

# Reformhaus

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

BEZAHLT VON IHREM  
REFORMHAUS®  
JUNI 2022

# UNSER PLANET, UNSERE GESUNDHEIT

Welche Auswirkungen der Klima-  
wandel auf unsere Gesundheit hat  
und was Expert:innen jetzt raten

## Reife Haut

Strahlend aussehen mit  
den Top-5-Power-Schön-  
machern aus der Natur

## Unter Druck?

Blutdruck senken mit  
richtiger Ernährung und  
gesundem Lebensstil





# ROTER GINSENG



KGV - SPEZIALIST SEIT 40 JAHREN



rein  
natürlich  
wirkstoffreich



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



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.

# LEBEN IN BALANCE

Rainer Plum,  
Vorstand  
Reformhaus eG



# Liebe Leserin, lieber Leser

In einer Zeit und Welt, die aus den Fugen zu geraten scheint und die im persönlichen, wie im gesellschaftlichen Leben von unzähligen und massiven Herausforderungen geprägt ist, stellt sich einem immer wieder die Frage nach dem Sinn in allem. Aus diesem Grund stelle ich Ihnen ganz bewusst drei befreundete österreichische Pioniere vor, die stellvertretend für viele Unternehmer:innen der neuen Wirtschaft seit vielen Jahren eine sinnstiftende Arbeit leisten (Seite 27). Sinn macht bedingungslose Menschlichkeit, zu wissen, dass wir mit allem verbunden sind, in Kreisläufen zu denken und dass jede scheinbar noch so kleine Handlung einen Fußabdruck hinterlässt. Wir alle sind durch das, was wir tun, jeden Tag Teil einer ökologischen und sozialen Transformation hin zu einer besseren Welt. Und auch wenn wir nicht die ganze Welt (schnell genug) verändern, so zählt doch jeder Schritt von jedem Menschen in eine nachhaltige Richtung. Die Lebensreformer waren bereits vor 135 Jahren Sinn-Sucher und das daraus hervorgegangene Reformhaus® hat mit vielen Handlungen und daraus entstandenen Unternehmen und Produkten seit Jahrzehnten und bis heute eine sinnstiftende Wirkung. Seit vielen Monaten teilt ein weiterer Sinn-Sucher, nämlich Prof. Dietrich Grönemeyer seinen Erfahrungsschatz, vor allem zu Heilpflanzen, mit uns und vermittelt uns auch in vielen persönlichen Geschichten seinen Blick als „Welt-Mediziner“ (Seite 16). Den Abschluss bildet aber heute sein Bruder, Herbert Grönemeyer: „Und der Mensch heißt Mensch, weil er irrt und weil er kämpft und weil er hofft und liebt, weil er mitfühlt und vergibt. Und der Mensch heißt Mensch, weil er vergisst, weil er verdrängt und weil er schwärmt und glaubt, sich anlehnt und vertraut. Und weil er lacht. Und weil er lebt.“

Bitte seien Sie achtsam und liebevoll mit sich selbst und Ihren Liebsten und bleiben Sie wertschätzend und rücksichtsvoll im Umgang miteinander.

Herzlichst

## MITMACHEN UND GEWINNEN



Ja, es stimmt tatsächlich: Wahre Schönheit kommt von innen – vorausgesetzt wir geben der Haut, was sie braucht, um bezaubernd zu strahlen. Hyaluron! Das Must-have, um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen und so die Faltentiefe zu reduzieren. Unser Tipp: Der Anti-Aging-Bauty-Drink Regulatpro® Hyaluron von Dr. Niedermaier. Denn ab sofort wird das Wundermittel Hyaluron nicht mehr nur gecremt, sondern wir trinken es und versorgen so auf natürliche Weise Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe von innen mit essenziellen Nährstoffen. 20 ml – mehr braucht es nicht für den täglichen Anti-Aging-Bauty-Kick.

Wir verlosen 10 Beauty-Bags mit jeweils 3 Flaschen Regulatpro® Hyaluron von Dr. Niedermaier. Sie möchten gewinnen? Senden Sie bis zum 30. Juni 2022 mit dem Stichwort „Regulatpro“ eine E-Mail oder Postkarte an:

**gewinnspiel@reformhausmagazin.de**  
oder  
**ReformhausMarketing GmbH,  
Conventstr. 8–10, Haus D,  
22089 Hamburg.**

Es gilt das Datum des Poststempels. Viel Glück!



# inhalt

## WOHLFÜHLEN



**8** **Gesund bleiben in Zeiten des Wandels**  
„Klimaschutz ist Gesundheitschutz“ – Dr. Anahita Fathi über die Auswirkungen des Klimawandels auf unsere Gesundheit

**12** **Klimawandel: Die Seele leidet**  
Wie wir mit kleinen Schritten unser Selbstwirksamkeit stärken können, erklärt Dr. Maxie Bunz

**14** **In Bewegung bleiben**  
Fit und vital mit Prof. Dr. Ingo Froböse

**16** **Helfer von Feld und Wiese**  
Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer über wirksame Heilpflanzen

**27** **Eine neue Wirtschaft**  
Beziehungs-Ethiker Robert Rogner, Chocolatier Josef Zotter und Sonnentor-Gründer Johannes Gutmann über eine sinnstiftende Wirtschaft



**36** **Unter Hochdruck**  
Volkskrankheit Bluthochdruck: Wie wir ihn mit einem gesunden Lebensstil bekämpfen können, erklärt Dr. med. Jörn Klasen

## SCHÖNHEIT



**30** **Alter? Nur eine Zahl!**  
Fünf Beautiful-Wirkstoffe, die unserer Haut helfen, ihre Ausstrahlung zu bewahren

## GENIESSEN

**18** **Sommerparty**  
Veggie – nimm mit! Ob Gartenfest oder Geburtstagsfeier – der mediterrane Kartoffelsalat mit Joghurt-Basilikum-Aioli schmeckt Groß und Klein

## AUSSERDEM

- 6** Das ist neu im Juni
- 22** Reformhaus® des Jahres 2022 ... ist Reformhaus® Maier in Heilbronn
- 44** Marktplatz
- 46** Kreuzworträtsel
- 47** Impressum, Vorschau

 UNSERE TITELTHEMEN

**8**

Mit Körper, Geist und Seele gesund bleiben in Zeiten des Wandels



**30** Beautiful Aging: Wirkstoffe aus der Natur für einen strahlenden Teint



**16**

Helfer von Feld und Wiese: Heilpflanzen gegen Leiden



**27**

Prominente  
Unternehmer  
fordern eine  
Wirtschaft  
mit Sinn



**18**

Schritt für Schritt erklärt:  
So gelingt mediterraner Kartoffel-  
salat mit Joghurt-Basilikum-Aioli

TITEL: jackfrog/Adobe Stock

Adobe Stock: S. 6 (3), 7, 8 (3), 9  
(3), 10, 12, 14, 16, 23, 24, 30, 33  
(4), 34 (2), 35 (2), 36, 38, 39, 40,  
47 (3); ©Sebastian Bahr: S. 14;  
Lukas Beck: S. 27, 28, 29; Thomas  
Göttemann: S. 25 (3); Reformhaus®  
Maier: S. 22; Jan Reinecke:  
S. 18 – 21; Shutterstock: S. 42;  
© ZS Verlag: S. 37



Dr. Niedermaier®

FERMENTATION

Würde man mich  
verkörpern,  
wäre ich ...



... eine bezaubernde  
Schönheit,

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

AUSGEZEICHNETE QUALITÄT



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

Lassen Sie sich in Ihrem  
Reformhaus® beraten!

LIMITED  
EDITION



www.regulat.com



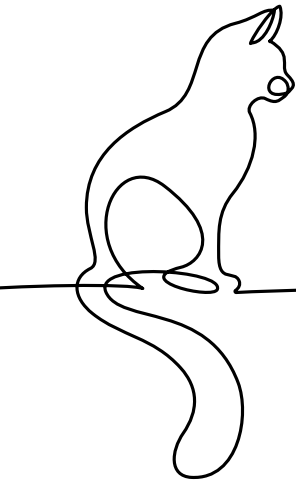
# das ist neu im

# JUNI



## SCHLAU DANK WAU WAU

Egal ob Hund oder Katze, Hamster oder Schildkröte – ein Haustier hält im Alter unsere grauen Zellen auf Trab. Die auf dem 74. Kongress der American Academy of Neurology vorgestellte Studie zeigt, dass Besitzer:innen von Haustieren weniger anfällig für geistigen Verfall sind. Die Forscher:innen analysierten die kognitiven Test-Daten von 1.369 Rentner:innen, Durchschnittsalter 65 Jahre. Dabei stellten sie fest, dass Haustierbesitzer:innen, die seit mehr als 5 Jahren mit einem Tier zusammenlebten, höhere kognitive Fähigkeiten hatten als Menschen, die kein Haustier hielten. Ihre Erklärung: Stress beeinflusst die kognitiven Fähigkeiten negativ. Streicheleinheiten für und körperliche Aktivität mit den Haustieren haben eine Anti-Stresswirkung und damit eine Auswirkung auf die geistige Gesundheit von Haustierbesitzer:innen.



## WO DAS GLÜCK ZU HAUSE IST



„32 Jahre alt, wohnt in einem Haus mit Mini-Garten dafür aber einem Schöbbschick, hat einen erstaunlich fehlerhaften Griff was Männchen angeht, aber ein tolles Herz, das ist meine Holly. Sie ist Teil meines Plans. Eigentlich ist sie der Kernpunkt. Sie ist die Einzige, die mein Zuhause, unser Zuhause, den Hof, retten kann. Sie ahnt noch nichts davon. Aber ich bin zuversichtlich, dass ich irgendwie zu ihr durchdringe. Auch Menschen können lernen. Und schließlich steht viel auf dem Spiel.“

Das sagt Kater, der Held des neuen Romans von Karin Engel. In der 300 Seiten starken Geschichte um „Goldauge – ein Märchen für Menschen und Tiere“ widmet sich die Autorin einem Thema, das ihr ganz besonders am Herzen liegt, der Tierkommunikation. „Wie lerne ich, mit meinem Tier zu ‚sprechen‘, wie finde ich heraus, welche Botschaften es für mich hat. Und: Wie gehen wir, wie geht diese Gesellschaft mit Tieren um und gibt es da nicht liebevollere Wege?“, fragt die Autorin und ist überzeugt, dass „sich vieles zum Guten wenden würde, wenn Tiere und Menschen sich verständigen könnten.“ (Kadema Verlag, 15 €, als e-book 6,99€). Im weiterführenden Blog (unter [www.goldauge.net](http://www.goldauge.net)) werden Tierkommunikator:innen vorgestellt, die empathisch und spirituell, physiotherapeutisch und homöopathisch mit und für Tiere arbeiten.



Ob ein Geruch als angenehm oder unangenehm empfunden wird, das hängt von unserer Erziehung oder Kultur ab – dachte man bisher. Doch jetzt zeigt eine neue Studie, dass Menschen weltweit die gleichen Düfte mögen. Eine Untersuchung des Karolinska-Instituts in Stockholm mit Personen von drei Kontinenten zeigte, dass die Bewertung eines Geruchs stärker von der chemischen Struktur eines Stoffes abhängt als von kulturellen Faktoren. Ob Stadt oder Land, Norden oder Süden – absoluter Favorit war der Duft von Vanille. (Quelle: Current Biology, 4.4.2022).



## Kochkurs stärkt die Psyche

Zu diesem Schluss kommt eine Studie der Edith Cowan Universität in Perth (Australien), für die 657 Teilnehmer:innen an einem siebenwöchigen Kurs für gesundes Kochen teilnahmen. Die Forscher:innen fanden heraus, dass die Teilnehmer:innen des Kochkurses unmittelbar nach dem Programm signifikante Verbesserungen in Bezug auf den allgemeinen Gesundheitszustand, die psychische Gesundheit und die subjektive Vitalität feststellten, die auch sechs Monate nach Abschluss des Kurses noch anhielten. Auch das Selbstvertrauen beim Kochen, die Fähigkeit, Essgewohnheiten zu ändern, und die Überwindung von Gewohnheiten, die einer gesunden Ernährung entgegenstehen, wurden verbessert.

## Auf Ihr Wohl



## SIE MÖCHTEN GEWINNEN?

Wir verlosen 10 Aperino-Pakete mit je 1 x Aperino Johannisbeere Acerola und 1 x Aperino Curcuma Ingwer

Senden Sie bitte bis zum 30. Juni eine E-Mail oder Postkarte mit dem Stichwort „Aperino“ an:  
[gewinnspiel@reformhausmagazin.de](mailto:gewinnspiel@reformhausmagazin.de)  
oder  
ReformhausMarketing GmbH  
Conventstraße 8–10, Haus D,  
22089 Hamburg.

