

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

50 TIPPS, UM DEN SOMMER ZU GENIESSEN

SUPER-SOMMER

Fit, gesund, entspannt:
die besten Ideen für
Körper, Geist & Seele

VITAMIN-C-POWER

Wir genießen vegane
Rigatoni mit Brokkoli
und Hanfsamen-Pesto

GESUND BLEIBEN

Kalium: Mineralstoff
mit vielen Aufgaben in
unserem Körper



ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL CARE

FEEL THE BLACK FOREST. INNOVATIVE NATURKOSMETIK. ENTWICKELT FÜR MÄNNERHAUT.

MEN SYSTEM ENERGY BOOST

EFFEKTIVE NATURKOSMETIK

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

MADE IN THE BLACK FOREST
EST. 1959



Pflege für den modernen Mann: Die MEN Pflegeprodukte von ANNEMARIE BÖRLIND bieten nachhaltige Pflege und Schutz.

www.boerlind.com



*Verträglichkeit und Wirkung durch moderne analytische Methoden wissenschaftlich bestätigt.

Rainer Plum,
Vorstand
Reformhaus eG



Liebe Leserin, lieber Leser

Mit 50 Tipps, um den Sommer zu genießen, wollen wir Sie in der wärmeren Jahreszeit vielfältig unterstützen. Das sommerliche Lebensgefühl ist für die allermeisten Menschen mit mehr Leichtigkeit und Freude verbunden. Ein ganz wesentlicher Faktor für dieses Gefühl besteht darin, dass wir viel mehr Zeit draußen in der Natur und an der sonnendurchfluteten Luft verbringen können. Beim entspannenden „Garteln“ auf dem Balkon, im eigenen Garten oder mit Gleichgesinnten in solidarischen Bio-Garten- und Landwirtschaftsprojekten können viele Menschen ihre Seele baumeln lassen und sich an Blumen, Kräutern, Obst und Gemüse erfreuen. Moderate und typgerechte Bewegung im Freien in Form von Wandern, Laufen, Radfahren, Paddeln, Schwimmen oder anderen Sportarten ist ebenfalls ein echter Turbo-Booster für gute Laune und gute Gefühle. Dass fast nebenbei auch noch der Kreislauf auf Touren kommt und damit vielfältige positive Prozesse in unserem Körper aktiviert werden, hilft, dem Winter-Blues endgültig aktiv etwas entgegenzusetzen. Außerdem wirken wir damit auch der Pandemiemüdigkeit sinnvoll entgegen und sammeln neue Abwehrkräfte.

Wie jeden Sommer ist es wichtig, genügend Sonnenlicht an die Haut zu lassen, auch wegen der Bildung eines guten Vitamin-D-Speichers für das Winterhalbjahr. Zugleich ist es aber genauso wichtig, eine zu starke UV-Bestrahlung zu vermeiden. Deswegen meiden Sie die lichtintensiven Zeiten von ca. 11 bis 16 Uhr, und schützen Sie sich in diesen Zeiten durch leichte Kleidung, Sonnenhut und -brille und einem Aufenthalt im Schatten. Ihre Haut wird es Ihnen danken.

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

Herzlichst

ANRUF ERWÜNSCHT



Sie haben Fragen, wie Sie den Sommer gesund genießen können, welche Vitamine

Ihr Immunsystem

jetzt braucht, um abwehrbereit zu bleiben. Dann empfehlen wir unseren heißen Draht zu unserer Expertin Simone Stauder (Foto). Ab sofort steht Ihnen die äußerst erfahrene Reformhaus® Gesundheitsberaterin telefonisch mit Rat und Tat zur Seite. Sie erreichen sie montags, von 10–11 Uhr und von 18–19 Uhr.

Rufen Sie an: Die seit 25 Jahren im Reformhaus® tätige, kompetente Fachberaterin hilft Ihnen gerne weiter.
Telefon:
040 / 280 581 927



„Achtsam und gesund Krisen überstehen“ – das gelingt mit „Reformhaus® Wissen kompakt. Keine Panik!“ Wenn uns die Angst vor Krankheit belastet, ist es wichtig zu wissen, wie wir unserem Körper und unserer Seele Gutes tun können, um den Herausforderungen gewachsen zu sein. Fragen Sie im Reformhaus® nach dem Heft.



AUFLÖSUNG SUDOKU VON SEITE 50

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

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 03/2021 lautete „Fruehlingsbote“. Über über je 1 ARYA LAYA „Fett-Feucht-Balancer“ freuen sich 15 GewinnerInnen. Die Gewinne wurden inzwischen verschickt.

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

Herzlichen Glückwunsch!
Die Redaktion

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

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

FOTOS

TITEL:

Adobe Stock/nataliaderiabina

Adobe Stock: S. 6, 7, 8 (2), 9 (2), 10, 12, 14 (2), 15 (2), 18, 19 (2), 20 (2), 21, 22, 23 (2), 24, 26, 27, 28, 30 (2), 31, 32, 34, 35, 40 (2), 41, 42, 43, 54 (3);

©Forster & Martin Foto: S. 13; Jan Reinecke: S. 36 – 39; Reformhaus® Ende S. 46



inhalt



50 TIPPS UM DEN SOMMER ZU GENIESSEN

WOHLFÜHLEN

- 6** Gesund, entspannt und gutgelaunt: Alles, was es für einen rundum gelungenen Sommer braucht

SCHÖNHEIT

- 18** Hitze, Sonne, Schwitzen & Co. – So kommen Sie schön und mit heiler Haut durch den Sommer

GENIESSEN

- 36** Die besten Ideen – auch zum Nachkochen –, mit denen Sie diesen Sommer mit allen Sinnen genießen können

AUSSERDEM

- 16 Pflanzenkräfte für die Vorratskammer**
Das bayerische Unternehmen Raab Vitalfood: der Spezialist für veganes Superfood
- 31 Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente**
Wegweiser durch den Dschungel der Vitalstoffe. Diesmal: Kalium
- 44 Wählen Sie Ihren Lieblingstitel 2020 ...**
... und gewinnen Sie attraktive Preise
- 48 Lieblingsprodukte des Monats**
Top-Produkte aus Ihrem Reformhaus®
- 46 Reformhaus® des Jahres 2021 ...**
ist Reformhaus® Ende in Celle
- 50 Kreuzworträtsel**
- 52 Marktplatz**
- 54 Impressum, Vorschau**

50 TIPPS, UM DEN SOMMER ZU GENIESSEN

Wir lieben den Sommer – wir wachen früh auf, die Vögel zwitschern uns ein Morgenlied und zum Frühstück naschen wir die ersten frischen Erdbeeren. Abends genießen wir draußen bei lauer Luft ganz entspannt den Sonnenuntergang. Herrlich! Dies sind nur drei von 50 Ideen für einen Super-Sommer. Die besten Tipps, ExperInnenratschläge und Rezeptideen, wie wir fit, gesund, gut gelaunt und schön den Sommer genießen können, haben wir in diesem Heft für Sie zusammengestellt. Viel Spaß – und bleiben Sie gesund!



1

Guten Morgen, du schönes Leben!

Klingt logisch: Wie wir morgens in den Tag gehen, das prägt auch dessen weiteren Verlauf. Starten wir mit angenehmen Gefühlen und Gedanken, wird der Tag vermutlich harmonisch und produktiv ablaufen. Sodass wir abends zufrieden ins Bett gehen und uns wieder auf den kommenden Tag freuen können... Doch leider sieht das bei vielen Menschen anders aus: Klingelt der Wecker, drehen sie sich erst einmal um. Was, jetzt schon aufstehen? Am liebsten würden sie weiterschlafen, hieven sich nach einer Viertelstunde Dämmer Schlaf schließlich unwillig aus den Federn – um zu merken, dass nun alles ganz schnell gehen muss. Duschen, anziehen, Kaffee im Stehen und ab geht's ins Homeoffice, zum Bus, in den Stau. Und nun raten Sie mal, wie sich nach so einem verkorksten Morgen der Rest des Tages anfühlen wird? Genau. Dabei ließe sich das Ganze wesentlich netter gestalten: Indem wir uns dafür entscheiden, nur 30 Minuten früher aufzustehen, können wir die zusätzlich gewonnene Zeit am Morgen wunderbar für uns nutzen – zum Meditieren oder Sporteln, zum Lesen, Schreiben, kreativ sein. Kurzum: für Tätigkeiten, die uns guttun und beflügeln. Zugegeben: 30 Minuten früher aufstehen



bedeutet 30 Minuten weniger Schlaf. Aber jetzt im Juni, wenn die Sonne früh aufgeht, können wir das Experiment zumindest mal ausprobieren. Vielleicht gefällt es uns ja so gut, dass wir es beibehalten, auch wenn die Tage im Herbst wieder kürzer werden. Jetzt ist es schon um 5 Uhr hell, und mit dem Tageslicht erwachen Sinne und Lebensgeister wie von allein. Am besten blickdichte, aber Licht durchlässige Vorhänge im Schlafzimmer wählen und die Fenster auf Kipp stellen, mit dem Morgengrauen starten auch alle Vögel in der Natur ihr Begrüßungskonzert. Dann aufstehen, Zähne putzen, duschen – und in der nächsten halben Stunde geht es nur um uns. Wie wäre es mit einer meditativen Reise nach Innen? Dazu setzen wir uns auf einen Stuhl, schließen die Augen, atmen ein und aus und lauschen bewusst auf unseren Atem. Wichtig ist, dass wir unsere Gedanken einfach nur fließen lassen. Das geht auch beim Yoga und wir dehnen zusätzlich unseren Körper. Wer es aktiv mag, kann – bitte Kopfhörer auf, ist noch früh! – zur Lieblingsmusik tanzen oder joggen gehen (siehe Tipp Nr. 2). Stille Variante: den Traum der Nacht notieren. Tagebuch schreiben. Urlaubsfotos anschauen und von der nächsten Reise träumen, zeichnen, basteln, häkeln, dekorieren ... Gleich, was wir auswählen, wichtig ist, dass wir eine kleine Zeitspanne am Morgen täglich auf uns beglückende Art nutzen und dies bewusst wahrnehmen und genießen. Denn so positiv auf den Tag eingestimmt, können wir all seinen Anforderungen relaxt und fröhlich begegnen. Das kommt auch daher, dass wir morgens besonders intensiv wahrnehmen. Und wenn wir nach unserem Wohlfühl-Auftakt noch mit einem Smoothie viele frische Vitamine tanken, steht einem gelungenen Tag nichts mehr entgegen. Guten Morgen, du schönes Leben!

2

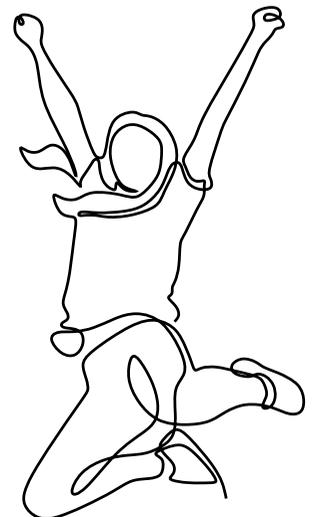
FIT & GESUND MIT STARKEN MUSKELN

Kennen Sie das? Manchmal läuft es wie am Fitness-Schnürchen, aber dann wieder reicht es höchstens für die sportliche Kriechspur. Schade! Dabei wissen wir doch alle: Regelmäßige Bewegung ist gesund. Doch der generelle Vorsatz, mehr Sport zu treiben, unsere Muskeln zu trainieren, hilft meist nicht weiter. Besser ist es, wenn wir konkrete und regelmäßige Termine festlegen. Zum Beispiel jeden Morgen direkt – nach dem Aufstehen – ein 5- bis 10-Minuten-Workout absolvieren oder einmal um den Block joggen oder ... Planen Sie einfach eine Test-Woche ein, in der Sie die Bewegungsarten wechseln, bis Sie Ihre Lieblingssportart gefunden haben. Und dann legen Sie Ihren konkreten Plan fest, z. B.: Ab sofort gehe ich jeden Morgen um 8 Uhr joggen. Der Trick dabei ist, sagen PsychologInnen, dass jetzt der Handlungsplan und nicht das Sporttreiben anstrengend für unseren Willen ist. Der Plan ist verbindlich, wird so schnell zur Gewohnheit. Und die Gewohnheit ist unsere Verbündete. Sie erlaubt es unserem Willen, sich auszuruhen. Das ist die Chance durchzuhalten, denn mit Routine müssen wir uns nicht immer wieder neu überwinden.

Die Belohnung? Eine Studie der Universität in Kopenhagen zeigte, dass unsere Muskeln vielmehr sind als nur Kraftpakete. Sie produzieren – wenn sie aktiv sind – Interleukin 6 (IL-6). Dieser körpereigene Stoff stimuliert die Bildung neuer Abwehrzellen und hemmt Entzündungen, die viele chronische Krankheiten fördern. Außerdem senkt Interleukin 6 das Risiko für Übergewicht und Diabetes, weil es den Fettstoffwechsel ankurbelt und die Zellen empfänglicher für Insulin macht.

Unser am besten trainierte Muskel sitzt im Auge: Musculus orbiculari oculi, heißt er, Augenringmuskel. Seine Aufgabe ist es, blitzschnell das Augenlid zu schließen, wenn etwas in unser Auge fliegt.

Diesen Muskel trainieren wir ganz routiniert und ohne nachzudenken ja täglich zigtausendfach.



3



Vormerken

Am 11. Juni startet die Fußball-EM mit dem Auftaktspiel Türkei gegen Italien. Und wir Fußballfans verbringen wieder viel Zeit vor dem Bildschirm ... Unser Tipp für übermüdete Augen: Die fettfreie Augenpflege mit Hyaluron, Aloe vera und marinen Pflanzenextrakten soll die zarte Augenpartie intensiv mit Feuchtigkeit versorgen, straffen und erfrischen. Schwellungen und Augenringen kann so vorgebeugt werden. Auch für Kontaktlinsenträger geeignet (z. B. ARYA LAYA Aqua Derma Augengel).



4

MACHEN SIE DEN TEST

Sie sitzen nicht nur auf dem Sofa und schauen Fußball, sondern sind selbst aktiv? Dann sollten Sie unbedingt auf Ihren Eisenspiegel achten. Wussten Sie z. B., dass in der Sportmedizin Eisenmangel häufiger vorkommt als Magnesiummangel? Wie voll die Eisenspeicher in Ihrem Körper sind, verrät unser Test:

1. Frieren Sie leicht?
2. Fühlen Sie sich häufig schlapp?
3. Können Sie sich schlecht konzentrieren?
4. Leiden Sie unter brüchigen Nägeln oder Haaren?
5. Fehlt Ihnen körperliche Ausdauer?
6. Haben Sie Gefühlsstörungen in den Beinen?
7. Ist Ihre Haut sehr blass?
8. Leiden Sie unter Atemnot oder Herzklopfen?
9. Essen sie selten oder kein Fleisch?
10. Treiben Sie viel Sport?
11. Sind Sie häufig erkältet?
12. Haben Sie häufig Magen-Darm-Beschwerden?
13. Fühlen Sie sich unruhiger oder reizbarer als früher?
14. Sind sie antriebs- oder lustlos?
15. Schlafen Sie schlecht, sind sie tagsüber müde?

AUSWERTUNG:

Bis zu 3 x Ja:

Ihr Körper ist gut mit Eisen versorgt. Achtung: Bei Veränderungen in Ihrem Leben, kann sich auch der Eisen-Bedarf erhöhen.

4 – 7 x Ja:

Ihre Eisenversorgung scheint nicht ausreichend. Achten Sie auf eine eisenreiche Ernährung und ggf. Nahrungsergänzung.

Über 8 x Ja:

Es ist möglich, dass Sie an einem Eisenmangel leiden. Lassen Sie unbedingt Ihre Eisenwerte überprüfen. Achten Sie außerdem auf ausreichende Eisenzufuhr durch Ernährung und gegebenenfalls entsprechende Präparate (s. Tipp 6)



5

Raus an die frische Luft

Es gehört zu den vertrauten Bildern des Lockdowns: Menschen, die durch Grünanlagen joggen. Sind wir also sportlicher geworden? Leider nein! Das besagt zumindest eine aktuelle Studie mit dem Titel „Ein neues Gesundheitsbewusstsein für Deutschland? Leben mit der Pandemie“, die von der internationalen Wirtschaftsprüfungs- und Beratungsgesellschaft PwC unter 1000 repräsentativ ausgesuchten TeilnehmerInnen stattfand. Ergebnis: Zwar verlegten manche ihre Sporteinheiten nach draußen, da Fitnesscenter, Schwimmbäder und Sportvereine geschlossen sind. Aber jede/r Vierte gab an, auf sportliche Betätigung zu verzichten und fühlte sich auch psychisch belasteter. 70 Prozent haben Angst, sich mit dem Virus anzustecken, sorgen sich um die ihre Gesundheit und um die von Familie und FreundInnen. „Die Angst vor der Ansteckung ist so groß, dass knapp 20 Prozent der Befragten auch Gesundheitsleistungen wie Haus- und Facharztbesuche verschoben haben. Auch das ist ein Faktor, der sich negativ auf die Gesundheit der Deutschen auswirken kann“, bilanziert Michael Burkhart, Leiter des Bereichs Gesundheitswirtschaft bei PwC. Nur beim Gesundheitsfaktor Ernährung zeichnete sich ein positiver Trend ab: 24 Prozent der Befragten achten stärker auf gesunde Ernährung und wollen das beibehalten. Was folgt daraus? Im Grunde kann es nur ein Appell sein: Liebe Leute, bewegt euch! Bewegung an der frischen Luft ist 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: Nachweislich erhöht Sport die Produktion von Glückshormonen wie Serotonin, das Stressgefühle abbaut. Bei gutem Wetter kann man jetzt fast überall im Freien auf verschiedene Weise sporteln. Federball spielen, radeln, joggen, tanzen, Tai-Chi und Yoga machen – all das geht auch mit den gebotenen Abstandsregeln.

