

Reformhaus

BEZAHLT VON IHREM
REFORMHAUS®
JULI 2021

Den Durst löschen

Wasser: warum es so wichtig für uns ist

Gesund bleiben

Jod: essenziell für alle Organsysteme des Menschen

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

SONNE SOMMER HITZE

- ☀️ Schwitzen ist ganz schön cool
- ☀️ Was bei schweren Beinen hilft
- ☀️ Die besten Durstlöscher für eine gesunde gepflegte Haut

Ihr neues Schönheits-Geheimnis

Tag & Nachtpflege passend zum Hauttyp als **LIGHT** oder **RICH**

- Mit kostbarem Damaszener Rosenblütenöl, Rosenwasser und Wildrosenöl
- Bewahrt die Feuchtigkeit der Haut, kräftigt und regeneriert
- Ginseng unterstützt die Zellerneuerung und den Schutz vor freien Radikalen

Die Zarte



Die Nährende



Rainer Plum,
Vorstand
Reformhaus eG



Liebe Leserin, lieber Leser

Nach den langen, schier nicht enden wollenden und an den Nerven zehrenden Lockdown-Monaten und den kalten und regenreichen Monaten April und Mai sehnen sich die allermeisten Menschen nach Sonne und Wärme und unbeschwertem Sommermonat. Und viele treibt auch eine weitere Sehnsucht an, nämlich die nach der „alten“ Normalität. Aber was war vor Ausbruch der Corona-Pandemie normal? Welche Bereiche der früheren individuellen, welche der früheren gesellschaftlichen Normalität wollen wir zurück? Was davon ist essentiell für unser persönliches und gemeinschaftliches Leben? Es heißt immer, die Corona-Pandemie wirke wie eine Lupe und verdeutliche gesellschaftliche Missstände und hebe auf der anderen Seite hervor, was gut läuft. Ich denke, der zweite „Corona-Sommer“ ist eine gute Zeit, eine erste Zwischenbilanz zu ziehen, persönlich wie gesellschaftlich, bevor wir hektisch und betriebsam wie immer unbemerkt in die „neue“ Normalität übergehen. Vielleicht ist diese Sommerzeit dafür, nicht nur ein inspirierendes Buch zu lesen, sondern sich ohne Stress Gedanken zu machen, in welcher neuen Normalität wir denn gerne leben würden und welchen persönlichen Beitrag wir dazu leisten können.

In der Akademie Gesundes Leben der Stiftung Reformhaus-Fachakademie bieten wir wunderbar unterstützende Seminare und Ausbildungen für Menschen an, die sich genau jetzt mit diesen Fragen in ihrem Leben intensiv beschäftigen und einen Neu-Anfang aktiv und kraftvoll gestalten wollen. „Was uns stark macht“ und „Vom gelingenden Leben“ sind dabei nur zwei von zahlreichen Angeboten. Mehr dazu finden Sie unter www.akademie-gesundes-leben.de.

Die topausgebildeten InhaberInnen und Mitarbeitenden in Ihrem Reformhaus® beraten Sie ebenfalls sehr gerne zu einem gesunden Lebensstil. Die Reformhaus® Fachkräfte freuen sich, Sie freundlich mit ihrer ganzheitlichen Kompetenz zu unterstützen, damit Sie persönlich mit bester Gesundheit weiterhin durch diese herausfordernde Zeit kommen. Aktuelle Informationen finden Sie wie immer auch auf www.reformhaus.de. Bleiben Sie gesund! Und bleiben Sie wertschätzend und rücksichtsvoll im Umgang miteinander getreu dem Motto „Ich schütze Dich! Schütze Du bitte auch mich!“

Herzlichst

Mikro-klein, aber oho!

Das sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Ein wahres Multi-Tasking-Talent ist Magnesium, z. B. zuständig für die Kommunikation zwischen den Nerven- und Muskelzellen. In der neuen Reformhaus® Podcast-Folge „Magnesium“ verrät Dr. Andreas Raab, wer wie viel Magnesium braucht. Reinhören! www.reformhaus.de und dann das Symbol anklicken.



ANRUF ERWÜNSCHT



Sie haben Fragen, wie Sie jetzt im Sommer am besten nicht nur den Durst Ihrer Haut, sondern auch den eigenen löschen können oder wie Sie bei Hitze schwere Beine vermeiden? Dann empfehlen wir Ihnen den heißen Draht zu unserer äußerst erfahrenen Reformhaus® Gesundheitsberaterin Susanne Stauder (Foto). Sie erreichen sie montags von 10–11 Uhr und von 18–19 Uhr. Telefon: 040 / 280 581 927



inhalt

WOHLFÜHLEN

- * 8 Sommer, Sonne, Hitze**
Die besten Fresh-up-Tipps, mit denen wir den Sommer vital genießen können
- 10 Schöne Beine trotz Hitze**
Das hilft bei müden, schweren Beinen und unterstützt die Venen bei ihrer Arbeit
- 16 Heute schon geschwitzt?**
Von wegen peinlich! Warum Schwitzen eigentlich ganz schön cool ist
- * 31 Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente**
Wegweiser durch den Dschungel der Vitalstoffe. Diesmal: Jod
- 36 Kennen Sie Astaxanthin?**
Das Carotinoid aus Mikroalgen gilt als Königin der Antioxidantien
- 38 Das tut gut**
Ob zu Hause oder unterwegs – es ist gar nicht so schwer, das Leben unbeschwert zu genießen
- 46 Lieblingsprodukte des Monats**
Top-Produkte aus ihrem Reformhaus®

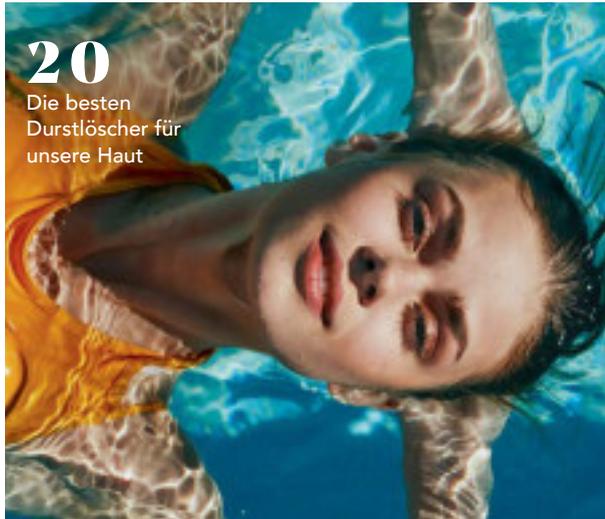
SCHÖNHEIT

- * 20 Durstlöscher für meine Haut**
Nicht nur wir freuen uns über eine Abkühlung, auch unsere Haut braucht Feuchtigkeit

GENIESSEN

- * 40 Über den Durst**
Wasser ist Leben – ausreichend trinken ist essenziell für unsere Gesundheit. Was, wann und wie viel wir trinken sollten: Expertinnen verraten es.

* UNSERE TITELTHEMEN



20

Die besten Durstlöscher für unsere Haut



10

Schwere Beine? Wie wir die Venen bei ihrer Arbeit unterstützen können

AUSSERDEM

- 6 Das ist neu im Juli**
- 49 Reformhaus® des Jahres 2021 ...**
ist das Vitalia Reformhaus® am Münchener Viktualienmarkt
- 50 Kreuzworträtsel**
- 52 Marktplatz**
- 54 Impressum, Vorschau**



31

Jod: Über das essenzielle Spurenelement wird immer wieder heiß diskutiert.



40

Wasser ist Leben. Trinken Sie genug?



16

Peinlich? Gar nicht! Warum Schwitzen eigentlich ganz schön cool ist.

„Teatime“ für die Gesundheit



**7X7®
KRÄUTERTEE
VON
P. JENTSCHURA**

Der preisgekrönte 7x7® KräuterTee ist der optimale Begleiter bei Entschlackungs- und Fastenkuren. Die harmonische Komposition aus 49 Zutaten wie Kräutern, Samen, Gewürzen, Wurzeln und Blüten in Bio-Qualität überzeugt durch das köstliche Aroma der vielen Pflanzenarten auch anspruchsvolle Gaumen. 7x7® KräuterTee unterstützt unsere Balance und ist nach dem Sport – als erfrischender Durstlöcher – ein vorzüglicher Genuss. Übrigens: Die Verwendung von Kräutertees entspringt uraltem Wissen und ist aus der Medizingeschichte nicht wegzudenken. Die Reformhaus Fachakademie hat den 7x7® Tee 2020 zum Reformprodukt des Jahres gewählt.

www.p-jentschura.com



Protecor Herz-Aktiv*



Mit der einzigartigen Kombination aus Weißdornbeeren, Magnesium und Vitaminen!

* Vitamin B₁ ist am Erhalt der normalen Herzfunktion beteiligt. Magnesium trägt zur normalen Muskelfunktion bei. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

das ist neu im JULI



Schau mir in die Augen ...

Nicht nur für Liebespaare scheint die Zeit stillzustehen, wenn sich ihre Blicke treffen. Kreuzen sich die Blicke von Menschen, scheinen allgemein die Uhren langsamer zu gehen. Warum das so ist, wollten die Schweizer Psychologen Nicolas Burra und Dirk Kerzel von der Universität Genf genauer wissen. Das Ergebnis ihrer Untersuchungen: Bei einem Blick in unbewegte Augen, verändert sich das Zeitempfinden nicht. Nur wenn – ähnlich wie in einer Gesprächssituation – der Blickkontakt mit Augenbewegungen verbunden war, trat der zeitverzögernde Effekt ein. Neurobiologisch erklären die Forscher dies mit dem Netzwerk von Hirnregionen. Dieses reguliert die Wahrnehmung der Zeit über den Botenstoff Dopamin. Dieses Netzwerk wird bei Blickkontakt aktiv. Für Menschen – so die Forscher – könnte es von Vorteil sein, dass die Uhren bei natürlichem Blickkontakt langsamer zu gehen scheinen, weil sie infolgedessen länger miteinander reden und der Kontakt enger und intensiver werde.

DA HABEN WIR DEN SALAT!

Von wegen Beilage zum Essen! Die Salatrezepte in dem neuen Buch von Dr. med. Anne Fleck „Salate der Superlative“ (Becker Joest Volk Verlag, 29,95 €) schmecken nach viel mehr! Die Kreationen der Kochbuchautorin Bettina Matthaei sind nicht nur lecker, sondern sind – so Doc Fleck – durch ihren Anteil an Gemüse, Rohkost, hochwertigen Ölen, Nüssen und Samen, vielen Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Ballaststoffen, die essenziell für unseren Organismus sind, auch super gesund. Ob schnell, deftig, simpel oder fein – mit den 84 Salat-Kreationen können wir das ganze Jahr Salat zubereiten, ohne dass es langweilig wird.





Jede/n dritte/n Deutsche/n befällt Panik, wenn das Handy nicht zur Hand ist. Für jede/n Dritte/n heißt das sogar, dass sie ihr Smartphone mit zur Toilette nehmen – so die aktuelle Bevölkerungsbefragung „Die Süchte der Deutschen“ (Januar 2021). 31 % der Befragten insgesamt gaben an, nicht ohne ihr Handy zum Klo zu gehen. Bei den 18- bis 29-Jährigen waren es 74 %. Nebenbei: Nur noch 7 % der BundesbürgerInnen besitzen kein Smartphone.



SCHON MÄDCHEN VERLANGEN WENIGER ALS JUNGEN

Frauen bekommen und fordern oft weniger Geld für die gleiche Arbeit als Männer. Nichts Neues! Die ForscherInnen Sophie Arnold und Katherine McAuliffe vom Boston College wollten wissen, ab wann diese Unterschiede auftreten. Sie luden Jungen und Mädchen im Alter zwischen vier und neun Jahren zu einem Experiment ein. Darin wurden die Kids gefragt, wie viele Sticker sie als Belohnung für eine erfolgreich absolvierte Aufgabe haben wollten. Für Kinder, die einen oder zwei Sticker forderten, war der Test beendet. Für alle anderen ging es weiter. Am Ende zeigte sich, dass Mädchen ab einem Alter von acht Jahren nach weniger Stickern fragten als Jungs, besonders wenn der Versuchsleiter männlich war.



GANZ SCHÖN BITTER

Momordica? Kennen Sie nicht? Schade! Momordica charantia, die tropische Bittermelone oder Bittergurke ist eine einjährige, gurkenähnliche Kletterpflanze, die in asiatischen Ländern seit Jahrhunderten ein beliebtes Lebens- und Heilmittel ist. Den gurkenartig

genopften Früchten sagt man einen förderlichen Effekt bei Verstopfung, Magenbeschwerden, Leberbeschwerden und viralen Infekten nach. Die gute Nachricht: Ab sofort sind wieder die SALUS® Momordica Tabletten im Reformhaus® erhältlich. Sie tragen das offizielle Logo des Deutschen Diabetikerbundes, denn die Tabletten bestehen aus Momordica und einem cumarinarmen Ceylonzimt-Phytokomplex. Das zusätzlich enthaltene Chrom kann zu einem normalen Blutzuckerspiegel beitragen.



SIE MÖCHTEN GEWINNEN?

Wir verlosen 10 Packungen Momordica Tabletten plus Momordica Tee pur und mit Zimt von SALUS®. Senden Sie bis zum 31. Juli eine Postkarte mit dem Stichwort „Momordica“ an: ReformhausMarketing GmbH, Conventstraße 8–10, Haus D, 22089 Hamburg. Es gilt das Datum des Poststempels.

WOHLFÜHLEN



Sommer •



**COOL
DOWN AN
HEISSEN
TAGEN**

Wir lieben den Sommer. Aber manchmal macht uns die Hitze doch zu schaffen, oder?

Wir schwitzen und je wärmer es wird, desto mehr weiten sich die Venen in unseren Beinen. Die Folge: Das Blut staut sich, die Beine sind geschwollen und fühlen sich schwer an. Außerdem haben nicht nur wir Durst, auch unsere Haut lechzt im Sommer nach Feuchtigkeit. Puhh!

Hier kommen die besten Fresh-up-Tipps für Körper, Geist und Seele, mit denen Sie den Sommer gesund und entspannt genießen können.

Sonne • Hitze

Schöne Beine trotz



Hitze



Endlich Sommer! Luftige Kleider, schicke Sommerschuhe, baden in der Sonne ... hach! Und dann das: Wir fühlen uns, als hätten wir spontan drei Kilo zugenommen, da, wo alle es sehen ... an Waden und Fesseln, die Beine sind schwer, die Haut spannt. Was ist denn da los?

Unsere Beine sind von Venen durchzogen, jenen Blutgefäßen, die das im Körper zirkulierende Blut zurück zum Herzen führen. Da das Blut entgegen der Schwerkraft fließen muss, haben Venen eine anatomische Besonderheit: die Venenklappen. Sie verhindern, dass das Blut in den Beinen in Richtung Fuß absackt und dort bleibt. Diese Leistung erbringen sie jeden Tag, auch im Sommer unter erschwerten Bedingungen: Doch „im Gegensatz zu den Arterien, die starre Röhren sind, haben wir es bei den Venen mit einem flexiblen Organ“, erklärt Dr. Norbert Frings, Wissenschaftlicher Ärztlicher Direktor der Bergman Clinics Mosel-Eifel-Klinik. „Ist es sonnendurchflutet und warm, weiten sie sich, je wärmer es wird, desto weiter werden sie, und desto mehr staut sich das Blut.“ Bei schwachen Venen kann das sogar dazu führen, dass die Venenklappen nicht mehr richtig schließen und Flüssigkeit in das umliegende Gewebe austritt. Die Folge: Die Beine sind geschwollen und fühlen sich dick und schwer an. In das von Dr. Frings wissenschaftlich geleitete phlebologische Zentrum im Kurort Bad Bertrich, einem idyllischen grünen Paradies zwischen Mosel und den Maaren der Vulkaneifel, wo sich die Spezialisten seit 1982 ausschließlich mit dem Kernthema Vene beschäftigen, strömen Betroffene aller Altersklassen, vor allem auch junge Frauen. „50 bis 60 Prozent aller Menschen haben Veränderungen an den Venen“, schätzt Dr. Frings. „Man kann durchaus von einer Volkskrankheit sprechen, wobei Männer genetisch bedingt seltener betroffen sind.“ Als Ursache Nr. 1 nennt der Experte den Bewegungsmangel. „Wer elf Stunden am PC sitzt und keinen oder nur we-

nig Sport treibt, bekommt früher oder später Probleme mit den Venen und Lymphbahnen.“

Aber wir können wirksam vorbeugen! An oberster Stelle der empfehlenswerten prophylaktischen Maßnahmen steht „venenwirksamer“ Ausdauersport: Täglich (!) 20 bis 30 Minuten Gehen. Auch geeignet: Rudern, Golf (wenn man stramm dabei läuft), Radfahren, Schwimmen, Tanzen. Sportarten, die Druck auf die Venen ausüben, wie zum Beispiel Krafttraining und Ballspiele mit abrupten Richtungswechseln (Squash) sind nicht so günstig. Dr. Frings: „Wichtig ist es aber vor allem, wieder Freude an der Bewegung zu entwickeln und letztlich ist jeder Sport besser als gar keiner.“

Zu den physikalischen Präventionsmethoden zählen neben dem Tragen von medizinischen Kompressionsstrümpfen oder Stützstrümpfen auch Kneipp-Güsse. „Die Unterschenkel einfach lange kalt abduschen, das zieht die Venen zusammen.“ Schlafen mit erhöhtem Fußende hat sich ebenfalls bewährt. Und im Büro sollte man langes Sitzen vermeiden. Telefonieren kann man auch im Stehen oder Gehen.