Es gilt das Datum des Poststempels.

Wir stoßen mit Aperino an. Aperino ist für Menschen, die bewusst leben und dennoch nicht auf Genuss verzichten möchten. Jeweils 17 sorgsam ausgewählte und erlesene Kräuter, Früchte und Gewürze sorgen bei beiden Aperino-Sorten „Johannisbeere Acerola“ und „Curcuma Ingwer“ für ein außergewöhnliches Geschmackserlebnis – ob pur als Shot, gekühlt auf Eis, mit Mineralwasser gemixt oder als Basis für feine Cocktails. Und das ohne Alkohol. Neben Zutaten aus kontrolliert ökologischem Landbau wird für die Aperino-Rezepturen kein extra Kristallzucker eingesetzt. Die natürliche Süße stammt aus Säften und Agavendicksaft. Ebenso wird auf Konservierungsstoffe, künstliche oder naturidentische Aromen verzichtet. Entdecken Sie Rezepte und weitere Informationen zum Bio-Aperitif auf: [www.aperino.de](http://www.aperino.de)



WOHLFÜHLEN



# GESUND BLEIBEN IN ZEITEN DES WANDELS

Die Expert:innen sind sich einig: Klima und Gesundheit stehen in engem Zusammenhang. Wie wir die Erde schonen und unseren Körper stärken können









**D**er blaue Planet. Unsere Erde. Die einzige, die wir haben. Beschenkt mit einer unfassbar vielfältigen Pflanzen-, Tier- und Wasserwelt, voller Wunder und Schönheit. Und in Gefahr.

Stürme, Überflutungen, Vulkanausbrüche, Zerstörung von Lebensräumen – die Bilder, die uns erreichen, sind schwer zu ertragen. Aber nicht nur das. Der menschengemachte Klimawandel hat direkte Auswirkungen auf uns, auf unsere körperliche und seelische Gesundheit. Es geht uns an den Kragen – wenn wir nicht endlich handeln.

Zwar ist der Mensch vermutlich das klimatoleranteste Säugetier der Welt, das mit Dauerfrost von minus fünf Grad, wie sie in manchen Gebieten Kanadas oder Russlands herrschen, ebenso zurechtkommt, wie mit tropischen Mittelwerten von 25 Grad, wie etwa in Bangladesch. Aber: Die seit der Jahrtausendwende vermehrt aufgetretenen Hitzewellen haben jeweils mehrere Tausend Todesopfer gefordert, und die meisten starben nicht etwa am Hitzschlag. Vielmehr treibt die mit den hohen Temperaturen einhergehende Kreislaufbelastung das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall in die Höhe. Auch die Luftverschmutzung, so die Fachzeitschrift „Aktuelle Kardiologie“ (Georg Thieme Verlag, Stuttgart, 2021), fordert allein in Deutschland pro Jahr über 40.000 Menschenleben. Für die städtische Bevölkerung ist die Belastung besonders hoch. Wie eng Umweltverschmutzung, Klimawandel, Lebensraumzerstörung und menschliche Gesundheit miteinander verflochten sind, zeigt sich auch am Beispiel der Infektionskrankheiten, dem Forschungsgebiet von Dr. Anahita Fathi, Internistin in der Sektion Infektiologie am UKE Hamburg und Sprecherin der

Jungen DGMI, welche die Generation junger Internist:innen in der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin vertritt. „Je weiter der Mensch in bislang unberührte Lebensräume vordringt, desto größer ist das Risiko für Zoonosen, also Infektionserkrankungen, die vom Tier auf den Menschen überspringen“, so Fathi. Beispiele dafür seien das Sars-Cov-Virus und die Schweinegrippe sowie HIV und Ebola, denn beide Viren wurden vom Affen auf den Menschen übertragen, durch Kontakt beziehungsweise den Verzehr des Fleisches. Was können wir dagegen tun? Das Reisen einstellen? „Kontakt- und Mobilitätsbeschränkungen sind sicher eine effektive Methode, um Zoonosen zu reduzieren, aber dies wäre vermutlich nicht längerfristig durchzustehen“, so Dr. Fathi. „Wir leben in einer zunehmend globalisierten Welt, in der wir mit vielen Menschen und vielen Ökosystemen in Kontakt sind, und wenn in der einen Ecke des Globus eine neue Infektion ausbricht, kann man die Uhr danach stellen, wann sie auf der anderen Seite auftaucht.“ Außerdem seien solche sogenannten Übertragungsereignisse häufig mittel- und unmittelbar durch den Klimawandel bedingt. „Wetterextreme wie Dürren und Überflutungen zerstören menschliche und tierische Lebensräume, das führt zu Nahrungsmittelunsicherheit und zu vermehrter Jagd auf Buschfleisch, zum Vordringen in geschützte Bereiche, zu Kriegen und Gewalt um Wasser und Nahrung und dadurch wiederum zu Versorgungsunsicherheiten mit den entsprechenden Folgen.“ Effektiver Klimaschutz, der Wetterextreme reduziert, sei deshalb das Gebot der Stunde. Da sind Regierungen weltweit gefordert, aber auch der / die Einzelne. „Wir haben durch die jüngsten Ereignisse gesehen, dass unsere Gesundheit mit der aller anderen zusammenhängt, mit



Tieren, der Umwelt – wir sind alle miteinander verbunden, wir können nichts separat betrachten. Ich glaube, wenn dieses Bewusstsein noch weiterwächst, ist es irgendwann selbstverständlich, dass jeder seinen Beitrag zum Klimaschutz leistet“, so Dr. Fathi.

Den Ärztinnen und Ärzten kommt dabei ein wichtiger Part zu. „Klimaschutz ist Gesundheitsschutz, und die Bedeutung dieses Themas sollte ähnlich wie bei der gesunden Ernährung immer wieder in die Behandlung eingebunden werden.“

Lesen Sie auf den folgenden Seiten, wie wir die Erde schonen und unseren Körper stärken können: Mit pflanzenbasierter Ernährung, Gesundheit aus Feld, Wald und Natur, mehr Bewegung und einer stabilen Psyche, die uns befähigt, nicht den Mut zu verlieren und kraftvoll für uns und unsere Erde zu handeln.



Dr. Anahita Fathi, Internistin  
in der Sektion Infektiologie am  
UKE Hamburg

## KINDER KLAGEN AN

45 Prozent von weltweit 10.000 befragten Jugendlichen geben an, dass Klimaangst ihr tägliches Leben beeinträchtigt – so das Ergebnis der größten wissenschaftlichen Studie über Klimaangst bei Kindern und Jugendlichen, die auf Umfragen in 10 Ländern basiert. Die Angst hängt mit der wahrgenommenen Untätigkeit der Regierung und dem damit verbundenen Gefühl des Betrogen- bzw. Verratenwerdens zusammen. 58 % der Befragten gaben an, dass die Regierungen „mich und/oder künftige Generationen im Stich lassen“, 64 % sagten, dass ihre Regierungen nicht genug tun, um eine Klimakatastrophe zu verhindern. Die Studie warnt davor, dass ein solch hohes Maß an psychischer Belastung und Gefühlen des Verrats die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen negativ beeinflussen wird. Die Untätigkeit der Regierungen in Bezug auf den Klimawandel sei schädlich und stelle möglicherweise eine Verletzung der internationalen Menschenrechte dar.

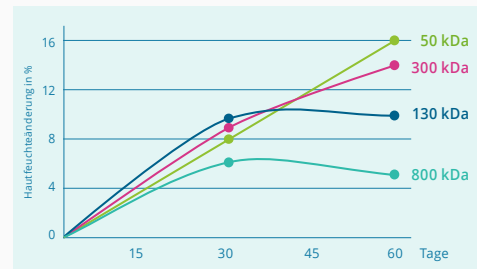
Quelle: The Lancet Planetary Health

# 8 x Hyaluron plus

Aloe Vera  
200-fach  
konzentriert

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

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



**Verbesserung der Hautfeuchte** bei Anwendung verschiedener niedermolekularer Hyaluronarten

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

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

### Aloe Vera für noch mehr Feuchtigkeit

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

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

ECHTE ZERTIFIZIERTE NATURKOSMETIK

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

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



# Wissen, was stärkt.

**Dr. Budwig  
Omega-3 Zellgold  
unterstützt die  
Funktion von Herz,  
Hirn und Augen.\***



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

## Klimawandel: Die Seele leidet

Wie wir in kleinen Schritten unsere Selbstwirksamkeit stärken können

Klimawandel. Ein papierner Begriff, der jedoch mit jeder Überflutung, jedem Orkan, jedem Buschbrand, aber auch jedem gerodeten Wäldchen und jeder zugebauten ehemals grünen Wiese vor der Haustür Gefühle in uns nährt, die die Psychologie näher untersucht hat.

Da ist zum einen die „Solastalgie“, das Gefühl des Verlustes und der Trauer, wenn es in der vertrauten Umgebung zu Umweltveränderungen kommt, denen man sich hilflos ausgeliefert fühlt. „Dadurch wird das Identitäts- und Kontrollgefühl bedroht. Man nennt es auch das Heimweh, obwohl man zuhause ist“, erklärt Dr. Maxie Bunz vom Umweltbundesamt. „Dem zu begegnen ist nicht ganz einfach, weil die Veränderung ja tatsächlich stattfindet. Deshalb sollte man sich auf das besinnen, was noch da ist, die Verbindung zur Natur suchen und sich überlegen, wie man das am besten schützen kann.“

Die Eco-Anxiety hingegen bezeichnet ein unterschwelliges und doch sehr präsenten Gefühl von Angst, das durch umweltbezogenes, drohendes Unheil verursacht wird, das aber noch in der Ferne liegt. Wie gehen wir damit um? „Grundsätzlich ist Angst eine normale Reaktion auf eine reale Bedrohung wie den Klimawandel. Sie schärft unsere Wahrnehmung, der Körper stellt Energie bereit und bereitet uns darauf vor, zu handeln. Wir können diese Energie auf vielfache Weise kanalisieren, indem wir aktiv werden und uns fragen: Wie ernähre ich mich, woher beziehe ich meinen Strom, wie bewege ich mich fort? In welchen Gruppen kann ich mich engagieren, was wäre für mich ein nachhaltiges Projekt, in meinem Garten oder in der Nachbarschaft? Das führt auch wieder zu einem stärkeren Sozialverbund, was so wichtig für uns Menschen ist. Tatsächlich kann man bereits durch kleine Schritte das Gefühl von Selbstwirksamkeit stärken.“

Außerdem empfiehlt Dr. Bunz, Achtsamkeit zu praktizieren, um die Selbstwahrnehmung zu stärken und den überwältigenden Charakter von Emotionen zu mildern. „Achtsamkeit ermöglicht es mir, Gefühle einzuordnen, sie anzunehmen und da sein zu lassen, in dem Wissen, dass sich Emotionen, sofern sie nicht unterdrückt werden, schnell wandeln. Es hilft mir auch zu verstehen, was auf körperlicher Ebene geschieht, wenn ich z. B. Angst habe. So fühlt man sich weniger ausgeliefert und stärkt die eigene Resilienz.“



Dr. Maxie Bunz, Umweltbundesamt



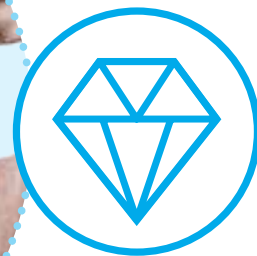


ANZEIGE

## Innere und äußere

# Schönheit

## in Balance



**Silicium stärkt  
Haut, Haare, Nägel  
und Bindegewebe**

Terminstress, Haushalt, Kinder – da bleibt nur selten Zeit für Erholung und Schönheitspflege.

Dabei muss es nicht immer ein langes Wellnesswochenende sein, um wieder aufzutanken. Bereits mit kleinen, aber effektiven Ritualen können wir unser inneres und äußeres Wohlbefinden merklich steigern.

### Eine Silicium-Kur: Wohltat für strapazierte Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe

Silicium (Kieselsäure) wird auch als echtes Beauty-Spurenelement bezeichnet. Das am zweithäufigsten auf der Erde vertretene Element ist für Menschen lebenswichtig und wird vom Körper nicht selbst hergestellt. Deshalb lohnt es sich, Silicium von außen aufzunehmen, beispielsweise als geschmacksneutrales Gel.

