

Reformhaus

A full-page background image of a young woman with brown hair, wearing a white tank top with a large pineapple graphic and dark shorts. She is jumping joyfully in a garden sprinkler, with her arms outstretched and a wide smile. Water is spraying upwards around her. The background is a lush green garden with trees and a wooden fence.

BEZAHLT VON IHREM
REFORMHAUS®
JULI 2022

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

Stärkt & schmeckt

Vom Frühstück bis zum
Abendessen: Genussrezepte
mit gesunden Fetten

Heilpflanzen Hero

Ingwer: Die Wurzel gegen
Übelkeit, Hilfe bei Infekten

SOMMER- FRISCHE

Abkühlung
gefällig? Die
besten Tipps,
um gesund
die Hitze
genießen zu
können

LEICHTE PFLEGE - GROSSE WIRKUNG

So kommen Sie gepflegt durch den Sommer

Die richtigen Pflanzenwirkstoffe für Ihre Sommerhaut



Rose

Lindert Rötungen
und bekämpft
freie Radikale

**Sensible,
feuchtigkeitsarme Haut**

Aloe Vera

Durchfeuchtet,
beruhigt und
entspannt

**Feuchtigkeitsarme,
beanspruchte Haut**



Granatapfel

Stärkt die Wider-
standskraft und
repariert UV-Schäden

**Normale bis
Mischhaut**

Olive

Sorgt für
Spannkraft mit
Repariereffekt

**Trockene,
müde Haut**



Rainer Plum,
Vorstand
Reformhaus eG



Liebe Leserin, lieber Leser

Die letzten 28 Monate haben uns alle mehr als gewöhnlich herausgefordert und uns oft an die Grenzen des Belastbaren gebracht. Solche Zeiten gesund zu bestehen hat viel mit der seelischen Widerstandsfähigkeit zu tun. Energie ist unsere wichtigste Ressource. Sie ist die Grundlage für Gesundheit, Lebensfreude und Resilienz. In einer komplexen, sich ständig wandelnden und unvorhersehbaren Welt brauchen wir Kraftquellen, um den heutigen Anforderungen gerecht zu werden. In der Akademie Gesundes Leben der Stiftung Reformhaus-Fachakademie in Oberursel am Taunus finden Sie dafür zahlreiche unterstützende Seminare wie z. B. „Lebenskraft – Energie und innere Ressourcen stärken“ (www.akademie-gesundes-leben.de). Gönnen Sie sich eine stärkende Auszeit in unserer Oase der Inspiration.

Ich freue mich besonders, Sie heute mit in die „magische“ Welt meiner guten Freundin Ursula Karven mitzunehmen. In ihrem neuen Buch nimmt uns die Schauspieler:in, Bestseller-Autor:in und Yoga-Coach mit auf eine Reise durch den Jahreszyklus der wiederkehrenden Rituale wie z. B. die zur Sonnenwende im Juni. Solche Rituale gehören seit Menschengedenken zum Leben dazu, sie geben Halt und Rhythmus im Lauf des Jahres, sie schaffen Gemeinschaft, Zuversicht und Frohsinn. Gerade in einer unruhigen Welt sind wiederkehrende sinngebende Handlungen und Rituale, ob alleine oder in Gemeinschaft, für die innere Stabilität so wichtig (siehe Seite 28). Mit welchen Tipps und Produkten wir Sie darin unterstützen, den Sommer zu genießen, erfahren Sie ab Seite 8. Und die Reformhaus® Inhaber:innen und Mitarbeitenden freuen sich darauf, Sie bei allen Fragen zur individuell passenden pflanzenbasierten Ernährung, Natur-Medizin und Naturkosmetik zu beraten. Bitte seien Sie achtsam und liebevoll mit sich selbst und Ihren Liebsten und bleiben Sie wertschätzend und rücksichtsvoll im Umgang miteinander.

Herzlichst

JETZT NEU:

DR. BUDWIG BIOPHENOLIA NATIVE OLIVENÖLE EXTRA



Zur Dr. Budwig „Biophenolia Olivenöl“-Reihe gehören drei verschiedene bio native Olivenöle extra. Ihre schützende Wirkung für Blutfettwerte und Zellen verdanken sie ihrem hohen Polyphenol- und Vitamin-E-Gehalt. Sie enthalten jeweils mehr als 300, 400 bzw. 500 Milligramm Polyphenole pro Kilogramm. Zusätzlich liegt ihr Vitamin-E-Gehalt bei mehr als 200 Milligramm pro Kilogramm. Die Öle sind damit besonders reich an wertvollen sekundären Pflanzenstoffen. Und sie gehören der ersten Güteklasse an: Das bedeutet unter anderem, dass sie direkt aus kalt gepressten Oliven mit ausschließlich mechanischen Verfahren gewonnen werden. Fragen Sie in Ihrem Reformhaus® nach den Dr. Budwig Biophenolia Olivenölen und probieren die Rezepte mit den neuen Ölen (ab Seite 34).

inhalt

WOHLFÜHLEN



8 Den Sommer genießen

Wie Sie gesund und unbeschwert durch die heißen Juli-Tage kommen

28 Die Kraft der Rituale

Bräuche und Rituale für unser heutiges Leben nutzen. Ursula Karven verrät, wie es funktioniert



30 Heilpflanzen Heroes

Serie über unsere Heilpflanzen-Liebliche. Diesmal: Ingwer – starkes Gewächs

32 Eine Wurzel gegen viele Übel(keiten)

Warum und wofür Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer Ingwer empfiehlt

46 Unsere Lieblinge des Monats

Im Juli empfehlen wir diese Produkte aus dem Reformhaus®

SCHÖNHEIT

16 Sprühendes Vergnügen

Auf den Knopf, fertig los! Jetzt freut sich unsere Haut auf erfrischende Beautysprays

22 Ihre Meinung ist gefragt

Werden Sie Produkttester:in und testen Sie den Fett-Feucht Balancer Aloe Vera von ARYA LAYA

GENIESSEN

14 Ran an die Buletten

TV-Köchin und Buchautorin Stina Spiegelberg grillt Veggie-Frikadellen



34 Stärkt und schmeckt

Vom Frühstück bis zum Abendessen – leckere Rezepte mit gesunden Fetten

AUSSERDEM

6 Das ist neu im Juli

27 Reformhaus® des Jahres 2022 ... ist Reformhaus® Kaubisch in Oberhausen-Sterkrade

44 Kreuzworträtsel

42 Marktplatz

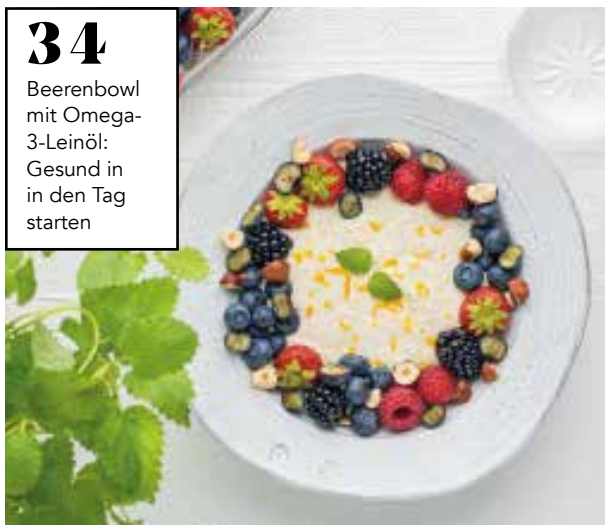
45 Impressum, Vorschau



UNSERE TITELTHEMEN

34

Beerenbowl
mit Omega-
3-Leinöl:
Gesund in
in den Tag
starten



8

Abkühlung: Die besten gesunden Tipps
gegen Hitze und ihre Folgen

16

Ob als kleine
Erfrischung
oder SOS-
Pflege, unse-
re Haut liebt
Beautysprays





28

Rituale:
Ursula Karven
über die Kraft
von Bräuchen
in unserem
Leben



32

Ingwer: Prof.
Dietrich
Grönemeyer
empfiehlt
ihn gegen
Übelkeit

TITEL:

Christian Schwier/Adobe Stock

Adobe Stock: S. 6 (2), 7, 8 (2), 9
(2), 10 (2), 12 (2), 17, 18, 20, 23,
24, 25, 26, 30, 32, 45 (2); ©Dr.

Johanna Budwig: S. 34–36;

©Krautschau/Claudia Gerundt:

S. 7 (2); Reformhaus® Kaubisch:

S. 27; Jan Reinecke: S. 45; ©Stina

Spiegelberg: S. 14



Dr. Niedermaier®
FERMENTATION

Würde man mich
verkörpern,
wäre ich ...



... eine bezaubernde
Schönheit,

die mit ihrer Ausstrahlung und ihrer Eleganz
innerlich und äußerlich alle entzückt.

AUSGEZEICHNETE QUALITÄT



Die Regulatpro® Hylauron It-Bag
mit 3 Flaschen (à 350 ml) zum
Sonderpreis.

Lassen Sie sich in Ihrem
Reformhaus® beraten!

LIMITED
EDITION



www.regulat.com

das ist neu im JULI



WIE UNSER UMFELD UNSERE ORIENTIERUNG PRÄGT

Wie und wo Menschen leben, kann ihre Persönlichkeit prägen und sowohl die geistigen Fähigkeiten als auch ihr psychisches Befinden beeinflussen. Doch jetzt zeigt eine aktuelle Studie, dass das Umfeld, in dem Menschen aufwachsen, offenbar auch die Entwicklung ihres Orientierungsvermögens beeinflusst. Ein internationales Forscher:innen-Team vom University College London kam zu dem Ergebnis, dass Menschen, die ihre Kindheit in ländlicher Umgebung verbracht haben, im Durchschnitt bessere Navigationsfähigkeiten haben als Menschen, die in der Stadt aufgewachsen sind – insbesondere, wenn deren Straßen „ordentlich“ gitterförmig verlaufen.



RAUS AUS DER NEGATIV-SPIRALE!

Das Buch passt perfekt in diese Zeit, es ist leicht zu verstehen und es gibt Tipps zum selbst aktiv werden. Ronja von Wurmb-Seibel weiß, wovon Sie in „Wie wir die Welt sehen“

spricht. Die Autorin ist erfahrene Journalistin und Filmemacherin mit Auslandserfahrung in Kabul und kennt sich mit (schlechten) Nachrichten und deren Wirkung bestens aus. Der Flut von Häppchennachrichten zu Katastrophen, die nur Schlaglichter setzen, setzt sie einen „konstruktiven Journalismus“ entgegen, der egal wie schlecht auch die Nachrichten sein mögen, immer Lösungsansätze und Einordnungen des Geschehens mitliefert und damit gegen innere und äußere Abwärtsstrudel motiviert. Jedes Kapitel schließt mit Praxistipps fürs eigene Leben ab. So gesehen ist das Buch ein gelungenes, auch wissenschaftlich gestütztes Plädoyer für einen anderen Journalismus und an uns das Angebot, uns widerstandsfähiger zu machen gegen schlechte Nachrichten, die uns nicht guttun, wenn wir sie einfach nur ständig konsumieren. (Ronja Wurmb-Seibel; Wie wir die Welt sehen – Was negative Nachrichten mit unserem Denken machen und wie wir uns davon befreien, Kösel Taschenbuch, 18 €)



Wer sich um genderechte Sprache bemüht, benutzt oft neutrale Begriffe wie „Menschen“. Forscher:innen analysierten 630 Milliarden Wörter, die auf fast drei Milliarden Internetseiten verwendet wurden und fanden heraus: Auch die scheinbar neutralen Begriffe wurden meist in einem männlich assoziierten Kontext verwendet. Und das, so die Forscher:innen, deute darauf hin, dass wir bei „Menschen“ an „Männer“ denken.



AUF KRAUTSCHAU

Wild wachsende Pflanzen mitten in der Stadt? Gar nicht so einfach, sie zu finden. Denn überall dort, wo Flächen versiegelt sind, leben Pflanzen unter Extrembedingungen. Zeit also, den kleinen Rebellen unter den Pflanzen mehr Aufmerksamkeit zu schenken, denn sie machen nicht nur die graue Stadt bunter, sondern sind auch wichtig für die Artenvielfalt, liefern Nektar und Pollen für Insekten, und ihre Wurzeln schaffen winzige Lebensräume für Würmer, die wiederum Nahrung für Vögel und Igel sind. Jetzt ruft der BUND Naturschutz in Bayern e. V. zur bundesweiten Mitmachaktion auf. Wollen Sie, wie die Klasse 6a des Wolfram-von-Eschenbach-Gymnasiums Schwabach (o.), Rebellen-Botaniker:in werden? So geht's: • Kostenlose App „Flora Incognita“ aufs Handy laden und bunte Kreide mitnehmen • Wild wachsende Pflanzen in der Stadt suchen • Mit der App bestimmen • Mit Kreide den Namen der Pflanze auf den Boden schreiben. Wetten, dass durch Ihr Straßengraffiti viele auf die Pflänzchen aufmerksam werden.



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

Kräuter- Erlebnis- Pädagoge/in Gesundheits- Berater/in IHK) Foodtrend Fermentation

und viele weitere Weiterbildungen
und Seminare

**Jetzt
Gesamtprogramm
anfordern!**

06172 / 3009 - 822

kontakt@akademie-gesundes-leben.de



**AKADEMIE
GESUNDES LEBEN**

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



#AkademieGesundesLeben



Faulenzen im Garten oder auf dem Balkon, Schwimmen im Badensee oder mit Freund:innen im Park picknicken – wie wunderbar der Sommer sein kann! Doch ausgerechnet jetzt können uns Sonnenbrand, Kopfschmerzen oder Insektenstiche die Sommerlaune ordentlich vermiesen. Nicht mit uns! Hier kommen coole Tipps für heiße Tage, mit denen wir die schönste Zeit des Jahres unbeschwert genießen und uns rundum wohlfühlen können. Und für den leichten Veggie-Grill-Genuss sorgt TV-Köchin Stina Spiegelberg



DEN SOMMER GENIESSSEN



1 Coolen Kopf bewahren

Die einen genießen den warmen Sommer, den anderen steigt die Hitze jedoch unangenehm zu Kopf: Sie bekommen Kopfschmerzen. Die Ursachen sind vielfältig. Übermäßige Wärme, intensive Sonne, erhöhte Ozonwerte, ja sogar der Genuss von Eis können Auslöser sein. Gleißendes Sonnenlicht reizt die Gehirnnerven. Das kann bei sensiblen Menschen sogar eine Migräneattacke auslösen. Deshalb sollten wir uns unbedingt eine Sonnenbrille aufsetzen und eine Kopfbedeckung tragen. Die schützt darüber hinaus auch die Kopfhaut und die darunter liegenden Nerven und Blutgefäße. Ein weiterer Kopfschmerz-Auslöser ist der hohe Wasser- und Salzverlust unseres Körpers in der Sommerhitze. Das Blut wird dicker und fließt nicht mehr so gut. Außerdem kommt es durch erweiterte Blutgefäße zu einem Blutdruckabfall – besonders bei Menschen mit niedrigem Blutdruck. Die Folge: Kopfschmerzen. Dagegen hilft viel trinken, um die Menge an Körperflüssigkeit hoch zu halten – aber bitte in kleinen Portionen.

