DER TEENAGER-TOCHTER MOPSEN

Keine gute Idee! Dies kann die Haut irritieren und eventuelle Hautprobleme verschlimmern. Jede Haut hat eigene Bedürfnisse und auf diese sollten Sie eingehen. Passen Sie die Pflege Ihrem eigenen Hautbild an und vermeiden Sie unnötiges Produkt-Hopping. Wenn Sie ein Naturkosmetikprodukt gefunden haben, mit dem Sie zufrieden sind, sollten Sie es auch konsequent anwenden. Dies kommt besonders empfindlicher Haut zugute! Sie sind unsicher, was Ihre Haut braucht? Dann lassen Sie sich von den top-ausgebildeten Fachkräften im Reformhaus® beraten.



SEMINARTIPP



**AKADEMIE
GESUNDES LEBEN**
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

**NATURKOSMETIK- UND
MAKE-UP-BERATER/IN**

Die ganze Welt der Naturkosmetik

25.04. – 29.04.22 (Mo – Fr)

Nutzen Sie diese Kompaktfortbildung für sich selbst oder in Ihrer beruflichen Praxis. Die Besonderheiten von Naturkosmetikprodukten im Akademie-eigenen Kosmetikstudio erleben, Hintergründe erfahren, Firmenphilosophien der Hersteller vergleichen und konkret in der Beratung anwenden. Mehr Informationen unter:
www.akademie-gesundes-leben.de
 oder telefonisch: 06172/300 98 22

PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS®



- ARYA LAYA Beauty Oil Hanföl bio: Das Vorkommen aller essentieller Aminosäuren und der Gehalt an Omega 3- & 6 Fettsäuren in den Hanfsamen pflegen die Haut optimal.

- Alsiroyal® Hyaluron 5-Effekt Ampullen: Fünf verschiedene Hyaluronarten in hochkonzentrierter Form versorgen gestresste Haut mit Feuchtigkeit in unterschiedlichen Hauttiefen. Die Haut sieht sofort glatter aus.



- ARYA LAYA Regeneration Argan Reinigung: Die ebenso sanfte wie gründliche Reinigung für anspruchsvolle Haut verwöhnt mit kostbarem Arganöl, Jojoba- und Mandelöl, die rückfettend und pflegend wirken.

- Quellmed Pflegende Hautcreme: Perfekt für die sanfte tägliche Pflege strapazierter Haut durch NIHQ Natursole Heilquellwasser mit sehr hohem Mineralstoffgehalt. Geeignet für Gesicht und Körper.



- PRIMAVERA Rosenwasser, bio: Harmonisiert Haut und Sinne, in Sekundenschnelle und wirkt zudem feuchtigkeitsspeichernd auf die Haut. Eine wunderbare Erfrischung für jede Gelegenheit.

- Bakanasan Bio Propolis Lipp Balm: Pflegt und regeneriert die Lippen mit einer pflegenden und feuchtigkeitsspendenden Kombination aus Propolis, Bienenwachs und Sheabutter.

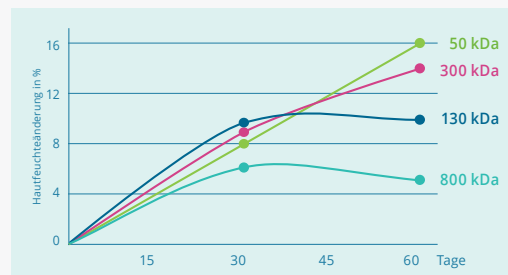


8 x Hyaluron plus Pflanzen-Botox*

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 Faltentiefe, 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 Faltentiefe** 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 **Alsiroyal® Hyaluron X-Effekt Spilanthol Gel** bewusst für eine höhere Dosierung und 8 verschiedene Hyaluronarten entschieden.

ZERTIFIZIERTE NATURKOSMETIK



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

WOHER ER KOMMT

Sein medizinisches Talent kannte schon Hildegard von Bingen. Und auf eine umfassende Heilwirkung verweist auch der lateinische Name „Salvia“, das Verb „salvare“ bedeutet ja nichts anderes als „heilen“. Salbei gehört zur Familie der Lippenblütler und hat sich vom westlichen Mittelmeerraum aus über Europa verbreitet. An einem sonnigen, windgeschützten Plätzchen im Garten gedeiht er heute auch problemlos in unseren Breiten. Von rund 1.000 Arten sind zwei medizinisch relevant, der Echte Salbei und der dreilappige Salbei. Der Echte Salbei ist ein aromatisch duftender Strauch, der zwischen einem halben und einem Meter hoch wächst. Man kann die silbrig-grünen Blätter von Frühling bis Herbst ernten, am besten nur die Triebspitzen, um die Pflanze zu schonen. Kurz vor der Blüte im Juni ist das Aroma am stärksten ausgeprägt.

WAS DAS BESONDERE IST

Im Blickpunkt neuerer Forschung steht das Monoterpen 1,8 Cineol, ein Bestandteil ätherischer Öle. Wie Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer und seine Tochter Friederike in ihrem Buch „Selbst heilen mit Kräutern“ berichten, soll es eine hemmende Wirkung auf Entzündungsmediatoren haben. Im Kommentar des Europäischen Arzneibuches werde auch erwähnt, dass 1,8-Cineol eine abschwellende Wirkung bei der Therapie von Asthma habe. Zudem sei eine neuroprotektive Wirkung bei Alzheimer-Kranken beobachtet worden. Weitere Studien seien geplant, um Medikamente für die Behandlung von Alzheimer zu entwickeln.



„Salbeiblätter Tee – ein Allrounder bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut und bei Verdauungsschwerden.“

Elisabeth David, Produktmanagerin für
Heilkräutertees bei SALUS

SALBEI: HEILENDE KRÄFTE

Die ätherischen Öle, Bitterstoffe und sonstige Inhaltsstoffe des Salbeis helfen bei Problemen in Mund- und Rachenraum, Magen und Darm

WIE ER HILFT



Salbei wirkt entzündungshemmend und antibakteriell, antiviral und schweißhemmend. Zu den elementaren Wirkstoffen zählen ätherische Öle wie Cineol, Thujon und Campher, ferner Flavonoide, Triterpene (Ursolsäure) sowie Gerb- und Bitterstoffe. Salbeiblätter-Tee, eine Gurgel-Lösung oder Inhalation mit Tee sind bewährte Hausmittel gegen Entzündungen im Mund- und Rachenraum und allgemein gegen Erkältungen oder Halsweh. Ein Bad mit dem ätherischen Öl (3 Tropfen aufgelöst in Öl oder Milch) soll gegen Erschöpfung und sogar gegen Stimmungstiefs helfen. Heißer Salbeitee (pur oder in einer Kräutermischung) entspannt die Magen-Darm-Muskulatur.