Eine Kur mit Silicium-Gel, etwa mit dem Original silicea Balsam aus dem Reformhaus®, kann den Körper auf natürliche Weise unterstützen und bei der Entschlackung helfen. Denn Silicium fungiert praktisch als Aufbaustoff fürs Bindegewebe und trägt aktiv zur Zellgesundheit bei. Und ein gesundes Bindegewebe ist wiederum die Voraussetzung für straffe Haut, kräftiges Haar und feste Fingernägel. Sozusagen der perfekte Beauty-Kreislauf!

Eine Silicium-Kur ist ein beliebtes, natürliches Beauty-Treatment, das ein wenig Geduld fordert: Bis erste Beauty-Effekte sichtbar werden, empfiehlt sich eine zwei- bis dreimonatige Anwendung. Doch wie heißt es so schön: Gut Ding will Weile haben. Es wird sich lohnen.



### Wo kann ich Silicium kaufen?

Den Hübner Original silicea® Balsam finden Sie im Reformhaus® Ihrer Wahl – und das bereits seit über 60 Jahren. Zahlreiche überzeugte Anwenderinnen vertrauen auf das bewährte Silicium-Gel und seine natürliche Wirkung. Lassen Sie sich in den über 1000 Reformhäusern Deutschlands beraten und erhalten Sie weitere professionelle Tipps für die Gesundheit und Pflege von Haut, Haaren und Nägeln.

Original silicea-Balsam; Wirkstoff: Kieselsäure-Gel mit gefälltem, disperskolloidalem Siliciumdioxid. Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet: innerlich zur Vorbeugung von brüchigen Fingernägeln und Haaren, zur Kräftigung des Bindegewebes; äußerlich bei umschriebenen lokalen Reizzuständen der Haut. Diese Angaben beruhen ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. Beim Auftreten von Krankheitszeichen sollte ein Arzt aufgesucht werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 04/19. Anton Hübner GmbH & Co. KG, Schloßstraße 11-17, 79238 Ehrenkirchen.

## KURZ MAL INNEHALTEN!

### ● Singen und Summen als Stressableiter:

Ob es der Lieblingsong oder eine Melodie ist, die Ihnen gerade einfällt, ist nicht entscheidend, beide haben denselben Effekt. Durch Singen und Summen kommen Zwerchfell und Stimmlippen in Bewegung und dies stimuliert und erfrischt die unsichtbaren Energiezentren des Körpers.

### ● Regelmäßige Stopps einlegen:

Vergessen Sie getrost die Idee, alles, wirklich alles perfekt erledigen zu wollen. Stattdessen setzen Sie auf konsequente Stopps alle 90 Minuten. Unser Organismus braucht die Zeit, um alle Stoffe und Funktionen kurz zu checken und nachzuladen. Gönnen Sie ihm deshalb zehn Minuten Ruhe und stellen Sie sich dabei vor, wie regenerative Kraft Ihren Körper durchströmt wie ein goldener Fluss.

### ● Eins nach dem anderen:

Eben noch achtsam, jetzt wieder im Stress? Muss nicht sein. Gestalten Sie sich einen Anker, der Sie in Zeiten der Hektik runterbringt: Verteilen Sie am Computer, am Kühlschrank, der Haustür, dem Garderobenspiegel Post-Its mit dem Text: Denk dran, dran zu denken! Fällt Ihr Blick auf einen Anker, dreimal tief und bewusst ein- und ausatmen, dann erst fahren Sie in Ihrer Tätigkeit fort – und zwar statt drei Dinge auf einmal zu machen, arbeiten Sie immer schön eins nach dem anderen ab.



# In Bewegung bleiben

Fit und vital in herausfordernden Zeiten: Das rät Prof. Froböse



**Prof. Dr. Ingo Froböse,**  
wissenschaftlicher Beirat des  
Programms „Reformhaus®  
activate your life“

## Reformhaus® Magazin: Können Bewegung und Sport uns helfen, auch in Zeiten des Wandels gesund zu bleiben?

Professor Froböse: Von der ersten Sekunde der körperlichen Aktivität an erhöht sich die Durchblutung in der arbeitenden Muskulatur, die Stoffwechselaktivität wird nach oben gefahren, das Immunsystem stellt alles bereit, was wir benötigen und repariert, was kaputt ist, meine Muskulatur schüttet Botenstoffe aus, die Myokine, die entzündungshemmend wirken und die inneren Organe leistungsfähiger halten. Ich ernähre Knochen und Knorpelsysteme, weil sie nicht am Tropf des Blutes hängen, sondern durch die Bewegung gespeist werden. Ich ökonomisiere die Arbeit des Herzens und der Lunge, der Zuckerstoffwechsel und der Fettstoffwechsel werden reguliert, ich entwickle eine größere Insulinsensitivität, und eine höhere Toleranz, mit Insulinzucker umzugehen, weil er ja auch schneller verbrannt wird. Außerdem werden im Gehirn Wachstums- und Erneuerungsprozesse angeregt. Und ich könnte noch mehr nennen ...

**Klingt nach einem Rundum-Sorglos-Vorsorge-Paket. Hilft das auch unserer Psyche?**

Oh ja, auch die seelische Gesundheit profitiert davon. Serotonin und Endorphine werden ausgeschüttet und die machen gute Laune. Ich empfehle vor allem Ausdauertraining, weil es hormonell so positiv wirkt und zudem schöne Erlebnisse verschafft – wenn man es in der freien Natur macht: Reiner Sauerstoff, viel Licht, Wind und Wetter, die den Organismus stimulieren und das Immunsystem positiv reizen. Durch die Bewegung entwickle ich zudem eine gute Haltung, die wiederum mein Selbstwertgefühl stärkt. Das hängt auch mit der Muskulatur zusammen, denn die ist ein emotionales Organ mit einer Verbindung zum Gehirn und die beiden kommunizieren miteinander. Geht es mir gut, ist die Muskulatur entspannt, geht es mir schlecht, ist sie angespannt.

### Welche Sportarten eignen sich besonders?

Um das Klima zu erfahren, ist Wandern ideal. Ich kann verschiedene Klimazonen durchschreiten, in die Höhe gehen, vom Gipfel ins Tal schauen und wahrnehmen, was sich verändert hat. Ist die Luft anders, die Sonneneinstrahlung intensiver, der Wind stärker? Wandern, Mountainbiking und Radfahren bieten die intensivsten Naturerlebnisse, die man haben kann.

### Wie wirkt sich das auf mich aus?

Menschen, die Sport in der Natur betreiben, nehmen nicht nur das Klima anders wahr, sie genießen es ganz anders und haben auch das Bedürfnis, die Natur als Partner zu betrachten, sensibel und schützend mit ihr umzugehen.



### Was sollte ich beachten, wenn ich in der Großstadt lebe und draußen Sport treiben möchte?

Großstädte bieten durchaus Naturräume, zum Beispiel öffentliche Parks, wo wir beim Sport Blätterrauschen und Vogelstimmen erleben können. Stadtplaner sollten Verbindungen zwischen solchen Räumen herstellen, da gibt es auch schon einige vielversprechende Beispiele. Ist der nächste Park trotzdem zu weit entfernt, sollte man mittags laufen: Mehr Licht als morgens und abends, wenig Verkehr und am besten abseits der Hauptstraßen.

### Gibt es ein tägliches Grundprogramm, das wir in jedem Fall absolvieren sollten?

Stündliche Unterbrechung der Inaktivitätszeit! Das heißt einmal in der Stunde den Hintern hoch und ein paar Meter gehen. Im Stehen telefonieren und das Treppenhaus nutzen. Im Homeoffice gilt: Läuten Sie den Feierabend mit einer halben Stunde Spazierengehen ein. So be- und verarbeiten Sie die Arbeit und bieten den Sinnen etwas anderes als den Bildschirm des Computers.

**GUT  
ZU  
WIS-  
SEN**

Videos mit konkreten Bewegungstipps zum Mit- und Nachmachen verrät Prof. Froböse im Reformhaus® youtube Kanal und in seinem Buch „Die Gesundheitsformel“ (s. u.)



Prof. Dr. Ingo Froböse:  
„Die Gesundheitsformel der 100-Jährigen. 7 Schlüssel für ein langes Leben“, ZS Verlag, 24,99 Euro



www.youtube.de  
Stichwort: reformhaus  
activate your life

Texte: Karin Stahlhut

ANZEIGE

# 70



J A H R E

## Rotbäckchen®

# EIN Geschenk ... SEIT 70 JAHREN

Seit 1952 steht Rotbäckchen schon für gesunde Säfte. Seit jeher greifen Jung & Alt zu dem Original – mit der magischen Rezeptur und wertvollen Nährstoffen der ideale Alltagsbegleiter für die ganze Familie. Rotbäckchen – das Beste weitergeben.





# Helfer von Feld und Wiese

Seit jeher haben Menschen Heilpflanzen bei inneren und äußeren Leiden angewandt



**Prof. Dietrich Grönemeyer,**  
Arzt und Verfechter der wissenschaftlich begründeten ganzheitlichen Medizin

Die Welt verändert sich! Schon lange vor dem Menschen und seit 300.000 Jahren mit dem Menschen. Nach dem Ende der letzten Eiszeit, ca. 10.000 v. Chr., hat der Mensch begonnen, die Natur nach seinem Willen zu ändern. Indem Samen ausgesät, Zwiebeln und Stecklinge gepflanzt wurden, steuerte man, welche und wie viel Nahrung die Natur wachsen lassen sollte. Der Nomade aus der Wüste wurde sesshaft, begann die Aussaat zu pflegen, sie zu wässern und vor Unkraut und Fressfeinden zu schützen. Es war der Beginn der Landwirtschaft und des menschlichen Anbaus bis heute. Seitdem ist viel geschehen. Der moderne Mensch lebt heute meist in Wohnungen aus Beton, jagt sein Mittagessen im Supermarkt und fährt mit dem Auto zu seinen Freunden. Zur Unterhaltung schaut er sich Geschichten auf hochauflösenden Bildschirmen an und wenn er Fragen hat, antwortet ihm zunehmend das Internet. Während viele Entwicklungsschritte der Menschheit langsam geschehen sind, haben sie insbesondere in den letzten Jahren einen großen Sprung gemacht. Fernseher (1929), Com-

puter (1938) und das Internet (1993) – all das gab es vor hundert Jahren noch nicht. Auch das Auto (1885), Telefon (1876) und die Glühbirne (1835) bereichern unser Leben noch nicht lang. Genauso hat sich in der Medizin in den letzten Jahrzehnten viel getan und was früher als unheilbar galt, mit dem lässt sich heute in zunehmendem Maße gut leben. Auf der einen Seite hat uns der Fortschritt sehr viel Lebensqualität geschenkt. Auf der anderen Seite macht uns der schnelle Wandel zu schaffen. Lebens-, Arbeits- und Ernährungsmethoden ändern sich.

## Schattenseite des Fortschritts: Zivilisationskrankheiten

Trotz einer stark verbesserten, medizinischen Versorgung sind viele Menschen durch Schmerzen, Krankheiten körperlicher wie psychischer Art sowie Allergien und Unverträglichkeiten beeinträchtigt. Unsere DNA und unser instinktgesteuertes Unterbewusstsein kommen mit dem Wandel unseres modernen Lebensstils nicht mit. In der Natur ist Stress meist nur von kurzer Dauer. Man rennt weg oder kämpft und dann ist die Gefahr auch schon wieder vorbei. In unserer modernen Welt ist Stress meist beständig und der Ausgleich durch Bewegung, Entspannung und positive soziale Kontakte bleibt viel zu oft aus. Wir verharren in der Anspannung, körperlich wie mental. Die Muskeln beginnen zu schmerzen, die Seele brennt aus

## GESUND BLEIBEN IN ZEITEN DES WANDELS

und Immunsystem und Verdauung schalten auf Sparflamme. Zivilisationskrankheiten entstehen häufig durch ein Zusammenspiel von mehreren Faktoren. Infektionen, Stress, Schlaf-, Bewegungs- und Kontaktmangel sowie ein Mangel an Vitalstoffen in der Ernährung spielen dabei eine Rolle. Diese Faktoren schwächen unseren Körper, sodass einzelne oder mehrere Noxen (krankmachende Stoffe oder Umstände) uns schneller denn je aus der Bahn werfen können. Wir werden anfälliger für Erkrankungen. UV-Strahlung, Feinstaub, Zusatzstoffe in Lebensmitteln oder Kleidung reizen den Körper noch zusätzlich. Selbst plötzliche und/oder kleine Reize wie schlechte Nachrichten können uns mental reizbarer, aggressiver oder depressiver werden lassen. Wir wissen es ja an sich! Aber was können wir tun?