Apropos Kopfschmerzen beim Genuss von Eis: Sensible Menschen, die zu Migräne neigen, können tatsächlich an heißen Tagen durch den kleinen „Kälteschock“ an der Mundschleimhaut Kopfweh bekommen. „Hirnfrost“ nennen Expert:innen dieses Phänomen. Gefährlich ist dies nicht, aber unangenehm. Deshalb Kaltes – das gilt auch für eisgekühlte Getränke – im Mund erst mal langsam anwärmen.

HILFE AUS DEM REFORMHAUS®:

- **Olbas Tropfen**, bei leichten Kopfschmerzen, für Erwachsene ab 18 Jahren:
3-mal täglich 2 bis 3 Tropfen auf Stirn, Schläfen oder Nacken auftragen
- **Primavera** kopfwohl Roll-on bio, bei Bedarf einfach über Nacken, Stirn oder Schläfen rollen, ideal für unterwegs

2 Werden Sie Trinker:in

Wenn wir schwitzen verliert unser Körper viel Flüssigkeit. Im Sommer und bei körperlicher Belastung sollten wir zwei bis drei Liter Wasser zusätzlich trinken – am besten über den Tag verteilt in kleinen lauwarmen Portionen. So kann der Körper die Flüssigkeit besser aufnehmen. Perfekt sind auch feuchte Nahrungsmittel, die unseren Körper zusätzlich mit Flüssigkeit versorgen. So besteht etwa eine Gurke zu 97 % aus Wasser, die Wassermelone zu 90 % und ein Apfel immerhin noch zu 85 %.

WASSER AUS DEM REFORMHAUS®

- **St. Leonhard's Quellen** Natürliches Mineralwasser



3 Wasser marsch!

Nach einem durchgeschwitzten Tag ab unter die Dusche – herrlich! An heißen Sommertagen können wir gerne auch mehrmals am Tag abkühlen. Aber wie? Eine kalte Dusche mag verlockend sein, kann aber dazu führen, dass wir noch mehr schwitzen. Zwar kühlt der Körper im ersten Moment ab, aber dann ziehen sich die Gefäße zusammen, um die Temperatur im Körperinneren zu halten, die Durchblutung der Haut steigt wieder an und jetzt schwitzen wir erst recht. Besser lauwarm und kurz duschen. Sehr wirksam ist es auch, unsere Haut regelmäßig mit lauwarmem Wasser zu benetzen.

DUSCH-PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS®

- **ARYA LAYA** Duschschaum. Cremiger Schaum ohne Treibgas
- **P. Jentschura®** BasenSchauer® Duschgel
- **Annemarie Börlind** BODY LIND FRESH Duschgel
- **Bergland** Aloe Vera Pflegedusche
- **Primavera** Aktivierender Duschbalsam Bio-Minze & Bio Zypresse

4 Schwitzen ist cool

Sobald die Temperaturen steigen, aktiviert unser Körper sein Kühlungssystem. Wir schwitzen. Unangenehm? Nein, überhaupt nicht, denn der nasse Film auf unserer Haut ist für unser Wohlergehen wichtig. Er sorgt durch die Verdunstung für Abkühlung. Verantwortlich dafür sind 2 bis 4 Millionen ekkrine Schweißdrüsen, die über unseren gesamten Körper verteilt sind. Schweiß aus ekkrinen Drüsen besteht überwiegend aus Wasser und Salz, enthält aber auch Harnstoff. Das ist nicht



eklig, sondern lässt unsere Haut geschmeidig bleiben. Ekkriner Schweiß ist geruchsneutral, führt also nicht zum „Müffeln“. Verantwortlich für den intensiveren „Duft“ ist eine zweite Form von Drüsen, die zusätzlich Schweiß absondern: die sogenannten apokrinen Schweißdrüsen – zu finden in der Achselhöhle, im Bereich der Brustwarzen und im Genitalbereich. Sie sondern ein dickflüssigeres Sekret ab, das u. a. auch Eiweiße und Fette enthält, dazu weitere Lockstoffe, Pheromone, die jedem von uns einen eigenen Geruch verleihen. Erst wenn Bakterien die Eiweiß- und Lipidkomponenten im Sekret zersetzen, entsteht der unangenehme Geruch. Deshalb gilt: Schwitzen ist cool, aber unangenehm riechen möchten wir trotzdem nicht. Naturkosmetik-Deos aus dem Reformhaus® helfen. Sie stoppen die Bakterien, die aus dem an sich geruchlosen Schweiß erst eine müffende Angelegenheit machen, verengen ganz leicht die Schweißdrüsen und überdecken zum Teil durch einen Zusatz an natürlichen Duftstoffen entstehende Gerüche.

Übrigens: Mit zunehmendem Alter schwitzen wir weniger, da die Aktivität der Schweißdrüsen abnimmt. Um nicht zu überhitzen, ist es deshalb um so wichtiger, dass wir für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgen. Wie? Siehe linke Seite, Tipp 2.

DEOS AUS DEM REFORMHAUS®

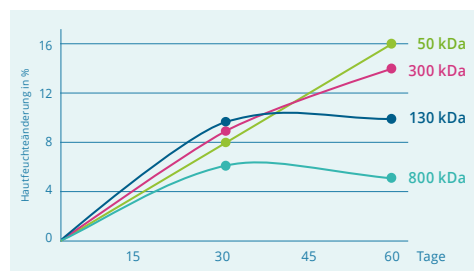
- **ARYA LAYA** Natur-Deo „Blütentraum“ oder Natur-Deo „Citro“
- **Annemarie Börlind** BODY LIND FRESH Natural Deo Spray
- **Dado Sens** DEOSENSITIVE Deobalsam Roll-on

8 x Hyaluron plus

Aloe Vera
200-fach
konzentriert

Feuchtigkeit satt, mehr Zellerneuerung, weniger Falten. Um dieses Ziel zu erreichen, wurden mehrere Studien analysiert. Sie zeigen, dass verschiedene Molekülgrößen bei Hyaluron deutlich die Wirksamkeit beeinflussen. Aloe Vera ist die perfekte Ergänzung.

Verglichen wurden verschiedene Hyaluron-Molekülgrößen hinsichtlich Hautfeuchtigkeit, Elastizität und Faltentiefe. Beispiel Hautfeuchtigkeit: Nach 30 Tagen waren alle Hyaluron-Arten in etwa gleich wirksam. Nach 60 Tagen zeigten sich jedoch deutliche Unterschiede, wobei die kleinsten Moleküle mit 50 kDa den größten Effekt hatten. In der Langzeitwirkung am zweitbesten schnitten nicht die nächstkleineren Moleküle ab, sondern die mit einer Größe von 300 kDa (siehe Grafik).



Verbesserung der Hautfeuchte bei Anwendung verschiedener niedermolekularer Hyaluronarten

Pavlicic et al. J Drugs Dermatol. 2011;10(9):990-1000.

Basierend auf den Studien wurden für das Alsiroyal® Hyaluron X-Effekt Aloe Vera 200 Gel acht verschiedene Hyaluron-Arten gewählt. Hinzu kommen zwei Hydro-Booster, die als eine Art Wirkungsverstärker fungieren.

Aloe Vera für noch mehr Feuchtigkeit

Aloe Vera ist mit ihrer intensiv feuchtigkeitsspendenden Wirkung besonders geeignet, um in Verbindung mit Hyaluron die Feuchtigkeitsdepots der Haut wieder aufzufüllen. Auch sonst steckt die oft als Wunderpflanze aus der Wüste bezeichnete Aloe Vera voller wertvoller Eigenschaften für die Haut. Sie kann Spannungsgefühle und Irritationen mildern, hautberuhigend wirken sowie die für die Hautregeneration so wichtige Zellerneuerung anregen.

Eine In-vitro-Studie* speziell zur zellerneuernden Wirkung von Aloe Vera hat gezeigt, dass mit steigender Dosierung die Wirksamkeit signifikant zunimmt. Das Aloe Vera, das im Alsiroyal® Hyaluron X-Effekt Aloe Vera 200 Gel eingesetzt wird, hat im Konzentrat eine 200-mal höhere Wirkstoffdichte als frisches Blattgel. Gerade jetzt im Frühling ist die Kombination mit 8 Hyaluron-Arten perfekt, um der Haut bei der Umstellung zu helfen und ihr einen absoluten Frischekick zu verleihen. Am besten täglich, als Kur unter der gewohnten Tages- und Nachtpflege. So kann selbst sehr feuchtigkeitsarme Haut wieder ins Gleichgewicht kommen.

ECHTE ZERTIFIZIERTE NATURKOSMETIK

www.alsiroyal.de

*Moriyama et al. PLoS One. 2016;11(10):e0164799.



5

Mangellerscheinung?

Kein Zweifel: Schwitzen ist gesund – egal ob wir beim Sport, in der Sauna oder jetzt in der Sommerhitze schwitzen: Durch die Schweißproduktion und die vermehrte Durchblutung wird unser Stoffwechsel ordentlich angeregt. Allerdings hat das Schwitzen nicht nur positive Auswirkungen. Wenn wir häufig schwitzen, kann es zu einem Magnesiummangel kommen. Denn unser Körper scheidet diesen Mineralstoff nicht nur über den Darm oder den Urin, sondern auch über den Schweiß aus. Ein Mangel macht sich jedoch schnell bemerkbar, denn Magnesium ist ein wahrer Allrounder und an nahezu allen Stoffwechselvorgängen in unserem Körper beteiligt. Er spielt eine wichtige Rolle für unseren Energiehaushalt, für die Nervenleitung und die Muskelfunktion. Nicht umsonst gilt der Wadenkrampf als klassisches Symptom für einen Magnesiummangel. Aber auch Kopfschmerzen, Schwindelgefühle oder Schläppheit und nervöse Zuckungen, z. B. des Augenlids, können Anzeichen eines Magnesiummangels sein. Der tägliche Bedarf liegt, laut DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), bei Männern bei 350 mg, bei Frauen bei 300 mg. Gute Magnesium-Lieferanten aus der Nahrung sind z. B. Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Mandeln oder Cashewnüsse.

MAGNESIUM AUS DEM REFORMHAUS®:

- **Alsiroyal®** Magnesium 400 Direkt, Direkt-Granulat in praktischen Portionsbeuteln in den Geschmacksrichtungen Zitrone, Himbeere oder Orange. Ideal für unterwegs
- **Alsiroyal®** Magnesium 150 Citrat Kapseln für die tägliche Versorgung von Nerven, Muskeln und Knochen
- **Raab Vitalfood** Magnesium Citrat Pulver oder Kapseln
- **Rabenhorst** Entspannen mit Magnesium, Traubensaft mit einer Essenz von Passionsblumenkraut
- **Reformhaus®** Sonnenblumenkerne Europa, bio
- **Lihn** Kürbiskerne, schalenlos

6

In die Sonne – aber sicher

Die liebste Urlaubsbeschäftigung der Deutschen? Sonnenbaden. Jede/r Zweite nennt dies als seine bevorzugte Freizeitaktivität. Doch Vorsicht! Nicht übertreiben! Denn der sogenannte keltische Hauttyp mit heller Haut, Sommersprossen und manchmal auch rotem Haar hat nur einen Eigenschutz von 5 Minuten. Viel länger sollten sich auch die meisten anderen Menschen aus Europa nicht ohne Sonnenschutz in der Sonne aufhalten. Höchstens 10 bis 12 Minuten beträgt ihr Eigenschutz. Und bitte nicht nur im Urlaub, sondern auch im heimischen Garten oder beim Spaziergang Sonnen-



schutz auftragen. Um sich vor irreparablen Hautschäden zu schützen gilt: Die Mittagssonne meiden und körperbedeckende Kleidung tragen. Mit Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor – dick aufgetragen – vor Sonnenbränden schützen. Gerne mehrmals erneuern, da wir ihn abreiben oder durch Schwitzen und im Wasser abwaschen. Wichtig: Durch erneutes Einreiben erhöht sich die erworbene Schutzzeit nicht: LSF 20 wird dann nicht zu LSF 40! Übrigens: Auch im Schatten lässt sich der Sommer wunderbar genießen.

SONNENSCHUTZ AUS DEM REFORMHAUS®

- **Bergland** Sonnencreme LSF 30
- **Annemarie Börlind** SUN Sonnenfluid LSF 30
- **Santaverde** sun protect cream SPF 20

7

Sie sehen Rot?

Sie haben trotz aller Vorsichtsmaßnahmen einen Sonnenbrand bekommen? Eine beruhigende SOS-Hilfe kann ein Kieselsäure-Gel sein. Es wirkt kühlend, lindernd und soll sogar die Entstehung von Brandblasen verhindern und die Selbstheilungskräfte der Haut anregen. Auch Süßholzwurzelextrakt und Zink sollen Feuchtigkeit spenden, die Haut beruhigen und Juckreiz und Brennen mindern. Am besten ist es jedoch, dass wir es gar nicht soweit kommen lassen. Wie das am gelingt, siehe Tipp 6.