WER IHN BRAUCHT

Salbei steckt in Gurgellösungen gegen Halsschmerzen und Erkältung, in Tinkturen zum Pinseln des Zahnfleisches und wird auch oft für Halsbonbons oder -pastillen verwendet. Das Gurgeln mit Tee hilft bei entzündetem Zahnfleisch und Mundgeruch. Hildegard von Bingen empfahl Salbei gegen Kopfschmerzen und Blähungen. Nachweislich fördert „Salvia“ die Verdauung und hemmt zudem übermäßig starkes Schwitzen, das unterschiedliche Ursachen haben kann. Frauen in den Wechseljahren nutzen Salbei gern gegen den unangenehmen Nachtschweiß. Empfehlung hier: dreimal täglich eine Tasse Tee (kalt oder lauwarm) zwischen den Mahlzeiten.

WO'S IHN GIBT

Salbei wird im Reformhaus® von mehreren Anbietern (Alsiroyal®, SALUS, Schoenenberger, Hübner) und in unterschiedlicher Form angeboten, vor allem als Tee, den man dann auch für eine Mundspülung verwenden kann. Salbeitee gibt es auch in Kombination mit weiteren Kräutern wie zum Beispiel Cistus. Getrockneter Salbei ist in der Küche auch als Gewürz gefragt, etwa in Salbutter zu Pasta. Für die innere Anwendung eignen sich Naturreiner Heilpflanzensaft Salbei und wahlweise auch Extrakt-Kapseln, z. B. von Alsiroyal®.



Im nächsten
Heft alles über

SALBEI

CISTUS

KAMILLE

PFEFFER-

MINZE

ALOE VERA

HEILMITTEL SEIT DER ANTIKE



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

Bitte versprich mir, dass Du diese Pflanze nie vergisst“, sagte meine Tante Willa, eine erfahrene Ärztin für Naturheilkunde, zu mir, als ich noch ein Kind war. Sie zeigte mir den so wunderschön blühenden Salbei in ihrem Garten und erklärte, dass bereits die Pharaonen im alten Ägypten diese Pflanze für ihre vielfältigen Heilwirkungen ehrten. „Wenn Du das nächste Mal wieder Hals- oder Zahnschmerzen hast, oder auch bei jeder anderen Entzündung im Mund, dann lass Dir von Deiner Mutti (ihrer Schwester) unbedingt eine Gurgellösung machen.“ Es waren ihre Worte, an die ich mich Jahrzehnte später erinnerte. Ich war auf Entdeckungsreise im brasilianischen Dschungel, als ich heftige Zahnschmerzen bekam. Ein Abszess entwickelte sich. Abgeschnitten von der zivilisierten Welt musste ich mir selber helfen. Und wie gut, dass ich bei zwei so versierten Heilkundlerinnen aufgewachsen war. Meiner Mutti und meiner Tante. Schließlich reist nicht jeder mit einer kleinen Notfallapotheke voller Heilkräuter um die Welt. Ich machte mir einen Sud aus

Salbei und nach viel Gurgeln ging der Zahnabszess zurück. Seit der Antike haben Heiler, Priester und Gelehrte dem Salbei immer wieder andere bedeutende Wirkungen zugeschrieben. Im 9. Jahrhundert pries der Abt und Botaniker Walahfrid Strabo Salbei sogar als Allheilmittel. Mit Aussagen wie „die Ägypter nutzten Salbei bereits gegen Unfruchtbarkeit“ sollte man jedoch vorsichtig umgehen, denn die Gattung Salbei umfasst mehr als 1.000 Arten. In der Naturheilkunde ist vor allem der Echte Salbei (*Salvia officinalis*) wissenschaftlich erforscht. Er ist anerkannt für seine lindernde Wirkung bei:

- Verdauungsstörungen
- übermäßigem Schwitzen
- Reizungen und Entzündungen in Mund und Rachen
- Leichten Hautirritationen

Die medizinischen Einsatzmöglichkeiten scheinen wahrhaft vielfältig zu sein. Dennoch kennen die meisten von uns Salbei vor allem als Lutschpastille bei Halsschmerzen. Weil die Pastillen oft mehr süßes Bonbon sind als Heilkraut, mache ich mir beim ersten Anflug von

Halsweh nach wie vor meine altbewährte, hausgemachte Mundspülung. Dafür gieße ich 3x täglich (im Abstand von 2 Stunden) 1–2 g Salbeiblätter mit 15 ml heißem Wasser auf und lasse sie 10–15 Minuten ziehen. Anschließend gurgle ich für 1 Minute. Alternativ: 2–3 Tropfen ätherisches Salbeiöl auf 100 ml Wasser geben, 3x täglich gurgeln.

ANERKANNTE HAUPT- INDIKATIONEN INNERLICH:

- Dyspepsie (Verdauungsstörungen)
- Hyperhidrosis (übermäßiges Schwitzen)
- Reizungen und Entzündungen in Mund und Rachen

ÄUSSERLICH:

- Entzündungen in Mund und Rachen
- Leichte Hautirritationen

TRADITIONELLE ANWENDUNGEN INNERLICH:

- Hemmung der Milchbildung

ÄUSSERLICH:

- Leichte Hautirritationen
- Schweißhemmend

NÄHERE ERLÄUTERUNGEN:

- **Verdauungsstörungen:** Salbei wirkt krampflösend und gallentreibend.
- **Übermäßiges Schwitzen:** Salbei hemmt die Schweißsekretion (innerlich) und wirkt antibiotisch (äußerlich angewendet tötet er geruchsbildende Bakterien ab).
- **Reizungen und Entzündungen in Mund und Rachen:** Salbei wirkt entzündungshemmend, antibiotisch, antiviral und adstringierend, also zusammenziehend. Halten die Zellen dichter zusammen, können Krankheitserreger schlechter in die Schleimhaut eindringen und sich festsetzen.
- **Leichte Hautirritationen:** Die adstringierende Wirkung hilft dabei, dass Wunden sich schneller schließen. Die entzündungshemmende und antibiotische Wirkung lindert Jucken und Brennen.

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



Dr. Niedermaier®

FERMENTATION

Ihr „WinterEngel“



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

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



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

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

DIESE HAUSMITTEL HELFEN WIRKLICH

Seit Generationen bewährt – diese fünf Heilmittel sollten Sie in Ihrem Kühl- oder Vorratsschrank haben



INGWER



Die Wunderwurzel (korrekt ist die Wurzel ein Rhizom) sollte man einfach immer zu Hause haben. Das unvergleichliche Aroma gibt nicht nur Gerichten den asiatischen Hauch, die ätherischen Öle sind auch entzündungslindernd. Zudem enthält Ingwer unter anderem Vitamin C, Magnesium, Eisen und Kalzium.

In den asiatischen traditionellen Medizinsystemen wird Ingwer vor allem bei Magen- und Darmbeschwerden sowie bei Erkältungssymptomen eingesetzt. Und als tägliches Gewürz zur generellen Gesundheitsvorsorge. Aufgrund der stoffwechselanregenden Wirkung ist Ingwer auch gut geeignet, um eine Detox-Kur zu unterstützen.

REZEPTE FÜR DEN HAUSGEBRAUCH Häufig beim Kochen als Gewürz verwenden. Unschlagbar gesund auch als Heißgetränk: Dafür die frische Bio-Wurzel kleinschneiden (die gesäuberte Schale darf dranbleiben), aufgießen und am besten 2–3 Stunden abgedeckt ziehen lassen. Für 250 ml benötigen Sie ein daumendickes Stück Ingwer.