BRINGT SPORTLERINNEN IN SCHWUNG

Speziell für die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen bei körperlicher Belastung wurde SALUS® Floradix® Sport Eisen entwickelt.

Neben Eisen enthält dieses Präparat Pflanzen wie Rote Bete Hagebutte, Brennnessel oder Spinat. Sie fördern die Regeneration und Leistung – alles in 100 % Bioqualität.



Nachlesen

Unter www.reformhaus.de/ReformhausMagazin finden Sie in der Ausgabe 01/2021 im „Wegweiser durch den Dschungel der Mikro-Nährstoffe“ alles, was Sie zur Versorgung des Körpers mit Eisen wissen sollten.

7



8

Stress lass nach

Besser durch Krisenzeiten mithilfe adaptogener Pflanzen: Je länger die Pandemie mit allen Unwägbarkeiten andauert, desto mehr Menschen leiden unter Ängsten, Druck und Stress. „Wie und womit kann ich gegenhalten?“, fragen sie sich. Denn Dauerstress bedeutet einen ständig erhöhten Cortisolspiegel und der schwächt unser Immunsystem – das, was wir gerade jetzt am wenigsten wollen! Zum Glück stellt uns die Natur mit den adaptogenen Pflanzen erprobte Anti-Stress-Mittel zur Verfügung. Der Begriff kommt aus dem Englischen (adapted) und bedeutet: angepasst, ausgleichend. Diese Pflanzen, z. B. Hopfen oder Melisse, können uns helfen zu entspannen und besser zu schlafen. Sie können aber auch energetisch aufbauend wirken, wenn wir uns müde, erschöpft und ausgelaugt fühlen, hier eignen sich vor allem der Koreanische Ginseng oder sein indisches Pendant Ashwagandha. „Der Organismus wird abhängig von der Belastung entweder in die eine oder andere Richtung ‚geschoben‘.“ So erklärt der renommierte Ernährungs- und Sportwissenschaftler Bernd Küllenberg die Wirkung der Adaptogene in seinem Buch „S Moves. Umdenken im Stress“, das er gemeinsam mit seiner Tochter Janna Küllenberg, Psychologin und Therapeutin, geschrieben hat. Entstanden ist ein ganzheitliches Stress- und Gesundheitskonzept. Das **S** im Titel steht dabei für Stress, die anderen Buchstaben – MOVES – für jene fünf Bereiche des Lebens, in denen wir uns einen kompetenten Umgang mit Stress aneignen können: **M**otivation, **O**rganisation, **V**italität, **E**rkenntnis, **S**oziales. Beide AutorInnen bringen ihre Praxiserfahrung als Coaches und SeminarleiterIn, z. B. an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel, mit ein und tragen dazu neuestes Wissen aus Medizin, Psychologie, Ernährungs- und Sportwissenschaft zusammen. Im Bereich Vitalität / Ernährung widmen sie sich ausführlich den Adaptogenen und vor allem dem Koreanischen Ginseng, dessen Haupt-Wirkstoffe, die Ginsenoside, im Verbund mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, die Ginseng ebenfalls enthält, ihre Wirkung im Körper entfalten können. Wesentlich ist dabei der Einsatz der gesamten Wurzel,



wie ihn die Korea Ginseng Vertriebs GmbH (KGV) für ihre Produkte handhabt. So kann Ginseng nachweislich Entzündungswerte senken, die durch Stress, Umweltgifte oder Ernährungsfehler entstehen und heute als Auslöser von Krankheiten wie Rheuma oder MS gelten.



Bernd und Janna Küllenberg: S MOVES – Umdenken im Stress. Das Buch ist im Eigenverlag erschienen und über die Websites www.kuellenberg-fit.de, www.smoves.eu oder bei Amazon erhältlich, 29,90 €

AUF IHR WOHL

Wenn es in diesem Sommer im doppelten Wortsinn mal wieder so richtig heiß hergeht, atmen wir erst einmal tief durch. Dann gönnen wir uns einen täglichen Wohlfühlmoment, in dem wir in Ruhe ein Glas mit dem neuen „AntiStress“ Saft von Rabenhorst genießen – ein fruchtig-leckerer Mehrfrucht-Rote-Bete-Saft aus Äpfeln, Mangos, Ananas, Acerola, Kiwis und Passionsfrüchten, der harmonisch mit Rote Bete, Matcha und Spirulina-Algen abgestimmt wurde.

9





10

BLITZREZEPT FÜR EISTEE



Den „Roter Ginseng-Instant Tee“ von KGV nach Anweisung zubereiten, in Kühlschrank oder Eisfach abkühlen lassen. Zitronenschnitz, Eiswürfel, je nach Geschmack etwas frische grüne Minze oder Honig dazu und in kleinen Schlucken genießen.

11

ENTSPANNT

Stress wirkt sich im Körper aus, indem freie Radikale Zellen verletzen: „oxidativer Stress“!

Davor schützt Dr. Niedermaier Regulatpro® Stress Protect, indem es pflanzliche Enzyme mit antioxidativen Vitaminen und Mineralstoffen kombiniert.



12

GUTE NERVEN

Gut erprobte Nervennahrung ist auch die indische Verwandte des Ginseng: Ashwagandha!

Die auch unter dem Namen Schlafbeere bekannte Pflanze wird seit jeher in der Ayurvedischen Heilkunde eingesetzt und zählt wie Ginseng zu den Adaptogenen. D. h. auch Ashwagandha ist ein ausgleichendes Heilmittel. Für seine positive Wirkung bei Stress liegen mehrere hochwertige sogenannte Gold-Standard-Studien vor. Die höchste Wirkstoffkonzentration von Ashwagandha steckt in den Wurzeln. Für Zeiten, in denen wir etwas mehr Unterstützung brauchen, gibt es im Reformhaus®:

z. B. Alsiroyal®: Ashwagandha bei Stress; SALUS® Neuro Balance Ashwagandha Kapseln, Tee oder Tonikum



ANZEIGE

Lieber
Hängematte als
Gedankenkarussell!

Salus



Bleiben Sie
gesund

#AllesGute
#Salus

Neuro Balance Ashwagandha

- Zur Unterstützung von Nerven und Psyche mit B-Vitaminen oder natürlichem Vitamin C
- Einzigartige Kombination aus Ashwagandha – dem „indischen Ginseng“ –, Passionsblume und Melisse
- Als Kapseln oder in Bio-Qualität als Tonikum und Tee



DE-ÖKO-003

Salus. Der Natur verbunden.
Der Gesundheit verpflichtet.

www.salus.de

Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

Roter Ginseng für Körper, Geist & Seele

ANZEIGE



unterstützt

- Immunsystem
- Stress-Toleranz
- Leistungskraft
- Konzentration



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

40 Jahre

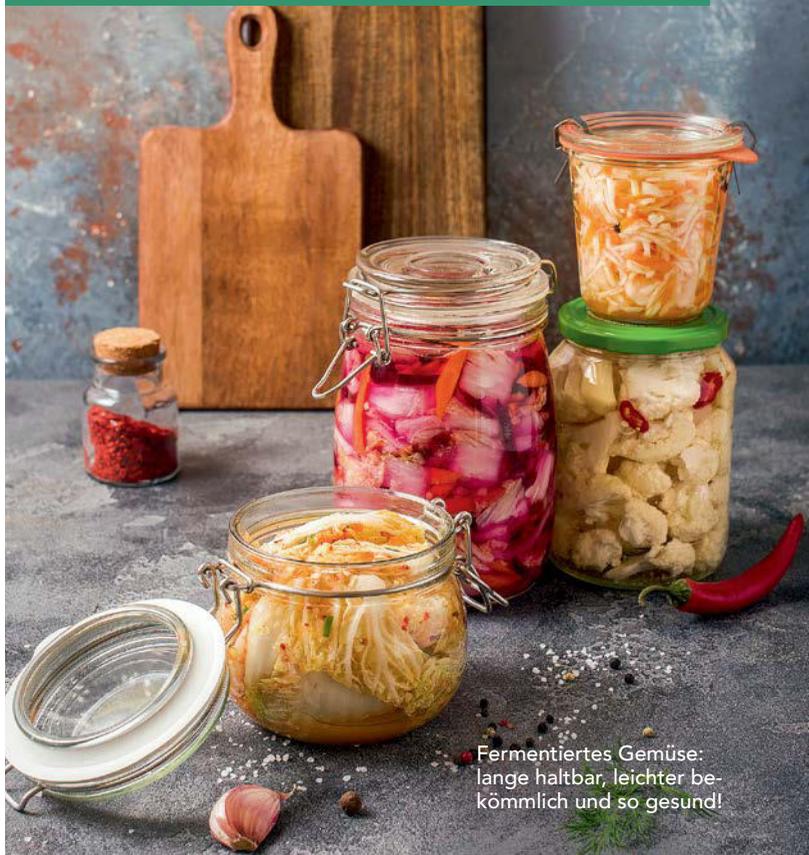


Roter Ginseng Extrakt Hartkapseln
(Wirkstoff: Trockenextrakt aus roter (wasserdampfbehandelter) Ginsengwurzel)
Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl und bei nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

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

REIN • NATÜRLICH • WIRKSTOFFREICH

50 TIPPS UM DEN SOMMER ZU GENIEßEN



Fermentiertes Gemüse: lange haltbar, leichter bekömmlich und so gesund!

13

SPIELERISCH MEHR MUT WAGEN

Pandemie und Lockdown mit sämtlichen Auswirkungen im Alltag und ebenso für Psyche und Körper belasten uns wohl alle. Da kommt „Die Krisenbewältigungskiste“ des in Hamburg ansässigen Psychologischen Psychotherapeuten Thomas Prünke gerade recht. Auf 54 Mutmach-Karten behandelt er Themen und Fragen, die aktuell oder auch in anderen schwierigen Lebensphasen wie Trennung, Krankheit, Trauer u. Ä. auftauchen können. Mit bewusst einfachen Sätzen („Jeder hat seine Geschichte“, „Eigenlob stinkt nicht“) und daran anknüpfende Denkanstöße möchte der Autor den Gedanken- und Gefühlswirrwarr entzerren und ermutigen, sich wieder auf eigene Ressourcen und Stärken zu besinnen. Das Kartenset hat der Grafikdesigner Daniel Jennewein humorvoll illustriert, ein Booklet erklärt die Methode.

„Die Krisenkiste“ dient Coaches und Therapeuten als Hilfsmittel, richtet sich aber ebenso an alle, die sich derzeit Orientierung und Unterstützung wünschen.



Thomas Prünke:
Die Krisenbewältigungskiste. 54 Karten, die Mut machen. Fachbuch Klett-Cotta. 28 Euro

14

Natürliche Killerzellen



Dr. med. Simone Eichinger, M.D., Fachärztin für Herzchirurgie mit Praxis für Herz- und Gefäßvorsorge mit Fokus auf individualisierter Infusionstherapie in München Bogenhausen

Reformhaus® Magazin: Im Zusammenhang mit der körpereigenen Immunabwehr hört man oft von den sogenannten NK- bzw. Killerzellen. Was genau verbirgt sich hinter dem Begriff?

Dr. Simone Eichinger: Natürliche Killerzellen (NK-Zellen) gehören zu unserem angeborenen Immunsystem und werden zu der Gruppe der weißen Blutkörperchen gezählt. Ihre Aufgabe ist es, Tumorzellen und virusinfizierte Zellen anzugreifen und abzutöten. Sie repräsentieren unsere erste und schnellste zur Verfügung stehende Abwehrlinie gegenüber entarteten und infizierten Zellen.

Gibt es dazu neue wissenschaftliche Studien?

Aufgrund der enormen Wichtigkeit der NK-Zellen in Zusammenhang mit Krebserkrankungen sowie Virusinfektionen wie z.B. Epstein-Barr (EBV) oder Herpes-Simplex (HSV) existieren zahlreiche wissenschaftliche Publikationen. Im Jahre 2018 wurde der Medizin-Nobelpreis für die Grundlagenforschung und Verbesserung der immunologischen Krebstherapie basierend auf der NK-Zellen Wirkung vergeben. Aktuelle Studienergebnisse, welche in Nature Immunology veröffentlicht wurden, zeigen z. B. einen engen Zusammenhang zwischen Vitamin D und der Aktivierung bzw. Wirkung der NK-Zellen.

Wie können wir – z. B. mit einer gesunden Lebensweise – unsere Immunabwehr und speziell die NK-Zellen stärken?

Im Prinzip gelten für ein gesundes Immunsystem ähnliche Regeln wie für ein intaktes Herz-Gefäßsystem. Bewegung und eine gesunde Ernährung stärken unser Immunsystem und versorgen uns mit wichtigen Mikronährstoffen. Im Gegensatz hierzu führen Übergewicht und Nährstoffmangel, verursacht durch unausgewogene Ernährung oder reduzierte Aufnahme durch einen nicht intakten Magen-Darm-Trakt, zu einer Schwächung unserer Abwehrkräfte. Wie bereits angesprochen, stimuliert ein ausreichend guter Vitamin-D-Spiegel die Aktivität von NK-Zellen, ohne verharren sie in einem „schlafähnlichen“ Zustand.

Ein „Healthy Food“-Trend zur Stärkung der Immunabwehr ist seit einiger Zeit die Fermentation von Lebensmitteln. Was halten Sie davon?

Ich bin ein Fan in jeglicher Hinsicht, privat wie beruflich. Durch meine deutsch-asiatische Herkunft bin ich mit Kimchi (fermentierter Kohl) und Sauerkraut groß geworden. Das Fermentieren ist eine uralte Technik zur Konservierung von Lebensmitteln, viele Nahrungsmittel werden dadurch leichter bekömmlich und stärken zudem die Darmflora. Im Fermentationsprozess werden Vitamine und Pflanzenstoffe durch „Veredelung“ des ursprünglichen Lebensmittels freigelegt, sodass die Wirkkraft der pflanzlichen Bestandteile potenziert wird. Die Firma Dr. Niedermaier Pharma hat mit ihren Regulaten diesen Prozess perfektioniert, weshalb ich in meiner Praxis die individualisierten Infusionstherapien gerne damit ergänze. Studien der TU München belegen zudem, dass durch kaskadenfermentierte Regulatessenzen die Aktivität der NK-Zellen deutlich gesteigert wird. Ideal geeignet also, um sich vor entarteten oder virusinfizierten Zellen zu schützen.

MEHR ENERGIE

15

Müde und erschöpft? Dann kann

Dr. Niedermaier Regulatpro® Metabolic, ein vitalstoffreiches Konzentrat aus frischen Früchten, Nüssen und Gemüse helfen. Hergestellt auf Basis der Kaskadenfermentation, die – nach aktuellem Stand der Wissenschaft – für die höchste Bio-Verfügbarkeit der Pflanzen-

stoffe sorgt, steigert das Konzentrat die Abwehrkräfte und versorgt jede Körperzelle mit Energie.



16

GUTE NACHT

Allen, die in aufreibenden und unruhigen Zeiten abends schwer zur Ruhe kommen, empfehlen wir Lavendel als Einschlafhilfe. Seine beruhigende Wirkung wurde in Studien auch bewiesen. Lavendel wirkt entspannend und harmonisierend auf Körper und Seele. Die Wissenschaft macht dafür den Inhaltsstoff Linalool verantwortlich. Wie wär's mit einem aromatisch-duftenden Heilkräuterbad Lavendel „Balance & Harmonie“ von ARYA LAYA vor dem Zubettgehen?



17

TOP IN FORM MIT FINGERYOGA

Wer unter hitzebedingter Schlappeheit, niedrigem Blutdruck leidet, kann sich mit Mudras wieder in Schwung bringen. Das indische Fingeryoga wirkt direkt auf die Meridiane und Energiepunkte unseres Organismus.

Die Uttarabodhi-Mudra: Falten Sie Ihre Hände vor dem Solarplexus, strecken Sie die Zeigefinger aneinander liegend nach vorne aus und die Daumen nach hinten zu sich. Durch diese Haltung werden Herz- und Lungenbereich geöffnet. Spüren Sie, wie neue Frische Sie mit jedem Atemzug belebt. Diese Mudra können Sie auch einsetzen, wenn Sie Ideen und Lösungen für berufliche wie private Probleme brauchen. Wie lange und wie oft Sie diese Mudra nutzen, bestimmen Sie selbst. Gehen Sie intuitiv vor.

Die Shivalinga-Mudra: Die linke Hand befindet sich in Bauchhöhe, ist wie eine Schale geformt und trägt die zur Faust geballte rechte Hand,

deren Daumen nach oben weist. Die Handstellung hilft, wenn Sie sich nach Phasen der Anspannung müde und ausgelaugt fühlen. Täglich zweimal vier Minuten.



18

KLARER KOPF

Temperaturschwankungen und stundenlange Bildschirmarbeit sind nur zwei von vielen Gründen, die für Kopfschmerzen verantwortlich sein können.

Aromatherapie kann helfen! Ein vitalisierendes Dufterlebnis auf Basis von wertvollem Pfefferminzwasser und Pfefferminzöl soll für einen klaren Kopf sorgen, die Konzentrationsfähigkeit verbessern und leichte Kopfschmerzen lindern. Besonders praktisch ist die Roll-On-Applikationsform. So lässt sich die Kraft des Pfefferminzöls jederzeit nutzen und auch unterwegs auftragen! (im Reformhaus® z. B. Primavera Kopfwohl Roll-On bio).



19

3. Juni: Weltfahrradtag

Der von den Vereinten Nationen 2018 ausgerufenen „Weltfahrrad-“ bzw. bereits seit 1998 auch als „Europäischer Tag des Fahrrads“ und offizieller UN-Tag „des Bewusstseins über die gesellschaftlichen Vorteile der Fahrradnutzung“. Was im offiziellen Sprech ein bisschen sperrig klingt, lässt sich kurz und knapp auch so sagen: „Fahrradfahren ist einfach top!“

Und warum? Weil es so viele Vorteile hat! Auf der Kurzstrecke in der Stadt ist es am schnellsten, es verbrennt Kalorien, Radfahren trainiert das Herz-Kreislauf-System und schont die Gelenke. Darüber hinaus ist es klimafreundlich – besonders ohne E beim Bike – und platzsparend ist es auch.