Das Körpergewicht sollte im Auge behalten werden, weil Übergewicht das Anschwellen der Beine verstärkt. Medikamentös lässt sich ebenfalls einiges erreichen. „Die Erfahrungsmedizin lehrt, dass Venentabletten und Venengel gut helfen. Darüberhinaus aktiviert Buchweizentee die Lymphbahnen, was eine diskrete, entwässernde Wirkung zur Folge hat.“ (im Reformhaus® z. B. „Buchweizenkraut Tee Bio“ von SALUS®)

Wer bereits viele Besenreiser hat, diese zunächst unscheinbaren, wie zartes Geäst anmutenden Äderchen an den Beinen, sollte sie beim Phlebologen veröden lassen. „Eine frühzeitige invasive Therapie verhindert Beinschwellungen und Krampfadern, die im späteren Stadium operiert werden müssen.“ Eine Verödungsbehandlung, minichirurgische Entfernung von kleineren Krampfäderchen als auch eine Ausschaltung von Stammvenen (Operation oder Laser-/ Radiowellen) ist auch gefahrlos im Sommer möglich. Solange die Schwellung durch das heiße Wetter, eventuell Bewegungsmangel oder langes Stehen oder Sitzen bedingt ist und sich über Nacht gänzlich zurückbildet bzw. mit kalten Kompressen oder Salben behandelt werden kann, besteht kein Grund zur Sorge. Andernfalls sollten Sie einen Phlebologen aufsuchen.

Und leider: Schuhe mit hohen Absätzen können die Schwellungen verschlimmern. Ausgiebige Sonnenbäder auch. Und Gartenarbeit ist, so Dr. Frings, „Balsam für die Seele, aber kein Ersatz für ausreichenden Ausdauersport ...“



Dr. med. Norbert Frings,
Wissenschaftlicher Ärztlicher Direktor der
Bergman Clinics Mosel-Eifel-Klinik



DAS MACHT IHNEN BEINE – ZU HAUSE UND AUF REISEN

- ➊ Auf die Zehenspitzen stellen, die Fersen absenken, dabei die Zehen vorne hochziehen. Erst langsam, dann immer schneller. Zieht ordentlich in den Waden.
- ➋ Fest auf beide Füße stellen. Ein Knie anziehen, der Standfuß geht auf die Zehenspitzen. Abwechselnd das linke und das rechte Knie anziehen. 10 Wiederholungen pro Seite.
- ➌ Auf die Zehenspitzen stellen und die Fersen nach rechts drehen. Dann die Fersen absetzen, wieder anheben und nach links drehen. Um das Gleichgewicht zu halten, können Sie die Arme ausbreiten. 10 Wiederholungen pro Richtung.
- ➍ Im Sitzen mit dem großen Zeh eine liegende Acht auf den Boden schreiben. Dann die Seiten wechseln und mit dem anderen Fuß schreiben. 5 Wiederholungen pro Fuß. Variante: Hinsetzen, ein Bein in die Luft heben und mit dem Fuß eine Acht in die Luft malen. Abwechselnd zehn Mal pro Bein.
- ➎ Im Sitzen (am besten auf der Stuhlkante) jeden Fuß auf einen Igelball stellen und mit den Füßen vor- und wieder zurückrollen.

GUT
ZU
WIS-
SEN

Futter für die Venen

Naturliebende Lebensmittel und eine gesunde Ernährung mit wenig Zucker, Salz und Alkohol können Venenerkrankungen weder verhindern noch heilen, aber günstig beeinflussen.

Achten Sie deshalb auf:

- ▶ Vollwertige, ballaststoffreiche Produkte, die die Verdauung anregen: Sehr wichtig, weil Verstopfung zu vermehrtem Pressen beim Stuhlgang und damit zu einem erhöhten Druck im Venensystem führt.
- ▶ Ausreichend Flüssigkeit: mindestens 2–3 Liter pro Tag.
- ▶ Viel frisches Obst und Gemüse – insbesondere Zitrusfrüchte, Brokkoli, Paprika, Beeren und Lauchgewächse.
- ▶ Zinkhaltige Lebensmittel, wie z. B. Hülsenfrüchte, Käse und Vollkornprodukte stärken die Venenwände.
- ▶ Vitamin E (z. B. in pflanzlichen Ölen, Weizenkleie, Eiern und Nüssen) kann der Verklumpung von Blutplättchen entgegenwirken.



ANZEIGE

P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren



federleichte BEINE

Mit den **BasischenStrümpfen** erleben Sie das einzigartige Gefühl federleichter Beine. Die hochwertigen Strümpfe aus dem AlkaWear Sortiment pflegen und regenerieren intensiv – mit dem faszinierenden Ergebnis basisch-streichelzarter Haut. In Kombination mit **MeineBase** entsäuern die BasischenStrümpfe besonders zelltief. So sorgen sie für Elastizität, jugendliche Frische und beneidenswert schöne Beine.

Die **BasischenStulpen** bilden in Kombination mit dem Produkt **MeineBase** die optimale Ergänzung – besonders bei körperlicher Aktivität wirken sie einer Belastungsübersäuerung direkt entgegen. Sie lindern entzündliche Prozesse und sorgen für mehr Freude und Erfolg beim Sport.



Jetzt weitere Informationen anfordern:

Telefon: +49 (0) 25 34 - 97 44-0 · info@p-jentschura.com

www.p-jentschura.com    



PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS®



- Rotes Weinlaub ist das Mittel der Wahl bei geschwollenen Beinen, Krampfadern und Spannungsgefühlen in den Waden. Superpraktisch sind Kapseln, zum Beispiel: Alsiroya® „Venen-Kapseln mit rotem Weinlaub“ (30 Kapseln).

- Wer lieber cremt, ist mit der vitalisierenden Pflegecreme „Rotes Weinlaub BeinAktiv“ von Bergland gut bedient. Rotes Weinlaub ist ideal zur Pflege und Massage müder Beine und Venen. Der natürliche Extrakt des roten Weinlaubs ist mobilisierend und kräftigend. Unterstützend wirken die weiteren Inhaltsstoffe: Arnika lindert das Schweregefühl. Kampfer fördert durch Temperatureize die Hautdurchblutung.



- Wer seinen Venen eine Luxuskur bieten möchte, lässt die Base mit Hilfe von „Alkaware® Basischen Strümpfen“ von P. Jentschura® einwirken. Wie es funktioniert, sehen Sie auf www.p-jentschura.com



- „Venenkraft® Roßkastanien Gel“ von Hübner enthält als wirksame Bestandteile Pflanzenextrakte aus Roßkastanienkernen, Hamamelisblätter, Arnikablüten, sowie Menthol, Kampfer, Zitronen- und Lavendelöl. Die auf Wasserbasis beruhende Hautpflege mit hochwertigen Pflanzenextrakten erfrischt und belebt schwere und müde Beine nachhaltig. Sie zieht schnell ein und hat einen angenehmen, natürlichen Duft. Pflegende Inhaltsstoffe halten die Haut glatt und geschmeidig.

- Die Pflanzenheilkunde attestiert dem „Buchweizenkraut Tee“ von SALUS und seinen natürlichen Inhaltsstoffen (Eiweiß, Fagopyrin, Flavonoidglykoside, Fett, Gerbstoffe, Hyperosid, Kaffeesäuren, Minerale, Naphthodianthron, Phenolcarbonsäuren, Quercitrin, Rutin, Salicylsäure, Tryptophan) u. a. eine positive Wirkung auf Venen und Lymphgefäße.



- Eine Extraportion Pflege: Basische Körperpflege unterstützt die Haut in ihrer Ausscheidungsfunktion und „holt den Sand aus dem Getriebe“. Einfach nach einem langen Tag oder nach sportlicher Belastung ein schönes langes Bad oder Fußbad mit „MeineBase®“ von P. Jentschura® genießen.



SEMINARTIPP



ERNÄHRUNGS COACH IHK
Vierteilige Weiterbildung mit
IHK-Zertifikat

10.09. – 14.09.21 (Fr – Di) oder
05.11. – 09.11.21 (Fr – Di)

Erfahren Sie in dieser vierteiligen Weiterbildung alles über Esstypen, moderne Ernährungslehren, Säure-Basen-Haushalt, spezielle Coaching-Einheiten und Zielemanagement. So bereiten Sie für Ihre Klienten den Weg zu einem bewussten Lebensstil. Zusätzlich erhalten Sie eine Gruppenleiterschulung für ein Gewichtsreduktionsprogramm inklusive Kurskonzept, mit dem Sie direkt in die Umsetzung gehen können. Den Erfolg dieser Weiterbildung bescheinigt Ihnen ein IHK-Zertifikat.

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

**DADO
SENS**
DERMACOSMETICS



- + PFLEGT
MEDIZINISCH
- + WIRKT
NATÜRLICH

**MEINE HAUT IST SPEZIELL.
MEINE PFLEGE
IST SPEZIALISIERT.**

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

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



COOL
DOWN AN
HEISSEN
TAGEN

Heute
schon
geschwitzt?



CH'UAN®

Nebeltee Grüner Tee

CH'UAN® Nebeltee stammt aus hoch gelegenen kleinen Teegärten, in denen die Teeblätter noch von Hand gepflückt werden. Durch den Nebel, der die Berghänge in der Provinz Zhenjiang ständig umspielt, werden die Teeblätter nur sanft von der Sonne gekitzelt. Durch dieses milde Klima wachsen sie besonders langsam heran. Nach sorgfältiger Dämpfung mit Wasserdampf entsteht der außergewöhnlich duftig blumige Nebeltee mit leichter Süße.

Entdecken Sie

Legenden und
Geheimnisse
ihres Tees!



DE-ÖKO-003



W. Schoenenberger GmbH & Co. KG
www.ch-uan.de

Schweiß hat ein schlechtes Image, zu Unrecht! Denn Schwitzen ist lebensnotwendig, es reguliert unsere Körpertemperatur, pflegt sogar unsere Haut und hält uns gesund. Und keine Sorge: Auch wenn wir jetzt im Hochsommer öfters schwitzen – gut riechen können wir trotzdem!

Jetzt im Sommer bei über 30 Grad im Schatten erleben wir solche Momente wieder häufiger: Wir fahren im Bus, plötzlich setzt sich jemand neben uns, den wir – im Wortsinn – überhaupt nicht riechen können. Bleibt uns nichts anderes übrig, als rasch den Platz zu wechseln. Oder, zweites Beispiel: Wir sind im Büro und bemerken, dass wir selbst es sind, die peinliche Schweißflecken auf Bluse oder T-Shirt haben. Verschämt versuchen wir die zu verstecken, hoffen inständig, dass wir nicht allzu sehr müffeln und sehnen uns heftig nach einer kalten Dusche.

Ganz klar, feucht verschwitzt herumzulaufen gilt als unfein. Aber eigentlich sollten wir uns darüber freuen: Schwitzen ist nämlich ein lebensnotwendiger Prozess unseres Körpers, mit dem er seine Temperatur ständig reguliert, die bei knapp unter 37 Grad liegt. Etwa einen halben Liter Schweiß verlieren wir am Tag, ohne es überhaupt zu merken. Er verdunstet auf der Haut und kühlt sie so. Diesen Mechanismus regeln unsere zwei bis vier Millionen sogenannten ekkrinen Schweißdrüsen. Übrigens riecht der ekkrine Schweiß mit einem leicht sauren pH-Wert ganz neutral, da er zu 99 Prozent aus Wasser und nur zu einem Bruchteil aus Salzen, Aminosäuren und etwas Harnstoff besteht.

Warum Babys nie nach Schweiß riechen

Aber woher kommt es dann, dass wir bestimmte Duftnoten von Schweiß als unangenehm, ja gar als abstoßend empfinden? Das liegt an einer anderen Form von Schweiß, der aus den sogenannten aprokrinen Schweißdrüsen stammt. Diese zweite Sorte Schweißdrüsen bilden wir erst in der Pubertät aus, deshalb riechen Babys und kleine Kinder nie nach Schweiß.

Die aprokrinen Drüsen sitzen in den Achselhöhlen, im Brust- und Genitalbereich; ihr Schweiß ist zäher und enthält neben Eiweißen und Fetten auch sexuelle Lockstoffe, die Pheromone. Sie verleihen jedem Menschen seinen eigenen, unverwechselbaren Duft. Die Pheromone spielen zum Beispiel bei der Partnerwahl mit. Fühlen sich Mann und Frau im Geruch des Intimpartners wohl, können einander also gut riechen, dann scheinen ihre jeweiligen Gene zu harmonisieren – beste

WOHLFÜHLEN **Heute schon geschwitzt?**

Aussichten für gemeinsamen Nachwuchs. Das hat die Natur wie so vieles genial eingerichtet. Doch was für die eine Person anziehend duften mag, empfindet eine andere als unangenehm. In einer Studie kam heraus, dass der Stresspegel bei Frauen, die am verschwitzten T-Shirt ihres Mannes rochen, äußerst niedrig war, der vertraute Geruch entspannte sie. Rochen sie hingegen an den verschwitzten Shirts fremder Männer, stieg ihr Stresspegel an. Und auch die Menge an Schweiß macht einen Unterschied: Bei Hitze schwitzen wir mehr, ebenso beim Sport. Oder wenn wir zu viel Kaffee trinken, scharf gewürzte Speisen essen. Und unter Stress entwickeln wir deutlich riechbaren „Angstschweiß“. Wenn dazu noch Bakterien die Eiweiß- und Lipidkomponenten im Schweiß zersetzen, dann entsteht der gefürchtete penetrante Schweißgeruch. Durchschwitzte Kleidung, die man den ganzen Tag getragen hat, verstärkt den Effekt.

Warum Schwitzen so gesund ist

Doch noch einmal zurück zu den guten Eigenschaften von Schweiß. Nicht ohne Grund schwören viele Menschen auf regelmäßige Besuche in der Sauna. Die Poren öffnen sich, das Schwitzen befördert den Abtransport von Schadstoffen aus dem Gewebe, ebenso entfernt es abgestorbene Zellen der Haut und sorgt für bessere Durchblutung. Und die im Schweiß enthaltenen körpereigenen Lipide legen sich wie eine Feuchtigkeitscreme auf die Haut. Bei soviel positiven Effekten ist gut zu wissen, dass wir „gesundes Schwitzen“ trainieren können. Indem wir regelmäßig sporteln, etwa laufen oder Rad fahren, lernt der Körper den Umgang mit der Schweißregulation und reagiert nicht schon bei der kleinsten Anstrengung mit einem Schweißausbruch. Speziell in der heißen Jahreszeit helfen Kalt-Warm-Wechselduschen gegen zu viel Schweiß, auch lauwarmer Salbeitee und natürlich gute Naturkosmetik-Deos aus dem Reformhaus® (siehe Produkt-Tipps rechts). Und unbedingt sollten wir während der „Hundstage“ luftdurchlässige Kleidung aus Naturstoffen wie Baumwolle oder kühlendem Leinen tragen.

Ganz wichtig: Da beim Schwitzen Wasser und Mineralstoffe verloren gehen, müssen wir stetig genug „nachfüllen“. 2 Liter Wasser täglich sind das Minimum, in den Sommermonaten möglichst noch mehr. Mit Obst und Gemüse lassen sich die Verluste an Wasser und Mineralstoffen zusätzlich auffangen, ideal sind Gurken, Tomaten und Melonen. Und noch etwas sollten wir berücksichtigen, unser Alter. Wenn man von Hitzewallungen in den Wechseljahren einmal absieht, ist



es nämlich so, dass wir mit zunehmendem Alter weniger schwitzen. Die Aktivität der Drüsen nimmt einfach ab. Daher spüren wir nicht mehr deutlich, wenn wir zu wenig getrunken und Durst haben. Deshalb möglichst immer eine Flasche Mineralwasser und ein Glas zur Erinnerung in Sichtweite stellen, um das bedrohliche plötzliche Dehydrieren zu verhindern.

Manchmal kann starkes Schwitzen aber auch ein Signal für eine Erkrankung sein. Wenn wir merken, dass wir ohne äußeren Anlass, etwa eine Hitzewelle oder im Urlaub im Süden, deutlich mehr schwitzen als sonst, nachts vielleicht sogar Fieber haben oder wenn unser Schweiß auf einmal anders riecht, sollten wir beim Arzt / einer Ärztin abklären lassen, was dahinterstecken könnte.