Äußerliche Anwendung: bei Hautinfektionen Ingwer auspressen und die Stelle damit betupfen.

IM REFORMHAUS® Z. B.: SALUS Ingwer Tee, bio; Hübner Ingwer Tropfen, bio – einfache Anwendung, perfekt für unterwegs; Reformhaus® Ingwer Goldstücke, bio

ZWIEBELN

Das Standardgemüse für den kleinen Schärfekick in der Mahlzeit ist vollgepackt mit gesunden Stoffen.

Zwiebeln stärken die Abwehrkräfte und sind auch gezielt als Hausmittel bei zahlreichen Beschwerden absolut sinnvoll.

Die besonderen Inhaltsstoffe sind Scharfstoffe wie Senföle, die im Dünndarm aufgenommen und über Lungen und Nieren ausgeschieden werden. Deshalb sind sie so gut bei allen Infekten der Atemwege, aber auch bei einer Blasenentzündung. Unterstützt wird die Wirkung durch das Flavonoid Quercetin. Es wirkt aktiv gegen Viren und Bakterien im Körper. Der typische Zwiebelgeschmack, der dem von Knoblauch ähnelt, entsteht durch die Schwefelverbindung Allicin – ein natürliches Antibiotikum. Gut etwa bei Zahntzündungen. Allicin hat aber auch einen präventiven Effekt auf Herz und Kreislauf. In konzentrierter Form ist es ein anerkanntes Mittel gegen Arteriosklerose, also Arterienverkalkung. Kein Wunder, dass Allicin seit der Antike ein beliebtes Heilmittel ist.

Darüber hinaus wirkt es blutzuckersenkend. Das Präbiotikum Anulin hingegen unterstützt die Darmtätigkeit.

REZEPTE FÜR DEN HAUSGEBRAUCH Auch als Omas Hausmittel gegen Husten und Heiserkeit sind Zwiebeln ein Klassiker. Dafür mehrere Zwiebeln kleinschneiden und mit etwas Zucker bedecken. Am besten über Nacht kühl stehen lassen. Dann von dem Sirup nach Bedarf einnehmen.

Für Kinder, die häufig unter Ohrschmerzen leiden, bewährt sich folgendes altes Hausmittel immer wieder. Dafür eine Zwiebel fein hacken, in ein Taschentuch (zubinden) oder einen dünnen Waschlappen füllen, quetschen, damit der Saft ins Gewebe übergeht, und auf das erkrankte Ohr legen. Am einfachsten mit einem Schal oder einer Mütze fixieren. Das kann mehrmals am Tag wiederholt werden. Das Zwiebelsäckchen sollte eine halbe Stunde auf dem Ohr bleiben.

IM REFORMHAUS® Z. B.: Schoenenberger, Naturreiner Pflanzensaft Zwiebel



HONIG

Der süße Aufstrich hat es in sich. Durch entzündungshemmende Wirkstoffe ist Honig ein ideales Akutmittel bei Erkältungen. Studien haben belegt, dass Honig Reizhusten wirkungsvoll lindert. Generell hat er einen positiven Effekt auf die Gefäße. Das Bienenprodukt wirkt so Bluthochdruck entgegen, da die darin enthaltenen Antioxidantien die Arterien geschmeidiger machen. Studien zeigten auch, dass Honig cholesterinsenkend wirkt. Langzeituntersuchungen stehen allerdings noch aus. Äußerlich angewendet wird er gegen Herpesbläschen und Schuppenflechte empfohlen. Etwas ganz Besonderes ist Mänuka-Honig aus Neuseeland, darin ist das natürliche Antibiotikum Methylglyoxal (MGO) in hoher Konzentration vorhanden. Je höher die MGO Zahl, desto intensiver die Wirkung. Reformhaus® MitarbeiterInnen beraten gern, welches die perfekte MGO-Stärke für Sie ist.

REZEPTE FÜR DEN HAUSGEBRAUCH Günstig ist, dass Honig dunkel gelagert lange haltbar ist. Ein Glas Honig kann man also immer vorrätig haben, für eine schnelle Hilfe bei Erkältung, Zahnentzündung oder Herpesbläschen.

Tipp: Warme Milch mit Honig hilft tatsächlich beim Einschlafen und fördert die Abwehrkräfte. Einfach Milch oder eine Milchalternative wie Soja-, Reis-, Mandel- oder Haferdrink erwärmen und einen EL Honig dazugeben. Bitte beachten: normaler Honig darf nur bis 40 Grad erhitzt werden, sonst verliert er seine heilsame Wirkung. Mänuka-Honig ist nicht so empfindlich. Bei Halsschmerzen empfiehlt es sich, eine mit warmem Wasser verdünnte Lösung zu gurgeln. Mänuka-Öl: abends ein paar Tropfen auf der Brust verreiben.

IM REFORMHAUS® Z.B.: Mänuka Health
Mänuka Honig von MGO 150+ bis MGO 680+;
Propolis & Mänuka Zahncreme; Mänuka-Öl

KAMILLE

Die Ackerblume, also die „echte Kamille“ wirkt entzündungshemmend, desinfizierend, krampflösend und schmerzlindernd. Deshalb sind die kleinen Kamillenblüten gut bei allen Erkrankungen der Atemwege und bei Bauchschmerzen. Zudem fördern sie die Wundheilung.

REZEPTE FÜR DEN HAUSGEBRAUCH

Bei Schnupfen tut eine Inhalation gut. Die ätherischen Öle der Kamille wirken dabei abschwellend und entzündungshemmend, die Feuchtigkeit ist Balsam für die



Schleimhäute. Dafür eine Handvoll Kräuter (oder 2 Teebeutel) in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen, Gesicht über den Dampf halten, Tuch über den Kopf legen und tief ein- und ausatmen. Absolut wohltuend.

Bei Magen- und Darminfekt Kamillentee mit kleinen Schlucken trinken.

Angenehm entspannend ist ein Heilkräuter-Vollbad mit Kamille, es pflegt zu Entzündungen neigende Haut und bietet durch die ätherischen Öle eine kleine Aromatherapie.

IM REFORMHAUS® Z.B.: ARYA LAYA Heilkräuterbad
Mild & Sanft Kamille; SALUS Kamillenblüten, Arznei-tee; SALUS Kamillenblütentee lose oder FB

FLOHSAMEN

Die Samen der Wegerich-Pflanze haben einen ganz klaren Zweck. Sie fördern die Verdauung. Generell sind Flohsamen ein empfehlenswerter Ballaststoff für jede/n, auch, wenn er oder sie nicht unter Verstopfung leidet. Aber im Falle einer Darmträgheit, vor allem einer chronischen, sind sie auf jeden Fall hilfreich. Das liegt an den löslichen, Schleim bildenden und quellenden Eigenschaften. Im Darm erhöht sich das Volumen und die Schleimstoffe unterstützen die Gleitfähigkeit des Darminhalts. Auch bei Durchfall kann man Flohsamen anwenden, da es dann zur Verdickung führt und die Krämpfe lindert. Als Ballaststoffe sind Flohsamen auch für DiabetikerInnen empfehlenswert, da sie dafür sorgen, dass der Blutzuckerspiegel sinkt. Die Quellstoffe der Flohsamenschalen werden im Darm teilweise in kurzkettige Fettsäuren umgewandelt und sollen den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen. Der Name kommt daher, dass beim Öffnen der Schalen die Samen wie kleine Flöhe herauspringen.