Eigentlich müssen wir das hier gar nicht als Tipp ankündigen, denn beinahe jeder Bundesbürger hat schon eins ... Gab es 2005 in Deutschland 67 Millionen, sind es 2020 schon 79,1 Millionen Räder – die hoffentlich nicht nur im Fahrradkeller stehen.



20

COOLES KRAUT

Für alles hat die Natur ein Mittel parat, das uns hilft. Auch gegen sommerliche Schlappeheit: Sanddorn! Er ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen, verfügt über Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und sich positiv auf Augen, Haut und Schleimhäute auswirkt. Zudem gehört Sanddorn zu den wenigen Pflanzen, die über Vitamin B₁₂ verfügen – ein Nährstoff, der ansonsten beinahe ausschließlich in tierischen Produkten vorkommt. Mit ausreichend B₁₂ im Körper hat Antriebschwäche keine Chance.

Löschen wir doch unseren Durst einfach mit Donath „Bio Sanddorn ungesüßt“ oder mit Rabenhorst, Bio-Sanddornsaft. Purer Direktsaft aus dem Reformhaus®



21



EIS, EIS, BABY!

Wie stark unsere Gedanken und inneren Bilder unsere Gefühle und körperliche Empfindungen beeinflussen, beweisen NeurowissenschaftlerInnen in vielen Studien. Eine Methode, diese Erkenntnisse im Alltag umzusetzen, ist die Ideokinese. Sie kombiniert Vorstellungskraft und Bewegung. Der Grundgedanke: Der Organismus unterscheidet nicht zwischen „echt“ und „so tun, als ob“. Er reagiert immer. Beispiel: Stellen Sie sich vor, Sie lutschten ein Stück Zitrone und schwupps beginnt der Speichel zu fließen! Diesen Mechanismus machen wir uns zunutze, um abzukühlen. Alles, was wir brauchen, ist ein kinästhetischer Anker: Rufen Sie Bilder aus Ihrer Kindheit wach, als Sie juchzend ins Schwimmbaden des Freibades sprangen... wie Sie Ihre Füße in eine Schüssel Eiswürfel steckten. Wichtig ist, dass die inneren Bilder intensiv sind, so kann der Körper sie aufnehmen und umsetzen.

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 kann – wie der Name schon sagt – direkt 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. Aus gutem Grund: 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.

PFLANZENKRÄFTE FÜR DIE VORRATSKAMMER

Das bayerische Unternehmen Raab Vitalfood steht für eine breite Palette an veganen Lebensmitteln und Protein-Shakes, an Superfoods und Nahrungsergänzungsmitteln. Viele der Produkte gibt es als Pulver, das man einfach anrühren kann – praktisch, schnell und doch gesund



Manchmal erweist sich ein Schicksalsschlag im Nachhinein sogar als Fügung zu etwas Gutem. Ein Beispiel ist die Firmengeschichte von Raab Vitalfood: Das Unternehmen in Rohrbach an der Ilm, ca. 60 Kilometer nördlich von München, wurde 1989 gegründet. Aber den Anstoß dazu gab ein Verkehrsunfall, den Michael Raab nur schwer verletzt überlebte. Sechs Monate lag er im Krankenhaus und beschloss: Da ihm das Leben quasi ein zweites Mal geschenkt worden war, wollte

er künftig etwas Sinnvolles tun. Er entschied, in den gerade aufkommenden Biomarkt einzusteigen. Bald darauf präsentierte er sein erstes Produkt auf der Bio-Fachmesse: Molkenpulver in Bio-Qualität, damals etwas völlig Neues.

Was bescheiden als Ein-Mann-Unternehmen begann, entwickelte sich zu einem florierenden Familienbetrieb. Heute beschäftigt Raab Vitalfood 55 Angestellte und vertreibt ein Sortiment von gut 150 Produkten. Sie werden erzeugt aus Algen, Wurzeln, Beeren und anderen Pflanzen aus Bioanbau, die unsere Gesundheit mit Vitalstoffen und Vitaminen unterstützen und stärken können, etwa Erbsen, Grünkohl, Hagebutte und Kürbiskern. Der Clou: Verpackt in Pappwickeldosen, sind viele der Produkte in Pulverform erhältlich. So bleiben sie lange haltbar als Vorrat und sind rasch zubereitet, indem man sie mit Wasser oder pflanzlicher Milch anrührt. Für Sportler gibt es Bio Protein-Shakes, die man ebenso leicht zubereiten kann. Auch Superfood findet sich in Pulverform, etwa Bio Matcha Grüntee, Bio Curcuma-Pulver, das Bio Hanfproteinpulver oder das Bio Spermidin Weizenkeim Pulver. Viele Produkte

gibt es auch in Kapsel- oder Tablettenform, so die Spirulina-Algen-Tabletten mit Chlorophyll und Spurenelementen. Fast alles von Raab Vitalfood ist bio und vegan, dazu frei von Gluten, Laktose und Zusatzstoffen.

Aber wieso reicht es nicht aus, sich mit Obst und Gemüse in bio zu ernähren? Das fragen wir Dr. Andreas Raab, Neffe des Firmengründers, Molekularbiologe und seit 2015 Geschäftsführer. Er erklärt den Leitgedanken, der von Anfang an da war. „Wir möchten pflanzliche, vegane Produkte mit einem gesundheitlichen Mehrwert oder Nutzen bieten. Das heißt, dass wir nicht nur Vitalstoffe zuführen wollen, sondern über die Beratung im Reformhaus® Indikationen adressieren. Also da helfen wollen, wo die Leute etwas zwickt oder zwackt.“ Stolz macht es ihn, dass bei Raab Vitalfood alles unter einem Dach abläuft. „Wir haben die Wertschöpfungs- und Produktionskette im Haus. Das umfasst die Abteilungen Einkauf, Logistik, Entwicklung, Produktion und Qualitätswesen, Service und Marketing. Und das unterscheidet uns von Mitbewerbern, die nur ihr Etikett auf fremde Produkte aufkleben.“



Familienbande: Firmengründer Michael Raab und sein Neffe Dr. Andreas Raab, seit 2015 Geschäftsführer RaabVitalfood



Alles unter einem Dach! Die Fotos zeigen (von oben links im Uhrzeigersinn): Rohstoffkontrolle, hier Gojibeeren, Kapsel-Herstellung, maschinelle Abfüllung und Auslieferung der fertigen Ware auf Paletten



Die Produktpalette umfasst aktuell rund 150 Produkte, fast alle in Bioqualität. Pflanzen, Gemüse, Beeren und Wurzeln stammen aus regionalem Anbau oder aus Ländern, in denen sie traditionell wachsen

Aber wie funktioniert so eine Produktentwicklung? Am Anfang stehe immer die Idee, erzählt Raab. „Wir haben ja hier ein tolles Team aus Ernährungswissenschaftlern und Lebensmitteltechnologien, die sich alle auch privat für pflanzliche Ernährung begeistern und interessieren.“ Die Ideen kämen aber auch von der Kundschaft und von MitarbeiterInnen im Reformhaus®: „Das sind für uns wichtige Influencer, da sie sich viel weiterbilden und neue Trends oft als Erste erkennen.“ Das A und O sei dabei die gleichbleibende Qualität der Produkte. Im Lauf der Jahre habe man ein starkes Netzwerk aus Produzenten und Importeuren aufgebaut – persönliche Kontakte, die sich gerade auch in der aktuell schweren Zeit der Pandemie bewährt hätten, freut sich

Raab. Das beginnt beim Einkauf der Rohstoffe, die teils aus der Region, aber ebenso aus ganz Europa, Südamerika, Afrika oder Asien kommen. Acai-Beeren und Acerola-Kirschen stammen aus Brasilien, Baobab kommt aus dem Senegal, Baldrian und Artischocke aus Frankreich. Aber auch viele heimische Pflanzen werden genutzt: Gersten- und Weizengras, Rote Bete und grünes Gemüse. „Uns ist wichtig, dass die Pflanzen aus den Klimazonen kommen, wo sie von Natur aus wachsen und ihre wertvollen Vitalstoffe anreichern können.“ Neben der Herkunft zählt natürlich der nachhaltige Anbau: „Hier akzeptieren wir nur Ware, die nach der EG-Öko-Verordnung und des Kodex des BNN (Bundesverband Naturwaren Naturkost e.V.) produziert wurde.“

Sowohl alle Rohstoffe als auch die Produkte werden laufend in deutschen Laboren auf Reinheit und Vitalstoffgehalt analysiert und geprüft. Seit 2017 wird Raab Vitalfood vom TÜV Süd nach den strengen „International Featured Standards Food“ zertifiziert und jährlich überprüft. Andreas Raab hat selber lange in der Forschung gearbeitet, sein ganz persönliches Interesse gilt daher den sekundären Pflanzenstoffen, deren erstaunliches Potenzial nach und nach immer mehr erforscht wird. „Alles was wir machen, basiert auf wissenschaftlichen Studien und der entsprechenden Fachliteratur.“ Zur Firmen-Philosophie zähle für ihn auch der moderate und faire Preis der Produkte: „Denn das war von Anfang an die Philosophie meines Onkels: Gesundheit für alle.“

Text: Frauke Döhning



22

Sommer • Sonne • Sonnenschutz

Wunderbar, wenn am strahlend blauen Himmel die Sonne scheint. Die wärmenden Sonnenstrahlen heben nicht nur unsere Laune, auch unser Körper profitiert. Das Licht der Sonne steigert die Abwehrkraft gegen Infektionen, es ist wichtig für die Bildung von Vitamin D, regt die Durchblutung, den Kreislauf und den Stoffwechsel an. Wenn es da nicht noch dieses „Aber“ gäbe: Zu viel Sonne ist schädlich für unsere Haut, führt zu schneller Hautalterung und kann schlimmstenfalls Hautkrebs verursachen. UV-Strahlung ist purer Stress für die Haut. Effektiver Sonnenschutz ist das A und O, um mit heiler Haut den Sommer genießen zu können. Die einfachste Regel: Wir meiden die lichtintensive Mittagszeit, suchen uns im Freien einen Schattenplatz und tragen luftige Kleidung. Ein Hut mit breiter Krempe schützt Kopf, Gesicht und Nacken vor Sonnenbrand. Die Gefahr steckt in der ultravioletten Strahlung des Sonnenlichts (UV-A, UV-B, UV-C). UV-Strahlen sind unsichtbar, schädigen aber auf Dauer und in hoher Konzentration Haut und Augen. Deshalb heißt es für alle, die sich in der Sonne aufhalten möchten oder müssen, auf wirksamen Sonnenschutz zu achten. ExpertInnen raten zu einem Lichtschutzfaktor (LSF) zwischen 20 und 50, damit wir uns länger in der Sonne aufhalten können, ohne dass die Haut Schaden nimmt. Die Haut der meisten MitteleuropäerInnen hat bei intensiver UV-Strahlung einen Eigenschutz von nur 10 bis 20 Minuten. Mit LSF 30 wäre die Haut theoretisch 30 x 10 Minuten (5 Stunden) geschützt, statt 10 Minuten ohne Sonnencreme. Alle ExpertInnen empfehlen, so geschützt nicht viel mehr als die Hälfte dieser möglichen Zeit in der Sonne zu verbringen. Denn durch

Schwitzen und Abrieb verkürzt sich die Schutzwirkung der Cremes noch einmal. Deshalb heißt es cremen und zwar regelmäßig, großzügig und frühzeitig, etwa eine halbe Stunde, bevor es in die Sonne geht. Für den Körper eines/r durchschnittlichen großen Erwachsenen sind das etwa 30 ml oder 6 TL.

SOMMER, ICH WÄR' DANN SOWEIT!

Du kannst kommen, ich freue mich so auf dich! Meine Haut schütze ich mit pflegenden Sonnenschutzcremes, die mehr können, als vor schädlichen UV-Strahlen zu schützen. Innovative Produkte unterstützen zusätzlich die DNA-Reparatur in der Zelle und fördern mit Anti-Aging Wirkstoffkomplexen die natürlichen Regenerationsprozesse der Haut. Nebenbei sind sie auch korallenfreundlich, da sie ohne bedenkliche UV-Filter wie Oxybenzon auskommen. Gut für mich und gut für die Umwelt! (z. B. Bergland Aloe Vera Sonnencreme; Annemarie Börlind SUN Anti Aging DNA-Protect Sonnen-Creme SPF 30; DADO SENS SUN Sonnenfluid LSF 30; Santaverde sun protect cream SPF 20).



23

24

NACH DER SONNE DARF ES ETWAS MEHR SEIN

Gönnen Sie Ihrer Haut nach dem Sonnenbad eine Portion Extrapflege! Spezielle After Sun-Produkte unterstützen sonnengestresste Haut bei der Regeneration, haben meist einen angenehmen kühlenden Effekt und verwöhnen die Haut mit intensiver Feuchtigkeit. So können Spannungsgefühle gemindert und Rötungen beruhigt werden (z. B. Annemarie Börlind After Sun; DADO SENS After Sun Gel; Santaverde after sun recovery lotion). Bei sensibler Haut können Omega-Fettsäuren die Hautbarriere stärken (z. B. DADO SENS After Sun Konzentrat).



SCHÜTZT DIE HAARE: WETHAIR-LOOK



Claudia Taron, Dozentin für Naturkosmetik und ganzheitliche Gesundheit an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel, empfiehlt:

„Nach einem Strandtag wirkt Ihr Schopf oft strohig und glanzlos? Dann geben Sie schon morgens wahlweise Kokos- oder Arganöl in Ihre Haare. Machen Sie daraus einfach einen trendigen Gel-Look. Das Öl schützt die Haare vor UV-Strahlen sowie Salzwasser und verhindert, dass sie brüchig oder splissig werden. Abends ausspülen und Haare wie gewohnt waschen (z. B. ARYA LAYA Beauty Oil Arganöl bio).“



25

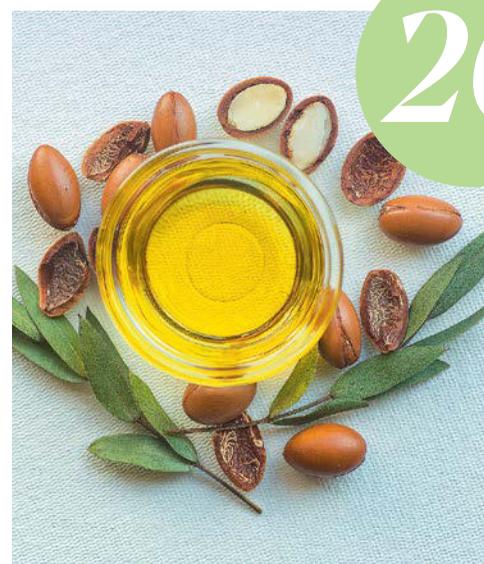
Kein Sommer ohne Aloe vera

Die Heilpflanze ist der ideale Sommerbegleiter. Aloe vera spendet intensiv Feuchtigkeit, soll bei Sonnenbrand entzündungshemmend wirken und die gereizte Haut kühlen. Auch bei Sonnenallergie kann Aloe vera helfen und den Juckreiz stillen. Um aus einer Body Lotion eine hydratisierende After-Sun-Pflege zu machen, kann man einfach etwas

Aloe vera Gel mit der Lotion in der Hand mischen (z. B. ARYA LAYA, Aloe Vera Gel; Hübner Aloe Vera Gel; Santaverde aloe vera gel pur).



26



27

ERFRISCHENDES DIY-FUSSBAD

Unsere Füße tragen uns stundenlang durch die Welt. Da haben sie sich nach einem heißen Tag wirklich einen wohltuenden Frischekick verdient! Primavera hat uns ein erfrischendes Rezept zum Selbermachen verraten:

Zutaten:

3 EL Milch, Sahne oder Meersalz • 2 Tropfen Grapefruit • 1 Tropfen Zitrone • 1 Tropfen Orange
Die ätherische Öle in ein Schraubglas tropfen und schwenken, sodass die Ränder benetzt sind. Den Emulgator Ihrer Wahl (Milch, Sahne oder Meersalz) hinzugeben und verrühren. Anschließend in das Fuß-Badewasser geben und entspannen.



28

FRISCHE-KICK FÜR ZWISCHENDURCH

Hydratisierende Sprays sind eine ideale Erfrischung, egal ob zu Hause, im Büro oder unterwegs. Super praktisch: Sie können auch übers Make-up gesprüht werden! Der zarte Duft verwöhnt die Sinne, die enthaltenen Wirkstoffe versorgen die Haut schnell mit Feuchtigkeit. Bewahrt man Toner oder Face Fresh im Kühlschrank auf, wird der feine Sprühnebel zur willkommenen Abkühlung und zum Durstlöscher von sonnengestresster Haut. Augen zu und entspannen! Auch als Body Splash ideal (z. B. Face Fresh von ARYA LAYA oder Santaverde toner classic).



29

Von wegen sommerlich beschwingt ...

Launisch, weniger hilfsbereit, psychisch erschöpft, gereizt, aggressiv und dazu auch noch höhere Cortisol-Werte: Wie ForscherInnen der Universitäten Lehigh und Northwestern in Evanston und ein Team um Dominika Kanikowska von der Universität Posen herausfanden, sind die Auswirkungen sommerlicher Hitze weniger leicht-beschwingt, als man vermuten könnte. Körper und Psyche sind gestresst.

Mit einer Drei-Minuten-Meditation steuern Sie gegen:

Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen. Sind Sie mit Bus oder Bahn unterwegs oder im Büro, lassen Sie die Augen auf, stellen aber den Blick sozusagen weit. Vor Ihrem inneren Auge entsteht jetzt eine bezaubernde Flusslandschaft, an deren Ufer Sie sich befinden, bequem an einen Baum gelehnt. Auf dem Fluss ziehen alle Ärgernisse, Stress-Situationen und toxischen Menschen gemächlich dahin und an Ihnen vorbei. Fühlen Sie, wie Sie sich mehr und mehr entspannen.