## Das Wissen von gestern kann das Know-how von heute sein

Es gibt viele Ansätze, den eigenen Körper zu stärken und bei Krankheiten zu unterstützen. Ich bin in 6. Generation als Arzt tätig. Seit meiner Kindheit bin ich mit naturheilkundlichen sowie schulmedizinischen Methoden durch die Ärzte in meiner Familie vertraut. Heute kombiniere ich sie gerne miteinander. Dabei behandle ich stets von leicht nach schwer. Erkrankungen, welche durch eine Wechselwirkung des Körpers und mentale Stressoren entstehen, wie etwa die sogenannten psychosomatischen Erkrankungen, lassen sich beispielsweise häufig naturheilkundlich und auch mit psychologischen Techniken oder Entspannungsmethoden behandeln. Bei starken Schmerzen, Entzündungen, Krebs, Verschleißerkrankungen wie Bandscheibenvorfällen oder Arthrosen sind meist schulmedizinische Methoden gefragt. Die Kombination mit naturheilkundlichen Ansätzen kann Sinn machen, wenn die behandelnden Ärzte oder Therapeutinnen dies für sinnvoll erachten.



Die Heilpflanzenkunde ist Teil der Naturheilkunde und der Pharmazeutischen Biologie. Meist werden Heilpflanzen getrocknet und zerkleinert eingesetzt, wobei nur bestimmte Pflanzenteile verwendet werden. Dies können Blätter, Blüten, Rinde, Frucht, Samen, Wurzeln oder Wurzelstock sein. Heilpflanzenpräparate sind nicht immer unbedenklich, es kann Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln geben. Dies sollte vor Einnahme unbedingt geprüft werden. Bis heute sind Heilpflanzen verlässliche Helfer und gehören in jeden Haushalt.



Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer: Naturmedizin und Schulmedizin! Mein gesammeltes Gesundheitswissen wichtiger Volkskrankheiten.  
S. Fischer Verlag, 24 €

MEINE PERSÖNLICH WICHTIGSTEN HEILKRÄUTER SIND:

**Die Ringelblume (Calendula officinalis)**

bei Entzündungen, Ekzemen, Furunkeln, Wunden, Warzen und trockener Haut.

**Die Kurkumawurzel (Curcuma longa)**

bei Völlegefühl, Blähungen und schlechter Verdauung, Gelenksbeschwerden und zur Immunstärkung.

**Die Zistrose (Cistus creticus)**

bei viralen oder bakteriellen Erkältungskrankheiten, Entzündungen im Mund und Rachenraum sowie bei Durchfall. Als Sud bei eitrigen Wunden.

**Lavendel (Lavendula angustifolia)**

bei Unruhezuständen, Schlaflosigkeit, Einschlafstörungen – auch während der Wechseljahre, nervösen Magen-Darm-Beschwerden, leichten Schmerzen und funktionellen Kreislaufbeschwerden.

Achtung: Bei länger andauernden Beschwerden sollte der Arzt/Therapeut des Vertrauens aufgesucht werden.

ANZEIGE



Fruchtig-herbe

Reformhaus

BEERENFREUDEN AUS KANADA

**Getrocknete, ungeschwefelte Reformhaus® Cranberries mit zartem Biss zeichnet ihr unverkennbares, fruchtig-herbes und saftig-süßes Aroma aus – feinsten Roh-Rohrzucker unterstreicht die individuelle Geschmacksnote der leckeren Früchtchen**

Die beliebten purpurnen Beeren werden in Kanada im Zeitraum von September bis November geerntet. Dafür werden die Beerenfelder mit Wasser geflutet, wodurch sich die reifen Früchte von den Stauden lösen. Ein überwältigendes Farbenspiel zeigt sich - die riesigen Cranberry-Felder werden zu tiefroten Seen. Um die Früchte zu konservieren und mit einer exquisiten Note abzurunden, werden sie nach der Ernte mit Bio-Roh-Rohrzucker verfeinert. Es folgt die Trocknung bei niedrigen Temperaturen in speziellen Trocknungskammern auf den gewünschten Feuchtigkeitsgehalt.

**Vielseitige Ballaststoffquelle**

Mit ihrem einzigartig aromatisch-fruchtigen Geschmack sind die tiefroten Trockenfrüchte ein leckerer Snack

für zwischendurch und eignen sich außerdem hervorragend zum Aufwerten von Obstsalaten, Müslis, Joghurts, Toppings, Desserts sowie Backwaren. Alternativ geben sie auch pikanten Speisen eine individuelle Note. Reformhaus® Cranberries in geprüfter Bio-Qualität sorgen nicht nur für das besondere Aroma in vielerlei Speisen – sie sind zudem eine wertvolle Ballaststoffquelle mit jeder Menge Fruchtpower.



SCHON GEWUSST?

Die Blüte der Cranberry ähnelt dem Kopf eines Kranichs (Englisch „Crane“), woraus die Zusammensetzung Cranberry stammt. Bekannt sind Cranberries auch unter dem Namen Moosbeere, welcher den hohen Anspruch an Boden und Klima sehr gut beschreibt.





# Sommer

Ob Gartenfest  
mit den  
Nachbarn oder  
Geburtstagsfeier  
mit der Familie –  
der mediterrane  
Kartoffelsalat  
schmeckt  
Groß und Klein



party



MEDITERRANER  
KARTOFFELSALAT  
MIT JOGHURT-  
BASILIKUM-AIOLI



**MARITA KOCH**  
ist unsere  
Rezept-  
Entwicklerin  
und  
Food-Stylistin

## ZUTATEN

### MEDITERRANER KARTOFFELSALAT MIT JOGHURT-BASILIKUM-AIOLI

#### Zutaten für 4 große Portionen:

##### Kartoffelsalat

- 2 TL VITAM Gemüse-Hefebouillon (10 g)
- 125 ml heißes Wasser
- 5 EL heller Balsamico-Essig
- ½ gestrichener TL Salz
- 1 Msp. Pfeffer
- 100 g Zwiebeln
- 1 kg gekochte Pellkartoffeln vom Vortag
- 200 g rote Spitzpaprika
- 75 g Rucola
- 16 Stück milde schwarze Oliven in Öl, ohne Stein (abgetropft)

##### Aioli

- 300 g Sahne-Joghurt
- 2 EL RAPUNZEL OXYGUARD® Leinöl nativ
- 2 EL RAPUNZEL Olivenöl nativ extra, mild
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- 4 Stiele Basilikum

##### Dessert

### ERDBEEREN MIT VANILLE-JOGHURT UND SCHOKO-HIRSEGRANOLA-TOPPING

#### Für 4 große Portionen

##### Granola

- 1 ½ EL KATAMU Avocado Öl Extra Virgin
- 40 g Reformhaus® Agavendicksaft
- 1 gehäufter TL gemahlener Ceylon-Zimt
- ¼ TL gemahlene Bourbon-Vanille
- 4 gestrichene TL Kakaopulver, schwach entölt (8 g)
- 30 g Reformhaus® Samenmischung
- 40 g Reformhaus® Hirseflocken
- 30 g Reformhaus® Kokoschips

##### Erdbeeren und Joghurt:

- 500 g Erdbeeren
- 300 g Vanille-Joghurt
- Agavendicksaft zum Beträufeln (optional)



**Step 1** Für den Kartoffelsalat Gemüse-Hefebouillon in einer großen Schüssel mit heißem Wasser verrühren. Essig, Salz und Pfeffer einrühren. Zwiebel schälen, fein würfeln und zugeben. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden, vorsichtig mit der Marinade vermischen und mindestens 60 Min. darin ziehen lassen.

**Step 2** Inzwischen für die Aioli Joghurt, Leinöl und Olivenöl in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen, dazu pressen und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und untermischen. Dip in Servierschälchen umfüllen.

**Step 3** Weiter für den Kartoffelsalat Spitzpaprika putzen und in feine Ringe schneiden. Rucola waschen, in einem Sieb gut abtropfen lassen und etwas mehr als die Hälfte davon in einer großen flachen Servierschüssel ausbreiten. Marinierte Kartoffeln und Spitzpaprika darauf verteilen und mit restlichem Rucola und Oliven garnieren. Mit Joghurt-Basilikum-Aioli als Topping servieren. Alternativ kann die Aioli auch vor dem Anrichten unter den Kartoffelsalat gehoben werden.



Sie möchten den Kartoffelsalat zubereiten? Das Video unter diesem QR-Code zeigt Ihnen wie es garantiert klappt.

1 große Portion enthält durchschnittlich: Energie 1858 kJ (443 kcal); 9 g EW; 49 g KH; 22 g Fett; 6 g Ballaststoffe; 28 mg Cholesterin; 4 BE

Arbeitszeit ca. 35 Min.  
Gesamtzeit ca. 85 Min.







## Mit diesen Zutaten haben wir gekocht

### DIE TÄGLICHE OMEGA-3-POWER

Wie aromatisch lecker lebensnotwendige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren schmecken können, zeigt OXYGUARD® Leinöl nativ in Bio-Qualität von RAPUNZEL. Das schonende Pressverfahren unter Ausschluss von Sauerstoff, Licht und Wärme schützt die wertvollen Fettsäuren, die in hoher Konzentration in diesem Öl enthalten sind.



### WEICH UND NUSSIG

Einfach delikates ist das unvergleichliche Aroma des 100 % reinen Avocado ÖL KATAMU in Bio-Qualität von Neuseelandhaus. Gesund ist es außerdem: Das Öl strotzt nur so vor einfach ungesättigter Ölsäure, einer Omega-9-Fettsäure, die die Gefäßgesundheit stärken und den Cholesterinspiegel senken kann.



## DESSERT



### ERDBEEREN MIT VANILLE-JOGHURT UND SCHOKO-HIRSEGRANOLA-TOPPING

1. Für das Granola Backofen auf 150 °C (Umluft 130 °C) vorheizen. Backblech (wenn nicht antihalt-beschichtet) mit Backpapier auslegen. Avocadoöl, Agavendicksaft, Zimt, Vanille, Kakao, Samenmischung, Hirseflocken, Kokoschips in einer Rührschüssel mit einem Teigschaber sehr gut vermischen. Mischung auf dem Blech ausbreiten, dabei mit dem Teigschaber flachdrücken. Im Backofen auf mittlerer Schiene 7 Min. backen, einmal durchmischen und weitere 5–6 Min. backen – Granola wird erst beim Abkühlen knusprig. Blech zum Abkühlen auf ein Gitter stellen und Granola vor dem Servieren / Umfüllen mindestens 20 Min. abkühlen lassen.

2. Die Erdbeeren waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben oder direkt in Dessertschalen portionieren. Beim Servieren Vanille-Joghurt und Granola dazu reichen. Nach Geschmack ggf. mit Agavendicksaft beträufeln. Variante: Statt Erdbeeren passen auch gegrillte Ananasscheiben dazu.



### DAS KNACKIGE EXTRA

Die Reformhaus® Samenmischung (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam), Bio bringt eine mild-nussige Note in Salate, Aufläufe oder ins Müsli. Das Plus der Samenmischung ist ihr hoher Ballaststoffgehalt und der hohe Gehalt an Linolensäure, die zum Erhalt eines normalen Cholesterinspiegels beiträgt.

### REIN PLANZLICHER GENUSS

Leckere Gemüsestückchen aus kontrolliert-biologischem Anbau, Sonnenblumenöl mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Vitam-R-Hefeextrakt fürs besondere Aroma und ein um 30 % geringerer Salzgehalt als in üblichen Brühwürfeln machen VITAM Gemüse-Hefeboullion zu einem leckeren Muss in der gesunden Küche!





## REFORMHAUS® DES JAHRES

### REFORMHAUS® MAIER IN HEILBRONN

Das Team: Nicola Maier, Lina Höppner, Beate Wächtersbach, Bianca Grimm, Thorsten Maier, Gabi Eßlinger, Dennis Durchdewald, (v. li. o.). Reformhaus® Maier: Seit 91 Jahren in der Allee 9 in Heilbronn beheimatet



# Mit Herzblut und Überzeugung

#### UNSER REFORMHAUS®

Wir leben und lieben das Reformhaus®, dafür stehen wir, Nicola und Thorsten Maier, seit mehr als zwanzig Jahren in dritter Generation ebenso wie alle Mitarbeiter:innen. Berufliches und soziales Engagement ist uns wichtig, als inhabergeführtes Einzelunternehmen sind wir kompetente Ansprechpartner:innen für die Menschen mit ihren Sorgen, Nöten, aber auch ihren Freuden. Wir glauben, dass dieses Verhalten ein Reformhaus® gegenüber einem Unternehmen, das „nur“ Bio-Waren verkauft, auszeichnet. Seit Jahrzehnten kommen langjährige und – aufgrund der zentralen Lage – inzwischen auch neue Kund:innen extra zu uns. Eher ungewohnt für ein Reformhaus® ist, dass uns viele Schüler:innen für ihre Pausen-Riegel und Mittagssalate to go nutzen. In der Corona-Pandemie lieferten wir rund um die Uhr an Kunden:innen Waren aus.