HILFE AUS DEM REFORMHAUS®:

- **Quellmed** Hautspray mit natürlichem Heilwasser beruhigt die Haut (s. auch Seite 18)
- **Hübner silicea** Silicium-Gel, wohltuend bei lokalen Hautreizungen wie kleinflächigem Sonnenbrand
- **DADO SENS**, SOS CARE, Akutspray, spendet Feuchtigkeit bei sonnenstrapazierter Haut

GUT ZU WISSEN

Lästige Insektenstiche gehören zum Sommer wie Erdbeereis. Unangenehm, aber für Nicht-Allergiker:innen in der Regel nicht gefährlich. Wir haben bei Outdoor-Unternehmungen immer den **Bergland Herbasektos® Insektenstichtupfer** aus dem Reformhaus® in der Tasche. Wenn es passiert ist, kühlt und beruhigt er Juckreiz und Schwellungen.

ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL BEAUTY



ROSE NATURE SYSTEM DIGITAL DE-STRESS

Der exklusive PR³-Rosenkomplex, bestehend aus der Kraft der drei Rosen, mindert die schädlichen Auswirkungen von Blue Light, schützt vor sichtbaren Stressreaktionen der Haut und fördert die zelluläre Entgiftung.

boerlind.com

MADE IN
THE BLACK FOREST

EST. 1959



Protecor Herz-Aktiv

- ♥ Für Herz & Energie mit Magnesium und Vitamin B₁^{a)}
- ♥ Einzigartige Kombination mit Weißdornbeeren
- ♥ Natürlich bewährt

^{a)} Vitamin B₁ ist am Erhalt der normalen Herzfunktion und dem normalen Energiestoffwechsel beteiligt. Magnesium trägt zur normalen Nerven- und Muskelfunktion bei. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

Unsere Kraft
liegt in
der **Natur**



RAN AN DIE BULETTEN

Sommerzeit ist Grillzeit. Wir sind dabei – und genießen die Veggie-Frikadellen von TV-Köchin und Buchautorin Stina Spiegelberg

GEGRILLTE VEGGIE FRIKADELLEN

Zutaten für 10 Frikadellen; Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

100 g TischleinDeckDich®
von P. Jentschura®
100 g Naturtofu
1 Zwiebel
1 EL Tomatenmark
½ TL Chipotle
(geräucherte Jalapeños)
Paprikapulver, Salz, Pfeffer
Öl für die Pfanne

Dip:
200 g Soja Quark
75 g veganer Frischkäse
3 Essiggurken
2 Stiele Petersilie
½ TL Senf, mittelscharf
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Die TischleinDeckDich® Quinoa-Hirse-Mischung mit 180 ml Wasser aufkochen und 5–10 Min. ziehen lassen. Den Tofu und die Zwiebel vierteln und in eine Universal Küchenmaschine geben. Gemeinsam mit dem TischleinDeckDich®, Tomatenmark und Gewürzen zerkleinern. Alternativ kannst Du die Zwiebel fein würfeln und den Tofu mit der Gabel zerdrücken.
2. Die Masse 10 Min. stehen lassen, bis sie fester wird. Dann daraus 10 Frikadellen formen.
3. Den Grill erhitzen und die Frikadellen darauf goldbraun rösten. Du kannst sie genauso gut in der Pfanne oder im Backofen garen. Profitipp: Damit garantiert nichts anklebt, brate die Frikadellen vor dem Grillen in etwas Öl in der Pfanne vor.
4. Für den Dip den Quark mit dem Frischkäse glattrühren. Essiggurken und Petersilie hacken und mit dem Senf unterheben. Nach Geschmack würzen.
5. Die Frikadellen mit Dip und Sommerlau- ne servieren. Viel Spaß beim Grillen und genießt das schöne Wetter!

DIE ZUTAT AUS DEM REFORMHAUS®



- P. Jentschura® Tischlein DeckDich®: Die wertvollen Inhaltsstoffe der leichten Quinoa-Hirse-Mischung werden beim Aufkochen optimal aufgeschlossen und so für den Körper verwertbar.



Stina Spiegelberg ist TV-Köchin und Autorin. Mehr kostenlose Veggie-Rezepte zum Thema Grillen findest Du in ihrem Blog: www.stinaspiegelberg.com und unter www.reformhaus.de

Fruchtig, nativ, extra gut!



RAPUNZEL, OLIVENÖL NATIV EXTRA, BIO

Dieses fruchtige Olivenöl stammt aus der traditionellen italienischen Anbauregion Apulien. Es wird aus sonnen- gereiften Oliven direkt nach der Ernte schonend mecha- nisch gepresst und entspricht der besten Kategorie „nativ extra“. Das Olivenöl fruchtig

leistet durch seinen hohen Gehalt an unge- sättigten Fettsäuren einen wertvollen Beitrag zu gesunder Ernährung und überzeugt mit fruchtiger, frisch-grasiger Note – wunderbar für Spaghetti aglio e olio oder zum Einlegen von Gemüse.

www.rapunzel.de

Wir
werden
100!

Vitaquell

Seit 1922



Wir sind die Guten*

für Deine Küche & Gesundheit!

- * Die Verwendung ungesättigter Fettsäuren anstelle gesättigter Fettsäuren senkt, im Rahmen einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise, nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut.

www.vitaquell.de



Scan mich für mehr Infos!



Pffft, pffft! Im Sommer lieben wir sie mehr denn je: erfrischende Sprays, die unserer Haut einen herrlichen Frische-Kick verleihen und sie dabei auch noch pflegen – von Kopf bis Fuß. Ob als kleine Erfrischung zwischendurch, als SOS-Hilfe bei Sonnenbrand oder vorbeugend bei schwitzenden Füßen: Im Reformhaus® gibt es für jedes Bedürfnis das passende Spray. Auf den Knopf, fertig, los! Genießen Sie den Sommer



✱ **ARYA LAYA
FACE FRESH
ALOE VERA**

Perfekte After-Sun-Pflege: Wenn die Haut durch Sonne oder Umweltbelastungen gestresst ist, löscht der feine Sprühnebel von ARYA LAYA Face Fresh Aloe Vera zwischendurch den Durst der Haut. Face Fresh Aloe Vera ist wie ein Frische-Kick, wirkt entzündungshemmend, spendet Feuchtigkeit und gibt auch dem Geist eine angenehme Erfrischung für klare Gedanken.



✱ **P. JENTSCHURA® MIRAVERA®**

Eine Portion Extra Sauerstoff bitte! Das belebende Spray MiraVera® von P. Jentschura® kann als Körperspray oder Gesichtswasser benutzt werden. Hochreiner Sauerstoff und wertvolle ätherische Öle regenerieren die Haut und harmonisieren den Stoffwechsel. Soll vor Hautirritationen nach dem Rasieren oder Epilieren schützen.

Frische

✱ **SANTAVERDE ALOE VERA TONER CLASSIC**

Nicht ohne meinen Toner! Das Gesichtstonikum spendet sofort natürliche Feuchtigkeit mit reinem Aloe-Vera-Saft.



Es wird auf die gereinigte Haut von Gesicht, Hals und Dekolleté gesprüht. Der Clou: Erst anschließend wird ein Serum, eine Creme oder ein Öl in die noch tonerfeuchte Haut einmassiert. So können die Wirkstoffe optimal von der Haut aufgenommen werden. Der SantaVerde aloe vera toner classic hat einen tollen neuen Duft: Zitronenverbene-Hydrolat belebt, regt die Durchblutung an und regeneriert. Tipp: Der feine Sprühnebel erfrischt auch zwischendurch und ist gut über Make-up anwendbar.

✱ **DR. NIEDERMAIER®
REGULAT® BEAUTY ENERGETIC
FACIAL TONIC**



Frische-Boost für unterwegs! Das Regulat® Beauty energetic facial tonic ist nicht nur der perfekte Abschluss des täglichen Reinigungsrituals, dank der kleinen Produktgröße ist es auch ideal für unterwegs. Hamamelisextrakt klärt die Haut und verfeinert die Poren. Die enthaltene Zitrone fördert ein strahlendes Hautbild und soll es sogar schaffen, Pigmentflecken sichtbar aufzuheilen.

A woman with long, wavy blonde hair is smiling broadly, holding a clear glass perfume bottle with a silver spray nozzle in her right hand. She is wearing a white strapless top. The background is a solid light pink color.

**Sprühendes
Vergnügen**

Schwere Beine, müde Füße waren gestern. Schnelle Linderung verschaffen ebenso kühlende wie pflegende Sprays. Mit wenigen Sprühstößen sind sie topfit. Und einem großen Auftritt steht nichts im Weg



• QUELLMED HAUTSPRAY

Der Juckreiz ist zum Aus-der-Haut-Fahren? Bitte nicht kratzen, nutzen Sie lieber die Kraft der Natursole! Das Quellmed Hautspray ist ein natürliches Heilwasser mit hohem Gehalt an wertvollen Mineralstoffen. Es kann den Juckreiz mildern und wird auch therapiebegleitend bei Neurodermitis sowie Schuppenflechte eingesetzt. Nur wenige, zwei bis fünf Anwendungen am Tag reichen schon, um einen positiven Effekt zu erzielen. Also einfach sprühen und das Heilwasser ein paar Minuten einwirken lassen. So können Sie ganz entspannt den Sommer genießen.

Soforthilfe



* DADO SENS SOS CARE AKUTSPRAY

SOS! Meine Haut braucht Hilfe! Bei leichtem Sonnenbrand, Rötungen oder Reizungen der Haut verspricht das DADO SENS SOS CARE Akut-spray Linderung. Es spendet wohltuende Feuchtigkeit und besänftigt irritierte, sensible Haut mit Süßholzwurzel- und Haferextrakt sowie Zink. Auch zur therapiebegleitenden Pflege bei perioraler Dermatitis, Neurodermitis und Allergien geeignet.



* PRIMAVERA SOS-SPRAY BIO

Schnelle Hilfe bei Hitzegefühl und Anspannungen: Das Primavera SOS-Spray bio besteht aus drei Pflanzenwässern, sogenannten Hydrolaten. Durch die Kombination der wertvollen Pflanzenkraft aus Orangenblüte, Rose und Hamamelis ist das Spray ein duftender Allrounder und schenkt Gelassenheit in herausfordernden Momenten. Der liebliche Duft harmonisiert die Sinne. Tipp: Das SOS-Spray bio kann wunderbar mit ätherischen Ölen wie Mimose, Neroli oder Zeder gemischt werden, die die beruhigende Wirkung des Sprays unterstützen sollen.



* DR. HAUSCHKA GESICHTSTONIKUM KLÄREND

Für einen reinen, rosigen Teint: Der feine Sprühnebel des Dr. Hauschka Gesichtstonikum klärend transportiert eine Heilpflanzenkomposition, die den Teint verfeinern und die Eigenkräfte der Haut auf sanfte Weise anregen soll. Morgens und abends nach der Reinigung anwenden sowie zwischendurch – wann immer Ihnen danach ist. Praktisch: Es eignet sich auch zum Auffrischen des Make-ups und als belebendes Rasierwasser für Männer mit irritierter Haut. Sobald sich Ihr Hautbild verbessert, können Sie auf das klassische Gesichtstonikum von Dr. Hauschka umsteigen. Tschüss Unreinheiten und fettige Haut!



* BERGLAND TEEBAUM FUSSSPRAY

Müde, müffelnde Füße? Nicht mehr lange! Das Bergland Teebaum Fußsspray mit natürlichem Teebaum-Öl, Salbeiblätter- und Rosmarin-Extrakt wirkt wohltuend bei müden und strapazierten Füßen. 1–2-mal täglich die Füße besprühen, besonders an den Fußsohlen und zwischen den Zehen.

Zusätzlich 2-mal wöchentlich die Schuhe besprühen. Erfrischt bei Fußschweiß! Tipp: Als ergänzende Pflege wird die Bergland Teebaum Fußcreme empfohlen.

P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren



MiraVera das Schönheitselixier

MiraVera ist das erfrischende Hautwasser zum Aufsprühen – mit hochreinem Sauerstoff und 21 ätherischen Ölen.

Das intensiv-pflegende Sauerstoffprodukt hinterlässt ein einzigartiges Wohlgefühl.

MiraVera verleiht der Haut spürbar neue Vitalität und ein einzigartiges Frischegefühl.

Das Spray kann vielseitig zu Hause und unterwegs eingesetzt werden.



Erhältlich in Ihrem Reformhaus und überall dort, wo es Jentschura Produkte gibt.

Jetzt Händler in Ihrer Nähe finden
p-jentschura.com/rek18



Pflege mit Köpfchen fürs Köpfchen: Sprühpflege! Sie bietet in Sekundenschnelle Glanz, Halt und Fülle für jedes Haar



* HÜBNER SILICEA HAIR REPAIR SPRAY

Sprühkur für strapaziertes, geschädigtes Haar. Sie haben es im Sommer nicht leicht, denn Sonne und Salzwasser entziehen unseren Haaren Feuchtigkeit. Die Folge: Sie werden trocken und

spröde. Rein mineralisches Kieselsäure-Gel und pflegendes Aloe-Vera-Gel im Hübner silicea Hair Repair Spray regenerieren und reparieren – und das, ohne zu beschweren. Der Leave-in Conditioner verleiht einen seidigen Glanz. Wie ein kleiner Urlaub für die Haare.