Außerdem sollten Sie im Haus und im Büro Achtsamkeitsanker verteilen: kleine, hübsch gestaltete Zettel mit liebevollen Hinweisen an sich selbst, zum Beispiel: Hallo liebe XY, denk bitte daran, dass du dir vorgenommen hast, dich nicht mehr über Kleinigkeiten zu ärgern!



ANZEIGE

30

COOL-DOWN BEI HEISSEN TEMPERATUREN

Claudia Taron, Dozentin für Naturkosmetik und ganzheitliche Gesundheit an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel, weiß wie das klappt:



„Bei großer Hitze erfrische ich mich gerne mit einer Nackenkomresse. So einfach geht's: Füllen Sie ca. 1–2 Liter kühles Wasser in eine Waschschiüssel. Fügen Sie 1 Kappe Zitronen Lemongras Bad von Dr. Hauschka hinzu. Umrühren und anschließend ein kleines Gästehandtuch ins Wasser geben. Das Handtuch ausdrücken, zur Hälfte falten und in den Nacken legen. Genießen Sie das erfrischende Gefühl so lange, wie es Ihnen angenehm ist. Wenn sich das Handtuch erwärmt hat, mit kühlem Wasser erneuern. Dieses kleine Ritual weckt die Lebensgeister und ist ein toller Energiespender! Ist die Hitze kaum auszuhalten und man schwitzt im Homeoffice, kann man übrigens wunderbar mit einer Komresse im Nacken und den Füßen in einer kühlen Wasserschüssel am Schreibtisch sitzen. Dann kommen die frischen Ideen wie von selbst!“



P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren

Der Sommer gehört Dir!

Erlebe mit dem basischen Körperpflegesalz MeineBase pH 8,5 das einzigartige Gefühl

streichelzarter Haut!



Kostenlos Proben bestellen & Händler in Ihrer Nähe finden:

p-jentschura.com/rek18



Läuft's?

Wir alle kennen das Gefühl, wenn die bis zu vier Millionen Schweißdrüsen unseres Körpers in Wallung geraten. Und das tun sie nicht nur in der Sommerhitze. Auch beim Sport, wenn wir nervös werden oder extrem scharf gewürzte Speisen essen, schwitzen wir. Gar nicht zu reden von den Schweißausbrüchen, unter denen Frauen während der Wechseljahre leiden. Unangenehm! Dabei ist Schwitzen überlebenswichtig. Mit dem Schweiß reguliert der Körper seine Temperatur, damit er nicht überhitzt.

Selbst, wenn wir entspannt sind, verdunstet am Tag ein halber Liter Schweiß auf unserer Haut. 99 Prozent des Schweißes besteht aus Wasser, der Rest setzt sich ganz individuell aus Salzen, Aminosäuren und Harnstoff zusammen und riecht deshalb auch ganz unterschiedlich. Zwar wollen wir alle nicht müffelnd im Büro oder Bus sitzen – duschen hilft! –, aber vielleicht kommen wir entspannter durch einen heißen Sommer, wenn wir wissen, dass Schweiß für die Beziehung von Menschen auch positive Aspekte hat. So zeigte eine Studie, die im „Journal of Personality and Social Psychology“ veröffentlicht wurde, dass Frauen, die an verschwitzten Männer-T-Shirts riechen mussten, immer dann ein niedriges Level des Stresshormons Cortisol im Blut hatten, wenn sie das verschwitzte T-Shirt ihres eigenen Mannes rochen. Niedriger, als wenn sie an sauberen T-Shirts schnüffelten. Den höchsten Stresswert hatten Frauen, die an T-Shirts fremder Männer rochen.

Für alle, die die Cortisolwerte ihrer Sitznachbarn im niedrigen Bereich halten möchten, empfiehlt sich ein Deo ohne Aluminium! Denn Deos, in denen Aluminiumsalze enthalten sind, stehen im Verdacht, das Risiko von Brustkrebs und Alzheimer zu erhöhen. Deshalb Vorsicht, wenn auf der Inhaltsliste z. B. der Begriff „Aluminiumchlorohydrate“ steht. Zwar hat das Bundesamt für Risikobewertung (BfR) 2019 die Risikobewertung überarbeitet, und Aluminium als nicht so gefährlich eingestuft. Wir aber bleiben vorsichtig und benutzen wirksame Deos ohne Aluminium aus dem Reformhaus® (s. rechte Seite)

32

EINMAL SAUERSTOFF BITTE!

Hochreiner Sauerstoff angereichert mit wertvollen ätherischen Ölen kann auf die Haut belebend und regenerierend wirken.

Die Zellerneuerung soll angeregt werden. Das erfrischende Hautwasser zum Aufsprühen kann individuell nach Bedarf angewendet werden, z. B. nach körperlichen Belastungen, als Deodorant oder lokal bei Hautunreinheiten (z. B. P. Jentschura® MiraVera®).



Duschst du schon oder schwitzt du noch?

33

Neben einem Bad im Meer gibt es im Sommer wohl nichts Erfrischenderes als eine Dusche. Aber auch wenn es noch so verlockend sein mag: Eine kalte Dusche ist kontraproduktiv, da wir danach nur umso mehr schwitzen. Durch das kalte Wasser geht unsere Körpertemperatur erst einmal runter. Wenn wir danach rausgehen, schraubt unser Körper die Temperatur wieder hoch, um sich der Umgebung anzupassen. Besser: lauwarm duschen! Feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe wie z. B. Aloe vera pflegen und erfrischen die Haut (z. B. ARYA LAYA Wellness Schaumdusche Aloe Vera; P. Jentschura® BasenSchauer®). Allergiegefährdete, sensible Haut freut sich über eine besonders schonende Reinigung mit reizlindernder Süßholzwurzel,



Panthenol und Tiefenquellwasser (z. B. DADO SENS PROBALANCE Schaumdusche). Als After Sun Dusche geeignet! Bei sensibler Haut behutsam abtrocknen, nicht frottieren!

FUSSBAD GEGEN FEUCHE FÜSSE

Claudia Taron, Dozentin für Naturkosmetik und ganzheitliche Gesundheit an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel, empfiehlt:



„Wer unter schwitzenden Füßen leidet, sollte sich ein wohltuendes Fußbad mit Salbei gönnen. Eine Fußbadewanne mit lauwarmem Wasser füllen, 1 Kappe Salbeibad von Dr. Hauschka hinzugeben, umrühren und genießen. Wirkt erfrischend und sanft desodorierend. Salbei Fußbäder können geschwollene Gliedmaße regenerieren und, regelmäßig angewendet, schwitzige Füße regulieren. Anschließend hilft die Dr. Hauschka Desodorierende Fußcreme, Feuchtigkeit zu binden und Druckstellen z. B. in Sandalen oder Sneakern zu vermeiden. Die Komposition mit ätherischem Rosmarinöl und Salbei fördert ein gesundes Hautmilieu und verhindert unangenehmen Geruch. So läuft es sich gleich unbeschwerter!

34



ICH KANN DICH GUT RIECHEN

35

ARYA LAYA: Natur-Deo Citro. Ohne Aluminium. Frischer Citrus-Duft belebt. Kann auch als Erfrischungsspray benutzt werden. Auch als Natur-Deo Symphony mit adstringierender Hamamelis.



Annemarie Börlind: Body Care Deo Spray. Ohne Aluminium. Bio-Aloe vera spendet Feuchtigkeit und wirkt beruhigend. Auch als Deo-Roll-on erhältlich.

Dado Sens: DEOSENSITIVE Deobalsam Roll-on 24 h. Ohne Aluminium. Besonders geeignet für empfindliche Haut nach dem Epilieren. Auch als Spray erhältlich.



Schoenenberger: Extracta® Deo-reform Spray + Bio-Heilpflanzensaft. Natürliche Wirkstoffe aus Salbei, Hamamelis und Farnesol wirken antibakteriell.



36 KEINE CHANCE FÜR ZECKEN!

Wer verbringt den Sommer nicht gerne in der freien Natur, streift barfuß durchs Gras oder wandert mit leichter Kleidung durch Wald und Wiese? Leider warten dort diese Schmarotzer nur auf die Gelegenheit, sich auf unserer Haut niederzulassen. Zecken! Aber wir werden sie ganz einfach austricksen! Und wie? Durch die Veränderung des Körpergeruchs! Der Aromatherapie-Spezialist Primavera berichtet von guten Erfahrungen mit intensiv duftendem Schwarzkümmelöl sowie geraniol-reichen ätherischen Ölen wie Rosengeranie und Eukalyptus.

SO GEHT'S:

Mischen Sie in 100 ml Schwarzkümmelöl maximal 15 Tropfen Rosengeranie bio und 5 Tropfen Eukalyptus citriodora (z. B. von Primavera). Tragen Sie die Öleinreibung vorbeugend an den klassischen „Eintrittspforten“, also auf Beinen und Armen auf, bevor Sie die Natur genießen.

Alle, die nicht selbst mischen möchten, greifen zu: „Schwarzkümmel-Öl Zeckenschreck“ von Hübner mit pflegendem Sonnenblumenöl, Rosmarin-Extrakt und Bisabolol.

Achtung: Sie sollten Ihre Haut trotzdem gründlich kontrollieren!



37 NOCH MEHR WISSEN

Sie würden gerne mehr über zertifizierte Naturkosmetik erfahren?

Möchten Sie wissen, mit welchen Lebensmitteln wir den Alterungsprozess der Haut verlangsamen können?

Dann holen Sie sich in teilnehmenden Reformhäusern das neue Reformhaus® Wissen Kompakt Naturkosmetik. Es nimmt verschiedene Hautbilder und -probleme unter die Lupe, erklärt, was zertifizierte Naturkosmetik ausmacht und wie Sie sich schön essen können. Alles ganz natürlich! Viel Spaß beim Lesen!



38 SCHÖN IM SCHLAF

Während wir schlafen, läuft die Regeneration unserer Haut auf Hochtouren. Um sie zu unterstützen kann ein Extrakt aus der

Ayurveda-Pflanze Tephrosia purpurea nützlich sein. Er ist für seine ausgleichende Wirkung bekannt und soll der Haut helfen, sich zu erholen und ihr natürliches Gleichgewicht wiederzufinden. Acht unterschiedliche Hyaluronarten füllen die Feuchtigkeitsdepots auf, tragen zur Elastizität bei und können Trockenheitsfältchen reduzieren. Die leichte Textur des Nachtgels eignet sich wunderbar als nächtliche Sommerpflege (z. B. Alsiroyal® Hyaluron X-Effekt Night Relax Gel).



LERNEN – LEBEN – GENIESSEN ...

... das klappt am besten in entspannter Atmosphäre und mit exzellenten TrainerInnen an der Akademie Gesundes Leben, Oberusel



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

ESSEN SIE SICH SCHÖN

Pflege von Innen und Außen

07.07. – 09.07.21 (Mi - Fr) oder

26.11. – 28.11.21 (Fr - So)

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

WOHLFÜHLWOCHELENDE

Auszeit für Sie

17.09. – 19.09.21 (Fr - So) oder

26.11. – 28.11.21 (Fr - So)

Abschalten – Entspannen – Loslassen
Schenken Sie sich dieses Wochenende und tanken Sie neu auf! Kommen Sie zu zweit und fragen nach dem Freundinnenrabatt. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm aus Entspannung, Meditation und Verwöhneinheiten für Körper, Geist und Seele. Zeit zum Genießen!

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

ANZEIGE

Stärke* von innen



Pflege von außen

Haare

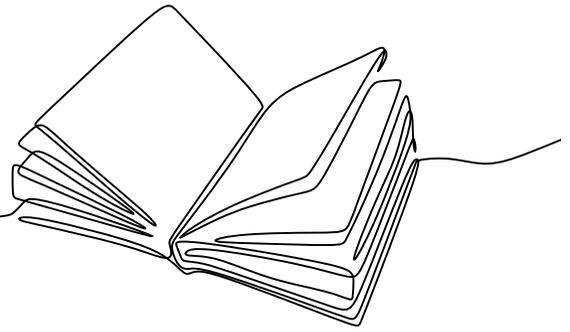
erbringen durch Erneuerung, Wachstum und Umwelteinflüsse täglich Höchstleistungen. Hierfür benötigen sie Nähr- und Aufbaustoffe, wie z.B. das lebensnotwendige Beauty-Spurenelement Silicium, dass der Körper selbst nicht herstellen kann und daher mit der Nahrung aufgenommen werden muss.

Aber auch für die äußere Pflege kann Silicium mit hochwertigen Bio-Pflanzenwirkstoffen den Haaren Kraft, Glanz & Volumen verleihen.



hübner ANTON HÜBNER GmbH & Co. KG
gesundheit leben www.huebner-vital.de

* Selen trägt zur Erhaltung normaler Haare und Nägel bei. Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haut und Haare bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



Aufgeblättert

Nachhaltige Lesetipps für alle, denen die Zukunft unseres Planeten und die Art unseres Zusammenlebens nicht egal ist

39

EINE GENIALE IDEE

Der Klimawandel ist die Bedrohung unserer Zeit. Ein rasanter Verbrauch von Ressourcen und Raubbau an der Natur haben die CO₂-Belastung der Atmosphäre drastisch erhöht und das wird, wenn wir nicht gegensteuern, im Klimakollaps enden. In „Cool down. Mit Pflanzenkohle die Klimakrise lösen?“ beschreiben die UmweltschützerInnen Albert Bates und Kathleen Draper, wie man Kohlenstoff aus der Atmosphäre zurückholen und binden kann, um den Kollaps zu verhindern. Dabei setzen sie auf Pflanzenkohle, die durch eine sauerstoffarme Verbrennung von organischen Küchenabfällen und Pflanzenresten entsteht. Pflanzenkohle kann Böden fruchtbar machen, Wasser reinigen, die Eigenschaften von Stahl und Beton verbessern. Und sie kann Kohlenstoff speichern und so der Atmosphäre entziehen. Das Buch erklärt, wie's funktioniert und wie diverse Wirtschaftszweige (Landwirtschaft, Baugewerbe, High-tech-Industrie) davon profitieren können.



Albert Bates, Kathleen Draper: Cool down. Mit Pflanzenkohle die Klimakrise lösen? Oekom Verlag, 14 Euro

40

ZURÜCK IN DIE ZUKUNFT

Auf der Suche nach Lösungen für aktuelle Probleme kann durchaus ein Blick in die Vergangenheit helfen. Diesem Motto folgt Annette Kehnel, Professorin für Mittelalterliche Geschichte an der Uni Mannheim. In „Wir konnten auch anders. Eine kurze Geschichte der Nachhaltigkeit“ erzählt sie anschaulich von Lebens- und Wirtschaftsformen früherer Zeiten. All das gab es ja schon: Dörfliche Waldgenossenschaften, Wohnprojekte von Frauen oder in Klöstern, Tauschhandel auf Märkten, Recycling- und Crowdfunding-Aktionen. Anhand ihrer Beispiele möchte die Historikerin zeigen, wie nachhaltiges und solidarisches Denken und Handeln möglich ist, jetzt und in Zukunft.



Annette Kehnel: Wir konnten auch anders. Eine kurze Geschichte der Nachhaltigkeit. Blessing, 24 Euro

41

PLÄDOYER FÜR EINE GERECHTE WELT

Wie kann sich die Gesellschaft so wandeln, dass wir alle die Chance auf eine friedliche und gerechte Zukunft haben? Dieser Frage geht Autor und Coach Veit Lindau in seinem Buch „Genesis. Die Versöhnung der Geschlechter“ nach und macht Vorschläge: Die Unterdrückung der Frau durch den Mann und ihr Machtkampf müssen endlich beendet werden, beide sollten in eine neue Dimension von Ehrlichkeit, Intimität und Wir-Gefühl hineinfinden, sagt er. Das könne gelingen, wenn wir alte Wunden heilen lassen, einander

wieder achtsam und neugierig begegnen. Sieht man die #me too-Debatte hierzulande und die oft harte Wirklichkeit von Frauen in anderen Ländern, klingt das utopisch. Aber Lindau war schon immer Visionär, sein Credo: „Wirst Du befreit, ist die ganze Welt befreit.“

Veit Lindau: Genesis. Die Versöhnung der Geschlechter. Edition Gräfe und Unzer, 19,99 Euro





GANZ SCHÖN VIEL LOS HIER!

Mobile Cocooning: Warum immer mehr Menschen in stressigen Situationen das Handy benutzen, um abzuschalten – und Alternativen, um den persönlichen Stresslevel zu senken

Ich gehe raus, bin guter Dinge, doch kaum bin ich unterwegs, ist meine gute Stimmung dahin. Ich bin gereizt, supergenervt und könnte alle anderen an die Wand pappen“, sagt Angela Schneider aus Hamburg. Die 37-Jährige möchte ihren Namen nicht in der Zeitung lesen, deshalb haben wir ihn geändert. „Ich schäme mich dieser Reaktion, es ist so peinlich. Normalerweise bin ich so ein friedliches Wesen. Ich verstehe mich da selbst nicht ... Das Einzige, was dagegen hilft, ist das Smartphone. Wenn ich auf den Bildschirm gucke, fühle ich mich besser. Ich igele mich förmlich damit ein.“ Kommt Ihnen das bekannt vor?

Dieser seltsame Stimmungswandel in der Gegenwart anderer Menschen kommt häufiger vor, als wir denken, und viele benutzen, bewusst oder unbewusst, das Handy, um sich abzuschotten. PsychologInnen haben das Phänomen genauer untersucht und führen es auf psychosozialen Stress zurück. Und der kann sogar ansteckend sein, wie ein ForscherInnenteam aus Leipzig und Dresden herausgefunden hat.