REZEPTE FÜR DEN HAUSGEBRAUCH Müslifans streuen täglich einen Teelöffel Flohsamen über das Müsli. Flohsamenschalen werden im Reformhaus® als Pulver angeboten. Vorteil: Sie müssen nicht geschrotet oder eingeweicht werden. Und direkt danach zwei Gläser Wasser trinken.

IM REFORMHAUS® Z.B.: Reformhaus® Flohsamenschalen, bio; Linusit Flohsamen; Sanatura Flosapur Flohsamen



Die Blätter mit allen Sinnen wahrnehmen, bewusst in den Bauch atmen, den Kopf zur Ruhe bringen – wie Achtsamkeit unseren Umgang mit anderen verbessern kann

Nichts bewerten, einfach sein, den Körper spüren, den Atem wahrnehmen und störende Gedanken und Gefühle einfach ins Blaue schicken – welch ein wunderbarer Zustand! Die Vergangenheit ist vorbei, die Zukunft noch nicht da, alles, was zählt, ist dieser Moment. The power of now!

Was buddhistische Mönche seit Menschengedenken praktizieren, findet auch im Westen immer mehr Anhänger. Es gibt Bücher, Online-Kurse, YouTube-Videos. Achtsamkeit hat Karriere gemacht.

Mit gutem Grund: Praktizieren wir täglich und regelmäßig Übungen wie zum Beispiel die, die wir für Sie zusammengestellt haben (s. Seite 46), reduziert sich der Stress, Depressionen und Schmerzen werden gelindert, die Telomerase-Aktivität kommt in Schwung, jenes Enzym, das verkürzte Telomere repariert und damit den Alterungsprozess verlangsamt, die Dichte der grauen Substanz im Gehirn, die für Lernen, Emotionen und perspektivisches Denken zuständig ist, nimmt zu. Diese Qualitäten kommen uns auch im Beruf zugute: Eine Analyse der Achtsamkeitsforschung durch ein Team der Case Western Reserve Universität in Cleveland/Ohio untersuchte 4000 wissenschaftliche Berichte zu den Einflüssen von Achtsamkeit am Arbeitsplatz und bei der Arbeit. „Bemerkenswert ist“, so einer der Ko-Autoren der Studie, Christopher Lyddy, „dass die positiven Effekte der Achtsamkeit die menschliche Arbeit auf jedem Gebiet positiv beeinflussen.“ Die Zufriedenheit mit der Arbeit wächst, die Konzentrationsfähig-





ACHTSAMKEIT UND DIE HEILKRAFT DES WIR-GEFÜHLS

keit, die Kognition, das Verhalten verbessern sich und die Aufmerksamkeit wird stabiler. Unsere Gedanken wandern etwa die Hälfte der wachen Zeit herum, aber Menschen, die in Achtsamkeit trainiert wurden, konnten der Vergleichsanalyse zufolge visuellen und auditiven Aufgaben länger aufmerksam folgen.

Was aber noch nicht so bekannt ist, weil der Fokus der Forschung bislang auf dem persönlichen Erleben des Einzelnen lag, ist die neue Erkenntnis, dass Achtsamkeit das Miteinander verbessert – auch und gerade im Beruf. Normalerweise läuft es doch so:

Eben sind Sie noch gut gestimmt zur Arbeit gegangen, haben frohen Mutes das Büro betreten und den Mantel aufgehängt. Und dann das: Auf Ihrem Schreibtisch stapeln sich neue Akten, ein Post-it klebt am PC mit der Nachricht, der Präsentationstermin sei von morgen auf gleich vorverlegt worden und dann steht eine Kollegin in der Tür und mahnt den Obolus für das Geburtstagsgeschenk des Chefs an. Tja, die einen möchten jetzt frustriert in die Tischkante beißen, die anderen falten die Kollegin zusammen. Im Stress kochen Emotionen hoch. Von Impulskontrolle kann keine Rede mehr sein.

Jede/r kennt das. Das Reiz-Reaktions-Muster wird im Gehirn vom Limbischen System gesteuert, ein auslösendes Moment – ein Trigger – genügt und schon reagieren wir wie ein wütender Tiger. Wer jedoch Achtsamkeitsübungen praktiziert, lernt, dieses Muster zu unterbrechen. Professor Andreas Michalsen, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin und Professor für Klinische Naturheilkunde an der Berliner Charité nennt in „Heilen mit der Kraft der Natur“ die wichtigsten Wirkmechanismen der Achtsamkeit: die Distanzierung vom eigenen Leiden und das Nicht-Bewerten. „Meist belegen wir alles, was passiert, sofort mit einem Gefühl, oft einem negativen.“ Beispiel: der gelbe Post-it am PC. Sofort spulen wir eine Assoziationskette ab: Das werde ich nicht schaffen! So ein Mist! Ich werde versagen! Eine Abmahnung bekommen! Meinen Job verlieren! Und so weiter und so weiter. In der Achtsamkeitsmeditation lernt man hingegen, sich von diesen Denkmustern zu lösen. „Meditiert man regelmäßig, verfestigt sich das Nicht-Bewerten – in Situationen, die ich ohnehin gerade nicht ändern kann.“ Abgesehen von der beruhigenden Wirkung auf das eigene Nervenkostüm, zeigt diese Praxis erstaunliche Effekte auf das soziale Miteinander: „Entscheidend ist auch die verbesserte Kommunikation mit anderen, weil man nicht gleich alles zu kommentieren versucht, sondern die Dinge erst einmal wahrnimmt, wie sie sind. Selbst wenn man mal Ärger verspürt, ver-



liert man nicht die Kontrolle, sondern kommt in eine Beobachterposition, eine Einsichtsposition.“ Mit dem Ergebnis, dass wir die Tischkante verschonen – und der Kollegin empathisch begegnen. Vielleicht ist ihr der Job des Geld-für-Chef-Geburtstag-Eintreibers auch nicht lieb, vielleicht wurde sie schon von anderen MitarbeiterInnen angepöbelt ... Diese mitfühlende Einstellung macht uns milder und freundlicher, wir agieren mehr aus dem Herzen.

Dieser Effekt wirkt sich auch auf die Arbeit im Team aus. WissenschaftlerInnen um Liangtao Yu von der Universität British Columbia fanden in drei Feldstudien heraus, dass, wenn Gruppen am Arbeitsplatz achtsamer sind, dies zwischenmenschliche Konflikte verringert, und den Teams hilft, sich besser auf die anstehende Aufgabe zu konzentrieren. Hüben wie drüben stellten die ForscherInnen fest, dass, wenn die Gruppen in der Arbeitsumgebung achtsamer waren, das Ausmaß der Konflikte zwischen den MitarbeiterInnen abnahm. Außerdem ließen die Gruppenmitglieder ihre Frustration über eine bestimmte Aufgabe weniger in einem persönlichen Konflikt mit ihren KollegInnen aus.