#### UNSER TEAM

Unsere fünf Reformhaus® Fachberater:innen können in allen Sortimentsbereichen gut beraten, dank vieler Zusatzqualifikationen, wie etwa Allergie- oder Naturarznei-Berater. Alle sind bei übertariflicher Bezahlung fest angestellt. Zum Team gehören seit Jahren Bianca Grimm, Beate Wächtersbach, Lina Höppner, Gabriele Eßlinger und Dennis Durchdewald.

#### UNSERE STÄRKE

Unser Sortiment umfasst trotz kleiner Verkaufsfläche von 100 qm stattliche 14.000 Artikel. Da wir überzeugte Vegetarier:innen sind, bieten wir ein umfangreiches veganes Sortiment, auch Käse-Spezialitäten im Kühlmöbel und ständig vegane Neuheiten. Stadtbekannt ist unser Falafel-Verkauf, von dem wir seit Beginn der Pandemie den gesamten Erlös gespendet haben: an geschlossene Geschäfte, Betriebe, Restaurants, Künstler:innen und Musiker:innen, an Opfer der Flut im Ahrtal und an einen guten Freund, der behinderte Heimkinder in Sri Lanka unterstützt. Aktuell täglich an „Ärzte ohne Grenzen“.

#### UNSERE LIEBLINGSPRODUKTE

Alsiroyal® Eiweiß 90 Soja; ARYA LAYA Miracle Lift; Dr. Wolz Vitalkomplex; Reformhaus® Samenmischung.

*Thorsten Maier, Inhaber, Reformhaus® Fachberater*



The background of the page features two women in profile, facing each other. The woman on the left has short, white hair and is wearing a white top. The woman on the right has dark hair and is also wearing a white top. They are positioned against a soft, light pink background. The title 'MENSCHEN LESEN' is centered at the top in a large, bold, green font.

# MENSCHEN LESEN

Wir können keine Gedanken lesen. Aber wir können Menschen beobachten und das, was wir sehen, aufnehmen. Und wenn wir dann noch einordnen können, was wir beobachten, zum Beispiel in der Körpersprache, gibt uns das wertvolle Hinweise auf den Menschen, den wir da vor uns haben. Das Seminar „Menschen lesen“ an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel vermittelt ein Basiswissen darüber – auf unterhaltsame Weise



**F**ür den berühmten ersten Eindruck haben wir 0,3 bis 3 Sekunden. In der Evolution spielte der eine wichtige Rolle. Wenn sich zwei Menschen mit einer Keule unter dem Arm im Wald trafen, war der erste Eindruck womöglich entscheidend fürs Überleben. Heute verführt er zu Vor-Einschätzungen im Sinne von Sympathie und Antipathie. Dazu hören wir im Seminar zum Menschen lesen immer wieder den Satz „Was sehe ich noch, was sehe ich stattdessen?“. Diese Frage, die Seminarleiterin Ute Herzog, die Menschenleserin aus Franken, uns ans Herz legt, begleitet uns 16 Teilnehmer:innen durch das Wochenende. Er soll unsere Beobachtungsgabe und die Achtsamkeit fördern.

## Beobachten und einordnen

Wir Teilnehmende sind nach Oberursel an die Akademie Gesundes Leben gekommen, um im Seminar „Menschen lesen – Im Außen erkennen, was im Innen ist“ unsere Wahrnehmung zu schärfen und zu trainieren und – ganz wichtig – dabei keine Vorurteile auszubilden. Das ist Ute Herzog sehr wichtig. Sie sagt: „Wir legen hier kein Vokabelheft an!“. Gemeint ist, wenn wir ein einzelnes Signal aufnehmen, dann nicht sofort einen Wenn-dann-Schluss daraus zu ziehen. Wir sollen der „Schubladisierung“ von Menschen also keinen Vorschub leisten. Sie wissen ja, „Was sehe ich noch, was sehe ich stattdessen?“. Korrekt heißt das: Was verstärkt den Eindruck, was steht dazu im Widerspruch? Beobachten und einordnen, nicht bewerten! Das Seminar soll uns helfen, Menschen im Alltag zukünftig „lesen“ zu können, im Außen erkennen zu können, was unser Gegenüber ausmacht und bewegt.

Ute Herzog führt uns in wunderbarer fränkischer Mundart ans Thema heran, und was liegt näher, als mit der Körpersprache zu beginnen. Herrlich, wie sie, die viel Erfahrung mit Improvisationstheater hat, uns vorführt, was ein Hoch- und was ein Tiefstatus ist. Der Hochstatus ist kein äußeres Statussymbol wie „mein Auto, mein Haus, meine Yacht“, sondern das Pendant im Inneren, das sich im Auftreten und in der Körpersprache zeigt. Führungskräfte tun gut daran, sich im Hochstatus zu präsentieren, mit sicherem Auftreten, fester Stimme, Kraft und Festigkeit ausstrahlend. Auch Distanz spielt hier eine Rolle.

Wer einen Tiefstatus zeigt, wirkt auf Anrieb sympathisch, nett und umgänglich. Ein Plus in der Kollegialität und wichtig, um Nähe aufzubauen. Gut, wer beide Status in sich trägt und sie gut dosiert abrufen kann. Nicht auszudenken, mit jemandem zu tun zu haben, der sich permanent im Hochstatus befindet!

Wir sind uns einig, dass der mächtigere Status eher wohl der Tiefstatus ist, weil er in Richtung Hilfe und Bedürftigkeit weist und wir als Menschen soziale Wesen sind. Obacht bitte auch hier: Wir können bis zu einem gewissen Grad Statussignale aussenden, die wir trainiert haben, zum Beispiel mit tieferer Stimme sprechen oder eine aufrechte, breite Körperhaltung für den Hochstatus einnehmen, aber das Spiel darf nicht durchschaut werden. Das Zauberwort heißt hier Authentizität! Sie ist gefragt und keinesfalls die Übertreibung. Außer beim Improtheater, wo genau mit Gegensätzen im Sinne von König und Bettelmann gespielt wird.

Wir lernen also die Möglichkeiten und verschiedene Signale kennen, wie wir mit Unterstützung der Körpersprache den Status beeinflussen können und üben das zum Beispiel in der klassischen Situation einer



Reklamation beim Service. Womit erreiche ich mehr – Tiefstatus oder Hochstatus? Wir üben das im schönen Garten der Akademie an der frischen Luft.

Unser Ergebnis: Entscheidend ist, wer mir gegenübersteht. Also, im Idealfall den Menschen erst lesen, an den ich mich wende. Wie viele Signale nehme ich wahr, was steht im Widerspruch zueinander? Erst mal beobachten! Wovon ist zu viel da, wovon zu wenig? Wirkt es aufgesetzt oder authentisch? Und wenn wir genug Vertrauen haben, dann bieten sich hier Möglichkeiten, entsprechend der Beobachtungen beim Gegenüber nachzufragen. Das, so Ute Herzog, ist einer der Schlüssel zum tieferen Verständnis von Menschen, das Fragen und Nachfragen – immer wertschätzend, nie verletzend!

## Der Körper spricht immer

Körpersprache bedeutet auch Gestik und Mimik. Mit Letzterer war es in Zeiten des Maskentragens kompliziert. Ich sehe ja nur die Stirn und die Augen. Ich beobachte dann am besten, was die weitere Körpersprache mir sagt. Welche Signale sendet mir mein Gegenüber aus? Steht er oder sie überhaupt mir zugewandt oder halb weggedreht, was machen die Arme, was die Hände? Wenn Sie Vertrauen aufbauen wollen, werden Sie ja nicht die Hände vor dem Körper verschränken, Schultern und Kopf hängen lassen und den Blickkontakt vermeiden, oder?

Es liege nicht allein an den Masken, dass wir unsicher sind, denn 60 Prozent der Mimik und Gesichtsemotionen deuten wir falsch, sagt Ute. Das aufmerksame Beobachten zeigt uns nicht genau, welche Emotionen vorherrschen, aber wir können Veränderungen bemerken, Brüche. Und wenn dabei etwas auffällt, können wir – genau – unser Gegenüber im besten Fall fragen!

Im Vorfeld hatte ich mich gefragt, warum eine Persönlichkeitsanalyse im Seminar ebenfalls Thema werden soll. Ute Herzog: „Menschen lesen bedeutet auch, sich selbst zu lesen.“ Aha, verstanden!

## Wie bin ich strukturiert?

Ute führt uns ein in eine gut handhabbare Persönlichkeitsanalyse namens Structogram®. Wir testen uns anhand einer Kurzversion mit fünf Fragen, deren Bewertung und Auswertung uns am Ende kurz andeuten soll, welche Tendenzen einer Persönlichkeitsstruktur in uns vorherrschen, symbolisiert durch drei Farben: Rot meint die Handlungsorientierung (dominant, dynamisch), Grün meint eine Beziehungsorientierung (liebenswert, redselig, gemütlich) und Blau eine Sachorientierung (zurückhaltend, sachlich, ernsthaft). Das



Wer bin ich? Dozentin Ute Herzog führt mit structogram® ein in die Persönlichkeitsanalyse im Sinne von „sich selbst lesen“.

Herrlich: Wenn die Sonne scheint, nutzen die Gruppen gern den Akademie-Garten (Mitte). Wichtig und stets hilfreich: der intensive und oft auch humorvolle Austausch in der Kleingruppe (unten)

mit den Farben ist sehr einprägsam. Klar, Ute als dynamische Seminarleiterin ist überwiegend rot, wer Buchhalter:in ist, wird eher blau sein und der Coach eher grüne Anteile haben. Auch hier gilt selbstverständlich das Gebot des Vermeidens von Schubladisierung und Vor-Festlegung, denn in der Persönlichkeit sind wir alle Mischformen. Dennoch: Wer hier für sich erkennt, dass er sehr „blau“ ist, könnte bei der Berufswahl berücksichtigen, dass ihn oder sie ständiges Präsentieren vor Gruppen vermutlich eher stressen wird. Dafür haben wir ja „die Roten“. Wieder etwas, das jeder für sich mit nach Hause nehmen kann.

Ein solcher Test, umfanglich durchgeführt, kann äußerst interessant sein in der Teamentwicklung. Mit viel Spaß unterhalten wir uns darüber, wie erfolgreich ein Team aus lauter „Blauen“ wohl agiert und wie hoch her es unter lauter „Roten“ wohl hergehen könnte. Fazit: Gemischte Teams mit einem versierten Moderator oder Moderatorin in ihrer Mitte funktionieren vermutlich am besten. Zwei Dinge bleiben mir im Gedächtnis: Structogram® ist gut fürs Selberlesen!

Und Utes Fazit: „Nicht eine schwache Ausprägung eines Bereiches ist die Schwäche, sondern die Übertreibung der Stärken!“

## Grundbedürfnisse wollen befriedigt werden

Bei Konflikten und Unstimmigkeiten, erläutert Ute Herzog, gehe es oft einfach darum, dass Grundbedürfnisse von uns Menschen nicht befriedigt werden. Diese sind Anerkennung, Sicherheit und Zugehörigkeit. Für ein gelingendes Miteinander müsse es Schnittmengen geben, in denen sich beide Partner oder Parteien wiederfinden können.

Zu den Grundbedürfnissen passen Basisemotionen, die sich im Gesicht ausdrücken und lesen lassen. Sie stellt uns den US-Psychologen Paul Ekman vor, der zur nonverbalen Kommunikation geforscht hat und sieben Grundemotionen (Wut, Ekel, Verachtung, Freude, Trauer, Angst, Überraschung) sowie deren sichtbare Ausprägung im Gesicht definiert hat. Wir schauen uns diese auf Bildern an und versuchen, sie uns dann gegenseitig vorzuspielen. Das ist alles andere als einfach, aber ziemlich lustig.

Erklärtes Ziel des Seminars sollte sein, unsere Sinne zu schärfen bzw. eine Sensibilität für unsere Individualität und die Unterschiede zu bekommen. Das Einordnen und Interpretieren ist erst der zweite Schritt. Als letzte Übung gehen wir zu zweit oder zu dritt zusammen und lesen uns gegenseitig mit allem, was wir bisher besprochen haben. Das nicht als Bewertung, sondern es soll ein Geschenk an den anderen sein, das wir mitnehmen können.