Natürliche Leuchtkraft



PRIMAVERA® FACE FLUID; HYALURON SERUM

PRIMAVERA® Gesichtspflege wandelt naturreine Pflanzenwirkstoffe in einzigartig leichte Formulierungen um. Entstanden ist eine Pflege, die sich wundervoll anfühlt und zugleich durch höchste

Wirksamkeit auszeichnet: ein sinnliches Erlebnis purer Pflanzenkraft! Bio Cassissamen sorgen im „HYDRATING Face Fluid“ für ein nachhaltig feuchtigkeitsspendendes Hauterlebnis. Die Komposition aus Damaszener Rose, Bio Limette und Bio Aloe Vera im „ENERGY BOOST Hyaluron Serum“ wirkt hautstraffend und verleiht ein frisches Aussehen.

www.primaveralife.com



Ein Wunder der Natur



ABRACADABRA® VON P. JENTSCHURA®

Schon wieder „verzaubert“ P. Jentschura® die Kunden: Die Traditionsmarke präsentiert mit AbraCaDabra® ein weiteres hochwertiges Naturkosmetikprodukt. Das vegane Pulver besteht aus erlesenen vermahlenden, hautpflegenden und hautschützenden Pflanzen sowie energiereichen, natürlichen und basenbildenden Mineralien. Die hochwertigen Zutaten natürlichen Ursprungs wirken zudem feuchtigkeitsspendend und verleihen ein unvergleichliches Hautgefühl. Das vegane Bio-Produkt kann auf verschiedene Weise angewendet werden. Wie? Erfahren Sie unter:

www.p-jentschura.com

Sprühendes Vergnügen



* ANNEMARIE BÖRLIND SEIDE NATURAL HAIR CARE HAIR LEAVE-IN

Intensiv-Sprühpflege für jedes Haar: Einfach nach der Haarwäsche in das handtuchtrockene Haar sprühen, nicht ausspülen. Das aus Bio-Anbau gewonnene Öl der Pracaxi-Samen schützt und regeneriert das Haar. Mandelöl glättet die Haaroberfläche und beruhigt die Kopfhaut. Die Sprühpflege verbessert außerdem die Kämmbarkeit und verleiht einen schönen Glanz. Ganz klar: Sie haben die Haare schön.

SCHLAFEN SIE GUT

Entspannt einschlafen trotz Sommerhitze

Besser einschlafen auf Knopfdruck! Die Nächte sind zu kurz und Sie kommen schlecht zur Ruhe? Helfen Sie doch mit dem körpereigenen Schlafhormon Melatonin nach, ganz praktisch aus der Sprayflasche. Einfach 1–3 Sprühstöße kurz vor dem Schlafengehen direkt in den Mund geben, so kann die Einschlafzeit verkürzt werden.

Ist auch hilfreich bei Jetlag: Die positive Wirkung soll sich einstellen, wenn am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen sowie an den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort mindestens 1 Sprühstoß aufgenommen wird. Also dann: Schlafen Sie gut!

- Alsiroyal® Gut Einschlafen Melatonin Spray
- Dr. Wolz Einschlafspray



Text: Kristin von Essen

ANZEIGEN

Frische-Tipp

ARYA LAYA

FÜR EINEN KÜHLEN KOPF

...& erfrischte Sommerhaut



Face Fresh Aloe Vera Spray
spendet Feuchtigkeit, erfrischt den Teint und harmonisiert den Geist.

www.arya-laya.de



PREMIUM
VEGAN
BIO

Erhältlich im
Reformhaus

Partner von
Reformhaus®

Schwarzer Knoblauch

- Hergestellt aus italienischem Bio-Knoblauch
- Aufkonzentriert durch schonende Extraktion

geschmacks- und
geruchsneutral



www.raabvitalfood.de



WERDEN SIE PRODUKT- TESTER



Genießen Sie die wunderbar beruhigende Wirkung des Fett-Feucht Balancers

Aloe Vera von ARYA LAYA. Insbesondere als Ampullen-Alternative nach der Reinigung geeignet, kombiniert er die intensiv feuchtigkeitsspendende Kraft der Aloe vera mit beruhigenden Pflanzenauszügen. Sie stabilisieren die Hautbarriere, reduzieren Entzündungen und stärken die Widerstandskraft des Gewebes. Durch seinen hohen Gehalt an Omega-Fettsäuren kann das 2-Phasen-Serum besonders schnell und leicht von der Haut aufgenommen werden und pflegt sie elastisch und geschmeidig, ohne einen fettigen Glanz zu hinterlassen. Ob empfindlich, trocken oder strapaziert und gestresst – der ARYA LAYA Fett-Feucht Balancer Aloe Vera eignet sich für jeden Hauttyp und jedes Alter. Damit Sie sich wohlfühlen in Ihrer Haut!

Ihre Meinung liegt uns am Herzen: Testen Sie die Innovation der Fett-Feucht-Balancer-Familie Aloe Vera und teilen Sie uns Ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit.

Machen Sie den Test – Ihre Meinung zählt.



SO MACHEN SIE MIT

Sie möchten den ARYA LAYA Fett-Feucht Balancer Aloe Vera testen? Dann senden Sie bis zum 31. Juli 2022 eine E-Mail oder eine Postkarte mit dem Stichwort „ARYA LAYA“ an:

ReformhausMarketing GmbH
Conventstraße 8–10, Haus D
22089 Hamburg
gewinnspiel@reformhausmagazin.de

Aus den Einsendungen werden 20 Tester:innen ermittelt, die vom Hersteller das zu testende Produkt mit Fragebogen zugesandt bekommen.

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



UNSERE INNEREN RESSOURCEN

Pandemie, Klimawandel, Krieg –
was wir tun können, um
uns nicht von den Umständen
lähmen zu lassen

Die „bad news“ scheinen kein Ende zu nehmen. Das schlägt aufs Gemüt und weckt Ängste, zerrt an unserer Geduld und an den Nerven. Und dagegen scheint es kein Rezept zu geben – oder doch? Indem wir uns bewusst auf das besinnen, was uns im Alltag Energie und Freude gibt, können wir versuchen, besser durch Krisenzeiten zu kommen



Die Pandemie, der Klimawandel und dann auch noch Krieg in der Ukraine – die Welt scheint aus dem Lot geraten. Und um es gleich zu sagen: Natürlich wollen wir hier weder Zweckoptimismus noch die Flucht aus der Realität propagieren. Denn die ist derzeit leider so, wie sie ist, wir können die Augen nicht davor verschließen. Und doch können wir, jede:r Einzelne von uns, etwas dafür tun, dass wir uns von den Umständen nicht lähmen lassen – indem wir uns auf die Dinge und Menschen besinnen, die unser Leben lebenswert, heiter und schön machen. Anders gesagt: Wenn wir unsere inneren Ressourcen finden, sie stärken und nutzen, kommen wir auch besser durch schwierige Zeiten. Doch was genau sind denn eigentlich unsere inneren Ressourcen? Vermutlich sind sie vielen von uns nicht einmal bewusst. Weil wir im Alltag viel zu selten darüber nachdenken. Wenn ich einmal die Woche zum Yoga gehe, in den Aquarellkurs oder zum Chorsingen: Sind das dann schon Ressourcen? Die Antwort lautet: Ja, unbedingt! Denn indem wir etwa ein schönes Bild malen oder gemeinsam musizieren, beschäftigen wir uns intensiv mit etwas, das uns Freude bereitet und entspannt. Und damit nähren und unterstützen wir direkt und indirekt Seele, Geist, Körper und unsere Zuversicht. Denn eines steht trotz aller schlechten Nachrichten fest: Wir Menschen neigen dazu, selbst in finsterner Zeit noch das Licht am Horizont zu sehen oder zumindest daran zu glauben. Und diese Grunddisposition sollten wir nutzen – und wann, wenn nicht jetzt? Wir geben Ihnen im folgenden Hinweise, wo Ihre inneren Ressourcen liegen und wie Sie diese nutzen können. Und am Ende werden Sie vermutlich erstaunt sein, was Sie in sich und in Ihrem Leben entdeckt haben, das jetzt und auch künftig zur Kraftquelle taugt.

► KREATIV SEIN

Egal welches Hobby Sie haben, gerade jetzt sollten Sie es nicht vernachlässigen. Vielleicht spielen Sie ein Instrument, vielleicht malen oder schreiben Sie oder nähen sich Ihre Kleider, vielleicht gehen Sie wandern, angeln oder tanzen: Was auch immer Sie mit Begeisterung und Freude tun, kann Ihnen jetzt helfen. Denn wer kreativ ist, stimuliert sein Belohnungszentrum im Kopf, die Glückshormone dürfen hüpfen. Und wenn Sie nun aber gar kein Hobby haben? Dann steht es Ihnen jederzeit offen, ein früheres Hobby, das Sie irgendwann aufgegeben haben, wieder zu beleben. Mal angenommen, Sie haben früher Klavier oder Gitarre gespielt: Wenn Sie ein Stück wieder spielen können, das Sie als junger Mensch geliebt haben, erfüllt Sie das mit Stolz und Freude. Und übrigens, auch im fortgeschrittenen Alter können Sie ja noch ein Instrument erlernen. Ihr Gehirn freut sich, denn durch Lernen und Üben entstehen sogar neue Zellen und Zellverbindungen. Oder Sie probieren es mit einem Laien-Chor. Singen ist nachweislich gesund, baut Stress ab, stärkt die Immunabwehr, aktiviert Lunge, Herz und diverse Muskeln. Und wenn Sie ganz bei der Sache sind, kommen Sie sogar in den Flow, bekanntlich der schönste Zustand beim Kreativsein – weil man dann alle Sorgen um sich herum einfach mal vergisst.

► NEUGIERIG BLEIBEN

Das knüpft an den vorherigen Punkt „kreativ sein“ an. Wer sich für die Menschen und die Welt interessiert und öfter Neues ausprobiert, tut sich viel Gutes. Denn dann schüttet unser Gehirn Botenstoffe aus wie Dopamin und Acetylcholin, sogenannte Wohlfühlhormone. Nun kann es natürlich sein, dass Sie im Beruf viel Routine erleben und das auch nicht großartig ändern



Stärkt die inneren
Ressourcen: neugierig bleiben
und dankbar sein



können. Bleiben Sie dennoch neugierig auf das Leben, etwas Neues starten geht ja auch gut im privaten Alltag. Probieren Sie neue Koch- oder Backrezepte aus. Freuen Sie sich, wenn der Kuchen oder das Ragout lecker schmeckt. Laden Sie spontan mal die netten Nachbarn zum Essen oder auf eine Tasse Tee ein. Oder überlegen Sie sich beispielsweise als nächstes Reiseziel ein Land oder eine Stadt, wo Sie noch nie zuvor waren.

► DANKBAR SEIN

Dankbarkeit gehört zu den elementaren guten Gefühlen, die Menschen empfinden können, und wirkt sich äußerst positiv auf die seelische und körperliche Gesundheit aus. Das belegen viele Studien der vergangenen Jahre. „Dankbarkeit hilft Menschen, sich auf das zu besinnen, was sie haben, anstatt sich auf Dinge zu konzentrieren, die ihnen fehlen“, so das Fachblatt „Mental Health Letter“. Also, fragen Sie sich: Wofür sind Sie dankbar? Für Ihre Gesundheit? Gute Freunde? Die Kinder, die ihren Weg gehen? Nichts davon ist selbstverständlich. Schreiben Sie es am besten auf. Bewusst und aufrichtig Danke sagen zu können für die Geschenke des Lebens zählt zu den stärksten inneren Ressourcen.

► KONTAKTE PFLEGEN

Vielleicht möchten Sie sich auch einmal bei den Menschen bedanken, mit denen Sie besonders schöne Stunden verbringen und die Ihnen bei Bedarf mit Rat und Tat zur Seite stehen. Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt dafür. Denn obwohl wir Familie und Freunde in den zwei Jahren der Pandemie weniger treffen durften, konnten wir doch via Telefon, Chat und soziale Medien Kontakt halten. Und das war auch gut so, denn der

Mensch ist ein soziales Wesen. Und Gemeinschaft – in der Familie, unter Freunden, im Verein – macht uns glücklich und spornt uns an. Wir erzählen, lachen, schulen unsere Empathie. Dabei wird, weiß die Hirnforschung, das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet. Und das wirkt äußerst positiv auf den gesamten Organismus, erhöht das Wohlbefinden und vermindert Stress. Denken Sie nach: Wer begleitet Sie durchs Leben? Ihr Partner, Ihre Kinder, alte Freundinnen oder gibt es auch neuere Kontakte? Wer ist Ihnen besonders wichtig? Machen Sie sich bewusst, wie geborgen Sie dank dieser Menschen im Leben sind.

► SICH UM ANDERE KÜMMERN

Andere unterstützen, ihnen helfen, macht glücklich. So sagt der US-amerikanische Wissenschaftler Martin Seligman, einer der Gründerväter der Positiven Psychologie: „Wenn es Ihnen so schlecht geht, dass Sie nicht mehr wissen, was Sie tun sollen, dann gehen Sie raus und helfen Sie einem anderen.“

Ganz klar, anderen helfen, für sie da sein, das vertieft Beziehungen und stiftet Sinn. Außerdem steigert es unser Gefühl von Selbstwirksamkeit. Also das Gefühl, etwas Gutes bewirken zu können, was gerade in Zeiten wie diesen seelisch hilft. Und zum Kümmern gehört auch das Schenken. Damit machen wir nicht nur den oder die Beschenkten, sondern auch uns selber glücklich. Mehr noch: Wer etwas schenken möchte, beschäftigt sich mit dem/der anderen: Was könnte ihm/ihr gefallen? Und warum nicht etwas aussuchen, was man dann gemeinsam erleben kann, einen Gutschein für Kino, Konzert oder Restaurant? Denn eines wissen wir ja längst: Glück vermehrt sich wie von selbst, wenn wir es mit geliebten Menschen teilen.

Schreibritual: Wir notieren schöne Momente in unserem Glücks-Tagebuch



► IN BEWEGUNG BLEIBEN

Nachweislich erhöht Sport die Produktion von Glückshormonen wie Serotonin, das Stressgefühle abbaut. Und bei gutem Wetter kann man ja jetzt auch wieder wunderbar draußen sporteln, Federball spielen, radeln, joggen, Tai-Chi und Yoga machen. Bewegung an der frischen Luft ist und bleibt das Beste, was wir gerade jetzt für uns tun können! Herz und Kreislauf bleiben aktiv, alle Zellen tanken Sauerstoff, die Immunabwehr wird gestärkt und unsere Seele. Auch super: Tanzen! Die positiven Effekte sind enorm. Tanzen stärkt Herz und Kreislauf, Muskeln, Gelenke und Bindegewebe, es schenkt gute Laune, stärkt das Selbstbewusstsein und die Kommunikationsfähigkeit. Das bestätigt u. a. der Oldenburger Musikkognitionsforscher Prof. Gunter Kreutz („Warum Singen glücklich macht“)

► GLÜCKSMOMENTE SAMMELN

Immer wieder empfehlenswert: das „Glücks-Tagebuch“, in dem man sich in Stichworten schöne Momente notiert. Und bitte nicht nur die großen, oft berühren uns eher kleine Augenblicke ja viel tiefer. Bewusst erlebte Glücksmomente und daran geknüpfte Erinnerungen helfen uns, wenn alles dunkel erscheint, schneller wieder nach vorne zu schauen. Also: Was hat Sie in den letzten Monaten glücklich gemacht? In welchen Momenten waren Sie total happy? Was waren die Auslöser – die Menschen, mit denen Sie zusammen waren, die Umgebung, vielleicht Ihr Lieblings-Urlaubsort, ein Hobby, eine Begegnung, ein Fest? So ein Schreibritual ist übrigens noch wirksamer am Morgen; wer gut gestimmt morgens startet, für den darf es so weitergehen. Auch andere Zeit-für-mich-Rituale stimmen freundlich auf den Tag ein – Yoga, Meditation, ein heißer Tee. Damit können wir trotz allem, was uns belastet, unsere Gefühle und Gedanken auf das Positive lenken. Und damit auf die Hoffnung, dass wieder bessere und friedlichere Zeiten kommen.