Was im Job gut funktioniert, ist auch für die Familie erstrebenswert. Doch das ist häufig gar nicht so leicht. Halbwüchsige spielen lieber auf dem Smartphone, der Partner betrachtet meditative Übungen mit Skepsis. Wir fragten deshalb nach bei Psychotherapeutin und Achtsamkeitscoach Jasmin Schott Carvalheiro:

Wie kann ich Achtsamkeit in der Familie und im Freundeskreis etablieren, wenn die Idee ungewohnt ist und nicht gerade auf Begeisterung stößt?

Jasmin Schott Carvalheiro: „Das Problem kenne ich aus eigener Erfahrung. Sobald ich Achtsamkeit in der Familie bewusst etablieren wollte, bin ich jedes Mal



Achtsamkeit am Arbeitsplatz:
Die Zufriedenheit wächst, die Konzentrationsfähigkeit steigt, die Beziehungen zu KollegInnen verbessern sich

kläglich gescheitert. Was aber gut funktioniert, ist, sich die bereits vorhandenen Rituale der Familie anzuschauen und gemeinsam zu überlegen, wie man die achtsamer gestalten kann. Zum Beispiel könnte man die Gute-Nacht-Geschichte verknüpfen mit einer Reflexion: Was hast du heute gefühlt, was war schön, was nicht, was brauchst du, um jetzt beruhigt einzuschlafen? Grundsätzlich ist es ratsam, Achtsamkeit vorzuleben. Bewusstes Atmen, Pausen machen, wertschätzend sprechen und im Blick haben, welches Vorbild an Achtsamkeit man eigentlich ist. Das ist auch der Weg, um der persönlichen Haltung im Freundeskreis Raum zu geben, ohne zu missionieren. Wenn die Idee, achtsamer zu leben, nicht auf Begeisterung stößt, muss ich mich aber auch fragen: Warum will ich das jetzt eigentlich etablieren – verknüpfe ich damit die unterschwellige Message: So, wie du bist, bist du nicht in Ordnung und ich will es jetzt richten? Man muss da ehrlich mit sich sein. Und akzeptieren, dass die anderen es nicht wollen oder brauchen. Ich bin zwar der Meinung, die Welt könnte etwas besser sein, wenn jeder Achtsamkeit praktizieren würde, aber die Welt wird definitiv nicht besser, wenn jemand das mit Widerwillen macht.“

UNSERE EXPERTEN



Prof. Dr. Andreas Michalsen, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin und Professor für Klinische Naturheilkunde an der Berliner Charité



Jasmin Schott Carvalheiro, Dipl.-Psychologin, Gestalttherapeutin, Resilienz- und Achtsamkeits-Coach

ANZEIGE

Salus®



Freetox® your Life!



AKTION
1 BUCH GRATIS
beim Kauf
eines Freetox®-
Elixiers

GRATIS



Der ideale Fastenbegleiter –
die Freetox® Kräuter-Trinkkur
in zwei Sorten.

Auch als Tee und Kapseln erhältlich.



Freetoxer werden und mehr erfahren unter:
www.freetox-your-life.de

ACHTSAM DURCH DEN ALLTAG

1. BEWUSSTES ATMEN

Der erste Schritt zu einem achtsamen Leben besteht darin, gleich nach dem Aufwachen den Atem wahrzunehmen. Nicht lenken, nicht bewerten, nur einatmen und ausatmen. Bleiben Sie mit geschlossenen Augen fünf Minuten in diesem gewahrsamen Sein. Brauchen Sie einen Gedankenanker, um sich zu fokussieren, wählen Sie Worte wie Frieden, Liebe, Stille, Ruhe und wiederholen sie die lautlos im Rhythmus Ihres Atems.

2. NEUE MORGENROUTINE

Wenn die ganze Familie im morgendlichen Stress herumläuft, Jacken und Schulbücher zusammensucht und das Essen nebenbei hinunterschlingt, ist achtsames Frühstück eine Herausforderung, ganz klar. Vereinbaren Sie deshalb eine Regel: fünf Minuten gemeinsames Essen, ohne zu sprechen, nur kauen, atmen, den Geschmack wahrnehmen. Danach darf jeder in sein gewohntes Fahrwasser zurück. Nach einer Woche wird die ungewohnte Übung zur Routine.

3. DANKBAR UNTERWEGS

Eben noch achtsam gefrühstückt, jetzt im morgendlichen Berufsverkehr und im Sog üblichen Genervtseins: „Nun fahr doch!“ Erwischen Sie sich dabei, sagen Sie laut STOP! Kehren Sie zum achtsamen Wahrnehmen zurück: Welche Farbe hat das Auto vor Ihnen? Welche Farbe hat das Auto neben Ihnen? Welchen



Song hören Sie gerade im Radio? Wenn Sie merken, dass Sie ruhiger werden, lassen Sie einen friedlichen Perspektivwechsel zu: Verhindert die Schnecke vor mir vielleicht, dass ich in eine Radarfalle gerate oder in einen Unfall verwickelt werde? Wie gut ist das denn! Versuchen Sie, in einen Zustand der Dankbarkeit zu kommen und zu bleiben.

4. IN DIE NATUR GEHEN

Sind Sie allein unterwegs, nehmen Sie intensiv alles wahr, was Sie sehen, hören und riechen. Die meisten Kinder finden einen Spaziergang jedoch langweilig. Richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf die kleinen Sensationen am Wegesrand: einen Käfer, eine letzte Walderdbeere, Steine, die wie Fantasiefiguren aussehen. Das schult die kindliche und die eigene Achtsamkeit und hebt die Stimmung.

5. DEN TAG REVUE PASSIEREN LASSEN

Was hast du heute Schönes erlebt? Worüber hast du gelacht? Ein Gespräch über die guten Seiten des Tages vorm Einschlafen hilft dabei, den Blick auf das Positive zu richten. Das macht Kinder und Eltern glücklich.

ANZEIGE



Dr. Wolz
— Seit 1969 —

Abwehrstark¹ und top versorgt!

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



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

ZUM WEITERLESEN



Jasmin Schott Carvalho: „Connect me“, Kailash Verlag, 17 €, bietet eine Anleitung für achtsames Selbstmanagement. Mehr Infos unter: www.jasminschott.de



Prof. Dr. Andreas Michalisen: „Heilen mit der Kraft der Natur“. Erweiterte Neuauflage, Inselverlag, 24,95 € fasst die neuesten Ergebnisse aus Forschung und Praxis zusammen und zeigt, was wirklich hilft.



SEMINARTIPP



MENSCHEN LESEN

Im Außen erkennen, was im Innen ist

18.03. – 20.03.22 (Fr – So) oder

08.07. – 10.07.22 (Fr – So) oder

16.12. – 18.12.22 (Fr – So)

Wollen Sie hinter die Kulissen schauen und verstehen, wie Menschen in Beruf und Partnerschaft „ticken“? Wollen Sie Ihren Mitmenschen noch achtsamer gegenüberstehen? Nutzen Sie das Seminar für Ihre persönliche und berufliche Weiterentwicklung.