Aber der Reihe nach:

Eigentlich ist Stress ein perfektes Warnsignal unseres Organismus: Achtung! Gefahr! Wir sind hellwach, zur Flucht bereit – fort von der Bedrohung. Oder: Hunger! Der Körper braucht Nahrung und Wasser, tu was, Mensch! Damit wir in die Puschen kommen, produziert unser Organismus Adrenalin und Kortisol, die körpereigenen Antreiber. Stress und die mit ihm verbundenen biochemischen Reaktionen retten Leben – sofern sie zeitlich begrenzt sind. Und genau das ist heute oft nicht mehr der Fall.

Paradoxerweise zu einer Zeit, in der klassische Stressoren wie die Bedrohung unserer körperlichen Unversehrtheit – z. B. durch extreme Entbehrung oder natürliche Feinde – selten geworden sind, erklärt die Weltgesundheitsorganisation Stress zur „Volkskrankheit“. „Heute belasten uns die sogenannten daily hassles, die vielen kleinen Stressoren im Alltag, die sich summieren“, erklärt Veronika Engert, die am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig und Jena als Professorin für Soziale Neurowissenschaft arbeitet. Wir müssen einkaufen, unsere Kinder betreuen, Parkplätze suchen, unseren Job erledigen, kochen, und, so Engert, „dieses ständige Unter-Druck-Stehen, die Unkontrollierbarkeit und die damit einhergehende ständige Bedrohung unseres Selbstwertes führt zu chronischer psychosozialer Stressbelastung“. Der chronische Stress macht uns anfällig für stressabhängige Erkrankungen wie erhöhter Blutdruck, Schlafstörungen, Autoimmunerkrankungen und Burn-out.



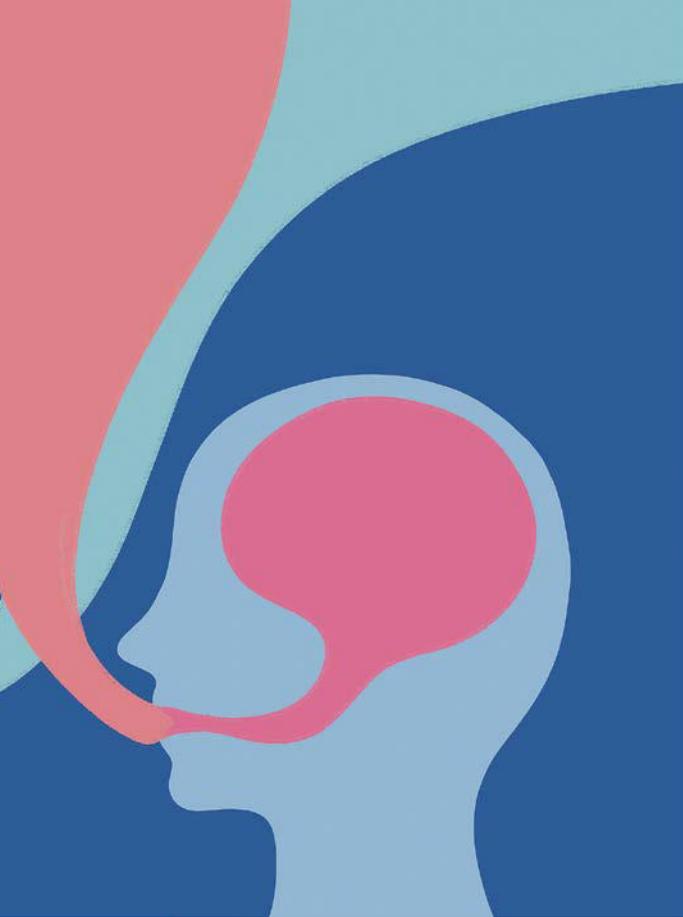
Ein zusätzliches Problem ist, dass wir neben unseren eigenen Belastungen auch noch den Stress der anderen erleben, denn Stress ist ansteckend.

Veronika Engert spricht von „körperlicher Resonanz“: Es reicht schon, einen angespannten Busfahrer zu sehen und schwupps, erhöht sich auch unser eigener Stresslevel. „Wenn der Kortisolspiegel einen bestimmten Schwellenwert übersteigt, wird der empathische Stress zu einer weiteren Belastung unseres Organismus.“ Wir schwingen automatisch mit anderen mit. Ob im Autoverkehr, in der Kantine und leider und vor allem auch in der Familie und generell bei nahestehenden Menschen – der Stress der anderen und damit die Ansteckungsgefahr sind deshalb allgegenwärtig.

Was dagegen hilft, sind positive soziale Kontakte, auch ganz kurze, wie ein Schwätzchen mit dem Sitznachbarn in der S-Bahn zum Beispiel. Aber genau diese kleinen Anti-Stress-Highlights werden immer weniger, weil die meisten nur noch auf ihr Smartphone starren.

Veronika Engert nennt eine andere, viel schönere Methode: die positive Affektgenerierung. Dabei lernt man, den anderen mit guten Gefühlen zu begegnen. „Wenn wir über die reine Empathie hinausgehen und anderen Menschen Mitgefühl entgegenbringen, aktivieren wir eine Belohnungsregion im Gehirn. Gleichzeitig bleiben wir unseren Mitmenschen zugewandt. Wir hoffen, dass dadurch eine empathische Stressreaktion abgeschwächt oder sogar unterbunden werden kann.“

Der Stresslevel sinkt, wir werden ruhiger und gelassener. Probieren Sie es doch mal aus:



MIT DEM HANDY KANN ICH MICH ABSCHOTTEN

„Wenn ich länger nicht unter vielen Menschen war, kann mich die Menge ziemlich überwältigen. Ich fühle mich dann wie losgelöst, nicht richtig hier, das ist ganz seltsam. Außerdem finde ich es anstrengend, mich dann durch die Massen durchzuschlängeln, zumal viele Leute keinerlei Rücksicht nehmen und z. B. zu dritt nebeneinander laufen und man nicht vorbeikommt. Dann denke ich: Hallo, Hirn anschalten wäre auch gut. Das geht mir alles ziemlich auf den Keks.“

Sich darüber aufzuregen, bringt allerdings nichts, in der Regel hoffe ich einfach nur, dass es bald vorbei ist. Das Handy ist in solchen Fällen ein gutes Mittel, um mich abzuschotten. Ich kann mich zum Beispiel in der Bahn auf meine Dinge konzentrieren, muss die Zeit nicht unproduktiv verplempern. Ein kurzes, spontanes Gespräch mit dem Sitznachbarn kann meinen Stresspegel auch durchaus senken, aber die Betonung liegt auf: kurz! Neulich im Zug nach Köln hat mir jemand seine ganze Familiengeschichte erzählt und mir auch noch seine Fotos aufgedrängt. Die Bahn war voll, ich kam da nicht weg. Das war eine wahnsinnig unentspannte Fahrt.“

Claudia Graf, 32, Historikerin aus Köln

TIEF EIN- UND AUSATMEN HILFT MIR AM BESTEN

„In öffentlichen Verkehrsmitteln empfinde ich großen Stress. Es ist voll, viele telefonieren mit Lautsprecher oder hören laut Musik, und häufig werde ich um Geld angebettelt; ich scheine das irgendwie anzuziehen. Wenn ich dann nichts geben möchte, schauen die anderen Menschen mich so neugierig an.“

In solchen Situationen bin ich genervt und gereizt, mein Körper ist angespannt und ich spüre, dass ich negative Energie ausstrahle. Da ich normalerweise entspannt und harmonisch gestimmt bin, erscheint mir die Erklärung der PsychologInnen, dass der Stress, den andere ausstrahlen, ansteckend sein kann, sehr plausibel. Ich habe zwei Strategien, mit denen ich bewusst gegensteuere und meine Gefühle wieder ins Gleichgewicht bringe. Zum einen benutze ich das Handy wie ein modernes Schutzschild. Aber besser funktioniert es, bewusst aus dem Fenster in die vorüberziehende Landschaft zu blicken und dabei tief ein- und auszuatmen.“

Soomi Hong, 47, Sängerin aus Hamburg

EINMAL UM DEN BLOCK GEHEN HILFT

„Erfordert eine Situation ein engeres Beisammensein, habe ich keine Probleme, mit anderen zurechtzukommen. Neulich war ich kurz im Krankenhaus und musste das Zimmer mit drei Leuten teilen. Aber alles gut.“

Auch wenn ich absichtslos unterwegs bin, ohne Termin, ohne Zeitdruck, bin ich entspannt und komme schnell mal ins Gespräch. Aber in großen Menschenansammlungen fühle ich mich unwohl und auch ein bisschen ängstlich. Ich sehe mich dann um und suche nach Fluchtmöglichkeiten. Ich habe zwei Strategien, um gegenzusteuern: Habe ich keinen Einfluss auf eine Situation, weil zum Beispiel ein Termin dringend erledigt werden muss, sage ich mir: Okay, da muss ich jetzt durch. Basta. Was auch gut funktioniert, ist, wenn ich erst einmal versuche, mein Wohlbefinden wieder zu erlangen, indem ich einmal um den Block gehe oder mich unter einen Baum setze. Danach geht es mir auch in der Menge meistens besser.“

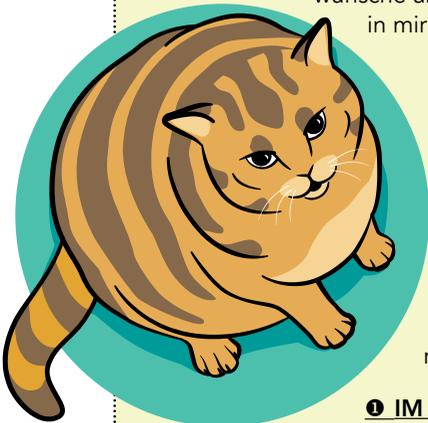
Hermann Gfaller, 62, Philosoph und Dichter aus München

HILFEN BEI STRESS

POSITIVE AFFEKTGENERIERUNG:
MAY YOU BE HAPPY!

Was etwas sperrig klingt, geht mit etwas Übung ganz leicht. Die Methode stammt, so Prof. Veronika Engert, aus dem jahrtausendealten Kanon buddhistischer Praktiken, die das Mitgefühl im Zentrum allen Seins haben, erinnert aber ebenso an moderne Herz-zu-Herz-Meditationen:

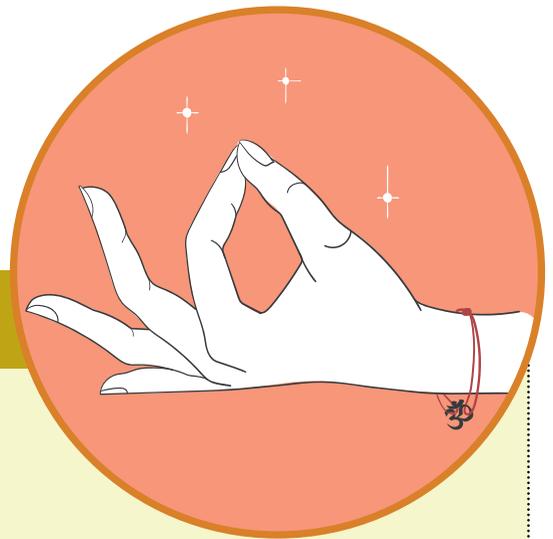
1. Versuchen Sie, bewusst positive Gefühle – Zuneigung, Mitgefühl – in sich zu wecken. Am leichtesten geht das, wenn Sie an Ihr Kind, Ihren Partner oder auch nur an schöne Situationen in Ihrem Leben denken.
2. Trainieren Sie jeden Tag, diese Gefühle in sich wachzurufen und zunächst Freunden und Bekannten im Gespräch entgegenzubringen.
3. Jetzt folgt die Kür im Alltagsstress: Begegnen Sie Fremden mit dem positiven Gefühl, vom Supermarktkassierer bis zur Busfahrerin. Veronika Engert empfiehlt zusätzlich, ein stummes Mantra mitzudenken, wie z. B.: May you be happy! Ich wünsche anderen Gutes! Das Gute in mir grüßt das Gute in dir!

UNSICHTBARE
SOFORT-HELFER

Wer sich mit der Positiven Affektgenerierung noch schwer tut, greift zu einer der drei Übungen, die sich ohne viel Aufheben praktizieren lassen:

1 IM AUTO:

Beim Autofahren sind viele von uns in Sekunden innerlich auf 180. Aber „Nun fahr doch endlich, du Vollpfosten!“ war gestern! Ab heute wird gesummt und geschnurrt wie die Katzen. Die Tiere aktivieren mit ihrer Schnurrfrequenz von 25 bis 50 Hertz nachweislich ihre Selbstheilungskräfte und auch der Mensch profitiert, wenn er feine Vibrationen erzeugt. Denn die werden von den sensorischen Nerven ins Gehirn weitergeleitet und führen dort zu ruhigeren Gehirnströmen – die uns schnell runterbringen.

2 BEI NERVIGEN BESPRECHUNGEN UND
ANSTRENGENDEN FAMILIENFEIERN:

Zugegeben, elegant ist diese Methode nicht, aber wirksam: breitbeinig sitzen. Häufig schlagen wir die Beine übereinander oder pressen die Oberschenkel zusammen, was Energie kostet und für Anspannung im ganzen Körper sorgt. Sitzen wir mit gespreizten Oberschenkeln, sind Beine, Bauch, Rücken automatisch entspannt. Wir können sogar besser atmen. Diese körperliche Offenheit beeinflusst unsere innere Haltung: Wir sind aufgeschlossen und positiv gestimmt.

3 TIEFENENTSPANNT MIT FINGER-YOGA:

Dieses Mudra hilft sofort und in jeder Situation: Formen Sie mit Daumen- und Zeigefinger beider Hände einen Kreis. Dann bringen Sie beide Kreise an den Fingerspitzen zusammen. Anschließend die anderen Finger zusammenführen, so dass jeder Finger sein Gegenüber berührt.

ZUM WEITERLESEN



Ab sofort in allen teilnehmenden Reformhäusern das neue „Reformhaus® Wissen kompakt“: Keine Panik! Achtsam und gesund Krisen überstehen. Nicht nur Corona hat uns vor große Herausforderungen gestellt – auch in unserem täglichen Leben gibt es immer wieder Situationen, in denen Stress und Ängste auf unserer Seele lasten. ExpertInnen geben konkrete Hilfen, damit wir uns nicht dauerhaft frustriert und leer zu fühlen.

WEGWEISER

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

EXTRA

STARK
DURCH DIE
KRISE



DIESMAL: KALIUM



SportlerInnen aufgepasst: Durchs Schwitzen verliert der Körper Kalium

Um es gleich vorweg zu sagen: Ohne Kalium sind wir Menschen nicht lebensfähig. Kalium ist ein essenzieller Mineralstoff, der in unserem Körper als Elektrolyt – also als elektrisch geladenes Teilchen – vorhanden ist und diverse Funktionen hat. Unser Körper kann Kalium nicht selbst herstellen. Wir müssen es ihm über unsere Nahrung zur Verfügung stellen

Wäre unser Körper eine Firma, könnte sie dichtmachen, wenn der Mitarbeiter Kalium ausfiele. Ein richtiger Workaholic ist dieser Kalium, der in allen zentralen Abteilungen für geregelte Arbeitsabläufe sorgt. Er hält den Laden am Laufen. Und als Spezialist mit Zusatzausbildung „Positiv geladenes Ion“ hat er sich in allen Zellen des Körpers unentbehrlich gemacht. Seine Aufgaben im Einzelnen? Lesen Sie einfach weiter:

WARUM BRAUCHEN WIR KALIUM?

Der menschliche Körper enthält etwa 130 Gramm Kalium. Es hat in jeder Zelle des Körpers diverse Aufgaben. So regelt Kalium beispielsweise den Flüssigkeitshaushalt

der Zelle, das Säure-Basen-Gleichgewicht und den Wasserhaushalt im Körper. Darüber hinaus ist es an vielen weiteren Stoffwechselprozessen beteiligt.

Als positiv geladenes Ion ermöglicht Kalium außerdem die Weiterleitung von Nervenimpulsen und ist somit wichtig für die Steuerung der Muskelkontraktionen, die Funktion des Herzens und die Regulierung des Blutdrucks. Als wäre das alles noch nicht genug, wirkt Kalium als Nebenbestandteil von Enzymen auch bei der Bildung von Eiweißen und der Kohlenhydratreserve „Glykogen“ mit – und ist deshalb von großer Bedeutung für das Wachstum.

WO STECKT VIEL KALIUM DRIN?

Das Gute: Kalium ist in fast allen Lebensmitteln, sowohl in tierischen als auch pflanzlichen, enthalten, sodass es auch für gesunde VegetarierInnen und VeganerInnen kein Problem ist, mit einer abwechslungsreichen, pflanzenbasierten Ernährung den Kalium-Bedarf zu decken. Denn in fast allen Gemüse- und Obstsorten steckt eine gewisse Menge des Mineralstoffs.

Besonders kaliumreich sind jedoch Aprikosen, Bananen, Tomaten, Karotten, Kohlrabi und Avocado. Auch in einigen Nussorten wie Cashewkernen, Hasel-, Erdnüssen oder Mandeln kommt Kalium vor. Roggen-, Dinkel- oder Buchweizenvollkornmehl besitzen ebenfalls einen hohen Kaliumgehalt, und nicht zuletzt Kakao enthält hohe Mengen des Mineralstoffs. Deshalb trägt auch der Genuss von Bitterschokolade zur Kaliumversorgung des Körpers bei.

Tipp: Olivenöl steigert die Aufnahme von Kalium. Wer mediterran genießt und seinen Tomatensalat mit Olivenöl anmacht oder Gemüse aus dem Backofen mit Oli-



Simone Stauder,
Reformhaus® Gesund-
heitsberaterin mit mehr als
25 Jahren Erfahrung

„Lecker muss nicht immer ungesund sein. Das beweisen unsere sonnengereiften, handverlesenen Bio-Aprikosen der Marke Reformhaus®. Warum?