AKADEMIE
GESUNDES LEBEN
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

SEMINARTIPP

RESILIENZTRAINER/IN

Seelische Stärke fördern; 3-teilige Ausbildung

18.07. – 10.07.22 (Fr–So)

oder

09.09. – 11.09.22 (Fr–So)

Als Resilienztrainer/in unterstützen Sie Menschen in der Entwicklung persönlicher Ressourcen, neuer Denk- und Handlungsmuster. Sie entwickeln individuelle Maßnahmen für Einzelberatungen, Coachings sowie Gruppentrainings. Die hohe Praxisrelevanz unterstützt Sie im nachhaltigen Begleiten von Menschen durch Belastungssituationen. Erprobte Modelle der körperlich-geistigen Gesundheit mit modernen und innovativen Impulsen aus der aktuellen Resilienz-Forschung kombiniert.

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



REFORMHAUS® DES JAHRES

REFORMHAUS® KAUBISCH IN OBERHAUSEN-STERKRADE

In der Krise Vertrauen schaffen



Hereinspaziert: Heike Leschinsky (li.) und Debora Meli vom Reformhaus® Kaubisch freuen sich auf Sie

UNSER REFORMHAUS®

Unser neues Ladenlokal, eröffnet im September 2021 in der Bahnhofstraße in Oberhausen-Sterkrade, besticht durch seine großzügige Gestaltung. Ein englischer Schiebetürenschrank, Eichenregale, Bedientheken, die neue LED-Lichttechnik und eine Glastür-Kühltheke – alles modern und stilvoll. Obwohl wir bereits ein Reformhaus® in der Lothringer Str. 6 in Oberhausen – unser Stammhaus von 23 Filialen – betreiben, haben wir uns bewusst für diesen nicht ganz einfachen Stadtteil entschieden und möchten als Nahversorger mit fundierter Kompetenz hier zu mehr Lebensqualität beitragen. Von den einstigen Großkonzernen ist nur noch MAN Energy Solutions vor Ort, auch dort gab es Stellenabbau. Dem und der Corona-Pandemie geschuldet, hat Oberhausen eine überdurchschnittliche Arbeitslosenquote.

UNSER TEAM

Unser kleines Team ist noch im Aufbau. Von Beginn an mit dabei sind unsere langjährigen Reformhaus® Fachberaterinnen Heike Leschinsky und Debora Meli.

UNSERE STÄRKE

Auf circa. 90 m² bieten wir 2.400 Artikel. Unsere Mitarbeiterinnen stehen für fachliche und soziale Kompetenz, sind Gesprächspartner:innen in gesundheitlichen Fragen, sie haben sich das Vertrauen der Menschen durch ihre Qualifikation und Empathie erarbeitet und tun es täglich aufs Neue – in jüngster Zeit elementar, da das Augenmerk noch mehr als sonst auf eine gesunde Lebensweise gerichtet ist. Auch Nachhaltigkeit ist nach wie vor unser Thema, daher kooperieren wir mit „To good to go“ – einem Unternehmen, welches mit einer Online-App der Lebensmittelverschwendung entgegenwirkt.

UNSERE LIEBLINGSPRODUKTE

Nahrungsergänzungsmittel haben wir im Eingangsbereich platziert, um deren Bedeutung für die Stärkung der Gesundheit hervorzuheben: z. B. die „Arthoro“-Produkte von Hübner, Darmflora-Plus-Bakterienkulturen von Dr. Wolz und Vitamin-B-Komplex-Tonika von Salus sowie die – in letzter Zeit stark nachgefragten – Ashwagandha-Produkte von Alsiroyal® zur Stressbewältigung.

Günter Kaubisch, Inhaber



Die Kraft der Rituale

Ursula Karven weiß, wie wir Bräuche und Rituale für unser heutiges Leben nutzen können



Sommersonnenwende: Auf der ganzen Welt lodern meterhohe Feuer, es wird gesungen und gelacht, gebetet und meditiert. Die größte unorganisierte Sommersonnwendfeier in Europa findet in Stonehenge statt, die südlichste in der spanischen Region Alicante. Zwar variieren die Ortszeiten für die Sonnenwende von einer Zeitzone zur nächsten. Trotzdem findet sie überall gleichzeitig statt. Denn es gilt der Zeitpunkt, an dem die Sonne senkrecht über dem nördlichen Wendekreis steht. Die Sonnenwenden, auch die Tag- und Nachtgleichen im Frühjahr und im Herbst sind einerseits wichtige Eckpunkte für die Landwirtschaft und damit für die Lebensgrundlage. Sie sind aber auch Teil des kulturellen Erbes geworden und mit tausendjährigen Traditionen verbunden. All das stärkt nach Einschätzung der Vereinten Nationen die Bindungen zwischen den Völkern „auf der Grundlage gegenseitigen Respekts und der Ideale des Friedens und der guten Nachbarschaft“. Deshalb hat die UN den 21. Juni zum Internationalen Feiertag der Sonnenwende erklärt.

Auf unser Gefühl kommt es an

Rituale wie dieses gehören seit Menschengedenken zum Leben dazu, sie geben Halt und Rhythmus im Lauf des Jahres, sie schaffen Gemeinschaft, Zuversicht und Frohsinn. Es werden die Himmelsrichtungen angerufen, Schutzgeister und Lichtwesen, manche stimmen sich ein auf persönliche Wünsche oder Visionen einer guten, friedlichen Welt. Rituale werden in unzähligen Variationen zelebriert, und was der eine spooky, auf Deutsch gespenstisch, findet, erfüllt den anderen mit Sinn und Hoffnung. Aber was genau ist eigentlich ein Ritual?

„Oftmals ist ein Ritual da, bevor wir es bemerken. Denken Sie nur an Ihren Frühstückskaffee“, erklärt Bestsellerautorin Ursula Karven, die sich intensiv mit dem Thema beschäftigt hat. „Gerade am Beginn des Tages lieben wir unsere Rituale. Für viele Menschen sind sie nicht wegzudenken, da mag die Uhr sie noch so sehr zum Aufbrechen zwingen. Für mich ist es die morgendliche Yoga-Session. Ein Glas heißes Wasser, das ich jeden Morgen trinke. Es muss viel passieren in der Welt, damit ich mir diese Rituale nicht gönne. Damit kommen wir zum Punkt: Für mich persönlich ist ein Ritual eine sich wiederholende Handlung mit einer emotionalen Bedeutung, die meinem Leben Struktur verleiht.“ Das kann ein religiöser Brauch sein, ein regelmäßiger Spaziergang durch einen Wald. Oder eben der Morgenkaffee – sofern wir ein Gefühl damit verbinden: „Schlucken wir ihn emotionslos runter, ist es kein Ritual, sondern Routine.“

Wie es sich anfühlt, wenn ein großes, global gefeiertes Ritual ausfällt, wie Silvester 2020, als wegen der Corona-Pandemie Feuerwerk und gemeinsame Feste abgesagt waren, brachte Ursula Karven auf die Idee, sich intensiv mit Ritualen und Essenzen zu beschäftigen. Das Ziel war, herauszubekommen, „welche Rituale uns noch wichtig sind, welche wir vergessen haben und wie Rituale uns helfen können, durch eine Zeit zu kommen, die so anders ist als alles, was wir kennen.“ Die Ergebnisse ihrer Recherche fasste Ursula Karven in einem starken Kompendium (s. re.) zusammen, das uns Monat für Monat die jeweils passenden kraftvollen alten Bräuche, Rituale und Essenzen nahebringt. Damit wir sie wiederentdecken und in unserem schnellen, oft hektischen Leben nutzen. Ihr eigenes Leben stellte die Autorin immer wieder auch vor große Herausforde-

rungen. Die zweifache Mutter, die wir aus 70 nationalen und internationalen Film- und Fernsehproduktionen kennen, schrieb Bestseller zum Thema Yoga und Ängste. Als Unternehmerin und Gründerin der Firmen Bellybutton und Divine Flower ist sie darüber hinaus leidenschaftlich mit der Entwicklung von Produkten beschäftigt, die uns alle stärker machen und ein wenig Magie in unser Leben bringen. Wie ihr Buch „Hexenzauber, Göttinnen und weiße Magie“.

Ideen für einen Monat der Weiblichkeit

„Wenn es einen Monat gibt, der voll und ganz für die Weiblichkeit steht, dann ist es der Juni. Denn die Namensgeberin, die Göttin Juno, ist die Göttin der Weiblichkeit, der Geburt und der Ehe.“ Für die Autorin gilt deshalb in dieser Zeit, einmal genauer hinzuschauen, ob sie sich mit liebevollen Menschen umgibt, und, falls nicht, wie es gelingt, sich von Menschen mit negativen Botschaften fernzuhalten. „Nicht einfach, aber das gibt einen Schub frischer Energie, der das ganze Jahr hält.“ Zwei Schritte empfiehlt Ursula Karven dafür:

1. Erstellen Sie eine Liste mit allem Negativen, das Ihnen auf die Nerven geht – von Handy-Klingeltönen bis zu stressigen Einkaufstouren. Dann lassen Sie nach und nach los, was Sie belastet oder verändern es. Das ist nicht ganz einfach, aber nach den ersten zwei, drei Veränderungen werden Sie sich schon leichter fühlen.
2. Der zweite Schritt ist ebenfalls eine Herausforderung, aber wohltuend: Stellen Sie eine Liste der Menschen zusammen, die Ihnen Energie rauben. Jammerer, Besserwisser, Choleriker. Und dann: „Gehen Sie behutsam vor, aber entfernen Sie diese Leute nach und nach aus Ihrem Leben. Dann kann Magisches geschehen: Plötzlich ist Platz für Menschen, die Ihnen wohlge-

sonnen sind, die Energie schenken, statt sie zu rauben, die positiv ins Leben schauen.“ Und nach dem Gesetz der Resonanz potenziert sich das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Fokussieren wir uns auf das Positive, ziehen wir mehr davon in unser Leben.

Talismane und magische Pflanzen

Die Mitte des Jahres ist für Ursula Karven auch eine gute Zeit, um sich mit der Geschichte und den Bräuchen der Talismane zu beschäftigen und die eigenen zu pflegen. Ob Hufeisen oder eine Münze mit dem Heiligen Christophorus: „Unsere Talismane brauchen immer wieder eine Energiezufuhr von außen, wie wir das auch von Edelsteinen kennen.“ Besonders wirkungsvoll sei es, den persönlichen Glücksbringer unter fließendem, wenn möglich Quellwasser zu waschen, und ihn danach in der Sonne zu trocknen. Und sich dabei in seinen Gedanken mit der Wirkung des Talismans zu verbinden – unsere Gefühle machen ja den Unterschied!

Die sind im Hochsommer naturgemäß etwas lichter, die Sonne scheint direkt in unser Herz, wir sind erfüllt von mehr Fröhlichkeit und Zuversicht. Aber nicht nur der Mensch. „Kurz nach der Sommersonnenwende befinden wir uns in einem starken Energiefeld, was sich auch in der Pflanzenwelt bemerkbar macht.“ Jetzt, so Ursula Karven, sei die beste Zeit, um das Johanniskraut zu sammeln, „denn nun steckt in dem leuchtend gelb blühenden Kraut die ganze Kraft der Sonne. Es ist nicht schwer zu finden, wächst auf trockenen Wiesen, kargen Hängen und an Wegrändern.“ Wie Sie daraus Tee, Tinktur, Öl und Salben herstellen, erfahren Sie in dem Buch, dazu eine Fülle an Ritualideen, Rezepten, profunden Hintergrundinformationen und Übungen.



Eine lesenswerte Reise durch das Jahr: Hexenzauber, Göttinnen und weiße Magie von Ursula Karven, Gräfe und Unzer, 22,00 €



ES REICHT!

Nach einer übergriffigen, sexistischen Bemerkung auf einem Filmset war für Ursula Karven das Maß voll. Sie startete eine Petition mit den Schlagworten #TheLouderVoices und #ConventionC190. Hintergrund ist, dass 187 Länder ein Übereinkommen über die Beseitigung von

Gewalt und Belästigung in der Arbeitswelt (Konvention C190) unterzeichnet haben. Deutschland hat die Konvention bisher nicht ratifiziert. Mit der Petition macht sich Ursula Karven dafür stark, dass in der Europäischen Union die Ratifizierung möglich gemacht wird. Auf der Website ihrer Petition schreibt sie: „Mit jedem Tag, den wir warten, lassen wir Sexismus am Arbeitsplatz weiterhin zu, hindern Vorgesetzte nicht daran, ihre Macht zu missbrauchen – und machen uns schuldig an einer weiteren Generation. Es reicht: jetzt!“ (change.org)

Text: Karin Stahlhut

WOHER ER KOMMT

Ingwer (*Zingiber officinale*) wächst in Indien und China, importiert wird der bei uns erhältliche Ingwer meist aus Südchina. Schon 2.800 vor Christus schätzten griechische Gelehrte ihn als Gewürz und Heilmittel. Hildegard von Bingen empfahl ihn bei Magen-Darm-Beschwerden, unter Seefahrern galt Ingwer als Mittel gegen Reisekrankheit und Übelkeit. Die Pflanze wird bis zu 1,50 Meter hoch und trägt schilfartiges Laub an einem dicken Stängel. Hieraus entwickelt sich der Blütenstand, der optisch ein wenig an die Hyazinthe erinnert. Der Stängel wächst aus einem sich in der Erde ausbreitenden Wurzelstock, dem Rhizom – und das ist der Teil der Ingwerpflanze, der genutzt wird. In der asiatisch inspirierten Küche kommen heute neue faserarme Züchtungen zum Einsatz, in der Phytotherapie verwendet man auch traditionelle Sorten.