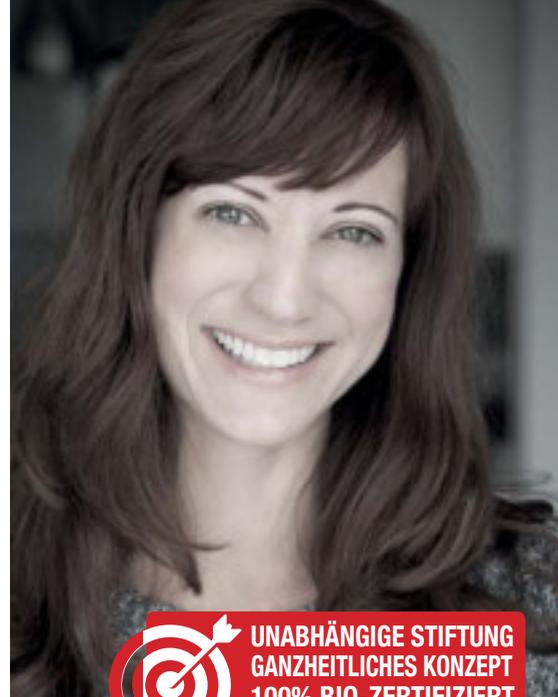
BESSER SCHWITZEN – EINE FRAGE DES TRAININGS

Wer regelmäßig Sport treibt, trainiert nicht nur seine Muskeln, sondern auch die Schweißdrüsen. Strengen wir uns öfter an, gewöhnt sich der Körper an die Belastung und kühlt sich auf angenehme Betriebstemperatur herunter. Bei Untrainierten ist die sogenannte Thermoregulation weniger im Lot. Ihr Körper produziert nach einem ersten Hitzeschock so viel Schweiß, dass sich dicke Tropfen bilden, die weniger gut verdampfen. Wer indes regelmäßig trainiert, bildet mehr Schweißdrüsen, und der Schweiß von SportlerInnen ist dünnflüssiger und enthält weniger Mineralien, weil der Körper nichts ausschwitzt, was er braucht, um leistungsfähig zu bleiben. Übrigens: Ein Saunabesuch funktioniert nur bedingt als Schwitztraining, denn die Wärmezufuhr ist eine andere: In der Sauna wird die Hitze von außen zugeführt, beim Sport produziert der Körper die Hitze selbst.



Salbei ist ein Schweißhemmer. Studien zeigen, dass mit Salbei der Schweißfluss etwa um die Hälfte reduziert werden kann. Wie wär's mit einem Salbeitee?

ANZEIGE



UNABHÄNGIGE STIFTUNG
GANZHEITLICHES KONZEPT
100% BIO-ZERTIFIZIERT
EIGENES SEMINARHOTEL

PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS®

DEOS

- **ARYA LAYA:** Natur-Deo. Ohne Aluminium, z. B. Citro oder Blütenraum
- **Schoenenberger:** Extracta® Deo-Reformspray. Natürliche Wirkstoffe aus Salbei und Hamamelis wirken antibakteriell
- **Annemarie Börlind:** Body Care Deo Spray. Für alle Hauttypen ohne Aluminium

ERFRISCHUNGSSPRAYS

- **ARYA LAYA:** Face Fresh, Rose oder Aloe vera. Belebende Erfrischung für Zwischendurch.
- **P. Jentschura:** MiraVera®. Hochreiner Sauerstoff mit wertvollen ätherischen Ölen wirkt belebend und regenerierend.
- **Primavera:** SOS-Spray. Schnelle Hilfe bei Hitzegefühl und Hitzewallungen. Mit dem Duft von Orangenblüte, Rose und Hamamelis.

ABKÜHLUNG VON INNEN

- **Alsiroyal®:** Salbei Extrakt-Kapseln mit Vitamin B₆. Vitamin B₆ trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit und der damit einhergehenden Schweißbildung bei. Die Salbeipflanze ist bekannt für ihren würzigen Geruch, der von den ätherischen Ölen des Salbei stammt.
- **SALUS®:** Salbeiblätter Tee

Text: Frauke Döhning

Ernährungs- Berater/in (TCM)

Kursleiter/in Glück

Auf dem Weg zum Lebenstraum

und viele weitere Weiterbildungen
und Seminare

Jetzt
Gesamtprogramm
anfordern!

06172 / 3009 - 822

kontakt@akademie-gesundes-leben.de



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN

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



#AkademieGesundesLeben

COOL
DOWN AN
HEISSEN
TAGEN

Wasser ist Leben – und ein Jungbrunnen für unsere Haut. Im Sommer können wir von dem kühlen Nass gar nicht genug bekommen, auch unsere Haut braucht Feuchtigkeit, damit sie ihre Aufgaben erfüllen kann. Welche Feuchthaltemechanismen die Haut hat und welche Feuchtigkeitsspender die besten für sie sind? Einfach weiterlesen ...

für





Durstlöscher meine Haut



Unser Körper besteht bis zu 70 Prozent aus Wasser. Dieser Wert variiert je nach Alter, Neugeborene kommen sogar auf etwa 80 Prozent Wasseranteil, 85-jährige Menschen auf nur noch ca. 50 Prozent. Wasser ist lebenswichtig für unseren Stoffwechsel. Und wir brauchen jeden Tag ausreichend Nachschub. Gehören Sie auch zu den Menschen, die erst etwas trinken, wenn sie Durst verspüren? Dann wird Ihr Wasservorrat bereits knapp, besser ist es, regelmäßig über den Tag verteilt zu trinken. Kommt es zu einem Wassermangel, werden die Hautzellen trocken und im Stratum Corneum, in der Hornschicht, bilden sich raue, schuppige Stellen. Die Haut wird rissig und verliert an Elastizität. Da kann auch die beste Creme nicht viel helfen! Wir müssen erst mal Wasser trinken, um den Speicher wieder aufzufüllen. Aber was genau bewirkt die Flüssigkeitszufuhr? Kann sie uns wirklich zu schönerer Haut verhelfen? Auf jeden Fall! Die Durchblutung der Haut wird angeregt, Schlacken können besser abtransportiert werden, die Haut wirkt rosiger. Wer viel trinkt, kann sogar Unreinheiten, Cellulite und Krampfadern vorbeugen.

Der natürliche Feuchtigkeitsspeicher der Haut

In der Hornschicht unserer Haut finden wir einen Mix aus Wirkstoffen, der als Natural Moisturizing Factor (NMF) bekannt ist, also die natürlichen Feuchthaltefaktoren der Haut. Diese wasserlöslichen Stoffe, wie Aminosäuren, Glycerin, Mineralsalze und Harnstoff produziert der Körper selbst oder nimmt sie mit der Nahrung auf. Sie wirken wie kleine Wassermagnete, die Feuchtigkeit in der Hornschicht binden. Auch Hyaluronsäure ist ein natürlicher Stoff im menschlichen

Körper und wichtiger Teil des Bindegewebes. Hyaluronsäure kann sehr große Mengen Wasser binden, wie ein Schwamm, der sich vollsaugt, und die Elastizität der Haut erhalten. Damit dieser „Schwamm“ nicht gleich wieder austrocknet, wird die Feuchtigkeit zusätzlich durch die Hautbarriere gesichert. Sie schützt uns nicht nur vor Keimen und Bakterien von außen, sondern sie beugt auch dem übermäßigen Wasserverlust der Haut vor. Das heißt: Verfügt die Haut über genügend eigene Feuchthaltefaktoren und eine intakte Hautbarriere, ist sie gut durchfeuchtet. Mit zunehmendem Alter nimmt aber leider der Gehalt an Hyaluronsäure, Kollagen und Aminosäuren in der Haut ab. Reifer Haut fehlt es also an Feuchtigkeit und Elastizität. Außerdem können eine genetische Veranlagung, Hitze, Flüssigkeitsmangel und zu gründliche Waschungen eine trockene Haut begünstigen.

Die richtige Pflege

Um durstige Haut zu löschen, gibt es viele verschiedene Produkte: z. B. Toner, Gesichtswasser, Seren, Lotionen, Essenzen oder Feuchtigkeit-Booster. Gesichtssprays sorgen mit ihrem feinen Sprühnebel für einen besonders schnellen Frische-Kick, perfekt nach kurzen Nächten oder als Erfrischung zwischendurch. Tipp: Der Effekt kann noch verstärkt werden, wenn das Spray im Kühlschrank aufbewahrt wird. Eine Pflege mit hygroskopischen Stoffen wie z. B. Hyaluron oder Glycerin, die wie ein Magnet Wasser anziehen und auch binden können, hydriert unsere Haut nicht nur, sondern erweitert quasi auch den Feuchtigkeitsspeicher. Das Ergebnis: eine praller erscheinende Haut. Je kleiner die Hyaluron-Moleküle sind, desto tiefere Schichten der Haut können sie durchdringen. In vielen Kosmetikprodukten kommen deswegen unterschiedliche Hyaluron-Arten zum Einsatz: Die hochmolekularen Hyaluron-Arten sollen für einen sofortigen Glättungseffekt der Hautoberfläche sorgen, während die niedermolekularen tiefer in die Haut gehen, dort die Feuchtigkeitsdepots wieder auffüllen und aufpolsternd wirken sollen. Extrakte der südafrikanischen Auferstehungspflanze und der skandinavischen Rotalge sollen die Wirkung noch verstärken und der Haut helfen, aus eigener Kraft wieder mehr Hyaluron zu bilden (z. B. Alsiroyal® Hyaluron X-Effekt Gel). Bei sonnengereizter Haut hat sich Aloe vera bewährt. Die Wüstenpflanze ist ein optimaler Feuchtigkeitslieferant, kühlt die Haut angenehm, beruhigt und unterstützt bei der Regeneration. Am besten tragen Sie das feuchtigkeitsspendende Produkt (z. B. ARYA LAYA ,

Santaverde) direkt nach der Reinigung auf. So wird die Haut mit einer Extraportion Feuchtigkeit versorgt, wie ein großes Glas Mineralwasser, und perfekt auf den nächsten Pflegeschritt vorbereitet. Wer eher fettende Haut hat, kann eine nachfolgende Creme an heißen Sommertagen auch mal weglassen. Aber: Nur Feuchtigkeit ohne Fett trocknet die Haut auf Dauer aus (siehe Interview Seite 24).

Und wie sieht es mit einem Öl aus? Ein Öl wirkt zwar feuchtigkeitsbewahrend, aber nicht feuchtigkeitsspendend! Trockene Haut braucht immer eine Kombination aus Fett und Feuchtigkeit! Am besten mischen Sie z. B. ein Aloe-vera-Gel mit einem Hautöl und tragen es auf Gesicht oder Körper auf. Das macht die Haut schön geschmeidig und zart. Vergessen Sie nicht, die zarte Haut von Hals und Dekolleté mit einzucremen!

Gut zu wissen: Den Beauty-Booster Hyaluronsäure für eine prallere Haut gibt es übrigens auch zum Trinken (z. B. Dr. Niedermaier Regulatpro® Hyaluron) oder als Kapseln zum Einnehmen (z. B. Bakanasan Hyaluron Kapseln).

Optimale Feuchtigkeitslieferanten für die Haut:
Aloe vera und Rotalge (u.)



Basisch duschen – optimal regenerieren



BASENSCHAUER® VON P. JENTSCHURA



Die Traditionsmarke P. Jentschura präsentiert perfekt für den heißen Sommer ein mit dem Innovationspreis ausgezeichnetes basisches Duschgel mit pH 7,5.

BasenSchauer® punktet insbesondere durch seine hochwertigen Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs. Das Naturkosmetikprodukt mit Mineralien, Kräuterextrakten, Kampfer, Aloe vera &

ausgewählten ätherischen Ölen pflegt intensiv beanspruchte Haut und verleiht ein samtweiches Hautgefühl. BasenSchauer® eignet sich besonders zur Regeneration nach dem Training und kühlt im Sommer. Es erfrischt intensiv und unterstützt die natürliche Reinhaltung und Reinigung des Organismus. www.p-jentschura.com

Erste Hilfe, wenn Ihre Haut Rot sieht



ALOE VERA GEL PUR VON SANTAVERDE



Das aloe vera gel pur ist der ideale Begleiter im Alltag und auf Reisen. Reiner Aloe Vera Saft aus eigenem, kontrolliert biologischen Anbau spendet nährstoffreiche Feuchtigkeit, wirkt regenerierend und hat

eine entzündungshemmende und beruhigende Wirkung bei Hautreizungen. Besonders wohltuend und kühlend wirkt das Gel nach zu viel Sonne, bei Insektenstichen und strapazierter Haut.

SOMMER-AKTION: Mit Ihrem Kauf unterstützen Sie die Umweltschutzorganisation Ozeankind. Mehr Infos unter: www.santaverde.de/ozeankind

„Knitterfältchen sind ein guter Indikator für Feuchtigkeitsmangel“



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

Reformhaus® Magazin: Was passiert mit der Haut, wenn ihr Feuchtigkeit fehlt?

Claudia Taron: Bei einem Feuchtigkeitsmangel spannt die Haut, wirkt fahl und verliert an Ausstrahlung. Manchmal juckt sie auch, die Hautbarriere wird rissig. Außerdem zeigen sich vermehrt Knitterfältchen, sie sind ein guter Indikator für Feuchtigkeitsmangel. Machen Sie den Hautfaltentest, um zu sehen, ob Sie gut hydriert sind. Dazu ziehen Sie die Haut am Handrücken kurz hoch und lassen nach ein paar Sekunden wieder los. Zieht sich die Haut sofort zurück, ist Ihr Wasserhaushalt ausgeglichen. Falls nicht: Unbedingt ausreichend trinken!

Braucht meine Haut im Sommer mehr Feuchtigkeit als sonst und wenn ja, warum?

Die Sonne entzieht der Haut Feuchtigkeit, genau wie starker Wind, Klimaanlage und z. B. vermehrtes Schwitzen, wenn ich nicht genug Flüssigkeit aufnehme. Oft wird die Trinkmenge unterschätzt. Als Faustregel gilt: Trinken Sie täglich mindestens 30–40 ml pro kg Körpergewicht. Trinken ist die erste Maßnahme, erst dann kommen die Kosmetikprodukte. Mein Tipp: Setzen Sie wasserhaltige Obst- und Gemüsesorten auf den Speiseplan, z. B. Gurken und Melonen. Sie enthalten viel Wasser und wenig Kalorien, sind also nebenbei auch noch gut für die Figur. Wassermelonen haben einen Wassergehalt von über 90 Prozent und sind an

heißen Sommertagen der perfekte Durstlöscher. Außerdem enthalten sie wichtige Mineralien und Vitamine, wie z. B. Beta-Carotin und Lycopin, zwei tolle Radikalfänger, die die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen können. Je reifer die Wassermelone ist, desto mehr Lycopin ist enthalten!

Was sind die besten Durstlöscher und für welchen Hauttyp eignen sie sich?

Aloe vera, Hyaluron und Glycerin sind effektive Feuchtigkeitsspender. Sie eignen sich für jedes Hautbild, egal ob jung, reif, empfindlich oder fettig. Sie sind das A und O, denn jede Haut braucht ausreichend Feuchtigkeit!

Besteht die Gefahr, dass ich meiner Haut zu viel Feuchtigkeit gebe? Woran würde ich es merken?

Ein Fehler wäre, die Haut über einen langen Zeitraum nur mit Feuchtigkeit zu versorgen, das würde sie langfristig austrocknen. Es muss immer ein bisschen Fett enthalten sein, um die Feuchtigkeit in der Haut zu versiegeln und zu speichern. Wenn die Haut spannt oder eine periorale Dermatitis (s. Seite 26) entwickelt, kann dies ein Hinweis sein. Die Haut quillt auf, verliert dadurch Feuchtigkeit, es entstehen Rötungen. Merke: Die Haut freut sich über ganz viel Feuchtigkeit, aber sie braucht auch immer etwas Fett, um sie speichern zu können.





Natürlicher Insektenschutz

Herbasektos® Insektenschutz Hautspray

- ✓ Schutz vor Mücken und Zecken
- ✓ bis zu 6 Stunden wirksam

Biozprodukte vorsichtig verwenden.
Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen.



Herbasektos® Insektenstich-Tupfer

- ✓ Zur Hautpflege bei Insektenstichen
- ✓ Ideal bei Juckreiz



www.bergländ.de

Bergland



KEINEN DUNST!