Die ungeschwefelten Früchte haben nicht nur ein unverwechselbares Aroma und einen hohen Gehalt an Ballaststoffen, sondern tragen mit ihrem ebenfalls hohen Gehalt an Kalium und Kupfer zu einer normalen Funktion des Nerven- und Immunsystems bei. Alle, die organisches Kalium zu sich nehmen wollen, aber auf den höheren Gehalt an Kohlenhydraten in getrockneten Aprikosen verzichten müssen, können mit einigen speziellen Nahrungsergänzungsprodukten (s. Produktempfehlung, S. 34) auch ihren Blutdruck optimal unterstützen.“

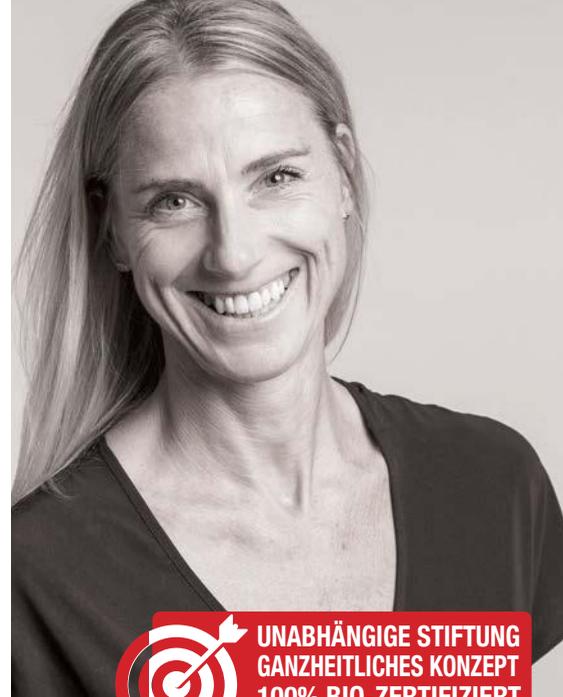
venöl beträufelt, profitiert noch mehr vom Kaliumgehalt des Gemüses.

Und: Je konzentrierter Obst oder Gemüse ist, desto kaliumreicher ist das Lebensmittel. Deshalb sollten zum Beispiel Tomatenmark oder getrocknete Aprikosen auf unserem Speisezettel nicht fehlen. So stecken in 100 g frischen Aprikosen 440 mg Kalium. Sind die Aprikosen jedoch getrocknet, erhöht sich der Kaliumgehalt pro 100 g auf stattliche 1700 mg. Ähnlich verhält es sich bei frischen Tomaten – Kaliumgehalt zirka 300–330 mg pro 100 g – und Tomatenmark. Hier enthalten 100 g sogar 1160 mg Kalium.

Achtung: Beim Kochen geht Kalium verloren. Deshalb sollten wir beim Garen wenig Wasser verwenden. Denn durch zu viel Wasser wird Kalium ausgeschwemmt. Deshalb empfiehlt es sich auch, das Kochwasser von Gemüse aufzufangen und weiter zu verwenden – für die Soße oder eine Suppe.

WER BRAUCHT WIE VIEL?

Kalium gilt als essenzieller Mineralstoff, den wir normalerweise mit unserer Nahrung in ausreichender Menge aufnehmen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat 2016 die Referenzwerte für Kalium überarbeitet und gibt seitdem für Jugendliche ab 15 Jahren, Erwachsene und



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

Gesundheits- Berater/in (IHK)

Kräuter- Erlebnisseminar

Meditatives Bogenschießen

und viele weitere Weiterbildungen
und Seminare

Jetzt
Gesamtprogramm
anfordern!

06172 / 3009 - 822

kontakt@akademie-gesundes-leben.de



**AKADEMIE
GESUNDES LEBEN**

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



#AkademieGesundesLeben

Schwangere als Schätzwert 4000 mg Kalium pro Tag an. Bei Stillenden beträgt der Schätzwert für eine angemessene tägliche Kaliumzufuhr 4400 mg. Für Kinder und Jugendliche schwankt der Wert für die Kaliumzufuhr – je nach Alter – zwischen 400 und 4000 mg pro Tag.

WORAN ERKENNEN WIR EINEN MANGEL?

Verliert unser Körper große Mengen an Flüssigkeit, kann es zu einem Kaliummangel kommen. Erbrechen oder Durchfall, aber auch der häufige Gebrauch von Abführmitteln oder harntreibenden Medikamenten kann zur Folge haben, dass der Körper zu viel Kalium ausscheidet.

Manchmal tritt auch bei SportlerInnen oder Frauen in den Wechseljahren ein Kaliummangel auf, weil sie viel schwitzen und so den Mineralstoff ausscheiden. Und nicht zuletzt können auch Krankheiten wie Diabetes oder eine gestörte Nierenfunktion die Ursache eines Mangels sein.

Sogar Stress gilt als Kaliumräuber. Denn der Hormonspiegel gestresster Menschen sorgt dafür, dass die Nieren vermehrt Kalium ausscheiden.

Das hat Folgen: Nervensystem und Muskulatur sind in ihrer Funktion beeinträchtigt – Muskelschwäche, Krämpfe, ja sogar Lähmungen können auftreten. Auch Herz und Kreislauf benötigen Kalium, um zu funktionieren. So können Herzrhythmusstörungen, hoher Blutdruck und Wassereinlagerungen (Ödeme) die Folge eines Kaliummangels sein.

Von einem Kaliummangel (Hypokaliämie) sprechen ÄrztInnen, wenn die Werte unter dem Normbereich liegen. Bei Erwachsenen gilt ein Wert von 3,5 bis 5,0 mmol/l im Blut als normal.

WAS MÜSSEN WIR BEACHTEN?

Nicht nur ein zu niedriger Kaliumwert hat Folgen, auch ein deutlich zu hoher Kaliumspiegel (Hyperkaliämie) ist behandlungsbedürftig. Zu einem Kalium-Überschuss kann es kommen, wenn die Nieren nicht genügend Kalium ausscheiden. Menschen, die Medikamente wie ACE-Hemmer, bestimmte Antibiotika oder Immunsuppressiva einnehmen, können einen zu hohen Kalium-Wert haben.

Auch eine Überdosierung von Kalium-Mono-Präparaten kann ernsthafte Folgen wie Herzrhythmusstörungen oder Darmverschluss nach sich ziehen. Laut Verbraucherzentrale sollten deshalb Kalium-Nahrungsergänzungsmittel maximal 500 Milligramm Kalium pro Tagesdosis enthalten.



KALIUM AUS DEM REFORMHAUS®



- Reformhaus®, Aprikosen: Sonnengereifte, handverlesene, ungeschwefelte Bio-Aprikosen mit hohem Ballaststoff- sowie Kaliumgehalt.

- Raab Vitalfood, Blutdrucksalz: Mineralsalzmischung, die 66,7 % Natriumchlorid (Kochsalz) und zusätzlich Kaliumchlorid enthält, trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei.



- Alsiroyal®, Magnesium 400 Citrat + Kalium Trinkgranulat: Mit Kalium, Vitamin B₁ und D₃ für Herz, Blutdruck, Nerven, Muskeln und Knochen. Ohne Zuckerzusatz.



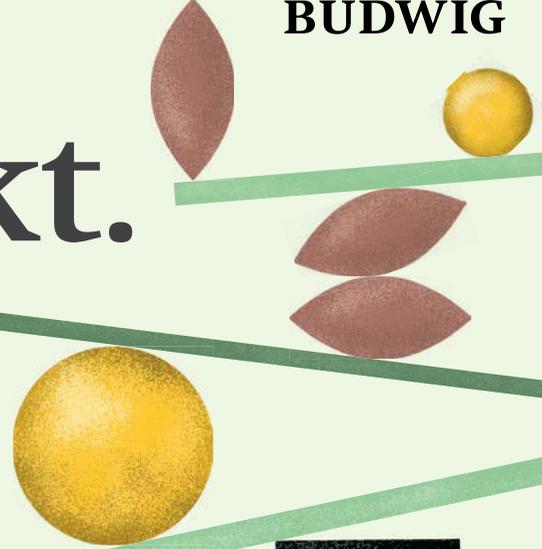
ANZEIGE

Wissen, was stärkt.



DR. JOHANNA
BUDWIG

Bio-Leinöl aus
eigenem
deutschem
Anbau.



• Rabenhorst, Für ein
gesundes Herz:
Mehrfuchtsaft – mit
Kalium, Magnesium
und Weißdornbee-
renextrakt zur Unter-
stützung der Herzge-
sundheit. Direktsaft.



• Schoenenberger®,
Stangensellerie Bio-
Saft: Kalium-Quelle
aus frischem Stan-
gensellerie aus kon-
trolliert biologischem
Anbau.



**Unsere Leinsamen für das Dr. Budwig
Leinöl stammen zu 100% aus eigenem
deutschem Bio-Anbau.**

Wir garantieren

- einmalige Qualität und Frische
unseres Leinöls
- Kontrolle von der Einsaat über die
Ernte bis zur Pressung
- höchsten Omega-3-Schutz durch
das Original Budwig-Pressverfahren
- unseren Beitrag zur Stärkung der
heimischen Landwirtschaft

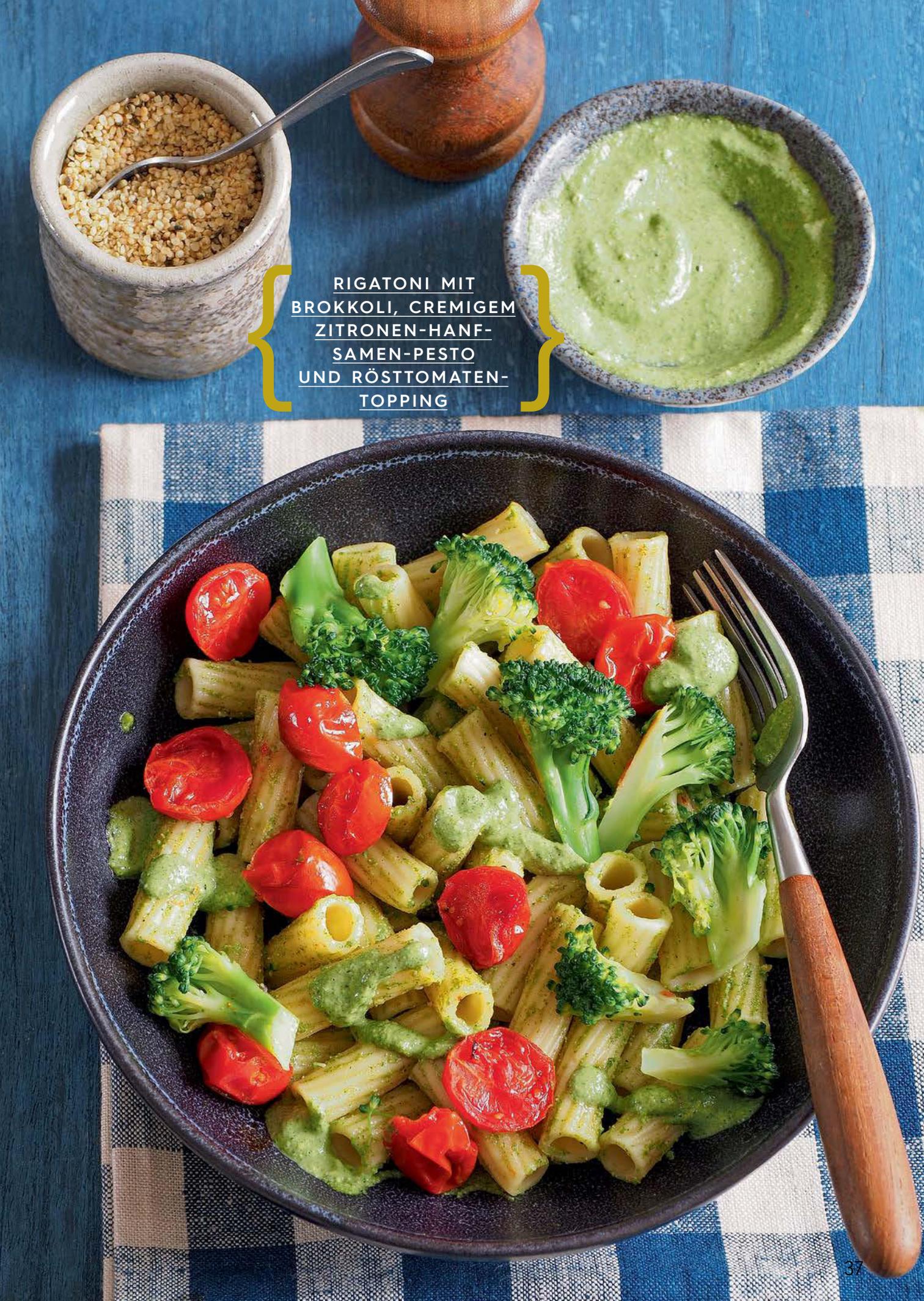


Erhältlich im Reformhaus® oder unter dr-johanna-budwig.de



Nicht nur im Winter braucht der Körper Vitamin C, um fit zu bleiben. Auch im Sommer hilft das Power-Vitamin, freie Radikale abzuwehren und das Bindegewebe straff zu halten. Unser Tipp: Wir genießen Brokkoli: 100 g liefern etwa eineinhalb Mal so viel Vitamin C wie wir benötigen – und sind zudem noch kalorienarm

Das hohe C



RIGATONI MIT
BROKKOLI, CREMIGEM
ZITRONEN-HANF-
SAMEN-PESTO
UND RÖSTTOMATEN-
TOPPING



MARITA KOCH
ist unsere
Rezept-
Entwicklerin
und
Food-Stylistin

ZUTATEN

Zutaten für 4 Portionen:

Topping:

- 400 g Kirschtomaten
- 1 EL Vita Verde Bio Olivenöl

Pasta mit Brokkoli:

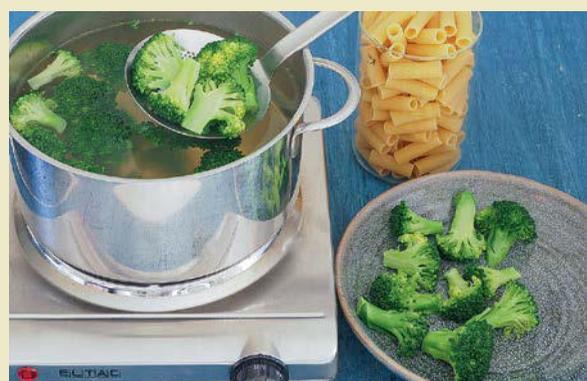
- Salz
- 600 g Brokkoli
- 400 g Rigatoni ohne Ei (alternativ: kurze (Vollkorn-)Pasta)

Pesto:

- 40 g Reformhaus® Hanfsamen, geschält
- 40 g Basilikumblätter (von 1–2 Töpfen)
- 1 Bio-Zitrone
- 4 EL Vita Verde Bio Olivenöl
- 1 gehäufte EL VITAM Hefeflocken
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 2–3 Knoblauchzehen

1 Portion (Hauptgericht) enthält durchschnittlich:
Energie 2463 kJ (588 kcal); 23 g EW; 78 g KH;
20 g Fett; 11 g Ballaststoffe; 0 mg Cholesterin;
6,5 BE

Arbeitszeit: ca. 40 Min.



GETRÄNKETIPP

ERDBEER-CASSIS-SHAKE

Zutaten für 4 Portionen:

- 250–300 g Erdbeeren
- 75 g Allos Schwarze Johannisbeere-Frucht Pur (75 %) (Aufstrich)
- 500 ml Allos Hafer- oder Mandeldrink

Erdbeeren waschen (nach Belieben 4 Erdbeeren für die Garnitur zur Seite legen), restliche Erdbeeren putzen, in grobe Stücke schneiden und in einen großen Mixbecher geben. Johannisbeer-Aufstrich und Hafer- oder Mandeldrink zugeben. Alles mit einem Stabmixer schaumig mixen, in Gläser portionieren und mit zur Seite gelegten Erdbeeren garnieren.

Step 1 Für das Pesto Backofen auf 170 °C (Umluft 150 °C) vorheizen. Hanfsamen geschält auf ein mit Backpapier belegtes Blech oder in eine Auflaufform geben. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 10–12 Min. hellbraun rösten. Anschließend zum Abkühlen auf einen Teller geben. Für das Topping Tomaten waschen, halbieren, in eine Auflaufform geben, mit 1 EL Olivenöl vermischen und nach den Hanfsamen im Backofen bei 190 °C (Umluft 170 °C) ca. 20–25 Min. rösten.

Step 2 Inzwischen für Rigatoni und Brokkoli 3 l Wasser mit 3 TL Salz in einem großen Topf (5 l) aufkochen. Brokkoli putzen, waschen und in mundgerechte Röschen schneiden, zugeben, aufkochen und ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze ohne Deckel bissfest blanchieren. Anschließend mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen, in eine hitzebeständige Form geben. Brokkoli-Kochwasser wieder aufkochen. Brokkoli zum Warmhalten in den letzten 5 Min. vor dem Servieren zu den Tomaten in den Backofen schieben (alternativ: 30 Sekunden vor Ende der Garzeit zu den Nudeln geben). Nudeln ins kochende Brokkoli-Kochwasser geben, umrühren, aufkochen und nach Packungsangabe mit Deckel zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Step 3 Während der Garzeit für das Pesto Basilikumblättchen in stehendem Wasser waschen, im Sieb abtropfen lassen und in einen Mixbecher geben. Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben, Schale fein abreiben und auspressen. Die Hälfte Zitronenabrieb und 3 EL Zitronensaft, Olivenöl, geröstete Hanfsamen, Hefeflocken, ½ TL Salz und Cayennepfeffer zugeben. Knoblauch schälen und dazupressen. Alles mit einem Stabmixer cremig pürieren. Nach Belieben mit Salz, Cayennepfeffer und dem restlichen Zitronensaft und -abrieb abschmecken. Zum Anrichten Pasta durch ein Sieb abgießen, tropfnass zurück in den Topf geben, mit Pesto und Brokkoli mischen, sofort portionieren und mit Rösttomaten toppen.



Wie Sie unsere Rigatoni mit Brokkoli zubereiten, zeigt unser Video. Sie finden es unter diesem QR-Code.