WAS DAS BESONDERE IST

Die Wirkung von Ingwer basiert u. a. auf den ätherischen Ölen und hier speziell auf seinen Scharfstoffen, den Gingerolen. Diese wandeln sich beim Lagern, Kochen und Trocknen in die noch schärferen Shogaole um, regen die Durchblutung an und damit auch den Stoffwechsel. Daher eignet sich Ingwertee auch super als Getränk bei einer Entgiftungskur des Körpers (Detox). Die Wirkung bei Magen-Darm-Beschwerden und insbesondere gegen Übelkeit ist wissenschaftlich belegt. Neuere Studien lassen eine Wirksamkeit in Bezug auf Rheuma vermuten und weisen auf gelenkschützende Eigenschaften hin.



**„Reformhaus® Ingwer ist meine
,schärfste‘ Empfehlung für Sie!
Ein kulinarischer Tausendsassa
als fruchtig-scharfer Snack oder
als Zutat für Desserts, Gebäck
und asiatische Gerichte.“**

Dr. Beate Hiller, Leitung Qualitätssicherung bei der
ReformKontor GmbH & Co. KG

INGWER: STARKES GEWÄCHS

Beliebt als Gewürz in der Küche, bewährt sich die scharfe Knolle auch als Heilmittel bei Erkältungen und Magen-Darm-Problemen



WIE ER HILFT

Ingwer wurde 2018 zur Heilpflanze des Jahres gewählt. Er ist – vor allem als Tee, aber auch getrocknet und kandiert zum Lutschen – ein altbekanntes Hausmittel bei Erkältungen und grippalen Infekten und hilft auch bei Magen-Darm-Beschwerden. Ingwer enthält viel Vitamin C, dazu Magnesium und Eisen, Calcium und Kalium und stärkt damit ganz allgemein die Immunabwehr. In der TCM gilt Ingwer als eine tonisierende Heilpflanze; das bedeutet, dass sie unseren gesamten Organismus sowie den Stoffwechsel anregt und unterstützt. Außerdem kann Ingwertee Müdigkeit gut verscheuchen und so – etwa bei einer Detox-Kur – den Kaffee am Morgen gut ersetzen.

WER IHN BRAUCHT

Bei der Bekämpfung von Erkältungen, Halskratzen, Kopfschmerzen (auch Migräne) oder viralen Infekten haben sich der Tee oder auch Ingwer-Shots (s. u.) bewährt. Zudem kann Ingwer bei Bronchitis äußerlich in Form eines Brustwickels (mit angerührtem Ingwerpulver) angewandt werden. Im Magen-Darm-Trakt hilft der Tee gegen Blähungen und Krämpfe, gegen Übelkeit und Völlegefühl, da er die Verdauungsenzyme stabilisiert und die Fettverarbeitung fördert. Vor allem der Brechreiz wird durch die Wirkstoffe des Ingwers gehemmt, da sie am Brechzentrum im Gehirn wirken und deren Rezeptoren besetzen. Deshalb schätzten ihn in früherer Zeit schon die Seefahrer, auch zur Prophylaxe.

WO UND WIE ES IHN GIBT

Im Reformhaus®: Getrocknete kandierte Reformhaus® Ingwer Goldstücke bio zum Lutschen oder Ingwer Tropfen bio von Hübner, Ingwer Bio-Tee von Salus sowie Ingwer & Mate, bio von Rabenhors oder Ingwer & Kurkuma-Shot Demeter von Voelkel. In Reformhäusern mit Gemüse- und Obst-Abteilung erhält man Ingwer als frische Wurzel aus Bio-Anbau. Wie wäre es mit einem selbst gemachten Ingwer-Shot? 100 g Ingwerwurzel schälen, zerkleinern, mit dem Saft von 3 Biozitronen, 100 g Honig, 100 ml Wasser im Mixer verquirlen. Im Kühlschrank aufbewahren.



Im nächsten Heft

KAMILLE
BRENNNESSEL
ALOE VERA
INGWER
MARIENDISTEL



EINE WURZEL GEGEN VIELE ÜBEL(KEITEN)



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

Das erste Mal, dass ich die tolle Wirkung von Ingwer kennengelernt habe, war auf den Fahrten nach Holland in meiner Kindheit! Wir fuhren damals stundenlang über Landstraßen an die Nordsee! Mir graute davor, weil mir immer nonstop übel war und ich mich regelmäßig erbrach! Puuh! Doch das änderte sich sehr, seit meine Mutter mir Ingwerdrops aus dem Reformhaus® vor der Reise „rezeptierte“! Was für ein vorher nicht vorstellbarer Segen! Heute wissen wir um die besondere Bedeutung von Ingwer (Zingiber officinale) bei Reiseübelkeit besser Bescheid. Obwohl die genaue Wirkungsweise erst in den letzten Jahren entschlüsselt worden ist, war die Wirkung von Ingwer gegen Verdauungsschwierigkeiten schon vor 5.000 Jahren bekannt. Besonders Fischer wussten dies zu schätzen! Der unverwechselbare Geschmack und die positive Wirkung auf die Gesundheit machen Ingwer auch in unserer Zeit zu einer der beliebtesten Heilpflanzen. So kommt der

Wurzelstock bei Übelkeit, Dyspepsie, grippalen Infekten und sogar bei Migräne zum Einsatz. Die moderne Schulmedizin hat erst seit Kurzem begonnen, die Wirkungsweisen des Ingwers zu untersuchen und zu bestätigen. Im Jahr 2000 zeigte eine Metastudie, dass ein Gramm pulverisierter Ingwer besser gegen Übelkeit wirkt als Metoclopramid. Metoclopramid ist ein gängiges synthetisches Mittel gegen Übelkeit und wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) auf der Liste der unentbehrlichen Arzneimittel geführt. Bestätigt wurde die Wirkung von Ingwer bei Übelkeit und Erbrechen infolge

Für den Tee ein fingerdickes Ingwerstück (bio) schälen, zerkleinern und mit 1 l kochendem Wasser aufgießen. 8 Minuten ziehen lassen. Die Wurzelreste abseihen und den Tee in eine Thermoskanne füllen. Über den Tag verteilt in drei bis vier Portionen trinken.

von Seekrankheit, Chemotherapie, Schwangerschaft und nach Operationen. Die Wirkstoffe des Ingwers setzen direkt am Brechzentrum des Gehirns an, wo sie deren Rezeptoren besetzen und den Brechreiz dadurch verringern. Da Ingwer auch wehenfördernd sein kann, sollte man Ingwer in der Schwangerschaft nur in geringen Mengen (max. 1,5 g/Tag, für max. 2 Wochen) und nach Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin nehmen. Traditionell wird Ingwer nicht nur bei Übelkeit, sondern bei vielen weiteren Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Ingwer enthält zwischen 2,5 und 3 % ätherische Öle und Scharfstoffe wie das Gingerol. Die verschiedenen Wirkstoffe sind für das breite Wirkungsspektrum verantwortlich. Im Bereich Verdauung fördert Ingwer die Sekretion der Verdauungssäfte (Speichel, Magensaft, Galle). Er wirkt krampflösend und steigert die Tätigkeit des Darms (Tonus und Peristaltik). Ein milder Ingwertee kann darum bei krampfartigen Beschwerden, Blähungen und Völlegefühl sowie Übelkeit und Brechreiz helfen. Wann sollte man auf medizinische Anwendungen mit Ingwer verzichten? In der Schwangerschaft und bei Kindern unter 6 Jahren. Menschen mit Gallensteinleiden sollten ihre Ärztin oder Arzt konsultieren.

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

MITMACHEN
UND
GEWINNEN



Natürlich. Köstlich. Scharf.

**Reformhaus®
Ingwer Goldstücke,
bio und Ingwer-
stübchen, bio**

Ingwer-Delikatessen mit ihrem zitronig-blumigen Aroma und der angenehmen süßen Schärfe sind lecker als fruchtig-scharfer Snack, als Zutat für Desserts, Gebäck oder asiatische Gerichte. Die strengstens schadstoff- und rückstandskontrollierten Ingwer-Spezialitäten entsprechen den neuform® Qualitätsrichtlinien. Außerdem enthalten die geschmackvollen Trockenfrüchte weder Aromen noch Farbstoffe.

SIE MÖCHTEN GEWINNEN?

Wir verlosen 10 Doppelpacks Reformhaus® Ingwer-Delikatessen bestehend aus je

- 1 x Reformhaus® Ingwer Goldstücke, bio
- 1 x Reformhaus® Ingwerstübchen, bio.

Senden Sie bis zum 31. Juli 2022 eine E-Mail oder eine Postkarte mit dem Stichwort „Ingwer“ an:
gewinnspiel@reformhausmagazin.de
oder
ReformhausMarketing GmbH,
Conventstraße 8–10, Haus D, 22089 Hamburg
Es gilt das Datum des Poststempels.

ANZEIGE

Ingwer - die Knolle für zu Hause und unterwegs

Raffinierter Genuss für zu Hause und unterwegs - Reformhaus® Ingwer Goldstücke und Ingwerstücke der Exklusivmarke Lihn sind die perfekten Begleiter im Alltag und auf Reisen

In der Wurzel liegt die Kraft - denn trotz einer Wuchshöhe von 1,50 m sind es doch die unter der Erde liegenden Knollen, die uns ihren außergewöhnlichen Hochgenuss schenken. Nach der Ernte werden diese geschält, in Form geschnitten und anschließend gewässert. Ihre goldgelbe Farbe sowie ihre saftige

Konsistenz gewinnen die Köstlichkeiten durch ein Bad in kochendem Zucker-Sirup. Die mild-scharfen, in Würfel geschnittenen Reformhaus® Ingwer Goldstücke baden in Sirup aus Bio-Rohrohrzucker, um ihr zitronig-blumiges und leicht süßliches Aroma zu erlangen. Die natürlich geschnittenen Ingwer-Stücke der Exklusiv-



marke Lihn nehmen ein genüssliches Fructose-Bad und erhalten so ebenfalls ein zitronig-blumiges Aroma - durch die verbleibende aromatische Schärfe zeigt sich hier der pure Charakter des Ingwers.

Ingwer-Delikatessen sind nicht nur wohlschmeckend - sie haben es auch in sich: Die unvergleichlichen Leckerbissen enthalten Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe sowie zahlreiche wertvolle Pflanzenstoffe. Die aromatischen Leckereien sind pur ein feiner Snack für zwischendurch und eignen sich außerdem hervorragend, um erfrischendes Ingwerwasser, leckere Tees, feine Desserts, fruchtiges Gebäck und asiatische Gerichte herzustellen.

Höchste Qualität - maximaler Genuss

Ingwerspezialitäten der Marken Lihn und Reformhaus® überzeugen durch höchste Qualität, denn sowohl die scharf-aromatischen Lihn Ingwerstücke als auch die mild-scharfen Reformhaus® Ingwer Goldstücke werden äußerst sorgfältig ausgewählt und verarbeitet und nach strengsten neuform® Qualitätsrichtlinien ausgewählt. Wer kann da schon Nein sagen?



Schon gewusst?

Ingwer - Balsam bei Unwohlsein und Reiseübelkeit! Ätherische Öle und natürliche Scharfstoffe verleihen ihm seine positiven Eigenschaften.



ZUCKERSCHOTENSALAT

Rezept S. 39

Stärkt und schmeckt

Vom Frühstück bis zum Abendessen – wir kochen und genießen leckere Gerichte mit gesunden Fettsäuren



MEDITERRANE
SOMMERGEMÜSESUPPE

Rezept S.40

Wissen, was stärkt.

**Omega-3 für
Herz, Hirn
und Auge.***



* EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft und Gehirnfunktion bei. Die empfohlene Tagesdosis des Nahrungsergänzungsmittels beträgt 2 EL (20 g) und darf nicht überschritten werden. Achten Sie auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.



- ▶ Alle Rezepte gelten für 1 bis 2 Portionen
- ▶ Fettangabe bei den Nährwerten bezieht sich stets auf die geringere Ölmenge (1 EL Öl entspricht 10 g).

GEMÜSEFRITTATA MIT PORTULAK ODER BLATTSPINAT

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Biophenolia natives Olivenöl extra
- 3 Stangen grüner Spargel (oder grünes Gemüse der Saison)
- 3 braune Champignons
- 5 Cherrytomaten
- 1 kl. Handvoll Portulak oder Blattspinat (je nach Saison)
- 2-3 Eier; 50 ml Milch
- 1 EL brauner Leinsamen, geschrotet
- 20 g Ziegenfrischkäse
- Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL italienische Kräuter
- je 2 Pr. Koriander, Muskat, Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Die Schalotte und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 1 EL Olivenöl leicht erhitzen, die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Temperatur vorsichtig anbraten und zur Seite stellen.
2. Das Gemüse waschen, putzen und trocknen. Den unteren Teil der Spargelstangen schälen und die Stangen dann eventuell dritteln. Die Champignons in Scheiben schneiden. Die Cherrytomaten halbieren. Den Portulak oder Blattspinat nach Belieben etwas klein hacken.
3. Die Eier aufschlagen und



**Stärkt und
schmeckt**

mit der Milch, dem braunen Leinsamen und dem Ziegenfrischkäse verquirlen.

4. Die Eimasse würzen und die gebratenen Schalotten- und Knoblauchwürfel hineingeben.

5. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erwärmen. Dann die Eimasse hineingeben und leicht stocken lassen.

6. Dann den Spargel, die Champignons, die Tomaten und den Portulak oder Blattspinat in die Eimasse legen. Mit einem Deckel abdecken und weitere 7–9 Min. stocken lassen. Dabei die Pfanne immer mal wieder leicht schwenken, damit die Frittata nicht anbrennt.