Haben Sie schon mal etwas vom Transepidermalen Wasserverlust gehört? Der TEWL (Abkürzung für die englische Bezeichnung Transepidermal Water Loss) ist die Messgröße für die Diffusionsrate von Wasserdampf durch die Dermis von Menschen, Tieren oder Pflanzen. Einfacher gesagt: wie viel körpereigenes Wasser eine bestimmte Fläche der Haut in einem bestimmten Zeitraum abgibt. In gewissem Maß ist der Vorgang ganz normal. Unsere Haut gibt jeden Tag Feuchtigkeit an die Umwelt ab, nicht nur beim Schwitzen. Wir verdunsten täglich unbemerkt ein großes Glas Wasser! Ist die Hautbarriere beschädigt, wird allerdings mehr Wasser abgegeben, der TEWL erhöht sich. Je kleiner der TEWL, desto besser ist die Schutzfunktion der Haut.



PRIMAVERA®
NATURKOSMETIK



Pures Glück
für Ihre Haut



100% naturrein



www.primaveralife.com



DURSTLÖSCHER FÜR DIE HAUT AUS DEM REFORMHAUS®

- **Alsiroyal®**

Hyaluron 5-Effekt Pflegeserie u. a. mit Amullen, Gel, Tages- und Nachtcreme;

- **ARYA LAYA**

Aloe Vera Feuchtigkeitspflege; Face Fresh Aloe Vera; Hyaluron Miracle Lift

- **Quellmed**

Hautspray und Akutroller

- **Bergland**

Aloe Vera Gel

- **Annemarie Börlind**

2-Phasen Hyaluron-Shake;
SYSTEM HYDRO Aquanature
Revitalisierendes Feuchtigkeitsserum

- **DADO SENS**

REGENERATION E Feuchtigkeitsserum

- **P. Jentschura®**

MiraVera® Erfrischendes Hautwasser

- **Santaverde**

after sun recovery lotion; hyaluron duo treatment; toner classic

- **Dr. Hauschka**

Aktivierendes Tagesfluid;
Gesichtstonikum

- **Heliotrop**

ACTIVE Multi-Perform Hyaluron Serum

WAS IST EIGENTLICH PERIORALE DERMATITIS

Die periorale Dermatitis ist ein Hautausschlag, der im Bereich von Mund und Kinn auftritt, auch bekannt als Mundrose oder Stewardessenkrankheit. Die Haut ist gerötet, spannt und fühlt sich uneben an. Häufig sind junge Frauen von der nicht ansteckenden, entzündlichen Hautkrankheit betroffen. Oft wird versucht, die Rötungen mit Cremes oder Make-up abzudecken und zu beruhigen. Das Gegenteil ist der Fall. Übermäßige Pflege kann irritieren und sogar der Auslöser für den Ausschlag sein. Betroffene sollten einige Wochen konsequent auf Kosmetikprodukte verzichten und der Haut Zeit geben, sich zu regenerieren. Bei Spannungsgefühlen kann eine in schwarzem Tee getränkte Kompresse für Linderung sorgen. Lassen Sie sich im Zweifel von Ihrer Hautärztin oder den FachberaterInnen im Reformhaus® beraten.



SEMINARTIPP



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

HILDEGARD VON BINGEN

Ernährung und Naturheilkunde

30.07. – 01.08.21 (Fr – So) oder

31.10. – 02.11.21 (Fr – So)

Mystikerin, Naturwissenschaftlerin und Musikerin – Hildegard von Bingen gehört zu den bedeutendsten Frauen des deutschen Mittelalters. Kochen Sie in diesem Seminar in unserer Lehrküche mit bekömmlichen Lebensmitteln und setzen dabei die wertvollen Hildegard-Gewürze mit Ihren anregenden und unterstützenden Wirkungen ein. Stellen Sie in nach Originalrezepturen Ihre eigene Klostermedizin her.

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



ÄNGSTE IN CORONA-ZEITEN

Die Corona-Krise hat uns alle verunsichert, hat uns Angst gemacht. Wie unter einer Lupe wurden seelische Herausforderungen erkennbar, denen wir uns – auch nach Corona – immer wieder werden stellen müssen, um uns mit uns selbst wohlfühlen zu können

WOHLFÜHLEN ÄNGSTE IN CORONA-ZEITEN

Corona, Corona, Corona! Von den täglichen Meldungen hatten wir wohl alle längst mehr als genug. Hofften wir nicht vergangenen Sommer, wir könnten unser normales Leben bald wieder aufnehmen?

Aber wir befanden uns Monate lang in einem Hin und Her aus Lockdown und Versuchen der Öffnung. Es ist klar, dass das Virus den Alltag noch länger beherrschen wird. Seelische Belastungen und Ängste, vor allem vor gefährlicheren Mutanten, nehmen dabei zu. Wir fürchten um unsere Gesundheit und um die von Partnern, Eltern und Großeltern, wir sorgen uns um das Wohl und die Entwicklung unserer Kinder aufgrund der langen Isolation – wobei wir an diesem Punkt hoffen können, dass Impfungen und Tests mehr Spielraum gewähren. Aber viele Menschen haben auch eine neue Angst, nämlich die vorm Impfen.

Dazu kommen Ängste vor den realen Folgen von Corona: Kurzarbeit und finanzielle Einbußen, Schulden, Arbeitsplatzverlust, Insolvenz. Stark davon betroffen sind ohnehin jene, bei denen es kaum reicht – Alleinerziehende, KünstlerInnen und Solo-Selbständige. Aber auch viele, die bisher recht passabel über die Runden kamen, sehen ihre Existenz und ihre Zukunft bedroht.

Das war im vergangenen Jahr im ersten Lockdown oft noch anders. Es gab damals durchaus Menschen, die den Wochen zu Hause etwas abgewinnen konnten. Sie sahen darin eine Pause zum Durchatmen, eine dringend nötige Phase der Entschleunigung, für sich selber und für die von der Klimakrise bedrohte Natur. Sie freuten sich über die Stille am Himmel, zeigten sich kreativ beim Gestalten der Stoffmasken. Menschen in bedrohten Wirtschaftszweigen reagierten erfinderisch und hatten neue Ideen vom „Menü to go“ bis hin zum Online-Streaming-Konzert. Manche interpretierten die Pandemie auch für sich als Aufforderung, nach nachhaltigeren Lebensformen zu suchen.

Nur – inzwischen hat sich die Stimmungslage extrem verändert. Ärzte/Ärztinnen und PsychologInnen registrieren vermehrt seelische Probleme, Konzentrations- und Schlafstörungen, auch Depressionen bis hin zu Panikattacken und Suizidgedanken. Was passiert, wenn ich krank werde? Ist mein Arbeitsplatz noch sicher? Wie und wann werde ich meine Schulden wieder los? Auf solche Fragen kann niemand gültige Antworten geben und das löst gleich neue Ängste aus. Bedrohlich wird die Situation vor allem dann, wenn jemand isoliert in einer Wohnung sitzt und die Angst so überhandnimmt, dass sie das gesamte Denken und damit auch Handeln blockiert.

Dabei hat Angst per se durchaus eine sinnvolle Funktion: Evolutionsbedingt ist sie ein Gefühl, das eine Gefahr



signalisiert und Handeln erzeugt. Wir können das in der Wildnis beobachten, wenn ein bedrohtes Tier die Flucht ergreift oder zum Angriff übergeht. Und wir Menschen haben zum Glück weit mehr Handlungsspielräume. Wichtig ist nur, dass wir nicht vor Angst erstarren, sondern handlungsfähig bleiben. Denn dann können wir unsere Lebenserfahrung und den Rat und die Kompetenz anderer nutzen, können die Lage analysieren, uns einen Plan A, B und C überlegen. Wir können uns auch mental stärken, indem wir uns gedanklich und emotional in eine bessere Zukunft nach der Pandemie versetzen und dafür Pläne schmieden.

Und wir können uns in Selbstfürsorge üben. Gerade dann, wenn Sportkurse oder Wellness-Seminare nicht zugänglich sind, sollten wir unsere Gesundheit im Blick haben und gut für uns sorgen, indem wir uns fragen: Was kann ich selber dafür tun, damit es meinem Körper, meiner Seele und meinem Geist gutgeht trotz all der belastenden Umstände? Und das können wir tun:

- Gesund und regelmäßig essen und genug Wasser trinken. Zu viel Süßigkeiten, Alkohol, Tabak und Kaffee vermeiden.
- Für ausreichend Schlaf und Ruhephasen sorgen. Entspannungs- und Atemübungen nutzen oder lernen. Gegen innere Unruhe können wir auch pflanzliche Mittel (z. B. Lavendel) einsetzen.
- Viel an die frische Luft gehen und überhaupt aktiv



bleiben – spazieren gehen, radeln, laufen, im Garten arbeiten oder auch nur die Wohnung entrümpeln.

► Routinen einhalten. Regelmäßig essen, pünktlich schlafen gehen und aufstehen. Klare Strukturen geben ein Gefühl von Sicherheit.

► Kontakte pflegen. Auch wenn wir Familie und FreundInnen nicht treffen können, telefonieren, chatten und soziale Medien nutzen geht. Dabei nicht nur über Corona, sondern auch andere Themen sprechen.

► Medienkonsum reduzieren. Push-Meldungen abschalten und maximal zweimal am Tag die Nachrichten checken. Nur seriöse Quellen nutzen.

Solche bewussten Verhaltensregeln setzen zugegebenermaßen einiges an Selbstdisziplin voraus. Deshalb sei hier gesagt: Wenn Sie merken, dass Sie Ihren inneren und/oder äußeren Halt verlieren und Unterstützung brauchen, wenden Sie sich bitte an Ihre/n Hausarzt/-ärztin, HeilpraktikerIn oder eine Notruf-Hotline, die Ihnen TherapeutInnen empfehlen können. Es gibt verschiedene Formen der Therapie, in denen Patienten lernen, ihre Angstkreisläufe und deren Ursachen, die oft in der Kindheit liegen, zu verstehen und einen besseren Umgang damit zu finden.

Wie das gelingen kann, erfahren Sie im folgenden Interview mit der Psychologischen Psychotherapeutin Dr. Britta Reiche.

»Es geht darum, die inneren Ressourcen zu finden und zu stärken«



Dr. Dipl.-Psych. Britta Reiche,
Psychologische
Psychotherapeutin
www.psychotherapie-reiche.de

Reformhaus® Magazin: Frau Dr. Reiche, was ist Ihre Erfahrung aus dem letzten Jahr, nehmen Ängste bei Ihren PatientInnen zu?

Dr. Britta Reiche: Natürlich macht die Pandemie Angst, denn die Krankheit ist nun mal gefährlich und sie verändert unser gesamtes gewohntes Leben. Zudem gab es die Bilder von den vielen Toten in Italien und von den Intensivstationen. Dann habe ich einige PatientInnen mit Angst vor Verarmung, die arbeitslos sind oder ohne Aufträge und nun mit Grundsicherung auskommen müssen; sie kann ich nur bewundern, wie sie das schaffen. Aber das sind reale Ängste. Deshalb unterscheide ich bei meinen PatientInnen sehr genau zwischen Ängsten und einer Angststörung, die oft auch noch mit einer Depression einhergeht. Angst-PatientInnen legen mitunter ihre Ängste aus ihrem Inneren ins Außen. Auch ohne eine Pandemie haben sie oft Angst vor Krankheit, Armut oder Tod. Jetzt in der anhaltenden Krise reagieren sie noch verunsicherter, sehen die Lage noch fatalistischer und auswegloser.

Woran liegt das?

Bei diesen PatientInnen gab es oft eine gestörte Beziehung mit den frühen Bindungspersonen der Kindheit, so entstand ein Mangel an Vertrauen in sich selbst und in das Leben. Sie haben unschöne oder gar traumatische frühe Erinnerungen und Gefühle, die sie verdrängt und abgespalten haben. Der Zugang zu ihren Gefühlen ist ihnen dann später als Erwachsener oft nicht mehr möglich, das führt dazu, dass sie ihre Ängste aus der

WOHLFÜHLEN ÄNGSTE IN CORONA-ZEITEN

inneren Not in das Außen legen – dieses sich ewig mit dem Außen beschäftigen ist typisch für eine Angststörung. Sie lassen sich täglich von den News aus Medien und Internet überfluten und da die Bilder und Informationen der Pandemie angstverstärkend wirken, fühlen sie sich noch verletzlicher und verlorener. Andere dagegen schotten sich ab und vereinsamen noch mehr.

Wie behandeln Sie Menschen mit Angststörungen?

Mein Ansatz in Therapien ist mentalisierungsfördernd. Das heißt, er stärkt die Fähigkeit, den Blick für sich selbst und andere zu entwickeln und zu fühlen ‚wie ticke ich, wie tickt der andere?‘ Wenn eine Angstpatientin merkt, ich werde noch panischer, arbeite ich mit ihr daran, dass sie ihre Selbstregulation in der Therapie verbessern kann, dass sie eine Perspektive für sich und ihr Leben entwickelt, mit der Pandemie und mit ihren Ängsten. Dazu gehört die Aufarbeitung der Biografie, doch die Arbeit im Jetzt steht im Zentrum.

Wie kann ich mir das praktisch vorstellen?

Das Wichtigste ist Wertschätzung und Unterstützung. Ich arbeite einzeln im Gespräch und auch mit Kleingruppen. Und versuche die PatientInnen zu ermutigen, Wünsche und Projekte wieder aufzunehmen. Einige fangen an wieder zu puzzeln, zu stricken oder sie treiben Sport im Zimmer. Manche nutzen die Zeit für innere und äußere Inventur, sortieren Fotos. Und viele werden kreativ, beginnen zu schreiben, zu malen, zu zeichnen, entdecken ein Musikinstrument wieder neu. Die Aktivierung von Fertigkeiten lässt das Gefühl aufkommen ‚ich kann etwas‘. Oft gelingt dadurch auch das Beschreiben der Gefühle besser und aktiviert damit innere Ressourcen.

Warum sind innere Ressourcen so wichtig?

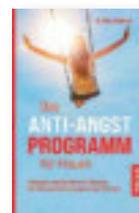
Bei manchen Menschen sehe ich, wie die inneren Ressourcen sie stärken und widerstandsfähiger machen können, gerade in Krisenzeiten wie jetzt. Dazu zählen etwa kreative Talente oder gute kommunikative Fähigkeiten. Menschen, die die Perspektivenübernahme für sich und andere gelernt haben, gehen möglicherweise angstfreier mit der Krise um. Sie versorgen sich mit Masken, halten Kontakt zu den anderen, auch virtuell (lernen den Umgang mit Zoom), nutzen Schnelltests und kümmern sich um einen Impftermin (wenn sie denn einen bekommen). Sie gehen vorsichtig, aber weniger ohnmächtig durch die Zeit.



ZUM WEITERLESEN



Wenn uns Ängste belasten, ist es wichtig zu wissen, wie wir unserem Körper und unserer Seele Gutes tun können – „Reformhaus@ Wissen kompakt Keine Panik!“, hilft, achtsam und gesund Krisen zu überstehen. In teilnehmenden Reformhäusern



Jill A. Stoddard:
Das Anti-Angst-Programm für Frauen. Akzeptanz- und Commitmenttherapie: Die achtsame Methode gegen Angst & Sorgen. Trias Verlag, 19,99 €

Die Akademie Gesundes Leben in Oberursel bietet viele unterstützende Seminare an – von „Der inneren Stimme folgen“ über „Was uns stark macht“ bis zum „Wohlfühl-Wochenende“. Unter: www.akademie-gesundes-Leben.de oder Telefon 06172 / 3009 822 finden Sie sicher das passende Seminar. Viel Spaß!

WEGWEISER

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

EXTRA

STARK
DURCH DIE
KRISE

DIESMAL: JOD



Jodmangel kann Wachstumsstörungen beim Ungeborenen zur Folge haben

Jod – das essenzielle, also lebensnotwendige Spurenelement – sorgt hierzulande immer wieder für Diskussionen. Laut WHO gilt Deutschland als Jodmangelgebiet, und bei etwa 30 Prozent der Deutschen liegt nach wie vor ein Jodmangel vor. Doch die Jodierung von Speisesalz wird von vielen als Zwangsmedikation kritisiert. Zu Recht?

Wer in den 1960er-Jahren groß geworden ist, erinnert sich sicher noch an die Werbung für das Vogelfutter mit den Jod-S11-Körnchen. Da fiel dramatisch – damals noch in Schwarzweiß – ein Sittich von der Stange und der Herr im Arztkittel warnte düster: „Auch Ihrem Sittich droht ein früher Tod.“ Grund: eine lebensgefährlich vergrößerte Schilddrüse. So dramatisch kommt es nicht, wenn wir nicht genug Jod zu uns nehmen, aber ...

WARUM BRAUCHEN WIR JOD?

Jod ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das wir über die Nahrung aufnehmen müssen, weil unser Körper es

nicht selbst herstellen kann. Das Spurenelement ist so wichtig, weil es zu einer normalen Funktion der Schilddrüse beiträgt. Als Hauptbestandteil der Schilddrüsenhormone Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4) hat es großen Einfluss auf viele Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper.