Fazit: Mit dem, was wir lesen, können wir leichter fragen bzw. nachfragen in Gesprächen mit Menschen, die wir „gelesen“ haben. Für mich und alle Teilnehmer:innen gilt ab nun die wichtigste Leseregeln: „Was sehe ich noch? Was sehe ich stattdessen?“

Mit dem Bewusstsein, auf Einzelsignale nicht (zu) viel zu geben, gehen wir darauf gut vorbereitet aus dem Seminar.

## DAS SAGEN DIE TEILNEHMER:INNEN

„Ich nehme viel Potenzial zum Nachdenken mit nach Hause und die Möglichkeit, es vielleicht irgendwann einsetzen zu können.“

Antonia W.

„Ich habe viele neue Eindrücke gewonnen und viele Dinge kennengelernt, die ich so vorher nicht auf dem Schirm hatte, obwohl ich mit fast 56 doch recht fortgeschritten bin in meinem Leben und viel Kontakt mit Menschen hatte. Da ist vieles dabei gewesen, auf das ich normalerweise nicht achte. Das, was wir gemacht haben, wird mir im Zusammensein oder Zusammenarbeiten mit Menschen eine große Hilfe sein. Ich freue mich auf die praktische Anwendung.“

Michael K.

„Ich nehme mit, dass ich den Menschen als Ganzes betrachten muss und dass wir aufhören müssen, in Schubladen zu denken.“

Marie A.

„Der Test hat gezeigt, dass meine Persönlichkeit immer noch so ausgeprägt ist, wie sie schon vor 20 Jahren war in einem ähnlichen Test, und ich nehme mit, dass ich mich noch mehr auf die anderen Persönlichkeitstypen einlassen soll, darf, kann und muss. Mit dem Thema Physiognomie möchte ich mich mehr auseinandersetzen, denn das hatte ich bisher überhaupt nicht beachtet. Auch wenn mich das sehr viel Zeit kosten wird, um das auch nur andeutungsweise richtig umsetzen zu können.“

Susanne R.

## „Menschen lesen“ mit Ute Herzog an der Akademie Gesundes Leben



08.07. – 10.07.2022

16.12. – 18.12.2022

03.03. – 05.03.2023

07.07. – 09.07.2023

(alle Termine Fr –So)



# SINNSUCHE IN DER WIRTSCHAFT

Drei erfolgreiche österreichische Pionier-  
Unternehmer sprechen über die Chancen in der  
Krise: Kreislaufdenken in der Wirtschaft



Josef Zotter,  
Johannes Gutmann  
und Robert Rogner  
(v. li.) – drei Unter-  
nehmer, die neue  
Wege des sinnvollen  
Wirtschaftens  
gesucht haben





**„Die jetzige Form des Wirtschaftens hat sich von den Menschen und der Natur wegentwickelt“**

Robert Rogner

Irgendetwas scheint mit unserer Wirtschaft nicht zu stimmen: Wenige große Unternehmen, die global Macht anhäufen und dabei die Menschen völlig aus den Augen verlieren, dominieren die Weltwirtschaft. Sie macht wenige Reiche immer reicher, während sie den Rest der Menschheit unter wachsenden Druck setzt. Dabei zerstört sie lebenswichtige Ressourcen und schädigt den Planeten. Dieses Bild zeichnen Johannes Gutmann, Josef Zotter und Robert Rogner in ihrem neuen Buch „Eine neue Wirtschaft – Zurück zum Sinn“. Die Lösung: Eine Wirtschaft, die den Menschen dient und nicht den Gewinnen. Rainer Plum, Vorstand der Reformhaus eG und Naturkosmetik- und Bio-Pionier fasst den Werdegang, die konkreten Handlungen und die Botschaften der langjährigen Geschäftsfreunde zusammen.

**„Die Zukunft liegt in der Gemeinwohl-ökonomie und kooperativen Netzwerken“**

Johannes Gutmann

## DIE SINNSUCHER

Johannes Gutmann gründete 1988 im österreichischen Waldviertel das Ein-Mann-Unternehmen Sonnentor und zog als 23-Jähriger mit seinen ersten Bio-Kräutern von Bauernmarkt zu Bauernmarkt. Sein markantes Kennzeichen in all den Jahren: eine jahrzehntealte Lederhose und seine rote, runde Brille. Heute, 34 Jahre später, gehören mehr als 500 Mitarbeitende in Österreich und in den Schweserfirmen in Tschechien und Rumänien sowie mehr als 300 Bäuerinnen und Bauern zur Sonnentor-Familie. Das Sortiment umfasst mittlerweile mehr als 900 Produkte, und 35 Sonnentor-Läden sind neben den zahlreichen Reformhäusern und Bioläden die Einkaufsstätten für die Bio-Tee- und Kräuterspezialitäten. „Sinnhaftigkeit endet da, wo man von der Substanz lebt, durch die Ausbeutung anderer Menschen oder der Natur“, so Johannes Gutmann. Deswegen ist Sonnentor nicht nur Bio-Hersteller, sondern ein am Gemeinwohl orientiertes Unternehmen. Der österreichische Publizist Christian Felber hatte 2010 die Gemeinwohl-Ökonomie erstmals initiiert, in der zwei zentrale Aussagen zusammengefasst sind. Statt der Gewinnmaximierung steht die stetige Erhöhung des Gemeinwohls im Mittelpunkt. Statt Konkurrenzdenken setzt man auf Kooperation. Die Bewegung soll sowohl auf politischer als auch auf wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene wirken. Es werden Systeme und Institutionen „be-lohnt“, denen ein ethisch korrektes



Agieren in Zusammenarbeit mit Umwelt und Mensch ein echtes Anliegen ist. Ziele der Bewegung sind lokal zu wachsen, das Gemeinwohl zu steigern, konsequent liberal sowie basisdemokratisch zu bleiben und marktwirtschaftlich zu agieren. Johannes Gutmann erklärt: „Deswegen ist die Gemeinwohlabilanz mittlerweile bei Sonnentor das Maß der Dinge und damit Nachhaltigkeit und Werthaltungen messbar.“ Mehr unter: [www.sonnentor.com](http://www.sonnentor.com) und lesen Sie zum Thema Gemeinwohl-Bilanz vom Reformhaus® Mayr in München auch unseren Beitrag im Reformhaus® Magazin Mai 2022 auf Seite 60.

## BIO, FAIR UND HANDGESCHÖPFT

1987 gründet der gelernte Konditormeister und Koch Josef Zotter mit einer Konditorei in Graz das Familienunternehmen, erfindet 1992 die handgeschöpfte, mehrschichtige Schokolade und beginnt im Lauf der Jahre mit fair-gehandeltem Bio-Kakao und weiteren Rohstoffen intensive direkte Handelsbeziehungen zu den Anbauern in Süd- und Mittelamerika, Afrika und Indien. Am Standort in Riegersburg in der Steiermark stellen inzwischen mehr als 250 Mitarbeitende über 500 Schokoladen-Kreationen her, und Zotter gilt als einer der weltbesten Chocolatiers. Die gläserne Manufaktur und das Schokoladen-Theater mit mehr als 160.000 Besucher:innen jährlich sind für Steiermark-Fans immer einen Besuch wert. 90 Prozent des Umsatzes werden in Österreich,





„Die Maximierung von Menschlichkeit ist der größte Gewinn“ Josef Zotter

Deutschland und der Schweiz vorwiegend in Reformhäusern und Bioläden gemacht.

„In Ghana und an der Elfenbeinküste arbeiten 200.000 Kinder in der Kakaoproduktion. Das ist unser Thema. Das schmeckt man ja nicht“, erklärt Josef Zotter. Sich an Menschlichkeit orientieren und Verantwortung übernehmen werden zu seinen wesentlichen Handlungsmaximen und er beginnt als einer der ersten eine transparente Bean-to-Bar Produktion (von der Bohne zur Tafel). Es geht ihm um „sinnstiftende Arbeit und die Produktion von höchster Qualität“. Das 100 Prozent faire Handeln mit den Bio-Kakaobauern im globalen Süden und die Verbesserung der Arbeits- und Lebenssituationen vor Ort sind für ihn immer ein zentrales Anliegen, und so wird der Betrieb Mitglied bei der World Fair Trade Organisation (WFTO), die das Unternehmen als Ganzes nach fairen Richtlinien mit physischer Rückverfolgbarkeit der Rohstoffe prüft (mehr unter [www.zotter.at](http://www.zotter.at)). Ein Aspekt ist ihm und seinen beiden Geschäftsfreunden im neuen Buch auch sehr wichtig: „Wir müssen den Gründern wieder erzählen, dass man auch anders erfolgreich sein kann. Indem man tut, was für einen Sinn macht und sich im Laufe der Jahre Eigenkapital und eine gesunde Basis aufbaut.“

## FREUDE AM SINNVOLLEN WIRTSCHAFTEN

„Das ist es, was mich u. a. mit Johannes und Josef verbindet“, so Robert Rogner, der ein Masterstudium in Business Administration

in Toronto abschloss. Er war zwei Jahrzehnte lang in Führungsverantwortung im Familienkonzern Rogner Holding tätig, davon leitete er etwa zehn Jahre lang das Rogner-Bad Blumau („Hundertwasser-Therme“) in der Steiermark, dessen Miteigentümer er war. 2011 gründete er die Bad Blumauer Werkstätten, eine gemeinnützige Gesellschaft für Wirtschaftsethik. Daraus ging 2013 die Gesellschaft für Beziehungsethik hervor. In seinem Tun ist er dem Bad Blumauer Manifest verpflichtet, welches er gemeinsam mit Gutmann und Zotter im Jahr 2008 publizierte. Seit 2013 wirkt er als Vorstand des Institutes für Beziehungsethik, das sich mit der Sinnfindung von Unternehmen befasst (mehr unter [www.beziehungsethik.org](http://www.beziehungsethik.org)). Robert Rogner begleitet seit vielen Jahren Organisationen und Personen bei ihrer Selbstfindung. Dabei werden sie im Rahmen eines systemischen Prozesses zur Entdeckung ihres Kerns, also zu ihrer wahren Berufung und zu ihren wahren Stärken geführt. Sie werden dadurch authentischer und klarer. Und auf die Frage, was die Leser:in als Kernessenz aus dem Buch mitnehmen soll, antwortet Rogner:

„Die Lust und die Freude, ihrem eigenen Weg, ihrer Berufung zu folgen – zu ihrem Wohle und zum Wohle ihrer Mitwelt und unseres wundervollen Planeten.

Denn es wird immer wieder auf die Alternativlosigkeit zur jetzigen, auf Wachstum ausgelegten Wirtschaft hingewiesen. Das ist aber nicht so. Wir zeigen das auf und geben konkrete und leicht umsetzbare Anlei-

tung, um das für sich zu ändern.“

Eine Krise, wann und durch was auch immer ausgelöst, ist die beste Chance, sich persönlich und gesellschaftlich zu fragen: Was ist der Sinn meines Lebens und der von uns als Menschheit?

Was empfinde ich als meinen inneren Auftrag, welchen Auftrag haben wir als Gesellschaft? Wie kann ich ihn, wie können wir ihn erfüllen? Diese Fragen lassen sich nicht von heute auf morgen beantworten, aber sie helfen dabei, zu erkennen, was wirklich wichtig ist, was man wirklich braucht und sich selbst dafür auf den Weg zu machen, also selbstaktiv zu werden für die wirklich wichtigen Themen des Lebens auf unserem Planeten.

Diese drei Unternehmer, die immer schon andere Wege gegangen sind, geben Antworten auf diese Fragen und zeigen, wie eine neue Wirtschaft in jedem Einzelnen von uns entstehen kann.

Rainer Plum,  
Vorstand  
Reformhaus eG,  
geschäftsführender  
Vorstand  
Stiftung  
Reformhaus-  
Fachakademie



## ZUM WEITERLESEN



Johannes Gutmann,  
Robert Rogner,  
Josef Zotter:  
„Eine neue  
Wirtschaft.“  
Zurück zum  
Sinn. edition a,

ISBN 978-3-99001-419-6,  
160 Seiten, gebunden, 20 €



**Alter?  
Nur eine  
Zahl!**



Jedes Alter hat seine eigene Schönheit. Aber ein bisschen schummeln ist trotzdem erlaubt, denn gepflegte Fältchen sind immer die schöneren Falten. Hier finden Sie unsere 5 Wirkstoff-Helden aus der Natur, die der Haut helfen, ihre jugendliche Ausstrahlung zu bewahren

## ARGANÖL

Auch als flüssiges Gold Marokkos bekannt: Das nährende Schönheitsöl gilt als natürlicher Anti-Aging-Klassiker und ist ein wahres Multitalent: Es ist reich an wertvollen Fettsäuren und Vitamin E, unterstützt den hauteigenen Zellschutz, bewahrt vor Feuchtigkeitsverlust und hält die Haut schön straff und geschmeidig. Was will Frau mehr? Ach ja: Vitamin E schützt vor hautschädigenden freien Radikalen und kann vorzeitiger Hautalterung vorbeugen. Also ein absolutes Superöl! Tipp: Boostern Sie Ihre Creme, indem Sie 1–2 Tropfen Arganöl direkt in die Tagespflege mischen.