7. Die fertige Frittata auf einen Teller geben und mit einem Dip (z. B. Radieschen-Frischkäse-Dip, siehe rechts) genießen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 561 kcal · 28,1 g Eiweiß · 42 g Fett · 12 g Kohlenhydrate · 8,9 g Ballaststoffe



Für den Radieschen-Frischkäse-Dip brauchen Sie:

- 4–5 Radieschen
- ½ TL Schwarzkümmel
- Pfeffer • 1 EL Magerquark • 2 EL Frischkäse
- Omega-3-Leinöl
- 2 Stiele Petersilie
- 1 TL brauner geschro-
teter Leinsamen

So geht's: • Radieschen waschen, putzen, hobeln • Mit Schwarzkümmel und Pfeffer abschmecken • Magerquark mit Frischkäse und Leinöl zu einer geschmeidigen Creme verrühren • Petersilie waschen, gut abtrocknen und hacken, mit Leinsamen und dem restlichen Schwarzkümmel in den Dip rühren • Radieschen unter den Dip rühren • Noch mal abschmecken

ANZEIGE



CH'UAN®

Pai-Mu-Tan
Weißer Tee

Für CH'UAN® Pai-Mu-Tan werden im Frühjahr die ersten zarten Blätter und Knospen geerntet und schonend getrocknet. Pai-Mu-Tan bedeutet weiße Pfingstrose. Es war der Name einer Prinzessin, die vom Schloss ihrer Eltern floh, damit sie bei ihrem Geliebten sein konnte. Die Armut störte ihr Glück nicht. Die Legende besagt, dass aus einer von der Prinzessin mitgenommenen Grüntee-Pflanze der Pai-Mu-Tan mit seinem besonders milden, zart-blumigen Geschmack entstand.



Entdecken Sie Legenden und Geheimnisse der CH'UAN Tees!



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



BEERENBOWL

1 Handvoll schwarze und/oder rote Johannisbeeren oder andere Beerenfrüchte der Saison

1 Bio-Orange

5 Haselnüsse

2 EL Omega-3-Leinöl

100 g Magerquark

2 EL Milch

2 EL goldene Leinsamen

1 EL zarte Haferflocken

2 EL Kefir oder probiotischer Joghurt

1 EL Mandelmus

Zimt und Honig nach Belieben

ZUBEREITUNG:

1. Die Beeren waschen und trocknen. Die Orange ebenfalls gut waschen, die Schale abreiben, anschließend die halbe Orange auspressen. Den Abrieb zur Seite stellen und den Rest der Orange für ein anderes Rezept aufbewahren.

2. Die Haselnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

3. Das Öl mit Quark und Milch zu einer geschmeidigen Creme verrühren. Alle weiteren Zutaten untermischen. Mit Orangensaft und Schalenabrieb, Zimt und ggf. etwas Honig abschmecken.

4. Die Beeren und die gerösteten Haselnüsse auf der Creme verteilen.

1 Portion enthält durchschnittlich:
554 kcal · 21,2 g Eiweiß ·
41,9 g Fett · 17 g Kohlenhydrate ·
10,2 g Ballaststoffe

E



ZUCKERSCHOTENSALAT

FÜR DEN SALAT:

2 Handvoll Zuckerschoten

Salz

¼ Salatgurke

1 Handvoll Blattspinat

½ Kopf Radicchio

FÜR DIE MARINADE:

etwas frischer Zitronenthymian und Oregano

2 EL Biophenolia natives Olivenöl extra

1 TL Apfelessig

1 Spritzer Limettensaft und etwas Abrieb einer Bio-Limette

1 TL körniger Senf

1 Msp. Honig

Kräutersalz und Pfeffer

FÜR DAS TOPPING:

1 TL Leinsamen-Fruchtflocken-

Mischung: Energiemix von Dr. Budwig

ZUBEREITUNG:

1. Die Zuckerschoten waschen, putzen und 3–4 Min. in siedendem, leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, abtrocknen und ggf. halbieren.
2. Die Gurke waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Den Blattspinat waschen und gut abtrocknen, eventuell etwas klein zupfen. Den Radicchio waschen, trocknen und die Blätter ebenfalls etwas zupfen, 2–3 ganze Blätter in eine Schale oder auf einen Teller legen.
3. Die Kräuter für die Marinade waschen, gut abtrocknen und fein hacken. Aus dem Öl und den weiteren Zutaten eine Marinade herstellen.
4. Gurke, Spinat und Radicchio mit der Marinade mischen und auf die Radicchioblätter geben. Mit der Leinsamen-Fruchtflocken-Mischung bestreuen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 341 kcal · 8,6 g Eiweiß · 22,3 g Fett · 20,2 g Kohlenhydrate · 11 g Ballaststoffe



Die Bittermelone – eine besondere Frucht



SALUS® MOMORDICA TABLETTEN MIT CHROM FÜR DEN ZUCKERSPIEGEL

- Bittermelone? Kennen Sie nicht? Schade! Momordica charantia, die tropische Bittermelone oder Bittergurke ist eine einjährige, gurkenähnliche Kletterpflanze. In ihrer Heimat werden die unreifen Früchte seit Jahrhunderten als Lebens- und Heilmittel geschätzt.
- Das Besondere: Die Früchte für Salus® Momordica Tabletten werden über eine Initiative mit mehreren Kleinbauern nach den Vorgaben von Salus in der Region Karnataka in Indien angebaut. Die Abläufe bei der Ernte und die weitere Verarbeitung sind genau festgelegt – so ist ganzjährig eine hervorragende Qualität garantiert. Damit nicht genug: In Deutschland werden die getrockneten Früchte sowie alle weiteren pflanzlichen Rohstoffe nach den Salus Bio-Qualitätsrichtlinien geprüft und sorgfältig verarbeitet.
- Salus® Momordica Tabletten basieren auf einem Phytokomplex mit Bittermelone und Zimt. Chrom unterstützt einen normalen Blutzuckerspiegel. Zink und Selen tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Selen unterstützt zusammen mit Jod die normale Schilddrüsenfunktion. Für einen funktionierenden Energiestoffwechsel sorgt außerdem das enthaltene Vitamin B₁.

www.salus.de

*Chrom für den Erhalt des normalen Blutzuckerspiegels. Für Schwangere und Stillende können diese Tabletten nicht empfohlen werden. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.



Wieder auf Touren kommen Mit Magnesium in Bestform

Hochdosiert, gut vom Körper aufzunehmen, optimiert mit zusätzlichen Vitaminen und auch als Magnesiumcitrat erhältlich. Mit Alsiroyal® fällt es leicht, jetzt seine Magnesiumspeicher zu füllen.

Magnesiumcitrat ist eine ganz besondere Form von Magnesium. Es stellt die organische Verbindung des lebenswichtigen Mineralstoffs dar und kommt auch im Körper vor. Was Magnesiumcitrat vor allem auszeichnet, ist seine von Natur aus gute Bioverfügbarkeit. Das bedeutet, dass es vom Organismus gut und schnell aufgenommen werden kann. Von Alsiroyal® gibt es organisches Magnesiumcitrat als Kapsel und als Trinkgranulat zum Auflösen in Wasser, mit fruchtigem Orangengeschmack. Wahlweise ist das Trinkgranulat auch mit Kalium erhältlich. Letzteres eignet sich ideal, um nach starkem Flüssigkeitsverlust (bei schweißtreibendem Sport, Sauna etc.) für Ausgleich zu sorgen. Denn sowohl Magnesium als auch Kalium sind wichtige Elektrolyte.

Alsiroyal® 400 Magnesium DIREKT in den fruchtigen Varianten Himbeere, Orange und Zitrone kann ohne Wasser eingenommen werden und ist daher besonders gut für unterwegs geeignet. In fast allen Magnesiumpräparaten von Alsiroyal® sind zudem die Vitamine D und B1 enthalten. In der Fachliteratur sowie im Wirkstofflexikon der Reformhaus-Fachakademie wird beschrieben, dass beide Vitamine von Bedeutung sind für die Bioverfügbarkeit.

Für jeden das richtige Magnesium



Mehr Informationen erhalten Sie in Ihrem Reformhaus® oder unter www.alsiroyal.de.



MEDITERRANE SOMMERGEMÜSESUPPE

50 g weiße Bohnen (Trockengewicht) oder
100 g gekochte Bohnen
1 Möhre
½ mittelgroße Zucchini
1 Stange Staudensellerie
1 Frühlingszwiebel
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
Frische Mittelmeerkräuter: Oregano, Thymian,
Basilikum, Salbei
2 EL Biophenolia natives Olivenöl extra
2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
2–3 EL Pinienkerne
2–3 EL Parmesan

ZUBEREITUNG:

1. Die weißen Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die Bohnen in frischem Wasser 1,5–2 Std. köcheln lassen, dann abgießen.
3. Das Gemüse waschen, putzen und in Würfel bzw. Ringe schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Mittelmeerkräuter waschen, gut abtrocknen und hacken bzw. abzapfen.
4. Das Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erwärmen, den Knoblauch und die Schalotte leicht anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und anrösten. Zunächst die festeren Gemüsesorten (Möhren und weiße Bohnen) in den Topf geben und garen, anschließend weitere Gemüsesorten dazugeben.
5. Mit 150–200 ml Wasser aufgießen und 10–15 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und den Kräutern abschmecken.
6. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Den Parmesan reiben.
7. Die Suppe auf einen Teller geben und mit dem Parmesan und den Pinienkernen bestreuen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 621 kcal ·
23,8 g Eiweiß · 38,9 g Fett · 37,5 g Kohlenhydrate · 10,8 g Ballaststoffe

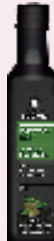


L LAKTOSEFREI **G** GLUTENFREI
E EIFREI **V** VEGAN

MIT DIESEN GUTEN FETTEN AUS DEM REFORMHAUS® HABEN WIR GEKOCHT



• **Dr. Johanna Budwig Omega-3 Leinöl, Bio.** Das Öl ist nativ, im Original Dr. Budwig-Verfahren kalt gepresst, um die empfindlichen Omega-3-Fettsäuren bestmöglich zu schützen. Der hohe Anteil (60%) an der essenziellen Omega-3-Fettsäure alpha-Linolensäure (ALA) macht es so wertvoll. Denn ALA trägt dazu bei, den Cholesterinspiegel in Balance zu halten.



• **Dr. Johanna Budwig Biophenolia 300+.** Das bio native Olivenöl extra aus Sizilien überzeugt durch seinen Gehalt von mehr als 300 mg/kg Biophenolen, einen hohen Anteil an Vitamin E sowie mit seinem angenehmen milden, mittelfrüchtigen Geschmack. Sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamin E schützen Blutfettwerte und Zellen vor oxidativem Stress – das macht das Öl so wertvoll.



Unsere Rezepte stammen aus dem Buch der Dr. Johanna Budwig Stiftung: Wissen, was stärkt. Mit gesunden Fettsäuren die Selbstheilungskräfte bei Entzündungen aktivieren und das Immunsystem kräftigen. Knauer MensSana HC, 20 €

Auch zu bestellen unter:
www.dr-johanna-budwig.de/shop/

ANZEIGE



Honigsüße GENUSSMOMENTE

Appetit auf natürliche Süße? Die essfertigen Datteln der iranischen Spitzensorte „Sayer“ sind dafür genau die richtige Wahl – sonnengereift, schonend getrocknet und entsteint. Datteln der Marke Lihn verfeinern verschiedenste Gerichte und sind ein köstlich honig-süßer Snack

Lihn Datteln sind dank ihres natürlichen Zuckergehaltes und ihrer Inhaltsstoffe ein schmackhafter und ausgezeichneter Beitrag zu einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung. Die vielseitigen Früchtchen 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 fruchtig-süßer, entsteinter Datteln kann die Lust auf Süßes stillen.

Vielseitiger Hochgenuss

Ob als süße Zutat in Desserts, Backwaren, Müslis und Smoothies oder als Komponente in herzhaften Gerichten - die wohlschmeckenden Datteln der Exklusivmarke Lihn lassen sich vielseitig zu allerlei Speisen verarbeiten. Wer den per-

fekten Dip für diese Grillsaison sucht, sollte es unbedingt mit einer Dattel-Soße probieren. Die ungeschwefelten sowie schadstoff- und



In der praktischen Vorteilspackung

rückstandskontrollierten Früchte sind die perfekte Grundlage für diese fruchtig-pikante Beigabe.

Dattel-Dip



Zutaten:

- 125 g Lihn Datteln „Sayer“
- 400 g Frischkäse
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Harissa
- ½ TL Currypulver
- 1 Handvoll Kichererbsen

Zubereitung:

1. Datteln und Knoblauch fein hacken. Frischkäse mit Harissa, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen.
2. Datteln und Knoblauch hinzufügen, unterrühren und den Dip 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Anschließend mit vorgekochten Kichererbsen garnieren.
4. Genießen!

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

Marktplatz

* KUR & GESUNDHEIT

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

* URLAUB & WELLNESS

KurOase im Kloster
Das Original Kneipp-Hotel

Frühling im Kneipp-Hotel

Am Ursprung der Kneipp-Therapie lernen Sie, wie Sie gesund bleiben mit Kneipp – und Ihr Immunsystem rüsten.

Kneipp kennenlernen & erleben:

- 7 Übernachtungen inkl. HP
- Kneipp-Anwendungen
- Qi Gong im Klostergarten, Massagen, u.v.m.