Mit diesen Zutaten haben wir gekocht



PFLANZLICHE DRINKS

Nicht nur VeganerInnen schätzen die verschiedenen Geschmacksrichtungen der pflanzlichen Drinks von ALLOS. Für jede Vorliebe findet sich die passende Milchalternative: Der aromatische Allos „Hafer Drink“ überzeugt mit leckerem Getreidegeschmack. Top zum Kochen und Backen! Mit leicht nussigem Aroma passt der „Mandel Drink“ hervorragend zum Kaffee.

GENUSS OHNE RAUSCH UND REUE

Diese aus europäischem Speisehanf gewonnenen Reformhaus® Hanfsamen geschält überzeugen! Nicht nur durch ihre hohe Nährstoffdichte – von Vitamin B₁ und Vitamin E über Mangan und Magnesium bis Zink – sondern auch durch ihren wunderbar fein-nussigen Geschmack und eine ganz zarte süße Note. Der gesunde Extra-Kick für pikante Gerichte.



WUNDERVOLL AROMATISCH

Auf der griechischen Insel Peloponnes verarbeitet VITA VERDE in einer kleinbäuerlichen Kooperative seit Jahrzehnten optimal ausgereifte Oliven aus kontrolliert biologischem Anbau zu dem hervorragenden VITA VERDE Olivenöl, nativ extra. Für die Herstellung des Öls werden ausschließlich am Baum schwarz gereifte Koroneiki Oliven verwendet.

VEGAN, SALZARM UND GLUTENFREI

Angenehm mild und aromatisch schmecken die glutenfreien VITAM Hefeflocken. Sie eignen sich wunderbar zum salzarmen Abschmecken und Binden von pikanten Soßen und Salaten. Reich an B-Vitaminen ist das Würzmittel ebenfalls. Gut zu wissen: Einfach über die Speisen streuen, aber bitte nicht mitkochen, um die Vitamine zu erhalten.



Prost!

Es ist heiß, Sie haben keinen Hunger? Hier kommen die lecker-nährhaften Getränke-Tipps unserer Reformhaus® ExpertInnen

43

EIWEISS- FRAPPUCCHINO

Zutaten:

20 g Raab BIO Protein Shake plus (= 2 EL)
1 gefrorene Banane (in Scheiben)
1 Handvoll TK-Blaubeeren
150 ml Mandelmilch
100 ml Wasser
1 TL Mandelmus
eventuell zum Süßen Raab BIO Birkenzucker

So geht's:

Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und mixen Sie es so lange, bis alle festen Bestandteile zerkleinert sind.

Genießen Sie den Frappuccino direkt. Sollten Sie mehr Süße benötigen, können Sie noch 1 TL Raab BIO Birkenzucker hinzugeben.



„ Der Frappuccino ist sehr gut für heiße Tage, an denen man nicht so viel essen kann und seinen Körper trotzdem mit hochwertigen Eisen versorgen möchte. Zusätzlich liefert er sechs aktive und aufeinander abgestimmte Lactobacillus- und Bifidokulturen.



Dr. Andreas Raab, Molekular- und Mikrobiologe, Geschäftsführer von Raab Vitalfood schwört auf einen Frappuccino

44

„FÜR HEISSE TAGE UND COOLE FRAUEN“

Zutaten für eine Tee-Kanne:

2 Teelöffel chinesischer grüner Tee (SALUS)
2 Teelöffel Pfefferminzblätter oder wenn möglich 1–2 Stängel frische Pfefferminze
½ –1 Zitrone
1 Teelöffel milder Honig

So geht's:

• Grünen Tee und die Pfefferminze mit ca. ¾ l heißem Wasser aufgießen, 5–8 Min. ziehen lassen, Saft der Zitrone sowie den Honig dazugeben, gut umrühren.

„ Am besten noch warm trinken! Auch wenn es richtig heiß draußen ist, denn dann ist es für unseren Körper am leichtesten, das wertvolle Nass auch wirklich gut aufnehmen zu können. Und unsere Haut wird uns dafür danken!



Jakoba Blechschmied, Dipl.-Ökotrophologin, Heilpraktikerin und Trainerin für Ganzheitliche Gesundheit & Kommunikation sowie Seminarleiterin an der Akademie Gesundes Leben empfiehlt uns, Tee zu trinken





45

ALOE PINK SMOOTHIE

Zutaten für zwei Personen:

- ½ Zitrone
- 1 Banane
- 200 g Himbeeren
- 200 g Erdbeeren
- 8 entkernte Datteln
- 100 ml Hafer-Drink
- 100 ml aloepur



So geht's:

Die halbe Zitrone auspressen, alle weiteren Zutaten klein schneiden und in einen leistungsstarken Mixer geben, bis eine einheitliche, cremige Konsistenz entsteht. Ergibt ca. 750 ml. Besonders erfrischend, wenn einige der Früchte gefroren sind!

” Aloe Vera Direktsaft ist eine vitalstoffreiche Basis für gesundheitsfördernde Mixgetränke und Smoothies. Innerlich angewendet, hat er eine stärkende, sanft entgiftende Wirkung.



Sabine Beer,
Gründerin von
Santaverde

46

Anhören

Wollen wir gesund bleiben, sollten wir unseren Darm pflegen. Denn nicht nur unsere Verdauung hat hier ihr Hauptquartier, auch Stoffwechsel, Immunsystem, ja sogar unsere Emotionen werden durch Signale beeinflusst, die „aus dem Bauch“ kommen. Und in unserem Darm sitzen sage und schreibe 80 % aller Immunzellen. Deshalb ist es besonders in Infektionszeiten wichtig, dass wir uns um unseren Darm kümmern. Prof. Dr. med. Andreas Michalsen, Chefarzt Immanuel Krankenhaus Berlin und Professor für Naturheilkunde der Charité Berlin, verrät in der neuen Reformhaus® Podcast-Folge wie wir den Darm bei der Abwehrarbeit unterstützen können. Prof. Michalsens Tipp: „Porridge mit Gewürzen wie Zimt und Kardamom. Auch gemahlenes Vollkorngetreide und Wurzelgemüse wie Pastinaken und Karotten sind positiv für den Darm, da sie stark präbiotisch wirksam sind.“
www.reformhaus.de



47

PROBIEREN SIE MAL QUINOA

Die Inkas verehrten Quinoa als Wunderpflanze. Und damit lagen sie gar nicht so falsch. Denn das glutenfreie Pseudogetreide steckt voller hochwertigem, pflanzlichem Eiweiß. Außerdem punktet es mit reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Zink und Mangan. Botanisch ist Quinoa übrigens ein Gänsefußgewächs und gehört damit zur gleichen Gattung wie etwa Mangold. Und es wird Ihnen sicherlich genauso gut schmecken wie unseren LeserInnen, die bei unserem online-Kochevent gemeinsam mit Martin Rutkowsky von der Akademie Gesundes Leben in Oberursel eine Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Süßkartoffeln zubereitet haben.

QUINOA-GEMÜSE-PFANNE MIT SÜSSKARTOFFELN

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für eine Portion

100 g Quinoa

Salz

300 g Gemüse nach Wahl, z. B. 1 Karotte,

1 Stangensellerie, 1 Süßkartoffel

Olivensöl zum Braten

125 g Mini-Mozzarella

SO GEHT'S

- Quinoa gut abwaschen (wenn nicht abgewaschen wird, kann Quinoa bitter schmecken). In circa 200 bis 250 Milliliter kochendem Salzwasser 10 Min. kochen, dann 5 Min. ziehen lassen. Auskühlen lassen.
- Karotte und Sellerie schälen und grob raffeln. Süßkartoffel schälen, längsseitig vierteilen und in circa ein bis zwei Zentimeter große Stücke schneiden.
- Öl in der Pfanne erhitzen. Süßkartoffeln im Öl circa 30 Sekunden pro Seite goldbraun braten. Quinoa dazugeben, 1 Min. ziehen lassen, wenden, das Gemüse unterrühren.
- Mozzarella dazugeben. Pfanne vom Herd nehmen oder, wenn man die Mozzarella leicht geschmolzen haben möchte, alles zusammen weitere 30 Sekunden braten. Mit Salz abschmecken.

Das Rezept stammt aus dem Buch „Vom Glück gemeinsam zu essen – Aufgetischt für jeden Lebensstil“, Leo & Karl Wrenkh, Brandstätter-Verlag, 29,90 €



Es muss nicht immer Reis sein: Quinoa – das leckere Inka-Korn ist in Nullkommanichts zubereitet und passt zu vielen leckeren Gerichten



48

Für alle VeganerInnen, die das Gericht nachkochen möchten. Unter

www.reformhaus.de/rezepte/vegane-mini-mozzarella-baellchen/ finden Sie ein Rezept für sehr leckere vegane Mozzarellabällchen.



49

Quinoa aus kontrolliert biologischem Anbau von Plantagen Boliviens gibt es in Ihrem Reformhaus®



ANZEIGE

50

DIE SOMMERLICHE QUINOA-REZEPT-ALTERNATIVE

QUINOA-LAUCH-SALAT

Sie benötigen:

- 150 g Quinoa
- 400 ml Gemüsebrühe
- 3 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 8 EL Essig
- 1 TL Senf
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Sonnenblumenöl, kalt gepresst
- 2 TL Honig
- Gewürze: Paprika, Vollmeersalz



SO GEHT'S

- Quinoa in der Gemüsebrühe 15 Min. kochen, anschließend 10 Min. nachquellen lassen.
- Möhren und Lauch in dünne Streifen schneiden • Aus Essig, Senf, zerdrückter Knoblauchzehe eine Marinade herstellen und mit den übrigen Zutaten mischen.

Wir wünschen guten Appetit! Schreiben Sie uns doch, wie Ihnen die Quinoa-Gerichte geschmeckt haben. Haben Sie die Rezepte verändert? Wie? Haben Sie ein Lieblingsrezept mit Quinoa? Wir freuen uns auf Ihre Post.

Kulinarisches Multitalent

Ob Brotaufstrich, herzhaftes Würzmittel für Saucen oder warme Speisen – Vitam-R aromatisiert jedes Gericht mit einer unvergleichlichen Umami-Note



VITAM-R HEFEEXTRAKT

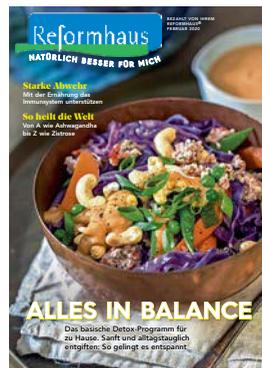
Lust auf etwas Herzhaft-Würziges? Wir alle – auch Vegetarier und Veganer – kennen dieses Verlangen nach dem pikant-fleischigen Geschmack. Die gute Nachricht: VITAM-R ist der vegane und salzsparende Weg, dieses Verlangen zu stillen! Als Würzmittel oder pur als Brotaufstrich – VITAM-R verleiht jedem vegetarischem Essen ein herzhaftes Umami-Aroma, welches wir über den 5. Geschacksrezeptor auf unserer Zunge wahrnehmen können und das uns damit als Indikator für hochwertiges Eiweiß dient. Deshalb: Süß wie Erdbeeren, sauer wie Zitronen, salzig wie Hering, bitter wie Chicorée, umami wie ...? Wie VITAM-R! Mehr Infos unter: www.vitam.de

WÄHLEN SIE IHREN LIEBLINGSTITEL 2020

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



JANUAR 2020



FEBRUAR 2020



MÄRZ 2020



APRIL 2020



MAI 2020



JUNI 2020



JULI 2020



AUGUST 2020



SEPTEMBER 2020



OKTOBER 2020



NOVEMBER 2020



DEZEMBER 2020

Unter allen EinsenderInnen verlosen wir:

1. Preis: Pilzpirsch im Westertal für 2 Personen:

Wandernd erkunden Sie zwei Tage mit dem Pilzexperten Marcus Schneider den heimischen Westertal – und mit Glück stoßen sie auf Hexenröhrling, Steinpilz & Co. Die Entdeckungstour umfasst zwei geführte Pilztouren (einfache bis moderate Halbtageswanderungen, meist auf Waldwegen), Pilzkunde, einen Kochkurs und das Rezept für zu Hause sowie eine Klosterführung. Im Preis enthalten sind 1 Übernachtung im Gästehaus des Klosters Marienstatt, Frühstück und Abendessen.



EDITE ERLEBNISSE
REISEN MIT SINNEN

2. – 5. Preis Schoenenberger Gewinnpaket mit Soulbottle und dem Haskap-Beere Bio-Saft

Haskap-Beeren, das neue „Superfood“, stärken mit ihrem hohen Gehalt an Mangan unsere Zellen und liefert zudem Vitamin C, A und E, Eisen sowie Magnesium und Kalzium. Zellschutz zum Genießen.



6. – 10. Preis SALUS Gewinnpaket für Tee-LiebhaberInnen mit praktischer Thermoskanne und drei SALUS „Lieblingstees“

Würziger Bergkräutertee oder aromatischer Früchtetee? Oder doch lieber einen erfrischenden Kräutertee? Am besten alle drei!



So können Sie teilnehmen

Schreiben Sie Ihren Lieblingstitel 2020 „Monatsname“ auf eine Postkarte und senden diese ausreichend frankiert an:

ReformhausMarketing GmbH, Stichwort: Lieblingstitel, Conventstr. 8–10 / Haus D, 22089 Hamburg

oder schicken Sie uns eine E-Mail:

info@reformhausmagazin.de

Einsendeschluss ist der 30. Juni 2021

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



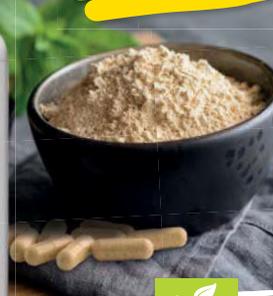
PREMIUM VEGAN BIO

Erhältlich im **Reformhaus**
Partner des Reformhauses

Maca Extrakt



hochdosiertes Maca-Extrakt (10:1)



VEGAN

- Macawurzeln aus Bioanbau aus Peru
- Eine Portion von 3 Kapseln entspricht 10 g Macapulver bzw. 60 g frische Macawurzel

www.raabvitalfood.de



Unser AKTUELLER Ratgeber



STARKE ABWEHR!

Reformhaus® Wissen kompakt

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

Erhältlich in allen teilnehmenden Reformhäusern.

Oben: Kathrin Scholzgart (links), Jeanette Pilinszky (rechts),
Mitte: Petra Grieße (links),
Tanja Stratmann
Unten: Stefanie Ende (links),
Joy Smith

Beliebter Treffpunkt zum Wohlfühlen

Ein super Team, Wertschätzung und Empathie für KundInnen, dazu ein Faible für das Besondere – willkommen im Reformhaus® Ende in Celle!



UNSERE
BEST-
SELLER



➤ „Mit unserem breiten Sortiment und der fachlichen Beratung bieten wir nicht nur „Einkaufen“ an, sondern schaffen eine Wohlfühl-Atmosphäre für alle Sinne. Es geht um Wertschätzung, um den individuellen Menschen, das ist mir sehr wichtig. Das klassische Sortiment runden wir daher auch mit liebevoll ausgesuchten Dingen ab: Düfte, Geschenkideen, Schmuck und Nachhaltigkeitsware. Immer wieder aufs Neue begeistern mich die innovativen und zertifizierten Produkte in unserer Kosmetikabteilung.“

Stefanie Ende, Inhaberin

➤ „Schaufenster und Aktionsaufbauten kreativ gestalten, das ist meine Leidenschaft. Ich liebe es, unsere vielen nachhaltigen Produkte

– Seifen, Wachstücher, Pflege von Kopf bis Fuß – schön in Szene zu setzen.“

Tanja Stratmann, Fachberaterin

➤ „Als zertifizierte Diät- und Allergologie-Assistentin kann ich Menschen mit den verschiedensten Symptomen gezielt beraten und Produkte auf dem Weg zurück ins Wohlbefinden empfehlen.“

Petra Grieße, Fachberaterin

➤ „Wir haben ein harmonisches, hilfreiches Miteinander im Team. Meine Arbeit wird geschätzt und das fühlt sich gut an. Die Linsen-Aufstriche von Hedi habe ich für unser Sortiment entdeckt, eine vegane Alternative zu Leberwurst und Co.“

Kathrin Scholzgart, Fachberaterin



STECKBRIEF

● auf 180 qm Verkaufsfläche in der Fußgängerzone werden gut 4.000 Artikel angeboten, darunter auch Regionales und von Hand Gefertigtes. Sitzplätze im Geschäft und davor laden zum Kaffeepäuschen ein www.reformhaus-ende.de



Genuss ohne Rausch und Reue

Wer eine unkomplizierte und eiweißhaltige Zutat für vielerlei Speisen sucht, greift zu Reformhaus® Hanfsamen – aus botanischer Sicht übrigens eine Nuss – geschält oder ganz



In Asien wird diese traditionsreiche Speisehanf-Sorte, die für die Gewinnung von Reformhaus® Hanfsamen genutzt wird, seit langem als Lebensmittel verwendet. Nun erobert sie auch unsere Teller – ohne berauschende Wirkung!

Geschält oder ganz – eine leckere Eiweißquelle

Geschälte Hanfsamen haben dank eines schonenden Schälverfahrens ihre Hüllen fallen lassen, die Ganzen zeigen sich mit Schale in ihrer vollen Pracht. Vorzüge gibt es auf beiden Seiten: Geschält sind die Samen besonders zart. Ganze Hanfsamen haben eine wunderbar knackige Konsistenz. Beide Varianten der ballaststoffreichen Hanfsamen schmecken nussig-knackig mit einer feinen, süßlichen Note –

einfach lecker! Die kleinen Tausendsassas sind wegen ihres Proteingehaltes perfekt zum Einsatz in Topf, Schüssel, Backform und Pfanne. Nicht nur VeganerInnen und VegetarierInnen schätzen die Samen als wertvolle – fleischlose – Eiweiß-Quelle.