Denn unsere Schilddrüsenhormone steuern zum Beispiel den Herzrhythmus, den Energiestoffwechsel der Körperzellen und den Blutdruck. Sie sind außerdem an Knochenwachstumsprozessen, der Entwicklung des Nervensystems und des Gehirns beteiligt. Wie wichtig Jod für das Funktionieren unserer Schilddrüse ist, ist allgemein bekannt. Weniger bekannt ist aber, dass Jod auch für viele Organe wie Magen, Darm, Eierstöcke oder Nebennieren wichtig ist. Außerdem wird die Struktur unserer Haut durch die Jodversorgung reguliert.

Besonders schwangere Frauen sollten darauf achten, ausreichend mit Jod versorgt zu sein, damit ihre und die kindliche Schilddrüse genügend Hormone produzieren können. Doch in Europa werden immer noch etwa 50 Prozent der Babys mit einem Jodmangel geboren – besorgniserregend, wenn man weiß, dass der Fötus das Spurenelement Jod für die Entwicklung des Gehirns braucht. Studienergebnisse, so Jod-Experte Prof. Dr. Henry Völzke von der Universität Greifswald, „zeigen einen Zusammenhang zwischen leichtem Jodmangel während der Schwangerschaft und geringerem IQ der Kinder“.

Damit nicht genug: Ein Jodmangel während der Schwangerschaft erhöht auch das Risiko einer Früh- und Fehlgeburt.

WO STECKT VIEL JOD DRIN?

Das ist gar nicht so leicht zu sagen, denn der Jodgehalt von tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln ist regional unterschiedlich. Er schwankt je nach Jodgehalt des Bodens; besonders wenig Jod steckt in den Böden der Bergregionen.

Besonders viel Jod enthalten Seefische und andere Meerestiere. Gute Nachricht für alle VegetarierInnen und VeganerInnen: Algen sind eine extrem reichhaltige Jodquelle aus dem Meer. Doch Achtung! Pro 100 g Trockengewicht können sie bis zu 11.000 µg Jod enthalten – also ein Vielfaches der empfohlenen maximalen Jodmenge pro Tag von 500 µg Jod/Tag.

Im Vergleich dazu ist der Jodgehalt von jeweils 100 g Gemüse, Nüssen oder Milchprodukten verschwindend gering. Karotten liefern zum Beispiel pro 100 g etwa 23 µg Jod. Spitzenreiter bei den grünen Gemüsen ist mit 14 µg Brokkoli vor Spinat mit 11 µg. 100 g Grünkohl enthal-



Claudia-Michaela Hoeft, ärztlich medizinisch geprüfte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, spezialisiert auf Schulungen, Vorträge und Kochkurse

„Nicht nur die Schilddrüse, sondern alle Stoffwechselforgänge sowie das Hormonsystem und die Drüsenaktivität sind auf eine ausreichende Jodzufuhr angewiesen. Nur dann können die Mitochondrien – die Kraftwerke unserer Körperzellen – aktiviert werden und reibungslos funktionieren. Jodmangel kann sich in vielerlei Beschwerden zeigen wie Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Haarausfall, Zyklusunregelmäßigkeiten oder Gewichtszunahme.

Jod muss regelmäßig über die Nahrung aufgenommen werden. Zur Vorbeugung oder Regeneration – am besten mit einer natürlichen Jodquelle.“



SONNENTOR®

VIELEN DANK FÜR DIE BLUMEN



MACHT DEINE
SPEISEN ZUM
HINGUCKER

ENTDECKE UNSERE
BIO GEWÜRZBLÜTEN
IN 8 FARBENFROHEN SORTEN
UND ALS PROBIER MAL! BOX

WWW.SONNENTOR.COM



Algen (o.) enthalten große Mengen Jod; Brokkoli (u.) gehört wie auch Spinat zu den jodhaltigsten grünen Gemüsen

ten 10 µg Jod. Kartoffeln schlagen immerhin noch mit 8 µg Jod zu Buche. Es lohnt sich Nüsse zu knabbern – nicht nur wegen der enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren –, sondern auch, weil sie wertvolles Jod liefern: Erdnüsse immerhin 14 µg pro 100 g. Cashewkerne 10 µg und Walnüsse 3 µg.

Milchprodukte enthalten jedoch nur dann nennenswerte Mengen an Jod, wenn die Tiere mit jodiertem Futter versorgt wurden – zwar keine üppigen Mengen, aber es summiert sich. Milch im Schnitt etwa 11 µg, Quark und Sahne 6–9 µg pro 100 g. Milchprodukte aus kontrolliert biologischem Anbau enthalten weniger Jod als die Produkte aus konventioneller Landwirtschaft, da dem Tierfutter kein Jod zugesetzt wird. Doch alles in allem zeigt sich, dass die Jodmengen in diesen Lebensmitteln – Ausnahme sind die Algen – zu gering sind, um den täglichen Jodbedarf verlässlich zu decken.

Hier kommt das jodierte Speisesalz ins Spiel, das seit Mitte der 1980er-Jahre sowohl in Privathaushalten als auch in der Lebensmittelindustrie zum Einsatz kommt.

WER BRAUCHT WIE VIEL?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Erwachsene dabei im Schnitt eine Zu-

fuhr von 200 µg Jod pro Tag, für Schwangere 230 µg und für stillende Frauen 260 µg Jod pro Tag. Das klingt nach wenig. Es scheint aber gar nicht so leicht zu sein, diesen Wert zu erreichen. Denn mit einer ausgewogenen Ernährung ist es – so die Deutsche Gesellschaft für Ernährung – möglich, täglich 100 µg Jod aufzunehmen.

Die Gefahr einer Überdosierung durch den Verzehr von jodiertem Speisesalz ist nicht zu befürchten. Um eine kritische Joddosis von 500 µg pro Tag zu erreichen, die das Bundesamt für Risikoforschung nennt, müssten wir täglich mindestens 5 TL Jodsalz essen. Eine akute Vergiftung wurde bei Mengen von 15.000 µg festgestellt. Das ist das mehr als Hundertfache der durchschnittlichen Jodeinnahme in Deutschland.

Denn die liegt gegenwärtig bei 120 µg pro Tag – das ist etwas mehr als die Hälfte der von der Deutschen Gesellschaft empfohlenen Tagesmenge und weit entfernt von einer Überdosierung.

Im Gegenteil: Eine tägliche Aufnahme von 60–120 µg Jod definiert das Bundesamt für Risikobewertung (BfR) als die kritische Dosis, bei der noch keine Mangelerscheinungen auftreten. Weniger sollte es dauerhaft für Erwachsene aber nicht sein.

WORAN ERKENNEN WIR EINEN MANGEL?

Für unsere Lebensqualität ist die normale Funktion der Schilddrüse wichtig und dafür benötigt die Schilddrüse Jod. Ein Mangel macht sich z. B. durch trockene Haut, Haarausfall, depressive Verstimmungen, Gewichtszunahme, Konzentrationsschwierigkeiten oder eine niedrige Kältetoleranz bemerkbar. Nehmen wir über einen längeren Zeitraum zu wenig Jod auf, vergrößert sich die Schilddrüse, um dieses Defizit auszugleichen. Ein Kropf bildet sich.

WAS MÜSSEN WIR BEACHTEN?

Wer unsicher ist, ob zusätzlicher Jodbedarf notwendig ist und nicht einfach so zu Jod-Supplementen greifen möchte, kann per Test feststellen, ob ein Jodmangel vorliegt. Die Aussagekraft dieser Tests unterscheidet sich jedoch. Bei einem 24-Stunden-Urintest wird der gesamte Urin in diesem Zeitraum gesammelt. Daraus wird eine Probe genommen und festgestellt, ob genügend Jod im Körper vorhanden ist.

Aufwändiger ist der sogenannte Jodsättigungstest, der untersucht, ob der Gesamtbearf der Körperzellen an Jod gedeckt ist.

Für stillende Mütter gibt es außerdem die Möglichkeit, die Muttermilch auf Jod testen zu lassen.

JOD: PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS®



- St. Leonhards Quellen, JodNatur: Mineralwasser artesischen Ursprungs und jodhaltiger Sole aus dem Chiemgau

- Alsiroyal®, BIO-Jod-Kapseln: Nahrungsergänzungsmittel mit Bio-Braunalgenpulver zur Unterstützung der Jodversorgung



- Dr. Wolz, Jod Calcium Kapseln: Jod und Calcium natürlichen Ursprungs aus dem Meer für eine gesunde Schilddrüse und starke Knochen

- Rotbäckchen Mama, Stillsaft: mit Jod, Eisen, Zink, Vitamin C und B₁₂ für den Mehrbedarf an Nährstoffen während der Stillzeit



- Rapunzel: Meersalz mit jodhaltigen Algen, nicht raffiniert und ohne Rieselhilfe

Die natürliche Jodquelle



Hohe Bioverfügbarkeit



Ursprüngliche Reinheit



Zur Prävention



Zur Regeneration



Tagesempfehlung:
täglich 1 Flasche
JodNatur

Ideal für die Schilddrüse

JodNatur ist eine einzigartige Mischung aus Mineralwasser artesischen Ursprungs und jodhaltiger Sole im Verhältnis 54:1. Diese wertvolle Sole entstammt dem Urmeer, das vor Millionen von Jahren den Chiemgau bedeckte.

Jod gehört zu den essentiellen **Mikro-nährstoffen** und leistet einen wichtigen Beitrag für unseren **Stoffwechsel**.

ST. LEONHARDS
Quellen

KENNEN SIE ASTAXANTHIN?

Vielleicht denken Sie jetzt spontan, das sei irgendein neuer Impfstoff, dessen Namen man mühsam buchstabieren muss? Nein, weit gefehlt! Denn Astaxanthin stammt aus der Werkstatt der Natur. Es gehört zu den Carotinoiden und somit zu den Pflanzenstoffen, deren beeindruckende Kräfte für unsere Gesundheit zunehmend erforscht und genutzt werden – deshalb sollten wir uns den Namen ruhig merken

Ein Carotinoid, das unter Wasser gedeiht

Astaxanthin ist ein in Pflanzen enthaltener Farbstoff. Er gehört wie das Carotin, das zum Beispiel in Möhren steckt und sie orange färbt, zur Gruppe der Carotinoide, die bei Obst und Gemüse für die kräftigen Farben sorgen und von denen rund 600 heute bekannt sind. Besonders hoch ist das Vorkommen von Astaxanthin aber unter Wasser: in Meeresalgen wie Spirulina, im Plankton und vor allem in der winzig kleinen Süßwasser-Mikroalge Haematococcus pluvialis, der Blutregenalge. Und Astaxanthin kann mehr als nur färben. Es gilt als eines der vermutlich stärksten Antioxidantien, also als Radikalfänger mit anti-entzündlichen und immunstärkenden Kräften.

Es hilft Algen beim Überleben

In der freien Natur geht es für alle Lebewesen bekanntlich immer um das Überleben der eigenen Spezies, das betrifft daher auch die Algen. Einige haben die Fähigkeit, erstaunlich lange an unwirtlichen Orten durchhalten zu können, auch wenn es dort kaum Nahrung oder Wasser für sie gibt. Das verdanken sie u.a. dem Astaxanthin: Wenn astaxanthinhaltige Algen um ihr Überleben kämpfen, stellen sie einfach auf einen Energie-Sparmodus um und stoppen alle weiteren Stoffwechselläufe. Dabei färben sie sich rot. Fische, Tiere und Vögel, die die Algen dann verzehren, nehmen ebenfalls ihre Färbung an. Das erklärt die rosarote Farbe von Lachs, Shrimps und Hummer oder von den in Wassernähe lebenden Flamingos.

Ein effektives Schutzschild gegen freie Radikale

Astaxanthin ähnelt in seiner Struktur dem Beta-Carotin und gilt als eines der wirksamsten Mittel gegen freie Radikale. Diese entstehen durch Umwelt- und Genussgifte, durch Dauerstress und ungefiltertes UV-Licht und können zu gefährlichen Zellschäden führen. Sie lassen unsere Haut altern, können schlimmstenfalls sogar Krebs mit auslösen. Studien zufolge kann Astaxanthin helfen, schwere, zerstörerische Zellschäden zu verhindern. Allerdings führte man die Studien bisher fast nur bei Tieren, etwa Mäusen, durch. Die Ergebnisse gelten daher nicht automatisch auch für uns Menschen, es wird also weiter geforscht.



Bewährtes Nahrungsergänzungsmittel

Antioxidantien gegen freie Radikale kann der Körper selber nicht bilden, sie müssen stets über die Nahrung zugeführt werden, am besten über viel frisches Obst und Gemüse. Da Astaxanthin mittlerweile als eines der stärksten Antioxidantien eingeschätzt wird, ist es auch als Nahrungsergänzungsmittel zugelassen. Das natürlichste und beste Astaxanthin wird aus der winzigen Blutregenalge gewonnen und in der Regel in Kapselform angeboten. Wie bei Beta-Carotin sollte die Aufnahme im Darm verbessert werden, indem gleichzeitig ein Löffel gutes Öl oder ein fetthaltiges Lebensmittel verzehrt wird. Bei Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Krebs sollte eine längerfristige Einnahme immer mit dem Arzt abgeklärt werden, um mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten auszuschließen. (Astaxanthin im Reformhaus® z. B.: Raab Vitalfood Astaxanthin Gel-Kapseln; Bakanasan Conenzym Q10⁺, Kapseln mit Astaxanthin)

Diskussion: Was kann Astaxanthin wirklich?

Die Schutzwirkung von Carotinoiden ist wissenschaftlich anerkannt, etwa die von Beta-Carotin für die Augen. In Bezug auf Astaxanthin bemängeln KritikerInnen, dass es nach wie vor zu wenig klinisch bestätigte Nachweise für die gesundheitsfördernden Effekte beim Menschen gibt. So schreibt die Verbraucherzentrale auf ihrer Website, dass bisher alle 15 bei der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) beantragten Claims abgelehnt wurden; Hersteller dürfen nicht mit Slogans wie „Unterstützt die Sehkraft“ oder „Für das Immunsystem“ werben.

Dank neuer Testreihen könnte sich das ändern. Bei Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Entzündungswerten und UV-Schutz ließen sich positive Effekte erneut bestätigen. Vor allem unsere Haut mag Astaxanthin: In einer Kosmetik-Studie erhielten Probandinnen 6 mg pro Tag. Nach vier Wochen hatten sich die Elastizität und der Feuchtigkeitsgehalt der Haut verbessert, Falten wurden reduziert.

ANZEIGE

Asiatischer Fitmacher für heiße Tage



**ROTER
GINSENG
VON KGV**

Der Rote Ginseng enthält neben den wertvollen Ginsenosiden wichtige Vitamine, Spurenelemente und Biovitale. In ihrer natürlichen Zusammensetzung sind diese besonders wichtig für Vitalität, Gesundheit und seelisches Gleichgewicht. Roter Ginseng ist ein optimaler Allrounder zur Stärkung und Kräftigung Ihres Organismus – ideal für einen aktiven Sommer.

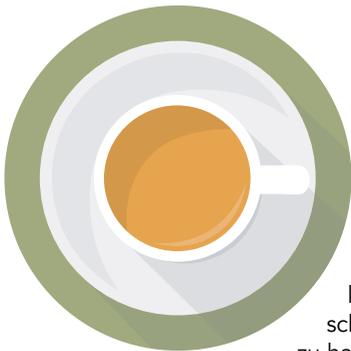
www.roter-ginseng-naturarznei.de

Koreanischer Reiner Roter Ginseng Tabletten (Wirkstoff: Ginsengwurzel-Pulver). 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. KGV – Korea Ginseng Vertriebs GmbH, 53797 Lohmar

DAS TUT GUT



Zu Hause oder unterwegs, das Leben wieder unbeschwert und voller Energie genießen, das ist nach dem anstrengenden letzten Jahr wichtiger denn je – und geht leichter als gedacht!