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

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

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

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

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

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

HOTEL LAUTERBAD ★★★★★

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

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

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

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

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

Auf nach Mallorca !
Erholung und Ruhe in traumhafter Natur. Ferienfinca rund um Soller. Anfragen unter Tel. 0211-96 657 852 oder www.juttas-ferienfinca.de

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

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

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

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

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

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

* FASTEN & WANDERN

Acidosana®-Balance Woche

Entsäuerungswoche mit basenüberschüssiger Ernährung, Bewegung, Entspannung, Messungen und Anwendungen. ab € 1850
Kennenlernstage 3 Nächte/€ 799
Bio- & Wellnesshotel Alpenblick
Thoma Hotels & Wellness GmbH
79862 Höchenschwand
www.alpenblick-hotel.de
Tel: +49 7672 418-0

Online Basenwoche

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

Heilfasten im Harz / Heilfasten-Box®

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

Fasten mit dem abnehmenden Mond

1 Wo. ab € 479, individuelle Heilfasten- oder Schrothkuren ab € 69/Tag.
20 Jahre Erfahrung in Bad Salzuflen.
Wir freuen uns auf Sie!
www.kurvilla.de Tel.:05222/91330

Heilfasten und Wandern am Weissensee

20 Jahre Fastenerfahrung teilen wir gerne mit dir! Genuss durch Verzicht
www.gesundesfasten.at

Fasten in Mittelhessen

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

Fastenwandern im Bay. Wald

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

Aktiv erholen und Kraft tanken

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

6 Tage fasten od. 12 Tage kuren mit Yoga

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

Mit Suppen Fasten - Entschlackung Pur

Ein Reset für den ganzen Körper!
Eine Woche mit Spaß, Bewegung und Vorträgen.

Dazu unsere frisch hergestellten Bio- Suppen. Fühlen Sie sich nach einer Woche wie neu geboren, voller Elan und guter Ideen für Ihren Alltag.
Thoma Hotels & Wellness GmbH
Bio- & Wellnesshotel Alpenblick
Höchenschwand Tel. 07672 4180
www.alpenblick-hotel.de/suppenfasten

Heilfasten und Wandern am Weißensee

20 Jahre Fastenerfahrung teilen wir gerne mit dir! www.gesundesfasten.at

Fasten zu Hause - digital begleitet

- Genießen und Wohlfühlen"
www.Stefanie-kehr.de

* AUSBILDUNG & SEMINARE

ErnährungsCoach (IHK)

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

Seminare, Coaching, Bogenschießen

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

AchtsamkeitCoach

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

Ausbildung Kursleiter/-in Waldbaden

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

Seminar ACHTSAME BERÜHRUNG

Seminar auf Lanzarote. 17.7-24.7.2022
.Achtsame Berührung für Körper, Herz und Seele. Die Naturelemente zeigen Dir den Weg zu Dir :
jennyara64@gmail.com
TEL 015203550107

Waldbaden Akademie Österreich

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

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



Wir machen Bildung bezahlbar!

- Psychologische/r Berater/in
- Heilpraktiker/in
- Ernährungsberater/in
- Tierheilpraktiker/in
- Fitness- & Wellnesstrainer/in
- Entspannungstrainer/in
- Homöopathie
- Gesundheitsberater/in
- Stillberater/in

Staatlich zugelassener Fernlehrgang mit
Wochenendseminaren in vielen Städten.
Beginn jederzeit möglich! Nähere Infor-
mationen auf unserer Homepage.

Rubensstr. 20a - 42329 Wuppertal

Tel. 0202 / 73 95 40

www.impulse-schule.de

Veränderungsbegleitung Online

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

Coaching / Supervision

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

* HAUS & HOF

Natürlich Wohnen und Leben !

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

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

Reformhaus

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

ANZEIGE



Mitmachen und gewinnen

Gönnen Sie Ihrer sonnengestressten Haut eine Auszeit, z. B. mit einer Mänuka-Honig-Quark-Maske (je 2 EL Honig und Quark verrühren, auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen, 15 Minuten einwirken lassen, mit warmem Wasser abspülen). Oder Sie verwöhnen sich mit den pflegenden Mänukaprodukten von Mänuka Health: Calming Cream und Lipbalm. Gewinnen Sie eines von fünf Mänuka-Produktpaketen, jeweils mit 1 Glas Mänuka Honig MGO 150+, 1 x Mänuka Calming Cream und 1 x Mänuka LipBalm.

www.manukahealth.de

verschö- nerndes Beiwerk	vereh- tes Vorbild	Haupt- stadt von Thü- ringen		Boden- fläche, Gelände		an einer höher ge- legenen Stelle	untätig	engl. Schrift- steller (Daniel)		germa- nische Göttin	franz. Maler (Jean- François)		eng- lisch: ja		Pferde- renn- bahn bei London
				Schutz für Wunden	3					fast immer					
kreisen lassen; wenden							Vor- name Presleys				2		Sumpf- gelände		Diebes- gut; Jagd- ergebnis
				kleine Schüssel				brit.- amerik. Filmstar (Cary)	Süd- ostasiat			Pöbel, randalie- render Haufen			
Klein- kraft- rad (Kurz- wort)			5		politi- scher Fana- tiker		Kfz- Zeichen Offen- burg			Vorbeter in der Moschee					4
Drama Frank Wed- ekinds	Stil- rich- tung der Pop- musik			Glücks- spiel, Aus- lösung								instru- mentales Musik- stück		schwed. Pop- legende	
					Aufruf; Befehls- ausgabe		Feuch- tigkeit	Beamter des ge- hobenen Dienstes							
radio- aktives Nicht- metall		Eingang		ober- italie- nische Stadt						Feld- ertrag		chem. Zeichen für Be- ryllium			
						Gewürz- Heil- pflanze	Luft ein- ziehen und aus- stoßen						latei- nisch: Mensch		Wasser- fahrzeug
altper- sischer Statt- halter	seemän- nisch: Wind- seite			landwirt- schaft- licher Betrieb	Tauf- zeuge			7	brit. Autor: ... Follett	Mutter des Boas (N. T.)					
unter- richten	1							Preis- abzug						Natio- nalitäts- zeichen Polen	
					krautige Gemüse- pflanze					Ge- schwin- digkeit					
Wäh- rungs- einheit		Gesteins- gebilde					Platz- mangel, Raumnot					Fluss in Ru- mänien		6	

LÖSUNGSWORT

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

Das Lösungswort ergibt sich, wenn Sie die Buchstaben aus den mit einer Zahl gekenn-
zeichneten Feldern zu einem Wort zusam-
mensetzen. Einsendeschluss ist der 31. Juli
2022. Das Lösungswort senden Sie bitte an:
ReformhausMarketing GmbH
Stichwort: Kreuzworträtsel 07,
Conventstr. 8–10 / Haus D,
22089 Hamburg.
raetsel@reformhausmagazin.de

Das richtige Lösungswort beim
Kreuzworträtsel aus Heft 04/2022
lautete „GARTENZWERG“.
8 Gewinner:innen freuen sich
über je eine Dr. Niedermaier
It-Bag mit jeweils 3x Regulatpro®
Hyaluron. Die Gewinne wurden
inzwischen verschickt.
Herzlichen Glückwunsch!
Die Redaktion

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. An der Verlosung
nehmen alle richtigen Einsendungen teil, kom-
merzielle oder automatisierte ausgenommen. Die
Gewinner:innen werden per Losverfahren ermittelt.
Lösung der Teilnehmerdaten (Gewinner:innen aus-
genommen) nach dem Gewinnspiel. Datenschutzhin-
weise nach DSGVO zu den Gewinnspielen finden Sie
im Impressum. Mit der Teilnahme am Kreuzworträtsel
erklären Sie sich damit einverstanden, dass die Ge-
winner:innen-Adressen zum Versand der Gewinne an
den Hersteller weitergegeben werden dürfen.

IMPRESSUM

Herausgeber

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

Redaktion

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

Lesertelefon

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

Geschäftsführung

Carsten Greve, Rainer Plum

Leitung Geschäftsstelle

Ariane Knauf

Realisation und Chefredaktion

KBKreativ / Katja Burghardt
k.burghardt@reformhaus.de

Art Direktion und Produktion

Sabine Mamat

Mitarbeiter:innen dieser Ausgabe

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

Online-Redaktion

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

mediaport production GmbH & Co.KG

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

Jahres-Abonnement

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

Kleinanzeigen

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

Hinweis für Österreich

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

Gedruckt auf 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



Themen im nächsten Heft:



SCHÖNHEIT

Augenblick mal

Dunkle Augenschatten? Ge-
schwollene Lider? Jede Menge
Fältchen? Die besten Pflege-
Extras für die zarte Augenpartie



GENIESSEN

Sommer, Sonne, Picknick!

Drei wunderbare Rezepte zum
Mitnehmen für ein gelungenes
Picknick. Schnell gemacht,
lange genossen



WOHLFÜHLEN

Superheld

Ein gut funktionierender
Stoffwechsel ist der Motor in
unserem Körper. Läuft er rund,
können wir Vollgas geben

Unser AKTUELLER Ratgeber

WOHLFÜHL-GEWICHT

Plus:
Säure Basen
in Balance



RUNDUM IN FORM Reformhaus® Wissen kompakt

Der Reformhaus® Ratgeber mit einem wirkungs-
vollen wie entspannten Programm: mit
gesunder, pflanzenbasierter Ernährung, einer
Vielzahl von **EXPERTEN-TIPPS**, tollen Rezepten
und ausgesuchten Methoden, das persönliche
Wohlfühl-Gewicht zu erreichen und zu halten –
ohne Jo-Jo-Effekt und vor allem ohne Druck.

Erhältlich in allen teilnehmenden Reformhäusern.

Natürlich besser

... für mich!

**TOP!
PRODUKTE
DES
MONATS**

Fit, gesund und
fröhlich den Juli
genießen. Kein
Problem mit diesen
Produkten aus dem
Reformhaus®



Stärkt Herz und Kreislauf

Weißdorn – seit Jahrhunderten als Heilpflanze bekannt und in der Phytotherapie das Herzmittel schlechthin. Die Vorteile von Weißdorn: Er ist gut verträglich und kann zusammen mit anderen Herzmedikamenten eingenommen werden. Eine angenehme

Darreichungsform ist „Naturreiner Heilpflanzensaft Weißdorn“ von Schoenenberger®, für den die Blätter und Blüten frisch gepresst und ohne Konservierungsstoffe, Zucker und Alkohol abgefüllt werden. Weißdornsafte entspannt, weitet die Gefäße und kann so die Blutversorgung des Herzens verbessern.



Gut drauf im Bauch

Der Klassiker – bewährt seit 70 Jahren: Ob bei Darmträgheit mit Verstopfung oder trägem Darm mit Schleimhautreizung – Linusit® „GOLD Leinsamen“ bieten das optimale Diätmanagement

rund um den Bauch. Denn der 1952 für Linusit gezüchtete Spezialleinsamen mit besonderer Gelkonsistenz quillt extra stark und lange. So kann er die natürliche Darmbewegung diätetisch wirksam fördern. Dazu am besten 15 g Leinsamen unzerkaut einnehmen und danach mindestens 150 ml Wasser trinken.



Naschkatzen aufgepasst!

Von der Sonne verwöhnt überzeugen die schonend getrockneten Lihn „Datteln“ mit ihrem unvergleichbar honigsüßen Geschmack. Ohne Stein sind die saftigen Datteln der iranischen Spezialsorte „Sayer“ direkt essfertig – ob als fruchtig-süßer Snack oder als Zutat für Müslis, Desserts oder Backwaren. Widerstand zwecklos! Da ist die 1-Kilo-Aktionspackung genau das Richtige. Die Datteln enthalten von Natur aus Kupfer und Kalium.



Das Must-have für den Sommer

Zu viel Sonne? Insektenstich? Gereizte Haut? Ein Fall für „aloe vera gel pur“ von Santaverde. Das leichte Gel versorgt die Haut

intensiv mit Feuchtigkeit und aktiviert ihre Regeneration. Reiner Aloe-Vera-Saft aus eigenem, kontrolliertem Bio-Anbau spendet nährstoffreiche Feuchtigkeit, wirkt entzündungshemmend und beruhigend. Sommer-Aktion „Sie pflegen. Wir helfen“: Mit Ihrem Kauf unterstützen Sie die Umweltschutzorganisation Ozeankind e.V. Infos unter: www.santaverde.de/ozeankind



Schwere Beine? Krampfadern?

Die Alsiroyal® „Venen-Kapseln“ mit einem pflanzlichen Extrakt aus rotem Weinlaub haben die Eigenschaften und Merkmale, die Mikrodurchblutung der Venen ernährungsphysiologisch zu

begleiten. Die Venen-Kapseln eignen sich zum Diätmanagement bei Beschwerden von Erkrankungen der Beinvenen (chronischer Veneninsuffizienz), wie z. B. schweren, schmerzenden, müden oder geschwollenen Beinen, Spannungsgefühl in den Waden, Krampfadern und nächtlichen Wadenkrämpfen. Exklusiv im Reformhaus®

GESUND, BUNT, LECKER!

01
22

SONDERHEFT



Rezepte mit Herz

kreativ & fix mit meinem
Thermomix®

Rezepte mit Herz VEGGIE 2022

Alle Rezepte für den
TM31/TM5/TM6®

FIX FERTIG

Wenig Aufwand,
kleines Geld,
viel Geschmack

MEHR AROMA

Kulinarische Schätze
aus aller Welt

SALATE SATT

Bunte Vielfalt mit
ganz viel drin

DAS LASSEN WIR UNS SCHMECKEN

99 vegetarische Gute-Laune-Rezepte & Dips

Deutschland: 9,95 €
A 11 € | CH: 12,95 € |
inkl. MwSt. 11 €

Das neue Sonderheft von
Rezepte mit Herz ist voll mit
leckeren und cleveren Ideen
für die vegetarische Küche.
Egal ob Lieblingsgerichte,
internationale Klassiker,
Suppen&Eintöpfe oder süße
vegane Desserts und Kuchen:
Alle Rezepte sind einfach,
kreativ und fix gemixt!



Jetzt
am Kiosk...



... oder einfach
online bestellen

Leseprobe, Rezeptregister
und Bestellung unter:
REZEPTEMITHERZ-MAG.DE



WISSEN BRINGT LEBENSQUALITÄT! Reformhaus® Wissen kompakt

Auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft finden Sie Informationen zu den aktuellen Themen „RUNDUM IN FORM – Gesund zum Wohlfühlgewicht“, „SCHÖNE AUSSICHTEN – Fit und gesund ab 50+“, „KEINE PANIK! – Achtsam und gesund Krisen überstehen“ und „SCHÖNE HAUT – Zertifizierte Naturkosmetik“ für jedes Bedürfnis unter ganzheitlichen Aspekten in modernem, lesefreundlichem Look und gut verständlicher Form.

www.reformhaus.de