Kleine Nüsschen – unzählige Möglichkeiten

Hanfsamen, die von Natur aus glutenfreien Allrounder, passen praktisch zu jeder süßen und herzhaften Speise. So sind sie eine perfekte Zugabe für Teige und Backwaren aller Art. Außerdem sind die aus Europa stammenden Hanfsamen der Marke Reformhaus® ideal als Topping für Joghurt und Salat. Gut zu wissen: Um in den vollen Genuss zu kommen, sollten Sie darauf achten, dass Sie nicht mehr als 30 g pro Mahlzeit genießen.



KNACKIGE HANF-COOKIES MIT SCHOKO-KICK

Zutaten für ca. 26 Stück

- 50 g – 75 g Reformhaus® Hanfsamen, ganz
- 100 g Reformhaus® Rohrohrzucker
- 125 g zimmerwarme Margarine (alternativ: Butter)
- ½ TL gem. Bourbon-Vanille
- 150 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
- 1 gestr. TL Backpulver
- 100 g Zartbitter-Kuvertüre
- 1 EL (7,5 g) Ei-Ersatz (alternativ: 1 Ei)
- 1 bis 2 Prisen Salz

Zubereitung:

- Ei-Ersatz mit 30 ml kaltem Wasser verrühren und 5 Min. quellen lassen. Kuvertüre fein hacken.
- Zucker, Margarine, Salz und Vanille mit einem Handrührgerät etwa 3 Min. cremig-weich rühren. Gequollenen Ei-Ersatz zugeben und kurz verrühren. Mehl und Backpulver mischen, zugeben und kurz zu einer glatten Masse vermengen. Gehackte Kuvertüre und Hanfsamen mit einem Teigschaber unterheben.
- Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen (ca. 20 g) mit genügend Abstand zueinander darauf verteilen und mit der Löffelrückseite etwas flach drücken.
- Bei Umluft können beide Bleche gleichzeitig (energiesparend) für 20 bis 25 Min. goldbraun gebacken werden. Ansonsten nacheinander bei Ober- und Unterhitze auf mittlerer Schiene für jeweils 20 bis 25 Min. backen. Bleche mit den Cookies zum Abkühlen auf ein Gitter stellen, danach vom Backpapier lösen.

Reformhaus

Natürlich
besser
... für mich!



TOP!
PRODUKTE
DES
MONATS



Für jeden Haartyp

Mild schäumende Waschsubstanzen verwöhnen Kopfhaut und Sinne mit verführerischen Düften und wohltuenden Extrakten. Egal, ob Sie das „Pflege Shampoo“ für die tägliche Haarwäsche wählen, mit dem „Volumen Shampoo“ kraftlosem Haar lebendiges Volumen verleihen möchten oder mit „Age Energy Shampoo“ dünner werdendes Haar stärken wollen – alle LOGONA Shampoos kommen ohne Parabene, Silikone oder synthetische Konservierungsstoffe aus! Natur und Haar werden möglichst wenig belastet. Hinzu kommt die nachhaltige Verpackung, denn die Flasche besteht aus 100 % rPET und Etikett aus 50 % rPE – recycelt & recycelbar!

Gesund und entspannt den Juni genießen – mit diesen Lieblingsprodukten aus dem Reformhaus® gelingt das garantiert – 7 Einkaufstipps für Ihren nächsten Besuch im Reformhaus®



Gut drauf im Bauch – für einen gesunden Darm

Ob akut bei Verstopfung oder Darmträgheit oder vorbeugend zum Schutz der Darmschleimhaut – Linusit „GOLD Leinsamen“ ist eine Wohltat für den Bauch. Denn der Spezialleinsamen quillt besonders stark und lange. So kann er die natürliche Darmbewegung wirksam aktivieren. Dazu am besten 15 g Leinsamen unzerkaut einnehmen und danach mindestens 150 ml Wasser trinken. Als wässrige Leinsamenschleimzubereitung schützt er auch eine gereizte oder irritierte Magen- oder Darmschleimhaut. Am besten hierfür in Wasser einrühren, kurz aufkochen und nachquellen lassen. Für den Geschmack z. B. mit Apfelmus vermischen.



☀️ Topping zum Genießen

Gewonnen aus der traditionsreichen Speisehanfpflanze aus Europa, sind die Reformhaus® „Hanfsamen“ die feinnussige Eiweißquelle auf jedem Teller. Kein Wunder, dass nicht nur VeganerInnen und VegetarierInnen die von Natur aus glutenfreien, aber proteinreichen Hanfsamen schätzen. Ob süß oder herzhaft, ob als Topping im Joghurt und im Salat oder als leckere Zugabe für Teige und Backwaren aller Art – die ballaststoffreichen Hanfsamen der Marke Reformhaus® sind in jedem Fall ein ganz unkomplizierter Genuss.



☀️ Pflanzliche Ballaststoffe

30 g Ballaststoffe sollten Erwachsene jeden Tag zu sich nehmen. Das empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Gar nicht so einfach, denn viele Menschen ernähren sich eher ballaststoffarm – und genau hier kann es sinnvoll sein, zusätzlich pflanzliche Ballaststoffe zu sich zu nehmen. Sanatura® „Flosapur®“ – die fein vermahlene indische Flohsamenschalen – enthalten lösliche, gut quellfähige Ballaststoffe, die sanft das Volumen des Stuhls erhöhen und auf natürliche Weise die Verdauung unterstützen. Tipp: 2x täglich 1 gestrichenen Teelöffel (je 3 g) Flosapur® mit reichlich Flüssigkeit (ca. 200 ml) verrühren und trinken.



☀️ Der Ölklassiker

Leinöl ist der Omega-3-Spitzenreiter! Kein anderes pflanzliches Öl liefert so viel von der lebenswichtigen Alpha-Linolensäure! Mit nur einem Esslöffel Leinöl (enthält ca. 3,5 g) decken Sie den Tagesbedarf an der essentiellen Omega-3-Fettsäure. „OXYGUARD® Leinöl“ von Rapunzel wird mit Sorgfalt in der Rapunzel Ölmühle im Allgäu gepresst. Durch das besonders schonende Verfahren bleibt der Reichtum an wertvollen Inhaltsstoffen erhalten. Das Leinöl passt wunderbar in Säfte, Müsli, Quark und Joghurt oder auch zu Kartoffeln mit Kräuterquark.



☀️ Fit und vital mit Eisen

Soll unser Organismus volle Leistung bringen, benötigt er genügend blutbildendes Eisen. Da unser Körper Eisen aber nicht selbst produzieren kann, ist eine ausreichende Zufuhr des lebenswichtigen Elements notwendig. Besonders aktive Menschen und SportlerInnen haben einen erhöhten Eisenbedarf. Für deren Versorgung mit wichtigen Nährstoffen und Eisen bei sportlicher Belastung wurde das gutverträgliche „Floradix® Sport Eisen“ von SALUS entwickelt. Gut zu wissen: Alle pflanzlichen Inhaltsstoffe in „Floradix® Sport Eisen“ sind in geprüfter Bio-Qualität.



☀️ Flower Power fürs Gesicht

Was braucht Ihre Haut? Eine ausgleichende oder eine beruhigende Pflege? Oder muss sie aktiviert werden? Passgenau abgestimmt auf die individuellen Hautbedürfnisse ist das neue Tagesfluid-Trio von Dr. Hauschka. Das „Ausgleichende Tagesfluid“ bringt Mischhaut ins Gleichgewicht. Das „Beruhigende Tagesfluid“ besänftigt empfindliche, gerötete Haut. Als „Aktivierendes Tagesfluid“ ist der Klassiker mit unveränderter Rezeptur erhältlich. Top: Die drei Fluids schenken langanhaltende Feuchtigkeit und schützen die Haut den ganzen Tag.

KREUZWORT-RÄTSEL

LÖSUNGSWORT

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

Das Lösungswort ergibt sich, wenn Sie die Buchstaben aus den mit einer Zahl gekennzeichneten Feldern zu einem Wort zusammensetzen. Einsendeschluss ist der 30 Juni 2021. Das Lösungswort senden Sie bitte an:
 ReformhausMarketing GmbH Stichwort:
 Kreuzworträtsel 06,
 Conventstr. 8-10 / Haus D, 22089 Hamburg.
 E-Mail: raetsel@reformhausmagazin.de

Rätsel: Rätsel-Krüger GmbH, Lübeck

beständig, gleichbleibend	↘	Urgröbervater (Kosewort)	↘	Schwarzmeerhalbinsel	↘	Rest im Glas	Held im altindischen Epos	↘	viele (ugs.)	Hauptstadt von Okinawa (Japan)	↘	Abk. für Antiblockiersystem	Gipfel der Berner Alpen	altnordischer Donnergott	Schaltmodul	englisch: Insel	↘	Spaltwerkzeug für Holz
Geräte- oder Bodensportlerin	→									Mutter von König Willem-Alexander	→							Staat im Himalaja
Stadt u. See in Pennsylvania	→	○ 3				amerik. Tennisspieler (Andre)	→						griech. Göttin des Herdes	→				
↖								un-gewiss, unbestimmt		geripptes Baumwollgewebe	↖	stiller Zorn						Fremd-wortteil: fern
Bauwerk in Brüssel	↖	Veränderung im Erbgefüge		hoher Arbeits-tisch		veraltet: Vorteil; Vor-schuss	→						Bewohner des alten Rätien	→				
Zeichnung im Holz	→					↖	gesprächig		zerbrochen	Platz, Stelle	→		↖	Mulde im Gelände		erhöhter Fußbo-denteil (franz.)		Berliner Sport-verein: ... BSC
Entwicklungsrichtung, Tendenz		brasil. Wäh-rungseinheit		landwirt-schaftliches Gerät	→					Stifterfigur im Naumburger Dom		kleines Krestier						tschech. Komponist (Oskar)
plötzlich unerwartet	↖					Muster, Prü-fungsstück	↖	Teig-ware						Flammen-zeichen	↖	Mostert, Mostrich		
↖				Hohn, Verach-tung	→					langer Hohl-zylinder	↖	Frucht-, Gemüse-flüssigkeit						Stock-werk
mutig, furchtlos	→					rahmen-artige Ein-fassung	→							trocken; wüstenhaft (lat.)	→			
↖				deutscher Fußball-trainer (Joachim)	→				○ 5	chemisches Zeichen für Tellur	↖	deutsche Pop-sängerin			○ 4			Meeres-bucht
Davidshirsch		Körper	→					Sitten-lehre						linker Neben-fluss des Po	→			
ägyptische Himmels-göttin	→			Anzahl kleiner Lebe-wesen	→				○ 2	Hast	→							Schnell!; Ab!

SUDOKU

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

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

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

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



Machen Sie mit und gewinnen Sie eines von 10 Sets mit je 20 Basischen Vliesmasken von P. Jentschura® ...

... und pro Set gibt es 75g MeineBase® dazu. Gesichts-haut, Hals und Dekolleté optimal pflegen und erfris-chen? Mit der Basischen Vliesmaske von P. Jentschura ist das kinderleicht. Einfach die hauchdünne Vliesmaske in warmes Wasser mit einer Messerspitze MeineBase® geben. Abtropfen lassen, dann etwa 20 Minuten auf die gereinigte Gesichts-haut legen. Die zarte Textur schmiegt sich an Gesicht und Hals an. Nach der Anwen-dung fühlt sich die Haut spürbar weicher an. Das Geheimnis? Die Kombinati-on mit dem Körperpflegesalz MeineBase®, das mit einem pH-Wert von 8,5 die Haut in ihrer Ausscheidungsfunktion unterstützt und dadurch den Stoffwechsel entlastet – nach dem Vorbild der Natur. www.p-jentschura.com

reich an Aufbau-stoffen	Ge-spenster-treiben	Fluss durch Weimar	Korb-blütler, Heil-pflanze	Eur. Frei-handels-assoziati-on (Abk.)
	Laub-baum, Ruster		aus-ge-nom-men, frei von	
	künst-liches Wangen-rot	äußerste Armut		7
	jemand, der einen Computer benutzt	Ab-schieds-gruß (span.)	allein, ohne fremde Hilfe	empfeh-lenswert
1			jap. Kugel-fisch-gericht	
niederl. Fyen-cen-stadt		6	Verkehrsmittel (Kurz-wort)	
			Zucker-rohr-brannt-wein	
griechi-scher Buch-stabe				

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

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

NEU
IN IHREM

Reformhaus



ARYA LAYA

Face Fresh

Der Frische-Kick – spendet Feuchtigkeit & erfrischt den Teint



- Erfrischt, entspannt & beruhigt
- Tut gut bei von Masken gestresster Haut
- In den Sorten Aloe Vera und Rose

www.arya-laya.de



ALSIROYAL®

Vitamin D3 3000 I.E. Schmelztabletten

Unverzichtbares SuperVitamin D – hochdosiert



Zur Unterstützung von zahlreichen Körperfunktionen mit nur 1 Schmelz-tablette täglich

- Wichtig u.a. für Immunsystem, Knochen und Zellteilung*
- Fruchtiger Geschmack
- Einfache Einnahme, auch für Senioren

*Vitamin D trägt bei zu einer normalen Funktion des Immunsystems, zur Erhaltung gesunder Knochen und hat eine Funktion bei der Zellteilung

www.alsiroyal.de

Marktplatz

* KUR & GESUNDHEIT

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



KUR-UND GESUNDHEITSHOTEL HolidayCheck
Schiffmann GOLD AWARD 2014

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

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

R Ö T H E R

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

RÖTHER GESUNDHEITZENTRUM BODENSEE
88622 ÜBERLINGEN | TELEFON 0 75 51 92 24-0
www.roether.de

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

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

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

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

* URLAUB & WELLNESS

HOTEL LAUERBAD ★★★★★

7 Tage Fasten (Buchinger/Lütznert) ab 847€pP
Hotel Lauterbad GmbH, Amselweg 5
72250 Freudenstadt-Lauterbad
www.lauterbad-wellnesshotel.de
Tel: 07441-860170. FAX: 8601710

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

* FASTEN & WANDERN

Fastenwandern im Bay. Wald

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

Fastenwandern im Berg. Land

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

Immunsystem stärken mit Fasten-

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

500 Fasten-Wanderungen – überall

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

Basenfasten auf Langeoog

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

6 Tage fasten od. 12 Tage kuren mit Yoga

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

www.fastenlandhaus-herrenberg.de

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

Heilfasten nach Buchinger im Harz

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

Fasten mit dem abnehmenden Mond

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

Auszeit im Kloster

Tanken Sie neue Energie durch Ruhe und Stille im Kloster Fünfbrunnen in Luxemburg.
02.-09. Juli 2021, 8 Tage für 795€ (auch 4 Tage möglich) = Wildkräuterseminar
16.-19. September 2021,
4 Tage für 435€ = Auszeit im Kloster
Seminare im Begegnungs- und Meditationszentrum Neumühle in Thünsdorf:
15.-17. Oktober 2021,
230€ = Reikiwochenende
19.-21. November 2021,
230€ = Meditationswochenende
Infos: www.heilkunde-im-forsthaus.de

* AUSBILDUNG & SEMINARE



Impulse e.V.
SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

Du entscheidest über **Deine Zukunft.**
Wir unterstützen Dich dabei.

Unsere **Weiterbildungen:**

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

Dein Fernstudium bei Impulse e.V. ist genauso **individuell** wie Du.
Beginne jederzeit, Deine **Zukunft neu zu gestalten.**

Mehr Informationen:
info@impulse-schule.de
www.impulse-schule.de
0202/739540

AchtsamkeitCoach

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

Seminare, Coaching, Bogenschießen

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

Veränderungsbegleitung Online

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

Ausbildung Kursleiter/-in Waldbaden

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

Kräuter-Erlebnispädagoge/in (AGL)

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

ErnährungsCoach (IHK)

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

Waldbaden Akademie Österreich

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

noshoe - der YOGAfüssling

Schönes für deine Yogafüsse.
www.noshoe.de

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

* DIES & DAS

Gute Textilien – aus Bio Baumwolle

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

ARTHROSE & ÜBERGEWICHT

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

* HAUS & HOF

Natürlich Wohnen und Leben !

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

WOHNEN IM ALTER im Allgäu

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



Themen im nächsten Heft:



SCHÖNHEIT

Gepflegte Haut im Sommer

Nicht nur wir freuen uns über eine Abkühlung, auch unsere Haut braucht Feuchtigkeit, damit ihr Stoffwechsel reibungslos funktioniert

GENIESSEN

Bevor der Durst kommt

Ausreichend trinken ist für unsere Gesundheit und Fitness ebenso wichtig wie ausgewogenes Essen. Aber: Was, wie viel und wann trinken?



WOHLFÜHLEN

Hilfe für müde Sommer-Beine

Schöne Beine? Auch eine Sache der Durchblutung. Doch mehr als 25 Millionen Deutsche haben Venenprobleme. Mit unseren Tipps laufen Sie entspannt durch den Sommer

Impressum

Herausgeber

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

Redaktion

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

Lesertelefon

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

Geschäftsführung

Carsten Greve, Rainer Plum

Leitung Geschäftsstelle

Ariane Knauf

Realisation und Chefredaktion

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

Art Direktion und Produktion

Sabine Mamat

Mitarbeiter dieser Ausgabe

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

Online-Redaktion

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

Vertrieb

d.neuhaus@reformhaus-marketing.de

Anzeigen

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

Für die Individualseiten zeichnen die jeweiligen Reformhäuser verantwortlich

Litho

PIXACTLY media GmbH

Druck

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

Jahres-Abonnement

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

Kleinanzeigen

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

Hinweis für Österreich

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

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



GESUND, BUNT, LECKER!



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!



**Ab 2. Juni
am Kiosk...**



**... oder einfach
online bestellen**

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

After-Sun-Pflegetipp

Aloe Vera

Spendet natürliche Feuchtigkeit



Wenn die Sonne lacht

- **Pflegt & beruhigt**
- **Mit Kokosöl & Sheabutter**



WWW.ARYA-LAYA.DE