In diesem Wahrnehmungstraining lernen Sie, genauer hinzusehen. Sie nehmen wahr, anstatt zu bewerten, und vermeiden dadurch Vorurteile. Durch viele praktische Beispiele und Übungen erfahren Sie mehr über Ihre Mitmenschen und Ihre eigenen Potenziale und Stärken.

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

Text: Karin Stahlhut



UNABHÄNGIGE STIFTUNG
GANZHEITLICHES KONZEPT
100% BIO-ZERTIFIZIERT
EIGENES SEMINARHOTEL

Ernährungs- Coach (IHK)

Entspannungs- pädagoge/in

Kursleiter/in Glück

und viele weitere Weiterbildungen
und Seminare

Jetzt
Gesamtprogramm
anfordern!

06172 / 3009 - 822

kontakt@akademie-gesundes-leben.de



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN

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



#AkademieGesundesLeben

WÄHLEN SIE IHREN LIEBLINGSTITEL 2021

Welches Motiv auf dem Titel des Reformhaus® Magazins hat Ihnen am besten gefallen? Wir laden Sie ein, an unserem Gewinnspiel teilzunehmen. Mit etwas Glück gewinnen Sie einen unserer tollen Preise



JANUAR 2021



FEBRUAR 2021



MÄRZ 2021



APRIL 2021



MAI 2021



JUNI 2021



JULI 2021



AUGUST 2021



SEPTEMBER 2021



OKTOBER 2021



NOVEMBER 2021



DEZEMBER 2021

Unter allen EinsenderInnen verlosen wir:

1. Preis:

Ein Reisegutschein

Genießen Sie echte Erlebnisse mit „Reisen mit Sinnen“. Der Reformhaus® Reise-Kooperationspartner stellt einen Gutschein für eine Reise Ihrer Wahl zur Verfügung. Alle Reisen des nachhaltig agierenden Veranstalters sind über atmosphair CO₂-kompensiert.

Wert: ca. 750 €



2. – 6. Preis

je 1 Buch: Dr. med. Anne Fleck, Schlank! und gesund mit der Doc Fleck Methode

Mit der Methode der bekannten TV-Ärztin, „Die Ernährungs-Docs“, gewinnen Sie wieder Kontrolle über Ihr Essverhalten.

80 köstliche Rezepte, entwickelt mit

Köchin Su Vössing, und praktische Einkaufslisten helfen Ihnen bei der Umsetzung im Alltag.

Wert: jeweils ca. 30 €



7. – 11. Preis

je 1 Reformhaus® Nuss-Paket mit folgenden Produkten:

Reformhaus® Cashewkerne; Reformhaus® Paranusskerne; Reformhaus® Haselnusskerne; Reformhaus® Mandelkerne, braun sowie Reformhaus® Macadamianusskerne, alle in Bio-Qualität. Wert: jeweils ca. 30 €

So können Sie teilnehmen

Schreiben Sie Ihren Lieblingstitel 2021 „Monatsname“ auf eine Postkarte und senden diese ausreichend frankiert an:

ReformhausMarketing GmbH

Conventstr. 8–10 / Haus D, 22089 Hamburg

oder schicken Sie uns eine E-Mail:

info@reformhausmagazin.de

Einsendeschluss ist der 31. Januar 2022

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Alle Einsendungen nehmen an der Verlosung teil, kommerzielle Einsendungen ausgenommen. Die Namen der Gewinner werden veröffentlicht. Hinweis: Der Herausgeber behält sich das Recht vor, Adressen für interne Auswertungen zu speichern. Sollten Sie dies nicht wollen, vermerken Sie dies bitte entsprechend.

ANZEIGE

Zuckersüßer Genuss ... GANZ OHNE KALORIEN

Neues Jahr, neue Vorsätze! Reformhaus® Sucolin eignet sich hervorragend für eine kalorienbewusste Ernährung und Genuss ohne schlechtes Gewissen - ideal auch bei Low-Carb-Diäten

Reformhaus® Sucolin, zu 100% aus pflanzlichen Quellen gewonnen, lässt sich hervorragend in eine intuitive Ernährung integrieren – mit einem guten Gefühl – ganz ohne Kalorien. Das Erythrit, welches sich hinter Sucolin verbirgt, ist ein (nicht alkoholisch wirkender) Zuckeralkohol. Bei der Herstellung wird aus saftig-süßem, sonnenverwöhnten Bio-Mais der wertvolle Pflanzenzucker (Maltose) gewonnen - durch eine natürliche Vergärung



Bei Diabetes & Fructoseintoleranz geeignet

(ähnlich der Weinherstellung) entsteht das Produkt Sucolin – zuckersüß, feinkörnig, leicht löslich und optimal, um die liebsten Süßspeisen kalorienärmer zu gestalten.

Vielseitige, feine Zuckeralternative

Nicht nur in seinem Aussehen, sondern auch in seiner Anwendung kann die Zuckeralternative wie Haushaltszucker verwendet werden. Es ist überall einsetzbar, wo Süßes gefragt ist und beim Backen – außer bei Hefeteigen -



gar nicht mehr wegzudenken. Ob in kalten oder warmen Speisen – Sucolin ist flexibel und variabel in allen Rezepturen problemlos zum teilweisen oder vollständigen Ersatz von Haushaltszucker anwendbar. Auch zum Versüßen von Kaffee oder Tee eignet sich die Alternative hervorragend. Wer sich noch nicht sicher ist, kann in Rezepten von der angegebenen Zuckermenge nur 50 % durch Sucolin austauschen, um sich langsam heranzutasten - bewusster Genuss ganz nach Lust und Laune!

Leckere Rezepte unter:
reformhaus.de/rezepte



Reformhaus

Natürlich
besser

... für mich!



DIE
PRODUKTE
DES
MONATS



Gelenkschmerzen? Arthritis?

Wenn die Gelenke entzündet sind und jede Bewegung wehtut, kann „Arthritis Schmerzgel“ von Alsiroyal® helfen. Das geprüfte Medizinprodukt ist angenehm kühlend, gut verträglich und eignet sich so wunderbar zur unterstützenden äußerlichen Behandlung von Arthritis. Denn es kann die auftretenden schmerzhaften Zustände der überwärmten und geschwollenen Gelenke wirkungsvoll mindern.



Same procedure as last year?
Genau! Neues Jahr – neue
Vorsätze ... hier finden Sie die
passenden Produkte aus dem
Reformhaus®, mit denen die
Umsetzung klappt



Vollfrucht – mehr als nur ein Saft

Was das Besondere an „Donath Vollfrucht Sanddorn“ ist? Alle zum Verzehr geeigneten Fruchtbestandteile wie Schale, Fruchtfleisch, Saft und Kerne werden schonend vermahlen. Dabei bleiben die bioaktiven Pflanzenstoffe, wertvolle ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe und Vitamine erhalten, fast so wie in der frischen Frucht! Egal ob „Vollfrucht Sanddorn ungesüßt“ oder „Vollfrucht Sanddorn mit Blütenhonig“ in Smoothies, aber auch als Zugabe für Müsli und Eis macht Donath Vollfrucht eine gute Figur!