SO FÜHLT SICH DER MAGEN WOHL

Wer kennt das nicht, plötzlich fängt der Bauch an zu rumoren, uns ist übel, wir haben Sodbrennen. Vieles kann uns auf den Magen schlagen: Sorgen, Hektik, zu hastiges Essen. Gute Erste

Hilfe bei Magenproblemen leistet der Griechische Bergtee oder ein besonderer Tee aus Peru: der Anguraté-Tee. *Mentzelia cordifolia*, so der wissenschaftliche Name, ist ein etwa 50 cm hoher Strauch, der in den Anden in 2000 Meter Höhe wächst. Hier wird er sorgsam überwiegend nach Bio-Kriterien kultiviert, geerntet, getrocknet, schließlich von Lima aus nach Europa verschifft. Bei der Ankunft in Deutschland wird das edle Trockengut nach den Vorgaben des Natur-Arzneimittelgesetzes nochmals untersucht und kontrolliert, danach geschnitten, vermahlen und in Teebeutel abgefüllt. So lässt sich der Tee leicht zubereiten. Und wenn man dann die dampfende Tasse in den Händen hält, ist das schon entspannend! Falls aber partout keine Möglichkeit zum Teekochen besteht, weil man etwa den ganzen Tag unterwegs sein muss: Ingwer Goldstücke sind eine gute Alternative, um den Magen zu beruhigen. (im Reformhaus® z. B.: Anguraté Magentee von Alsitan; Reformhaus® Ingwer Goldstücke; Griechischer Bergtee von Sonnentor oder SALUS)

FÜR DIE STARKE IMMUN-ABWEHR

Wir können unser Immunsystem gezielt unterstützen durch eine gesunde Ernährung mit frischen Früchten, Nüssen und Gemüse, die unseren Körper perfekt versorgen. Fünf Portionen täglich sollten es sein, im Alltag nur nicht immer machbar. Da kann „Dr. Wolz Vitalkomplex“ helfen, ein Mix aus Saftkonzentraten, Kräuterauszügen und fermentierten Lebensmitteln. Auch mit einer zusätzlichen Einnahme von Vitamin C, Vitamin D und Zink stärken wir unsere Immunabwehr. Und mit Ginseng: Die asiatische Wurzel gehört zu den adaptogenen Heilpflanzen, die anregend und beruhigend zugleich wirken. Dies liegt an ihren speziellen Inhaltsstoffen, den Ginsenosiden. Sie regen etwa die Produktion von Zytokinen an, die aktiv werden, sobald Gefahr durch Viren oder Bakterien droht. Im Verbund mit allen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, die in der Wurzel stecken, entwickeln die Ginsenoside ihre Power. So kann Ginseng nachweislich gefährliche Entzündungswerte im Körper senken, die durch Stress, Umweltgifte oder Ernährungsfehler entstehen und u. a. als Auslöser von Krankheiten wie Rheuma oder MS gelten.

(im Reformhaus® z. B.: Roter Koreanischer Ginseng von KGV; Dr. Wolz Vitalkomplex; Immun Plus Lutschtabletten von Raab Vitalfood)





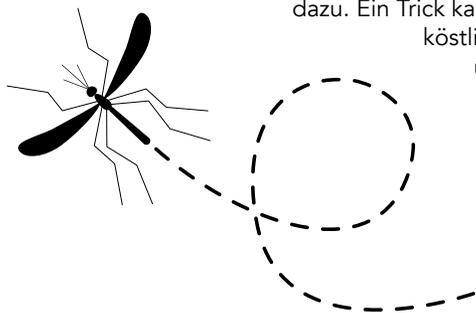
JETZT GEHT'S AB AUF DIE WIESEN

Sich in der Natur aufzuhalten tut Körper und Seele in mehrfacher Hinsicht gut, das ist wissenschaftlich belegt. Fernab von Verkehrslärm und Hektik, statt dessen umgeben von wohltuenden Grüntönen und dem Zwitschern der Vögel, fallen Stress und Sorgen von uns ab, wir atmen tiefer durch und schulen nebenbei unsere Achtsamkeit. Schon eine halbe Stunde am Tag im Grünen und an der frischen Luft senkt Blutdruck und Stresspegel und stärkt so auch unsere Abwehrkräfte. Waldbaden ist in Japan inzwischen sogar als Therapie anerkannt. Freilich finden Spaziergänge meist eher bei Erwachsenen Anklang, viele Kinder haben überhaupt keine Lust dazu. Ein Trick kann helfen: Mit einem

köstlich gefüllten Proviantkorb

und der Aussicht auf ein Picknick im Freien lassen sich auch kleine Stubenhocker umstimmen. Und so bereiten Sie sich vor: Kuchen, Kartof-

fel- oder Nudelsalat am Vortag zubereiten, belegte Brote erst am Morgen. Alles in Frischhaltedosen verpacken, frisches Obst und genug zu trinken mitnehmen, vor allem Wasser. Dann brauchen Sie unzerbrechliche Becher und Teller, eine Liegedecke, Sonnencreme mit ausreichendem Schutzfaktor. Die Belohnung für den Aufwand: ein herrlicher Tag, an den sich alle gern erinnern werden. Damit es aber ausschließlich schöne Erinnerungen sind, unbedingt an Insekten- und Zeckenschutz denken, den Sie auf die Haut auftragen können. Der lang anhaltende Geruch hält die kleinen Fieslinge fern und erspart Bisse, die ja durchaus böse Folgen haben könnten. Zur Sicherheit nach dem Ausflug vor allem bei Kindern und Hunden bitte noch einmal sehr gründlich Kopf und Körper absuchen, ob sich nicht doch ein Krabbler irgendwo versteckt hat. (im Reformhaus® z. B. Herbasektos Insektenschutz Hautspray von Bergland; Zeckenschreck von Hübner; Regulat Skin Repair Sweet Coco von Dr. Niedermaier)



FLOWER POWER HIMBEEREIS

Zutaten für 4 Personen

50 g Roh-Rohrzucker von SONNENTOR

300 g gefrorene Himbeeren

120 g vegane Sahne

2 EL Flower Power Gewürzblüten von SONNENTOR

frische Himbeeren

ZUBEREITUNG

1. Roh-Rohrzucker in den Mixer geben und für 10 Sek. zu Staubzucker mixen. Gefrorene Himbeeren und vegane Sahne dazugeben und 30–60 Sekunden auf höchster Stufe cremig pürieren. Dazwischen bei Bedarf immer wieder stoppen und das Mixgut vom Rand nach unten schieben.

2. Abschließend das Fruchteis in eine Schüssel geben, 1 EL Flower Power Gewürzblüten untermischen und mit frischen Beeren und 1 EL Flower Power Gewürzblüten dekorieren. Sofort genießen oder im Tiefkühler aufbewahren.



Text: Frauke Döhning



**Über
den
Durst**

Die Hitze des Sommers macht der Natur und dem Menschen zu schaffen, in einigen Regionen Deutschlands kann das Wasser auch in diesem Sommer knapp werden. Die Lösung des Problems ist einfach: weniger Wasser vergeuden – und mehr trinken

Man darf die Deutschen auch mal loben. Während in manchen Ländern sehr leichtfertig das Trinkwasser verbraucht wird, gehen die Deutschen sparsamer damit um: Der tägliche Verbrauch ist von etwa 147 Litern im Jahr 1990 auf etwa 125 Liter im Jahr 2019 gesunken. Die Sparsamkeit hatte bislang vor allem wirtschaftliche Gründe, denn in vielen Wohnungen läuft eine Wasseruhr, und einmal im Jahr wird abgerechnet – wer Wasser spart, der spart auch Geld. Einen Mangel gab es bis vor einigen Jahren nicht, denn im Vergleich mit vielen anderen Ländern ist die Versorgung in Deutschland gut: Im Winter und im Frühjahr regnet es viel, dadurch gibt es meistens reichlich Grundwasser, aus ihm kommt der größte Teil des Trinkwassers. Etwa 30 Prozent stammen aus sogenanntem Oberflächenwasser, also aus Flüssen, Seen und aus Sammelbecken für Regen.

Gerade wenn Wasser knapp wird, steigt der Verbrauch

Doch seit einigen Jahren werden die Folgen des Klimawandels auch in Deutschland spürbar – die letzten Sommer waren besonders heiß und trocken, damit sank der Grundwasserpegel. Wegen der trockenen Böden nahm der Wasserverbrauch in der Landwirtschaft zu, auch in privaten Haushalten wurden mehr Blumen und Bäume gegossen; der Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft hat in den letzten Jahren an besonders heißen Tagen einen Anstieg des Wasserverbrauchs um bis zu 60 Prozent beobachtet. Im Sommer 2020 führte die Wasserknappheit in einigen Regionen zu echten Engpässen: In Borgholzhausen in Nordrhein-Westfalen liefen zwei von drei Grundwasserbrunnen leer, in Simmern-Rheinböllen in Rheinland-Pfalz durften Autos nicht mehr zu Hause gewaschen, Planschbecken nicht gefüllt und Rasen nicht gewässert werden – ein Rasensprenger verbraucht bis zu 800 Liter Wasser pro Stunde. Dass diese Probleme bundesweit an Bedeutung gewinnen werden, zeigt eine Initiative des Bundesumweltministeriums. Im Sommer dieses Jahres will es eine Nationale Wasserstrategie vorstellen, die erklärt, wie in Zukunft mit der Ressource Wasser umgegangen werden soll. Während man also über die Verwendung des Wassers in

Deutschland neu nachdenken wird, steht seine Qualität außer Frage, denn die wird geschützt durch die Trinkwasserverordnung – sie stellt sicher, dass das Wasser streng kontrolliert wird und dass es so gering wie möglich verunreinigt ist. Um so unverständlicher ist es, dass die Deutschen von dem wertvollen Gut, das sie ins Haus geliefert bekommen, häufig nicht genug trinken. Nach einer Studie der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2019 nehmen nur 73 Prozent aller Männer und sogar nur 60 Prozent aller Frauen genügend Flüssigkeit zu sich. Das ist problematisch: Der Körper eines Erwachsenen besteht zu 50 bis 65 Prozent aus Wasser, es löst Vitamine und Mineralien aus der Nahrung und trägt sie zu den Zellen. Außerdem spült es Gifte aus dem Körper heraus, etwa 1.700 Liter Blut werden jeden Tag durch die Nieren gefiltert. Auf einen Mangel an Wasser reagiert der Körper empfindlich: Das Gehirn besteht zu rund 77 Prozent aus Wasser, und wer zu wenig trinkt, kann schnell Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen bekommen. Durch den sinkenden Anteil an Flüssigkeit verdickt sich zudem das Blut – eine Last für Herz und Kreislauf. Auf Dauer können sogar Nierensteine entstehen, weil Schadstoffe aus den Nieren nicht gründlich genug herausgespült werden. „Wenn ich erst trinke, sobald ich durstig bin, ist es eigentlich schon sehr spät“, sagt Tanja Pötschke, Oecotrophologin an der Klinik für Naturheilkunde in Hattingen-Blankenstein, einer Einrichtung des Katholischen Klinikums Bochum. „Damit die Organe richtig funktionieren können, brauchen wir einen möglichst gleichbleibenden Wasseranteil am Körpergewicht, und dafür müssen wir genug trinken.“ Das Trinken ist dabei nur ein Element in einer Wasserbilanz aus mehreren Bestandteilen. Einerseits gelangt Flüssigkeit durch das Essen und Trinken in den Körper, zusätzlich entsteht Wasser als Nebenprodukt des Stoffwechsels. Andererseits gibt der Körper durch Urin, Haut, Lunge und Verdauung wieder Wasser ab.



Unsere Expertin: Tanja Pötschke, Oecotrophologin im Fachbereich Naturheilkunde der Klinik Blankenstein, einer Einrichtung des Katholischen Klinikums Bochum

„Dünn- und Dickdarm entziehen dem Stuhl die Flüssigkeit und geben ihm seine halbfeste Form“, sagt Tanja Pötschke. „Wenn von vornherein zu wenig Wasser im Nahrungsbrei war, kann der Stuhl zu fest werden und es kann eine Verstopfung entstehen.“ Manchmal kommt es auch vor, dass der Körper bei einem Flüssigkeitsmangel zwar ein Signal sendet, dieses Signal aber nicht richtig eingeordnet wird: Was als Hungergefühl ankommt, ist mitunter ein missverstandener Durst. Darum ist es sinnvoll, sich bei einem Heißhunger zu fragen, wie lange die letzte Mahlzeit zurückliegt. Oft verschwindet er nach einem Glas Wasser wieder.

Ziel: anderthalb Liter Wasser, über den Tag verteilt trinken

Die Angaben darüber, wie viel insgesamt pro Tag getrunken werden soll, sind nicht immer einheitlich, denn häufig werden Begriffe nicht sauber voneinander getrennt. „Manchmal wird empfohlen, wie viel wir trinken sollen, und manchmal wird angeraten, wie viel Flüssigkeit wir zu uns nehmen sollen“, sagt Tanja Pötschke. „Das ist aber ein Unterschied: Die Flüssigkeit gelangt nicht nur durch das Trinken in unseren Körper, sondern auch beim Essen, vor allem durch rohes Obst, Salat und gekochtes Gemüse.“ Die Ernährungsberaterin arbeitet regelmäßig mit Menschen mit chronischen Krankheiten, darunter Arthritis, Rückenschmerzen, Hauterkrankungen, Diabetes und Übergewicht; viele ihrer Patienten bleiben für etwa zwei Wochen in der Klinik. Kann sie einige Grundregeln formulieren, die sich im Alltag gut umsetzen lassen? „Zwei Drittel der Flüssigkeitszufuhr sollten über Getränke abgedeckt werden und ein Drittel über Obst und Gemüse“, sagt sie. „Sehr wasserhaltig sind grüne Salate, Gurken, Tomaten, gekochtes Gemüse wie Spargel, Zucchini, Chinakohl und Broccoli. Viel Wasser enthält auch Obst wie Wassermelonen, Orangen und Äpfel.“

Und wie viel soll man nun genau trinken? Pötschke empfiehlt sechs Gläser Wasser mit einem Volumen von jeweils etwa einem Viertelliter, also insgesamt rund 1,5 Liter, verteilt über den Tag – das ist leicht zu merken und es entspricht der Menge, die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen wird. Das ist jedoch eine Regel für den allgemeinen Alltagsgebrauch; bei stärkerer Belastung braucht der Körper mehr. „Der Bedarf ist erhöht, wenn man viel Sport treibt oder körperlich schwer arbeitet“, warnt Tanja Pötschke. „Auch die Ernährung spielt eine Rolle: Salz und Abbauprodukte von Eiweiß werden über die Nieren ausgeschieden. Wer also viel Salz und Eiweiß zu sich nimmt, sollte



auch mehr trinken.“ In der heißen Jahreszeit verliert der Körper mehr Wasser, um sich durch die Verdunstung auf der Haut zu kühlen, darum ist es je nach Temperatur und körperlicher Belastung sinnvoll, sogar bis zur doppelten Menge zu trinken. Den Sport sollte man dann auf den Abend oder den Morgen legen, um nicht in der heißen Mittagszeit zu trainieren und noch stärker zu schwitzen.

Überhaupt ist bei vielen Menschen schon morgens Bewegung erwünscht, nämlich seitens der Darmmuskulatur – ein guter Grund, um gleich nach dem Aufstehen mit bewusstem Trinken zu beginnen. „Am besten startet man den Tag mit einem großen Glas Wasser“, sagt Tanja Pötschke. „Das füllt die Flüssigkeitsreserven wieder auf, dämpft das Hungergefühl vor dem Frühstück und regt die Darmtätigkeit an. So beginnt man den Tag mit mehreren positiven Effekten.“

MIT DIESEN TRICKS SCHAFFEN SIE ES, JEDEN TAG GENUG ZU TRINKEN

- Ein Glas Wasser vor jeder Mahlzeit. Das hilft, weniger zu essen, und es macht regelmäßiges Trinken zur festen Gewohnheit.
- Entdecken Sie scharfe Gerichte. Zutaten wie Ingwer, Pfeffer oder Chili verstärken den Durst und machen es leichter, mehr Getränke zu sich zu nehmen.
- Unterwegs Wasser mitnehmen. Auf Reisen oder im Beruf gibt es viele Ablenkungen, dadurch tritt das Trinken oft in den Hintergrund. In einer Kunststoff- oder Metallflasche, wie sie beim Sport oder beim Wandern gebraucht wird, kann man leicht unterwegs Wasser mitnehmen – und sie lässt sich einfach an jedem Wasserhahn nachfüllen.
- Wasser in Griffnähe halten. Ob am Arbeitsplatz, im Wohnzimmer oder in der Küche: Ein Glas oder eine Karaffe mit Wasser erinnert an das Trinken zwischendurch.
- Das Trinken mit Genuss zelebrieren. Legen Sie Gurken- oder Orangenscheiben, ein paar Minzblätter oder einige Beeren mit in die Karaffe: Das schmeckt gut, sieht schön aus und macht das Trinken interessanter.
- Zu Kaffee und Alkohol etwas Wasser genießen. Viele Cafés und Restaurants reichen zu einem Espresso oder einem Drink ein kleines Glas Wasser, denn Kaffee und Alkohol können entwässernd wirken – auf diese Art lässt sich der Verlust ausgleichen.
- Die Freude am Tee entdecken. Oft denken Menschen beim Trinken an kühles Leitungswasser oder Mineralwasser, aber auch Tee hilft, den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen. Probieren Sie aus, welche der vielen Sorten ihnen gefallen, und machen Sie daraus ein Ritual: als Nachmittagstee, vor der Morgenmeditation oder zwischendurch beim Yoga.
- Timer am Handy nutzen. Ob als Wecker oder als Zeitschaltuhr alle 60 Minuten: Das Handy kann Sie durch ein Signal daran erinnern, dass es mal wieder Zeit für ein Glas Wasser ist.

Magenprobleme im Urlaub?

Traditionelles Heilmittel aus dem Reich der Inkas.