Gut zu wissen: Arganöl wirkt prima zur Kräftigung der Haarwurzeln: Tropfenweise in die Kopfhaut einmassieren, über Nacht einwirken lassen und am nächsten Morgen mit einem sanften Naturkosmetik-Shampoo ausspülen.

**Produkte im Reformhaus®:** ARYA LAYA Beauty Oil Arganöl bio; ARYA LAYA Argan Tag & Nachtpflege Rich; Bergland Bio Argan-Öl; Annemarie Börlind BODY CARE Körperöl; Primavera Arganöl bio

## HYALURONSÄURE

Der Super-Booster Hyaluronsäure ist aus der Naturkosmetik gar nicht mehr wegzudenken. Er reguliert den Feuchtigkeitshaushalt, glättet, strafft und verbessert die Hautelastizität. Die Haut erscheint praller, wie aufgepolstert. Wussten Sie, dass Hyaluronsäure sogar von Natur aus in unserer Haut vorkommt? Allerdings geht die Produktion mit zunehmendem Alter deutlich zurück. Schade, aber zum Glück gibt es innovative Naturkosmetik-Hersteller wie Alsiroyal®, ARYA LAYA und Santaverde, die Hyaluronsäure auf biotechnologischem Wege produzieren. Bei Annemarie Börlind wird botanische Hyaluronsäure z. B. aus dem chinesischen Zitterpflanz gewonnen, sie soll der menschlichen Hyaluronsäure in Struktur und Aufbau sehr ähnlich sein und helfen, Ermüdungserscheinungen der Haut effektiv zu bekämpfen. Der Clou: Wenn man verschiedene Hyaluronarten mit unterschiedlichen Molekülgrößen kombiniert, so wie es die Reformhaus® Exklusivmarke Alsiroyal® tut, profitiert man von möglichst vielen Vorteilen dieses Power-Wirkstoffs. Je nach Kettenlänge wirkt die Hyaluronsäure nämlich eher auf der Haut aufliegend und schützend oder tiefer in die Haut-

schichten eindringend und aufpolsternd, sozusagen als starker Feuchtigkeits-Booster.

**Produkte im Reformhaus®:** Enthalten ist die Hyaluronsäure in vielen Produkten, z. B. in der gesamten Alsiroyal® Naturkosmetik: In der Alsiroyal® Hyaluron 5-Effekt-Pflegeserie (Fluid, Ampullen, Tages- und Nachtcreme) sind es fünf verschiedene Arten, in der Hyaluron X-Effekt-Pflegeserie (Gel, Fluid, Ampullen, Augen-, Tages- und Nachtcreme) sogar 8 verschiedene Arten, jeweils kombiniert mit wertvollen Wirkstoffen aus der Natur.

Hyaluron steckt ebenfalls in folgenden Produkten:

- ARYA LAYA: Hyaluron Miracle Lift; Kamille Tag & Nachtpflege; Argan Tag & Nachtpflege
- Annemarie Börlind: z. B. in der AQUANATURE System Hydro Pflegeserie; Hydro Booster; 2-Phasen-Hyaluron-Shake; Hyaluron Pad-Maske
- Dr. Niedermaier: Silk Hyaluron Eye Cream
- Bergland: z. B. probiotic Intensiv Serum
- Santaverde: z. B. in der age protect Serie; hyaluron duo treatment; collagen drops, probiotic drops
- Heliotrop: z. B. ACTIV HYALURON Tages- oder Nachtcreme
- Hyaluron wirkt auch von innen: als Beauty Drink, z. B. Dr. Niedermaier® Regulatpro® Hyaluron; zum Einnehmen, z. B. Bakanasan Hyaluron Kapseln

## SPILANTHOL

aus Parakresse- bzw. Jambú-Extrakt

Zwei Bezeichnungen für denselben Power-Wirkstoff: Spilanthol wird aus einem besonderen Extrakt der tropischen Jambú-Pflanze gewonnen, auch bekannt als Parakresse. Egal, wie man die Pflanze nennt, der Wirkstoff hat es in sich und wird sogar als „Pflanzen-Botox“ bezeichnet. Er beruhigt sanft die Nervenrezeptoren der Hautoberfläche und kann muskulär bedingte Hautverspannungen lösen. Die Gesichtszüge wirken entspannter, feine Fältchen werden geglättet und sogar das Kollagenetzwerk wird gestärkt. Ein richtiges Geschenk der Natur!

**Produkte im Reformhaus®:**

- Alsiroyal®: Hyaluron X-Effekt Spilanthol Gel sowie Alsiroyal® Jambú Serum
- ARYA LAYA: Hyaluron Miracle Lift; Exclusive Repair Tagescreme sowie Hals & Décolleté Creme
- Santaverde: XINGU age perfect serum

## ALOE VERA

Nicht ohne meine Aloe! Die Wunderpflanze ist bekannt für ihre feuchtigkeitsspendende Wirkung, sie enthält über 200 wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralien, Enzyme, Aminosäuren und viele sekundäre Pflanzenstoffe. In der Aloe Barbadensis Miller ist das einzigartige Molekül Aloverose enthalten. Je höher der Aloverose-Gehalt, desto intensiver ist die Wirkung auf die Haut. Die Heilpflanze spendet und bindet Feuch-

# NEU IN IHREM

## Reformhaus



**ALSIROYAL®**

**Gut Einschlafen Melatonin Spray**

**Besser Einschlafen auf Knopfdruck!**



Jetzt auch als Spray: Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Direkt vom ersten Abend der Anwendung an und ohne Gewöhnungseffekt.

- 1 mg Melatonin pro Sprühstoß
- Individuell dosierbar bis 3 mg
- Extrakte aus Hopfen, Melisse und Passionsblume
- Ohne Alkohol und Zucker

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



**SANTAVERDE**

**collagen drops und probiotic drops**

**Boosten Sie Ihre Pflege  
mit Kollagen oder Probiotika**



Die festigenden collagen drops enthalten pflanzliches Kollagen sowie Spirulinaextrakt, der die Kollagensynthese aktiv fördert. Aloe Vera Saft und Hyaluron versorgen die Haut mit Feuchtigkeit. Die probiotic drops mit natürlichen Probiotika, Aloe Vera Saft, Hyaluron und Lindenblütenhydrolat stärken das Mikrobiom der Haut und verleihen eine geschützte, ausgeglichene Haut.

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

ANZEIGE

tigkeit, wirkt erfrischend und beruhigend, unterstützt die natürliche Regeneration sowie die Zellerneuerung. Aloe vera eignet sich auch ideal als After-Sun-Pflege und bei kleineren Schürfwunden oder Verletzungen.

### Produkte im Reformhaus®:

- ARYA LAYA Aloe Vera Gel; Aloe Vera Feuchtigkeitspflege; Fett-Feucht Balancer Aloe vera
- Alsiroyal®: Hyaluron X-Effekt Aloe Vera 200 Gel
- Mänuka Health: Mänuka Calming Cream
- Bergland Aloe Vera Pflegeserie
- Annemarie Börlind: 2-Phasen Aloe Vera-Shake; AQUANATURE SYSTEM HYDRO Feuchtigkeitsserum
- Primavera Aloe Vera Öl bio
- DADO SENS PROBALANCE Gesichtsscreme
- Hübner Aloe Vera Gel; Hübner Aloe Vera Tages- bzw. Nachtcreme
- Gut zu wissen: In allen Produkten von Santaverde ist der in Kosmetikrezepturen übliche Hauptinhaltsstoff Wasser durch feldfrischen, reinen Aloe-vera-Saft ersetzt

## ALGENEXTRAKTE

Geballte Meerespower: Ein Kilo frische Algen enthält Aminosäuren, Mineralsalze, Spurenelemente und Vitamine aus rund 100.000 Litern Meerwasser. Eine super Basis für Kosmetikprodukte! In den Kosmetikprodukten von Annemarie Börlind kommen rund 14 verschiedene Algensorten zum Einsatz, in Kombination mit anderen Rohstoffen, um die bestmöglichen Wirkstoffkomplexe zu erhalten.

- Der flache Darmtang (*Enteromorpha compressa*) gehört zum Beispiel zur Gattung der Grünalgen. Eingebettet in eine Gelsubstanz aus dem Tarabaum, einem Johanniskrautgewächs, entsteht ein effektiv wirksamer Anti-Aging-Komplex, der die Kollagenbildung in der Haut anregt und ihr kontinuierliche Feuchtigkeit spendet (im Reformhaus® z. B. Annemarie Börlind Pflegeserie SYSTEM ABSOLUTE)
- Spirulina Algen enthalten einen Komplex aus Polysacchariden, Peptiden und Calcium, der die hauteigene Kollagensynthese fördert und die Spannkraft der Haut bewahren kann (im Reformhaus® z. B. Santaverde collagen drops)
- Mikroalgen stimulieren das Immunsystem, verstärken die Hautbarriere und können die Haut beruhigen (im Reformhaus® z. B. ARYA LAYA Cell Protect Serum)
- Die Purpur-Rotalge ist bekannt für eine gefäßstärkende Wirkung und kann Hautrötungen reduzieren (im Reformhaus® z. B. DADO SENS SENSACEA Extra Care Gesichtsemulsion)

Die Kraft der Algen zum Einnehmen:

- Dr. Niedermaier® Spirulina Base enthält 100 % Spirulina platensis, eine reine blaugrüne Mikroalge, mit einem natürlich hohen Eisen- und Proteingehalt, ideal für Frauen, Schwangere und als Ausgleich für Vegetarier und Veganer.
- Alsiroyal® Algenöl pflanzlich Omega-3: Das Nahrungsergänzungsmittel mit Algenöl liefert die wichtigen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA zur Unterstützung einer gesunden Herz- und Gehirnfunktion sowie Sehkraft
- Dr. Budwig Algenöl Omega-3





# FÜR EINEN KÜHLEN KOPF

...& erfrischte Sommerhaut



Face Fresh Aloe Vera Spray  
der Wohlfühl-Frischekick

Das leicht und frisch duftende Spray spendet Feuchtigkeit, erfrischt den Teint und harmonisiert den Geist. Wenn es heiß zugeht, bringt Face Fresh Aloe Vera Sie und Ihre Haut in Balance.

Für das besondere Frischeerlebnis einfach im Kühlschrank lagern und zwischendurch den kühlen Sprühnebel im Gesicht genießen.



[www.arya-laya.de](http://www.arya-laya.de)



Anti-Aging aus der Natur: Algen, Parakresse, Chinesischer Zitterpflanz, Argannüsse (v. li. o. im Uhrzeigersinn)

## 4 FRAGEN AN

### BRIGITTE ROST

Naturkosmetikberaterin und Reformhaus@  
Fachberaterin, Dozentin an der Akademie  
Gesundes Leben in Oberursel:



### Reformhaus@ Magazin: Was passiert mit unserer Haut, wenn wir älter werden?

Brigitte Rost: Die Haut produziert mit zunehmendem Alter von allem weniger: weniger Fett und auch weniger Feuchtigkeit. Sie verliert an Elastizität, wird dünner und die Zellneubildung verlangsamt sich, sodass zum Beispiel Verletzungen länger brauchen, um zu heilen.

### Braucht die Haut eher Fett oder Feuchtigkeit?

Die Haut braucht von allem etwas: Fett, Feuchtigkeit und davon reichlich! Dazu freut sie sich über sogenannte Antioxidantien, die die Hautzellen schützen und Inhaltsstoffe, die sie bei der Zellneubildung unterstützen. Auch beruhigende und reizmildernde Pflanzenauszüge tun ihr gut.

### Warum wird unsere Haut empfindlicher?

Pflegebedürftige Haut entsteht nicht nur durch das Alter, auch unser Lebensstil und Belastungen wie Medikamente oder Unverträglichkeiten zeigen sich auf der Haut. Denn die Haut ist der Spiegel unserer Seele. Manchmal macht ihr auch ein Übermaß an Pflege oder allzu häufiges Wechseln der Pflegeprodukte zu schaffen. Andersherum tun ihr ausreichendes Trinken, eine vitalstoffreiche Ernährung, Bewegung, viel frische Luft und eine typgerechte Naturkosmetik ausgesprochen gut. Und wichtig: Zur perfekten Tagespflege gehört der passende Sonnenschutz, denn die Sonne tut zwar wohl, zu viel UV-Strahlung lässt die Haut allerdings vorzeitig altern.