Die Extra-Portion Omega-3

Das aus der Mikroalge Schizochytrium sp. gewonnene „Dr. Budwig Algenöl“ enthält ähnlich viele langkettige Omega-3-Fettsäuren wie sonst nur Fischöl. Es gilt als idealer, veganer Lieferant für die



Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA, die den Erhalt der Herz-, Hirn- und Augenfunktion unterstützen. 1 TL „Dr. Budwig Algenöl“ versorgt den Körper mit 2300 mg Omega-3 sowie 1.000 IE Vitamin D₃. Dank dem Orangenöl ist das Algenöl harmonisch in Geruch und Geschmack sowie gut verdaulich.



☀ „Teatime“ für die Gesundheit

Der basische „7x7® KräuterTee“ von P. Jentschura® ist der optimale Begleiter bei Wohlfühl- und Vitalitäts-Kuren. Die harmonische Komposition aus 49 Zutaten wie Kräutern, Samen, Gewürzen und Blüten ist nicht nur mild und bekömmlich, sondern überzeugt durch ihr köstliches Aroma auch anspruchsvolle Gaumen. „7x7® KräuterTee“ unterstützt die Balance und ist nach dem Sport – als erfrischender Durstlöcher – ein vorzüglicher Genuss. Übrigens: Die Verwendung von Kräutertees entspringt uraltem Wissen.



☀ Gehaltvoll fruchtiger Genuss für jeden Tag

Sorgfältig ausgewählte und sonnengereifte Pflaumen bester Qualität werden direkt nach der Ernte nach traditionellem Verfahren verarbeitet. Und so stecken in einer Flasche Rabenhorst „Pflaumi“ (750 ml) die konzentrierten Inhaltsstoffe von sage und schreibe 1.200 Pflaumen – natürlich ohne Schwefel getrocknet und schonend zu einem gehaltvoll-fruchtigen Getränk verarbeitet. Wie wäre es? Starten Sie doch morgens mit einem Glas „Pflaumi“ vor dem Frühstück in den Tag. Und wer Geschmack daran gefunden hat, darf am Abend gerne ein weiteres Glas „Pflaumi“ genießen.



☀ Für eine sichtbar straffere Haut

Schlafmangel und Stress verringern die natürliche Regenerationsfähigkeit der Haut ab 30. Jetzt benötigt sie eine Pflege, die regeneriert und den Mangel an Vitalität ausgleicht – wie das „LL REGENERATION Blüentau Gel“ von Anne-Marie Börlind. Es versorgt

Gesicht, Hals und Dekolleté intensiv mit Feuchtigkeit. Der patentierte LL-Biokomplex mit pflanzlicher Wirkweise beschleunigt die hauteigene Zellerneuerung und sorgt für eine straffere Haut. Echinacea wirkt regenerierend. Die Haut wird optimal auf die nachfolgende Pflege vorbereitet.



☀ Der gesunde Snack für zwischendurch

Saftig, süß und hocharomatisch – das sind Lihn „Französische Pflaumen“. Die essfertigen, großen süßen Früchte ohne Stein aus der südfranzösischen Region Agen überzeugen durch ihren fruchtigen Geschmack und ihren hohen

Gehalt an Ballaststoffen, die auf sanfte Art und Weise die Verdauung ankurbeln können. Bereits 5 bis 6 Pflaumen täglich haben diesen positiven Effekt. Damit nicht genug: Die Pflaumen enthalten den Mineralstoff Kalium, der zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks beitragen kann – vorausgesetzt, man genießt täglich eine Portion (60 g) der Pflaumen. Lecker auch im Müsli!



☀ Abnehmen und dauerhaft gesund bleiben

Die „Schoenenberger Schlangkeits-Kur“ stützt sich auf drei Säulen: Ernährung, Phytotherapie und Bewegung. Sie sorgen dafür, dass wir abnehmen und der Körper gleichzeitig entsäuert und entwässert. Dazu morgens und abends einen Cocktail der Pflanzensäfte trinken. Die zu 100 % aus kontrolliert biologischem Anbau stammenden Frischpflanzensäfte aus Artischocke, Brennnessel und Kartoffel wurden genau aufeinander abgestimmt, bringen Schwung in das Geschehen und regen die Selbstheilungskräfte an.

Marktplatz

* KUR & GESUNDHEIT

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



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

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

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

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

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

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

Natürlich suchtfrei!

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

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

Chronisch krank?

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

* URLAUB & WELLNESS

KurOase im Kloster
Das Original Kneipp-Hotel

Entschleunigen in klösterlicher Atmosphäre

Immunstark mit Kneipp

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

Inklusiv-Leistungen

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

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

KurOase im Kloster GmbH | 86825 Bad Wörishofen
Tel. 08247 96230 | www.kuroase-im-kloster.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-massagen n. P. Hess, Fußreflexzonen-therapie, Vinyasa/Yin-Yoga im Haus, Wohlfühlmassagen, Naturkosmetik mit A. Börlind u. v. m.
BIO HOTELS Haus AnNatur, Dellertstr. 14, 26571 Nordseeinsel Juist
Tel. 04935/91810 info@annatur.de
www.annatur.de

www.Nordseestrand24.de

2500 Ferienhäuser und Ferienwohnungen an der Nordsee

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

Spreewald-Urlaub

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

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

HOTEL LAUTERBAD ★★★★★

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

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

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

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

Bad Füssing

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

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

Biohotel Amadeus, Schwerin

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

Paris Gemütliche kl. Wohnung

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

Auszeit im Südhochschwarzwald

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

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

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

ANZEIGENBUCHUNG:

www.reformhausmagazin.de

Tel. 040/2805819-13

* FASTEN & WANDERN

Fasten in Mittelhessen

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

Fastenwandern im Bay. Wald

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

Heilfasten im Harz / Heilfasten-Box®

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

Aktiv erholen und Kraft tanken

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

Fasten mit dem abnehmenden Mond

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

6 Tage fasten od. 12 Tage kuren mit Yoga

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

www.fastenlandhaus-herrenberg.de

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

Immunsystem stärken mit Fasten-

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

Online Basenwoche

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

500 Fasten-Wanderungen – überall

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

Liebe Leserinnen und Leser,

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

Wir machen Bildung bezahlbar



Impulse e.V.

SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

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

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

www.Impulse-Schule.de

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

* AUSBILDUNG & SEMINARE

Stell dir vor, du kannst...

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

Coaching / Supervision

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

AchtsamkeitCoach

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

Seminare, Coaching, Bogenschießen

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

Ausbildung Kursleiter/-in Waldbaden

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

Veränderungsbegleitung Online

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

* HAUS & HOF

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

Natürlich Wohnen und Leben !

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

12 Würfel. 3 Minuten. Kreativer Spaß!

Neu; LOGOLI! Spiel für 1-4 Pers. Bilde Worte/Begriffe aus Buchst. & Zahlen! Vegane Becher, Holz-Würfel. Digital-Uhr. Blöcke, Kulis, Jew. Komplett-Sets a.d. Manufaktur f. Emotionale Momente, Ab € 19,50! Info/Lief.: 05453-80789-16.