Eiskalte Drinks, viel Eiscreme und ungewohntes Essen. Gerade im Urlaub sind Probleme mit Darm und Magen keine Seltenheit. Anguraté® Magentee aus Peru hilft bei unterschiedlichen Beschwerden. Ganz natürlich und ohne Nebenwirkungen.

Die Wirkung und Verträglichkeit von Anguraté® Magentee aus Peru sind gut untersucht. In einer offenen, multizentrischen Vergleichsstudie* wurden durch den Arzneithee die Beschwerden signifikant reduziert. In vielen Fällen verschwanden sie sogar ganz.

	Verbesserung um
Völlegefühl/Magendruck	83%
Saures Aufstossen	80%
Blähungen	81%
Unwohlsein	84%
Übelkeit	79%
Bauchschmerzen	85%
Erbrechen	77%

Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte die praktischen Filterbeutel unbedingt mit in den Urlaubskoffer packen.

Anguraté hat in der Andenregion eine lange Tradition und ist eine in der peruanischen Volksmedizin wohletablierte Heilpflanze. Ihr Anbau in kleinbäuerlichen Gemeinschaften stellt für viele indigene Völker auch noch eine wichtige Lebensgrundlage dar.



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

* Maisenbacher J, Podzuweit H. Studienbericht: Anguraté®-Magentee zur Behandlung funktioneller Oberbauchbeschwerden. 1996



„Unsere Wässer werden natürlich gefiltert“



Theresa Schäfer ist Wasser-Expertin bei St. Leonhards Quellen im bayerischen Stephanskirchen: Für das Reformhaus® Magazin erklärt sie, was ein lebendiges Wasser ist, welche besondere Energie es hat – und warum Glasflaschen so wichtig sind

Reformhaus® Magazin: Die Wässer der St. Leonhards Quellen werden als lebendige Wässer bezeichnet: Was heißt das?

Theresa Schäfer: Unsere Wässer haben einen artesischen Ursprung, das heißt, sie kommen aus eigener Kraft an die Oberfläche. Wir müssen sie also nicht mit Druck aus der Erde holen, wie es in der Regel bei einigen anderen Quellen geschieht – der Druck verändert die Struktur des Wassers und stört seine Ordnung. In unseren Wässern ist die Ordnung noch vorhanden, und darum sind sie lebendige und für den Körper besonders wertvolle Wässer.

Welche Bedeutung hat das für die Gesundheit?

Zum einen ist unser Wasser durch seine Struktur besonders leicht aufzunehmen, aber viel wichtiger finde ich, dass man selbst ausprobiert, wie es einem schmeckt: Dadurch spürt man sehr schnell, welches Wasser der Körper gerade braucht. Wichtig ist auch die Sauberkeit, die unsere

lebendigen Wässer auszeichnet: Sie werden auf Ihrem Weg durch mehrere Gesteinsschichten gefiltert und so von Bakterien und anderen Verunreinigungen befreit. Rückstände menschlicher Einwirkungen wie Medikamente, Schadstoffe aus der Luft, Dünge- und Pflanzenschutzmittel kommen in solchen Tiefen fast nicht an und finden praktisch keinen Zugang zu unserem Wasser.

Viele Abfüller verwenden Plastikflaschen: Warum haben sich die St. Leonhards Quellen für Glasflaschen entschieden?

Kunststoff in der Umwelt ist ein großes Problem: Mikroplastik ist in der Luft, im Wasser und in der Nahrung so verbreitet, dass wir allwöchentlich viele kleinste Plastikpartikel zu uns nehmen. Plastikflaschen sind zwar langlebig, aber wenn das Ende ihrer Nutzungsdauer erreicht ist, sind sie nur mit großem Aufwand zu recyceln. Und: Kunststoffflaschen werden hergestellt aus Erdöl und enthalten oft Weichmacher, Stabilisatoren und andere problematische Stoffe, die vom Plastik ins Wasser abgegeben werden. Darum verwenden wir von jeher aus Überzeugung nur Glasflaschen: Aus ihnen gelangen keine Gifte ins Wasser und sie können zum Schutze der Umwelt wieder verwendet werden.

Der Ort, an dem die St. Leonhardsquelle entspringt, wird oft als Kraftplatz bezeichnet: Was ist damit gemeint?

Wir alle kennen das Gefühl, dass ein Ort eine besondere Energie hat, die uns guttut, und unser Quellort Bad Leonhardspfunzen wird von vielen als solch ein Platz empfunden. Hier gibt es neben der Kapelle einen Brunnen, der aus unserer St. Leonhardsquelle gespeist wird – dort kann jeder sich kostenlos Wasser abfüllen und ausprobieren, ob es ihm schmeckt und wie es sich für ihn anfühlt. Wir laden Sie herzlich ein, unsere Quelle zu besuchen und die besondere Qualität dieses Ortes zu spüren!

www.st-leonhards-quellen.de

RICHTIG WASSER SPAREN: DIE BESTEN TIPPS

- ▶ Bei der Körperpflege das Wasser abstellen. Wer täglich duscht und beim Einseifen eine Minute lang das Wasser abstellt, der spart jährlich etwa so viel Wasser, als würde er es sechs Stunden lang ununterbrochen laufen lassen. Macht man dasselbe beim Händewaschen, Rasieren und Zähneputzen, dann kommen noch ein paar Stunden zusammen.
- ▶ Nur so viel Wasser in den Wasserkocher geben, wie man braucht. Denn der Rest wird oft weggeschüttet, weil er schnell schal schmeckt. Zusätzlicher Effekt: Man braucht weniger Strom, um eine kleinere Wassermenge zu erhitzen, dadurch spart man Energie.
- ▶ Tropfende Wasserhähne und undichte Klospülungen reparieren lassen. Es sieht nach wenig aus, aber: Im Laufe eines Jahres können dadurch Tausende von Litern durch den Abfluss laufen.
- ▶ Sparköpfe für Dusche und Wasserhahn anbringen. Sie verwirbeln Wasser mit Luft – es fühlt sich an wie dieselbe Wassermenge, aber es fließt weniger durch die Leitung.
- ▶ Bei neuen Haushaltsgeräten auf den Wasserverbrauch achten. Eine neue Wasch- oder Spülmaschine ist oft zehn Jahre oder länger im Gebrauch: In diesem Zeitraum können die Einsparungen bei Wasser und Strom so groß sein, dass sie den Kaufpreis übersteigen.
- ▶ Vegetarisch leben. Fleisch zu essen verbraucht sehr viel Wasser: Für ein Kilo Rindfleisch werden bei der Tierhaltung rund 15.000 Liter Wasser verbraucht – wer sich pflanzlich ernährt, spart viel Wasser und Energie.
- ▶ Kleidung aus Bio-Baumwolle kaufen. In die Herstellung eines T-Shirts fließen rund 2.500 Liter Wasser, bei einer Jeans sind es sogar 8.000. Bio-Baumwolle verbraucht bis zu 90 Prozent weniger Wasser als konventionell angebaute, da größtenteils Regenwasser verwendet oder nur minimal bewässert wird.
- ▶ Im Garten: Regenwasser in einer Tonne sammeln. So spart man teures Leitungswasser und gießt die Blumen fast gratis.
- ▶ Den Rasen morgens oder abends sprengen. In der Mittagshitze können bis zu 90 Prozent des Wassers ungenutzt verdunsten. Rasen nicht zu kurz schneiden. Je kürzer Gras ist, desto schneller trocknen Boden und Grashalme aus. Wer die Schnitthöhe beim Rasenmäher höher einstellt, muss weniger wässern.



Der Rest aus dem Wasserkocher wird oft weggeschüttet. Lieber nur so viel einfüllen, wie man braucht

ANZEIGE



PREMIUM
VEGAN
BIO

Erhältlich im
Reformhaus

Partner des
Reformhauses

Algenöl Omega-3



250 mg DHA und
125 mg EPA (2:1)
pro Kapsel

1 mal täglich
pflanzlich



- hochwertiges Algenöl aus der Mikroalge *Schizochytrium sp.*
- eine rein pflanzliche und nachhaltige Alternative zu Fischöl

Reformhaus

Natürlich
besser

... für mich!



TOP!
PRODUKTE
DES
MONATS



☀️ **Mit Aroma gegen
Arthroschmerzen**

Ja, tatsächlich soll eine Gewürzmischung, die in gleichen Teilen aus Kreuzkümmel (Cumin), Koriander und Muskat besteht wie „Cumin“ von der Gewürzmühle Brecht, bei 80 % der Arthrose-Patienten Beschwerden lindern. Heilen können die Wirkstoffe der Gewürze den Gelenkverschleiß zwar nicht, aber sie sollen die Durchblutung der Gelenkschleimhaut verbessern. Tipp: 2-mal täglich 3 Messerspitzen der Gewürzmischung in Wasser oder Joghurt verrühren oder mit Joghurt essen.

Wir lieben den Sommer. Aber manchmal machen uns Sonne und Hitze doch zu schaffen. Keine Sorge! Hier kommen die besten Fresh-up-Tipps aus dem Reformhaus®



☀️ **Zum Wohl!**

Harmonisch rund und angenehm süß schmeckt die „Feldfrische Möhre“ von Voelkel. Der Direktsaft, reich an natürlichem Vitamin A, wird aus samenfesten, direkt nach der Ernte gepressten Demeter-Möhren werterhaltend hergestellt. Für die einzigartige, feldfrische Qualität füllt die Naturkostsafterei diesen besonderen Gemüse-Genuss ohne Tanklagerung direkt in die Flasche. Ein beliebter Klassiker – beispielhaft für wertvolle Lebensmittel aus gesunden Strukturen einer enkeltauglichen Landwirtschaft.



☀️ **Naschen erlaubt**

Die sonnengereiften und schonend getrockneten Datteln der iranischen Spitzensorte „Sayer“ von Lihn sind ein einzigartiges Geschmackserlebnis. Honigsüß im Geschmack und ohne Stein sind sie direkt essfertig. Ob als fruchtig-süßer Snack oder als Zutat im Müsli, Dessert oder in Backwaren – die aromatisch-saftigen Datteln sind einfach unwiderstehlich. Aufgrund ihres natürlichen Zuckergehaltes und der enthaltenen Mikronährstoffe Kalium und Kupfer sind sie ein honigsüßer Genuss und ein Beitrag zur täglichen Energie- und Mineralstoffversorgung.



☀ Das Plus für Wohlbefinden und Vitalität

Eine natürliche und gesunde Nährstoffquellen, ohne chemische Zusatzstoffe für ein vitales Leben sind die Hefeflocken von granovita. Durch ihren fein-nussigen Geschmack sind sie vielseitig verwendbar zum Würzen & Verfeinern. Perfekt für Veganer: granovita „VeganPlus B₁₂-Hefeflocken“, eine natürliche Nährstoffquelle, um den Mangel an Vitamin-B₁₂ auszugleichen. granovita „VitalPlus Edel-Hefeflocken“ sind reich an B-Vitaminen sowie den Mineralien Kalium, Phosphor, Magnesium und Zink. Der Allrounder für Gehirn, Nerven und Energiestoffwechsel.



☀ Stärkt Herz und Kreislauf

Seit Jahrhunderten als Heilpflanze bekannt: Weißdorn. Durch seine stärkende Wirkung ist Weißdorn das Herz-Mittel in der Phytotherapie schlechthin. Ein Vorteil von Weißdorn ist seine gute Verträglichkeit und dass er zusammen mit anderen Herzmedikamenten eingenommen werden kann. Eine besondere Darreichungsform ist „Naturreiner Heilpflanzensaft Weißdorn“ von Schoenenberger®. Bei der Herstellung werden die Blätter und Blüten frisch gepresst und ohne Konservierungsstoffe, Zucker und Alkohol abgefüllt. Weißdornsaft entspannt, weitet die Gefäße und kann so die Blutversorgung des Herzens verbessern.

ANZEIGE

INGWER GOLDSTÜCKE DER MARKE REFORMHAUS®

EIN RAFFINIERT-WÜRZIGER GAUMENSCHMAUS

Um in den Genuss aromatischer Reformhaus® Ingwer Goldstücke zu kommen, muss man kein Goldgräber werden – die saftig-zarten Ingwerstücke mit süßer Schärfe sind wahre Naturtalente - perfekt für zu Hause und unterwegs!

In der Wurzel liegt die Kraft

Bei einer Wuchshöhe von 1,50 m ist es doch die kleine Wurzel der aus Asien stammenden Ingwerpflanze, die uns den fruchtig-scharfen Hochgenuss schenkt. Durch sorgfältiges Schälen, Schneiden und Zuckerbaden der reifen Ingwerwurzeln erhalten die Reformhaus® Ingwer Goldstücke

ihr zitronig-blumiges Aroma. Die aromatischen Ingwerstücke sind somit pur ein leckerer Snack für zwischendurch und eignen sich außerdem hervorragend, um erfrischendes Ingwerwasser, leckere Ingwertees, feine Desserts, fruchtiges Gebäck und asiatische Gerichte herzustellen.

Lecker und wohltuend

Ob als Koch- oder Backzutat, in Erfrischungsgetränken sowie pur – ungeschwefelte Reformhaus® Ingwer Goldstücke schmecken köstlich und haben es in sich: Die delikaten Leckerbissen enthalten Ballaststoffe, Vitamine und

Mineralstoffe sowie zahlreiche wertvolle Pflanzenstoffe (natürliche Scharfstoffe und ätherische Öle).

**>> NATÜRLICH,
KÖSTLICH,
SCHARF.**

Mehr als genug Gründe, die gold-gelben Ingwerstückchen in zertifizierter Bio-Qualität auszuprobieren.



DIE PRODUKTE DES MONATS



☀ Das Gold der Pharaonen

Schon im alten Ägypten wurde Schwarzkümmel-Öl verehrt. Auch wir schätzen den unverwechselfähigen Geschmack mit dem pfeffrig-würzigen Duft des 100 % kalt gepressten „BIO Schwarzkümmel-Öls“ von Hübner mit seinem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren. Schon mit 1–2 TL täglich können Sie sich etwas Gutes tun. Und mit „Schwarzkümmelöl Zeckenschreck“ zum Aufsprühen von Hübner können wir 4 Stunden lang über 50 % der Zecken von der Haut fernhalten. Das haben Tests bestätigt. Zudem pflegt es die Haut mit Schwarzkümmel-, Sonnenblumenöl, Rosmarin-Extrakt und Bisabolol.

Schon im alten Ägypten wurde Schwarzkümmel-Öl verehrt. Auch wir schätzen den unverwechselfähigen Geschmack mit dem pfeffrig-würzigen Duft des 100 % kalt gepressten „BIO Schwarzkümmel-Öls“ von Hübner mit seinem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren. Schon mit 1–2 TL täglich können Sie sich etwas Gutes tun. Und mit „Schwarzkümmelöl Zeckenschreck“ zum Aufsprühen von Hübner können wir 4 Stunden lang über 50 % der Zecken von der Haut fernhalten. Das haben Tests bestätigt. Zudem pflegt es die Haut mit Schwarzkümmel-, Sonnenblumenöl, Rosmarin-Extrakt und Bisabolol.



☀ Schwere Beine? Krampfadern?

Die Alsiroyal® Venen-Kapseln enthalten einen pflanzlichen Extrakt aus rotem Weinlaub. Dieser hat die Eigenschaften und Merkmale, die Mikrodurchblutung der Venen ernährungsphysiologisch zu begleiten. Die Venen-Kapseln eignen sich deshalb zum Diätmanagement bei Beschwerden von Erkrankungen der Beinvenen (chronischer Veneninsuffizienz), wie z. B. bei schweren, schmerzenden, müden oder geschwollenen Beinen und Krampfadern. Perfekt bei sommerlich heißen Temperaturen und für alle, die viel stehen oder sitzen müssen.

Die Venen-Kapseln eignen sich deshalb zum Diätmanagement bei Beschwerden von Erkrankungen der Beinvenen (chronischer Veneninsuffizienz), wie z. B. bei schweren, schmerzenden, müden oder geschwollenen Beinen und Krampfadern. Perfekt bei sommerlich heißen Temperaturen und für alle, die viel stehen oder sitzen müssen.

☀ In diesem Sommer das absolute Must-have

Zu viel Sonne? Insektenstich? Strapazierte Haut? Ein Fall für das „aloe vera gel pur“ von Santaverde. Das leichte Gel versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit und aktiviert ihre Regeneration. Reiner, wirkstoffreicher Aloe Vera Saft aus eigenem, kontrolliert biologischem Anbau spendet nährstoffreiche Feuchtigkeit und wirkt entzündungshemmend und beruhigend. Toll: „Sie pflegen. Wir helfen.“ – die Aktion gegen Plastikmüll in den Ozeanen. Santaverde unterstützt die Umweltschutzorganisation Ozeankind e.V., die sich für ein erhöhtes Bewusstsein im Umgang mit Einwegplastik einsetzt.

Mehr unter: santaverde.de/ozeankind

Mehr unter: santaverde.de/ozeankind



☀ Ihr Schönheits-Geheimnis

... heißt Rose. Denn die „Rose Tag & Nightpflege“ von ARYA LAYA enthält eine wunderbare Kombination aus kostbarem Damaszener Rosenöl und Rosenwasser. Diese bewahrt die Feuchtigkeit, regeneriert und stärkt Ihre Haut aufs Schönste. Damit nicht genug: Wildrosenöl festigt die Haut und mildert Pigmentflecken. Ginseng unterstützt die Zellerneuerung. „Rose Tag & Nightpflege“ gibt es passend für jeden Hauttyp. „RICH“ – das ist die reichhaltige Rose Creme für trockene, empfindliche und gerötete Haut. „LIGHT“ ist die zarte Schwester für sensible, feuchtigkeitsarme Haut.



Julia Graf, Antonina Yaroshenko, Monika Kriegbaum, Bärbel Schweikle, Simone Tomasino, Esther Hornbacher (von links)

Nachhaltig, großzügig, entschleunigt

Sein einzigartiges Ambiente macht das Reformhaus® am Münchener Viktualienmarkt zum Aushängeschild für alle Vitalia-Filialen in der Region

➤ Als Teamleitung habe ich über 30 Jahre Berufserfahrung erworben, die ich mit Freude an unsere Kunden und auch an mein Team weitergebe. Das Wohlbefinden aller liegt mir stets am Herzen. Dank unseres vielseitigen Warensortiments können wir umfassend und exzellent beraten. Lieblingsprodukte habe ich viele, im Moment empfehle ich gern die Salus Basen-Aktiv Produkte.

Bärbel Schweikle, Filialleitung

➤ Vitalia bietet mir einen topmodernen Arbeitsplatz in einem lebendigen Team und das mitten im Herzen von München. Unsere Bio-Lebensmittel-Abteilung mit der Unverpackt-Station und unser Bio-Bäcker-Bistro werden super angenommen. Ich liebe es, die Menschen zu beraten.

Esther Hornbacher, Reformhaus® Fachberaterin

➤ Die Philosophie der Firma Salus hat mich vor Jahren zu einem spannenden beruflichen Neustart bewogen. Ich freue mich, mein Wissen weitergeben zu können und meine Ausbildung im Bereich Naturarznei und Arzneimitteltees kommt mir dabei zugute. Wir führen hier über 300 verschiedene Tees, die man auf Wunsch auch vor Ort verkosten kann.

Monika Kriegbaum, Reformhaus® Fachberaterin

➤ Zu den schönsten Seiten unserer Arbeit zählt für mich, eine gesunde Lebensweise an andere weiterzugeben. Gute Erfahrungen habe ich mit den Produkten von Manuka-Health gemacht.

Antonina Yaroshenko, Reformhaus® Fachberaterin



STECKBRIEF

- 5.000 Artikel auf 250 qm Verkaufsfläche
- Schöne Farben, angenehme Beleuchtung und eine echte Mooswand, 100 % Ökostrom und eine gemütliche Sitzecke – so ein Ambiente lädt zum Entspannen ein

www.vitalia-reformhaus.de

KREUZWORT-RÄTSEL

Das Lösungswort ergibt sich, wenn Sie die Buchstaben aus den mit einer Zahl gekennzeichneten Feldern zu einem Wort zusammensetzen. Einsendeschluss ist der 31. Juli 2021. Das Lösungswort senden Sie bitte an:

ReformhausMarketing GmbH
 Stichwort: Kreuzworträtsel 07,
 Conventstr. 8-10 / Haus D, 22089 Hamburg.
 E-Mail: raetsel@reformhausmagazin.de

LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Rätsel: Rätsel-Krüger GmbH, Lübeck

persönl. Fürwort (zweite Person)		griechischer Kriegsgott		US-Boxlegende (Muhammad)	römischer Kaiser	katalan. Fluss z. Mittelmeer	Muse der Liebesdichtung		Hafenstadt in Jemen	Schluss	deutscher Maler (Franz)	Buch des Alten Testaments		Geschwindigkeitsmesser (Kurzwort)		Nachkommenschaft aus Eiern	nordfrz. Stadt an der Somme
Hof um eine Lichtquelle					kirchlicher lat. Lobgesang							straff, gespannt				7	
										taube Schicht (Bergwerk)						4	Binde- wort: desto
verwirren, unsicher machen	in der Praxis nutzbar gemacht		Einrück-taste einer Tastatur		Begrenzung einer Fläche					nord-amerikanischer Strom		spannende Handlung (engl.)					
dt.-amerik. Unternehmer						Sumpf-, Kranichvogel		niederländ. Maler (Jan van)						gesang-artige, getragene Melodie		Pferdesportler	zu jener Zeit
Teil des Essbestecks		jedoch, hingegen		Seemannsruf				türkische Großstadt			Laubbaum						einer der sieben Hügel Roms
Buckelrind						Angehöriger eines Turkvolkes	antikes asiat. Reiter-volk						mosle-mischer Name für Jesus	Zitterpappel			6
				Freude; Sinnlichkeit, Verlangen				Frau des Erec		kegel-förmiges Indianerzelt					eine Zweieit bildend (lat.)		ghana-ischer Diplomat (Kofi)
US-Schauspieler, Regisseur (Orson)						Epos von Vergil											südwest-englischer Badeort
				franz. unbestimmter Artikel	Zaubergewalt über Personen			Fremd-wortteil: neu (griech.)		Schiffskran							8
Staat im Norden Brasiliens		Pastenbehälter					steifes Sumpf-gras						Salz der Harn-säure				
					Peitsche					Geheimdienst der USA (Abk.)					Steigen und Fal-len des Wassers		
theater-ähnliches Gebäude		munter, lebhaft					ital. Film-regisseur (Sergio)								Arbeits-entgelt		

SUDOKU

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

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

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

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

↙	norweg. Polarforscher (Roald)	↘	Halbton über g (Musik)	Polster-, Ruhemöbel	Schaden im Gewebe
	rechter Nebenfluss der Elbe		↙		↘
→		10		nordischer Hirsch, Elen	
	Stern im Bild „Großer Bär“	↘			
→			regelmäßig, ungewöhnlich		bibl. Stammvater (Arche)
	Kauwerkzeug	↘			↘
	Zahl, Ziffer				
				Gebärden- und Mienenspiel	
Urgroßmutter (Kosewort)					
		Araberhengst bei Karl May			12
Mut, Schneid (ugs.)			1		Ansage auf Kontra (Skat)
		Aussehen, Haltung; Fluidum (franz.)			
öster. Dichter (Rainer Maria)					



Machen Sie mit und gewinnen Sie eines von 10 Rapunzel-Kraft-Paketen

Kraftvoll in den Tag: In diesen vier Rapunzel Bio-Lebensmitteln steckt die geballte Kraft der Natur für Ihr Wohlbefinden. Mit dem Frühstücksbrei Omega und wertvollem Leinöl gönnen Sie sich schon zum Frühstück ein Plus an lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren. Verfeinert mit frischem Obst und leckerem Mandelmus bekommen Sie darüber hinaus schon viele Vitamine und Mineralien geliefert. Um das Wohlergehen noch zu steigern, empfehlen wir täglich einen Esslöffel Polyphenolia als Kur. Dieses wertvolle Olivenöl ist reich an Polyphenolen. Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die Blutfette vor oxidativem Stress schützen und nicht nur entzündungshemmend wirken. Mehr Infos unter: www.rapunzel.de

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

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

NEU IN IHREM

Reformhaus



ARYA LAYA

Natur-Deo
Blütenraum und Citro

Frische für Ihren Tag – in zwei Duftsarten



- verleiht ein natürliches Frischegefühl
- bietet guten Deo-Schutz für den ganzen Tag
- ohne Aluminium

www.arya-laya.de



GRANOVITA

VeganPlus B12-Hefeflocken

Optimal für Veganer

Eine natürliche Nährstoffquelle bei veganer oder vegetarischer Ernährung, um den Mangel an Vitamin-B12 auszugleichen.

Durch den hohen Gehalt an weiteren B-Vitaminen und Mineralien ist diese besondere Hefeflocken-Sorte ebenfalls eine optimale Nährstoffergänzung für Muskeln und Knochenbau ab einem Alter von 45 Jahren.

- ohne chemische Zusatzstoffe
- fein-nussiger Geschmack
- zum Würzen & Verfeinern von allerlei Gerichten

www.granovita.de

Marktplatz

* KUR & GESUNDHEIT

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



Schiffmann Hotel GmbH & Co. KG • Veldener 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

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

R Ö T H E R

Auszeit am Bodensee

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

RÖTHER GESUNDHEITZENTRUM BODENSEE
88622 ÜBERLINGEN | TELEFON 0751 9224-0
www.roether.de

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

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

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

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

Natürlich suchtfrei!

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

Biologische Krebsbehandlung!

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

* URLAUB & WELLNESS

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,
Dellerstr. 14, 26571 Nordseeinsel Juist
Tel. 04935/91810 info@annatur.de
www.annatur.de

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

Spreewald-Urlaub

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

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

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

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

HOTEL LAUTERBAD **** * S

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

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

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

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

Premiumwandern Nordhessen,

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

www.Nordseestrand24.de

2500 Ferienhäuser und
Ferienwohnungen an der Nordsee

Wochenend-Retreat

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

London Kl. Wohnung im Süden

Altbau, gemütlich, sehr gute Verkehrs-
bindung. Für Nichtflieger. 0221/5102484
Anreisehinweise: www.londonwohnung.de

TOSKANA-MEERBLICK Naturstein-

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

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

Paris Gemütliche kl. Wohnung

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

Kroatien, Insel Korcula, zw. Split

u. Dubrovnik, 2 ruhige Fewo, für 4 u. 6
Pers. m. priv. Zugang z. Meer, NR, k. Tiere
Tel. 00497631 8436 H.0049
17643815181 slogar@gmx.de
<https://tinyurl.com/fewokorca>

Liebe Leserinnen und Leser,

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

* FASTEN & WANDERN

Basenfasten auf Langeoog

Aktives Fasten & Natur erleben | kompetent begleitet. www.haus-duenenlust.de

6 Tage fasten od. 12 Tage kuren mit Yoga

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

www.fastenlandhaus-herrenberg.de

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

Heilfasten nach Buchinger im Harz

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

Fastenwandern im Bay. Wald

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

Fastenwandern im Berg. Land

Ihr Weg zur Balance von Körper und Geist
www.fasten-balance.de

Immunsystem stärken mit Fasten-Wellness / Wanderwochen in der Rhön

www.fasten-wellness.de

500 Fasten-Wanderungen – überall

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

Auszeit im Kloster

Tanken Sie neue Energie durch Ruhe und Stille im Kloster Fünfbrunnen in Luxembourg.
16.-19. September 2021,
4 Tage für 435€ = Auszeit im Kloster
Seminar im Begegnungs- und Meditationszentrum Neumühle in Thünsdorf:
15.-17. Oktober 2021,
230€ = Reikiwochenende
19.-21. November 2021,
230€ = Meditationswochenende
Infos: www.heilkunde-im-forsthaus.de

* AUSBILDUNG & SEMINARE

Impulse e.V.
SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

Du entscheidest über Deine Zukunft. Wir unterstützen Dich dabei.

Unsere Weiterbildungen:

- + Psychologische/r Berater/in
- + Heilpraktiker/in
- + Ernährungsberater/in
- + Fachkraft für Inklusion
- + Fitness- & Wellnesstrainer/in
- + Aromapraxis / Aromatherapie
- + Pflanzenheilkunde
- + Seniorenberater/in u.v.m.

Dein Fernstudium bei Impulse e.V. ist genauso individuell wie Du. Beginne jetzt mit Deiner Zukunft neu zu gestalten.

Mehr Informationen:
info@impulse-schule.de
www.impulse-schule.de
0202/738540

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

Veränderungsbegleitung Online

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

Ausbildung Kursleiter/-in Waldbaden

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

Kräuter-Erlebnispädagoge/in (AGL)

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

ErnährungsCoach (IHK)

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

Waldbaden Akademie Österreich

Waldbaden - Shinrin Yoku - Ausbildung
WalddesundheitstrainerIn - Kurzurlaube
www.waldbaden-akademie.at

noshoe - der YOGAfüssling

Schönes für deine Yogafüsse.
www.noshoe.de

* DIES & DAS

ARTHROSE & ÜBERGEWICHT

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

Gute Textilien – aus Bio Baumwolle

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

Liebe Leserinnen und Leser,

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

* HAUS & HOF

Natürlich Wohnen und Leben !

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

WOHNEN IM ALTER im Allgäu

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



Themen im nächsten Heft:



WOHLFÜHLEN

Ohne schlechtes Gewissen

Nachhaltig in Produktion und Konsum: Das sind nachhaltige Partnerschaften und Anbauprojekte von Reformhaus® Herstellern.

SCHÖNHEIT

Vegane Hautpflege

Vegan ist mehr als eine Ernährungsform, es ist eine Lebenseinstellung. Worauf es bei veganer Kosmetik ankommt.



GENIESSEN

Geschmacks-erlebnis

Sommer-Salat-Bowl mit würzigen Riesenbohnen-Sesam-Bällchen: eine Schale voller Genüsse.

Impressum

Herausgeber

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

Redaktion

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

Lesertelefon

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

Geschäftsführung

Carsten Greve, Rainer Plum

Leitung Geschäftsstelle

Ariane Knauf

Realisation und Chefredaktion

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

Art Direktion und Produktion

Sabine Mamat

Mitarbeiter dieser Ausgabe

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

Online-Redaktion

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

Vertrieb

d.neuhaus@reformhaus-marketing.de

Anzeigen

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

Für die Individualseiten zeichnen die jeweiligen Reformhäuser verantwortlich

Litho

PIXACTLY media GmbH

Druck

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

Jahres-Abonnement

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

Kleinanzeigen

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

Hinweis für Österreich

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

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



AUFLÖSUNG SUDOKU VON SEITE 50

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

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

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

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

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 04/2021 lautete „GAENSEBLUEMCHEN“. 8 GewinnerInnen freuen sich über je 1 x „Mira Vera® Schönheitselixier“ von P. Jentschura®. Die Gewinne wurden inzwischen verschickt. Herzlichen Glückwunsch!

FOTOS

TITEL: Adobe Stock/
Duet Postscriptum/Stocksy

Adobe Stock: S. 6 (2), 7 (2), 8–9, 10–11, 12, 13, 14, 16, 18, 20–21, 22, 23 (2), 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 34, 36, 38, 40, 42, 45, 54 ; Jan Reinecke: S. 54; Reformhaus® am Viktualienmarkt, München S. 49

ANZEIGE



Dattelgenuss – honigsüß und aromatisch fein

Die Lust auf Süßes ganz natürlich stillen – mit den essfertigen Datteln der iranischen Sorte Sayer gelingt das ganz leicht und lecker! Ob als Snack oder in verschiedensten Gerichten - Datteln ohne Stein der Exklusivmarke Lihn sind besonders schmackhafte und vielseitige Früchtchen.

Die sonnengereiften Datteln der Marke Lihn sind dank ihres natürlichen Zuckergehaltes und ihrer Inhaltsstoffe ein schmackhafter und unschätzbare Beitrag zu einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung. Die Früchte können außerdem im Rahmen einer Säure-Basen-geeigneten Ernährung verzehrt und genossen werden. Dattelfrüchte sind reich an Kalium und tragen damit zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei*. Schon eine Handvoll honig-süßer, ent-

steinter Datteln kann die Lust auf Süßes stillen.

Deftig, lieblich oder fein - Datteln können vieles sein

Und das auf raffinierte Art und Weise: Ob als süße Zutat in Desserts, Backwaren, Müslis und Smoothies oder als Komponente in herzhaften Gerichten - die wohlschmeckenden Datteln der Marke Lihn lassen sich vielseitig zu allerlei Speisen verarbeiten. Wer nach einer natürlichen Zuckeralternative sucht, findet in diesem ungeschwefelten sowie schadstoff- und rückstandskontrollierten Obst die perfekte Basis für honig-süßen Sirup!

 Unser Tipp: Dattelsirup

1. Früchte in Wasser einlegen (über Nacht stehen lassen)
2. Dattel-Wasser in separates Gefäß füllen
3. Datteln pürieren und während des Mix-Vorganges das Fruchtwasser langsam wieder hinzufügen - fertig ist die natürliche Süße



*Kalium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Hierzu täglich eineinhalb Portionen Lihn Sayer Datteln (60g) genießen. Bitte achte auf eine abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.

Unsere aktuellen Ratgeber – in allen teilnehmenden Reformhäusern erhältlich

WISSEN BRINGT LEBENSQUALITÄT! Reformhaus® Wissen kompakt

Auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft finden Sie Informationen zu den aktuellen Themen SCHÖNE HAUT, KEINE PANIK! und STARKE ABWEHR unter ganzheitlichen Aspekten in modernem, lesefreundlichem Look und gut verständlicher Form.



NEU



NEU