Reformhaus

Wir lieben VEGGIE





Mitmachen und gewinnen

Gewinnen Sie je ein Basen-Aktiv® Set von Salus für Ihre Säure-Basen-Balance*: Die Kombination von reinen Mineralstoffen mit dem „Kräuter-Boost“ für „Natürlichkeit und Freude“ im Salus® Basen-Aktiv® Mineralstoff-Kräuter-Elixier lässt Körper und Seele aufblühen. Wertvolle Kräutertees ergänzen die Kur und helfen, in die eigene Mitte zu kommen.
Mehr Infos unter: www.basen-aktiv.de
*Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

Trugbild, Einbildung	Schlag-, Klopffwerkzeug	biblischer Stammvater	ital. Fluss zum Tiber	ein Weltmeer	Mediziner im Staatsdienst	Rücklage	französisch: zwischen	Jugendstadium mancher Tiere	zeitlos; immerzu	holländischer Käse	Rasenpflanze
↳	↘	↻4	↘		tatsächliche Kaufkraft	↗	↘	↘	↘	↻5	
Aristokratie	↗			junger Mensch in den 20ern				Oper von Verdi	↗		Signalhorn (ugs.)
franz. Schauspieler (Jean)	↗				eingeladener Prominenter	↻6					↘
↳			↻10	deutsche Schauspielerin (Barbara)	↗			Rangstufe in den Budo-sportarten	Null beim Roulette	rechter Nebenfluss der Donau	
jordanische Hauptstadt		amerikanischer Lyriker (Frank)	altgermanischer Gott		Sprechdauer b. Diskussionen					↻7	
↳				Gebiet des eigenen Staates	Endpunkt		süßes alkoholisches Getränk	Laubbaum			
Berufssportler (Kurzwort)	Stadt in Norditalien	keinesfalls, nie und nimmer	↳					Vorsilbe: Ton..., Schall... (griech.)	Zierpflanze; Wappenblume	zusammen mit, samt	↘
griechischer Hirten-gott	↗		Juck-, Lachreiz auslösen	Situation	weibliches Rind		europäischer Staat	↻1			
Meerjungfrau bei W. Disney	↻9				↻8	englisch: zwei	↘		ein Europäer		
↳			finn. Architekt (Alvar)	↗			flüssiges Fett	↗	↻3	Einheitenzeichen f. Hektar	↘
Allgemeiner Dt. Automobil-Club (Abk.)		Gefälle; Vorliebe	↗		gegotener Traubensaft	↗		Christusmonogramm	↗		
Sorte, Gattung	↗		Verzierung	↗		↻2	Salz der Ölsäure (Chemie)	↗			

Rätsel: Rätsel-Krüger GmbH, Lübeck

LÖSUNGSWORT

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

Das Lösungswort ergibt sich, wenn Sie die Buchstaben aus den mit einer Zahl gekennzeichneten Feldern zu einem Wort zusammensetzen. Einsendeschluss ist der 31. Januar 2022. Das Lösungswort senden Sie bitte an:

ReformhausMarketing GmbH
Stichwort:
Kreuzworträtsel 01,
Conventstr. 8–10 / Haus D,
22089 Hamburg.
raetsel@reformhausmagazin.de

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

IMPRESSUM

Herausgeber

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

Redaktion

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

Lesertelefon

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

Geschäftsführung

Carsten Greve, Rainer Plum

Leitung Geschäftsstelle

Ariane Knauf

Realisation und Chefredaktion

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

Art Direktion und Produktion

Sabine Mamut

Mitarbeiter dieser Ausgabe

Frauke Döhring, Kristin von Essen, Thomas Götemann, Yvonne Hagen, Karin Stahlhut

Online-Redaktion

Nina Hüppling, n.huepping@reformhaus-marketing.de
Pia Marletsuo-Claß, p.marletsuo-claass@reformhaus-marketing.de
Melanie Kiel, m.kiel@reformhaus-marketing.de

Vertrieb

d.neuhaus@reformhaus-marketing.de

Anzeigen

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

Für die Individualseiten zeichnen die jeweiligen Reformhäuser verantwortlich

Litho

PIXACTLY media GmbH

Druck

Dierichs Druck+Media GmbH & Co.KG

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

Jahres-Abonnement

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

Kleinanzeigen

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

Hinweis für Österreich

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

Gedruckt auf Papier, welches mit dem Blauen Engel ausgezeichnet ist. 100% Recyclingpapier.

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



FOTOS

TITEL: losangela/Adobe Stock

Adobe Stock: S. 6 (2), 7 (2), 8–9, 10, 12 (2), 13 (2), 18, 19, 21, 22, 24, 26, 27, 31, 32, 34, 36, 38, 40 (2), 41 (3), 42, 43, 44, 46, 55 (2); Marita Koch: S. 55; Shutterstock: S. 50; Rezepte: S. 14–16; Mitte: @Café Book / Michaela Seehof :S. 28; Gereon Holtschneider: S. 30

Themen im nächsten Heft:



SCHÖNHEIT

Feinschmecker Haut

Von Ananas über Aprikosen bis Trauben – zertifizierte Naturkosmetik füttert unsere Haut aufs Schönste mit hochwertigen Früchten



WOHLFÜHLEN

Kein Grund, sauer zu sein

Warum es für unseren Stoffwechsel so wichtig ist, den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten



GENIESSEN

Gesunde Salat-Bowl

Gesund und lecker essen geht immer und überall. Unsere gesunde Veggie-Salat-Bowl eignet sich perfekt zum Mitnehmen. Schritt für Schritt erklärt

NEU IN IHREM

Reformhaus



ALSIROYAL®

Hyaluron X-Effekt Aloe Vera

8 x Hyaluron plus Aloe Vera 200-fach konzentriert



- 8 unterschiedliche Hyaluron-Arten, die in verschiedenen Haut-Tiefen wirken
- plus Aloe Vera, das im Konzentrat eine 200 x höhere Wirkstoffdichte als frisches Blattgel hat
- Echte, zertifizierte Naturkosmetik

www.alsiroyal.de



SONNENMOOR

Frauenlieb Monatsfreundin

Bio-Kräuter-Tropfen für die Regelzeit

Besser durch die Tage

mit der Monatsfreundin. Sieben

entkrampfende

Frauen-Kräuter

wie z. B. Gänse-

fingerringkraut, Schaf-

garbe, Frauenmantel

und Melisse sorgen

für entspannte Tage.

Diese Bio-Kräuter-

tropfen sollten daher in keiner Handtasche

fehlen.

Praktische Anwendung: einfach 3 x täglich 1 TL vor und während der Erdbeerwoche einnehmen.



- Tut in der Regel gut
- Rein biologisch und vegan
- Umweltfreundlich in der Glasflasche

www.sonnenmoor.at

Reformhaus eG, Ernst-Litfaß-Str. 16, 19246 Zarrentin,
E-Mail: info@reformhaus.de, Tel.: 038851 51-0

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.

DAS BRAUCHT DER KÖRPER JETZT

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

ENTSPANNT BLEIBEN

- * Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren
- * Aromatherapie

DAS TUT GUT

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

FIT & VITAL BLEIBEN

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



*in allen teilnehmenden Reformhäusern erhältlich