### Ihr persönlicher Pflegetipp?

Gönnen Sie sich Auszeiten, die der Seele guttun und nehmen Sie sich genug Zeit für Pflegerituale. Ein feuchtigkeitsspendendes Serum morgens und abends unter der Pflege ist das A und O. Zusätzlich dürfen Sie Ihre Haut regelmäßig mit einer Ampullenkur und Maske verwöhnen.

NEU  
IN IHREM

Reformhaus



ARYA LAYA

Fett-Feucht Balancer Aloe Vera

Die Ampullen-Alternative für jeden Tag



Beruhigendes 2-Phasen Serum, das Irritationen und Spannungsgefühle lindert und der Haut intensive Feuchtigkeit spendet. Die Widerstandskraft des Gewebes wird gestärkt und die Haut beruhigt. Durch einen hohen Gehalt von Omega-Fettsäuren nimmt die Haut das Serum schnell auf. Sehr gut für empfindliche und strapazierte Haut.

[www.arya-laya.de](http://www.arya-laya.de)



PRIMAVERA

Kraftkonzentrate

Wirkungsvolle Aromatherapie für  
Gesundheit und Wohlbefinden



**Erste Hilfe Mischung Kraftkonzentrat:**  
zur regenerierenden Hautpflege nach  
Prellungen oder Stößen und zur Narben-  
pflege

**Bauchstreichler Kraftkonzentrat:**  
für eine warme Mitte

**Hautstreichler Kraftkonzentrat:**  
z.B. bei Neurodermitis, starkem Juckreiz

**Seelenstreichler Kraftkonzentrat:**  
unterstützt die Zuwendung zu sich selbst

**Schutz Mischung Kraftkonzentrat:**  
zur Unterstützung der körpereigenen  
Abwehr

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

ANZEIGE



VON A-Z

## HAPPY-AGING-WIRKSTOFFE AUS DER NATUR

**A Auferstehungspflanze (Myrothamnus flabellifolia):** Die aus Südafrika stammende Auferstehungspflanze kann viele Wochen und sogar Jahre ohne Wasser auskommen. Wenn es regnet, erwacht die Pflanze zu neuem Leben. Der kostbare Extrakt kann müder und feuchtigkeitsarmer Haut wieder neue Energie verleihen (z. B. in allen Alsiroyal® Hyaluron X-Effekt Gels).

**B Buchenknospen-Extrakt:** Der aus den Zellen junger Buchenknospen gewonnene Extrakt stimuliert den Sauerstoffverbrauch in der Zelle, erhöht die Hautfeuchtigkeit und minimiert die Faltenbildung (z. B. in ARYA LAYA Exclusive Repair Hals & Décolleté Creme).

**C Ceramide:** Ceramide sind Fette (Lipide), die unsere Hautbarriere weich und geschmeidig halten. Wie ein Kleber halten sie alles zusammen. Omega-9-Ceramide aus pflanzlichem Olivenöl verbessern die Hautelastizität, wirken straffend und festigend (z. B. in Santaverde XINGU Pflegeserie, extra rich cream & mask).

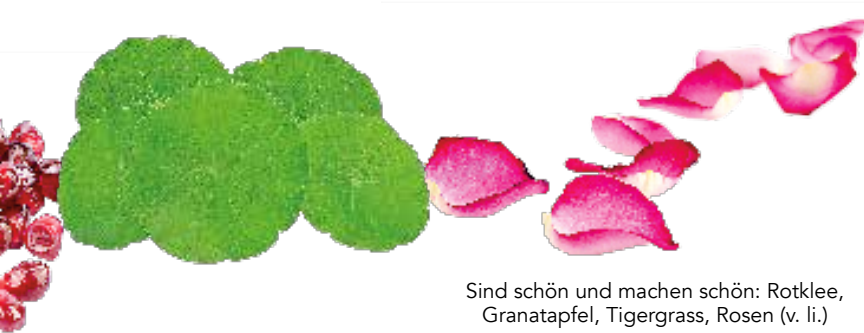
Bei der Reformhaus® Exklusivmarke ARYA LAYA und bei Annemarie Börlind werden Ceramide biotechnologisch aus Hefe gewonnen, sie entsprechen in ihrer Struktur den Ceramiden in Haut und Haaren und sollen vor Austrocknung und negativen Umwelteinflüssen schützen (z. B. in ARYA LAYA Exclusive Repair Tagescreme, Nachtcreme, Augencreme; Annemarie Börlind Ceramide Vital Fluid; Intensiv-Pflege-Kapseln).

**E Ectoin:** Ectoin ist eine Aminosäure, die aus stressresistenten Mikroorganismen stammt. Sie wird biotechnologisch durch Fermentation gewonnen und ist ideal für die Pflege trockener und reifer Haut, spendet viel Feuchtigkeit, beruhigt, regt die Produktion hauteigener Proteine an und kann vorzeitige Hautalterung verhindern (z. B. in DADO SENS Ectoin Anti-Aging Fluid; Santaverde XINGU age perfect toner, serum und eye serum, Santaverde sun protect cream SPF 20).

**G Granatapfel:** In der Antike war er ein Symbol für Fruchtbarkeit und Unsterblichkeit. Paris schenkte Aphrodite einen Granatapfel und kürte sie damit zur schönsten Göttin. Granatapfelsaft und Granatapfelöl können die Haut vor umweltbedingter Hautalterung schützen (z. B. in der ARYA LAYA Granatapfel Pflegeserie; Primavera Granatapfelsamenöl bio sowie Primavera Intensiv Vital Serum Bio Rose & Bio Granatapfel).

**H Haferextrakt:** Fermentierter Haferextrakt mit Beta-Glucan spendet Feuchtigkeit, repariert die Hautbarriere und unterstützt das Hautmikrobiom. (z. B. in ARYA LAYA Hyaluron Miracle Lift; ARYA LAYA Kamille Tag & Nachtpflege; DADO SENS SOS CARE Akut Spray).





Sind schön und machen schön: Rotklee, Granatapfel, Tigergras, Rosen (v. li.)

**Hanfsamenöl:** Intensive Pflege von trockener, gereizter Haut: Bio-Hanfsamenöl (cannabis sativa seed oil) macht die Haut schön geschmeidig (z. B. in: Bergland Hanf Hand- & Nagelcreme; Bergland Hanf Körper- & Massagelotion; Primavera Hanfsamenöl bio).

**K Pflanzliches Kollagen:** sorgt für Elastizität und Festigkeit. Kollagen ist der Hauptbestandteil unseres Bindegewebes. Während des natürlichen Alterungsprozesses nimmt die Kollagenproduktion jedoch ab. Pflanzliches Kollagen aus Mais-, Soja- und Weizenproteinen hilft der Haut, Feuchtigkeit zu speichern und schützt vor dem Austrocknen (z. B. in Annemarie Börlind NATU COLLAGEN BOOST Pflegeserie; Santaverde collagen drops).

**P Propolis:** Von fleißigen Bienen gesammelt. Der natürliche Wirkstoff aus dem Bienenstock wird besonders für seine antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften geschätzt. Unterstützt die natürliche Zellerneuerung und beruhigt gereizte Haut (z. B. in Bakanasan Propolis Hautbalsam; Mänuka Health Mänuka Rescue Balm bzw. Calming Cream).

**R Rotklee:** Rotklee ist reich an Isoflavonen. Dies sind Substanzen, die den Östrogenen sehr ähnlich sind und deshalb auch als Phytoöstrogene bezeichnet werden. Sie unterstützen die Haut bei vorzeitigen Alterserscheinungen (z. B. Dr. Hauschka Regeneration Körperbalsam).

**S Pflanzliche Stammzellen:** Sie werden aus Blättern und Wurzeln bestimmter Pflanzen extrahiert und zählen zu den wichtigsten Entdeckungen der modernen Kosmetikforschung. Insbesondere die pflanzlichen Stammzellen der Nachthyazinthe (Tuberose) haben ein hohes Wirkpotenzial und können z. B. dunkle Augenringe und Tränensäcke mildern (z. B. in Alsiroyal® Jambú Augenbalsam Plus).

**T Tigergras:** In der ayurvedischen und traditionellen chinesischen Medizin spielt Tigergras (Centella asiatica) seit Jahrhunderten eine bedeutende Rolle als Heilpflanze. Seinen Namen verdankt es einer Legende, laut der sich verletzte Tiger zur Wundheilung darin wälzen bzw. an den Halmen der Pflanze reiben. Schlauer Tiger: Der Extrakt der Pflanze wirkt desinfizierend und entzündungshemmend. In der Kosmetik eingesetzt, regt Tigergras die Kollagenproduktion an, die enthaltenen Polyphenole haben eine stark antioxidative Wirkung. (z. B. Annemarie Börlind NATUROYALE System Biolifting Serum; Santaverde eye cream ohne Duft und body firming gel).

**W Wildrosenöl:** Das aus den Samen der Hagebutte gewonnene Pflegeöl hat einen natürlichen Gehalt an Vitamin-A-Säure, wirkt regenerierend, hilft bei Dehnungsstreifen und Narbenbildung (z. B. in ARYA LAYA Regeneration Tagescreme; Beauty Oil Narbenöl; Bergland Narben-Pflegeöl; Dr. Hauschka Rosen Tagescreme leicht; Primavera Wildrosenöl bio).

Text: Kristin von Essen

# ERFRISCHT VON NATUR AUS

## ...Ihr Durstlöcher für die Haut.



Aloe Vera Feuchtigkeitspflege  
erfrischend leicht

Die ARYA LAYA Feuchtigkeitspflege beruhigt gestresste Haut und lindert Rötungen und Juckreiz. Gerade an heißen Tagen wird der Feuchtigkeitsverlust ausgeglichen. Auch als After Sun Pflege ausgezeichnet geeignet.



[www.arya-laya.de](http://www.arya-laya.de)





# UNTER HOCHDRUCK

Unser Lebensstil hat einen enormen Einfluss darauf, ob wir unter hohem Blutdruck leiden. Wir haben nachgefragt, wie wir ihn sanft senken können



**D**ie Sprechstundenhilfe legt die Manschette um, pumpt und zieht ein sorgenvolles Gesicht: „Ihr Blutdruck ist aber ganz schön hoch!“ Wenn Sie dieses Procedere kennen und fürchten, sind Sie nicht allein. Rund jede/r dritte Deutsche leidet unter Hypertonie, Bluthochdruck. Und: je älter, desto häufiger. Bei den über 60-Jährigen sind schon 80 Prozent betroffen. Das Problem: Wenn das Blut ständig durch die Gefäße rauscht, steigt das Risiko für schwere Herzerkrankungen, Herzinfarkt und Schlaganfall. Doch nicht alle wissen von ihrem Bluthochdruck und dem Gesundheitsrisiko. Wer nicht regelmäßig zum allgemeinen Check-up geht, kann sogar relativ lange nichts von der Erkrankung mitbekommen, da sie keine Schmerzen verursacht. Das weiß auch der Arzt und bekannte Ernährungsdoc aus dem TV, Dr. Jörn Klasen: „Viele Menschen bemerken den langsam steigenden Blutdruck gar nicht. Deshalb bezeichnet man Bluthochdruck als schleichender Killer.“ Doch ab wann spricht man von Bluthochdruck, was kann wann noch helfen und welche Faktoren spielen noch eine Rolle?



**Dr. med. Jörn Klasen** ist Arzt für Innere Medizin, Anthroposophische Medizin und Naturheilkunde

**Reformhaus® Magazin: Fallen beim Blutdruckmessen hohe Werte auf, wird der Blutdruck meist über eine Langzeit-Messung von 24 Stunden überprüft, bestätigt sich dann der Bluthochdruck, bekommt man meist einen Blutdrucksenker verordnet. Geht es auch anders?**

**DR. MED. JÖRN KLASSEN:** Wenn der Bluthochdruck früh festgestellt wird, also noch im sogenannten Hypertoniebereich 1 liegt, das ist der Blutdruckwert von 160 zu 100, dann hat man relativ gute Chancen, mit einer Lebensstilveränderung ganz ohne Medikamente auszukommen. Auch bei einem Blutdruck, der stabil eingestellt ist mit ein oder zwei Präparaten hat man noch gute Möglichkeiten, den Blutdruck mit anderen Mitteln zu senken.

**Viele Menschen fühlen sich an diesem Punkt alleingelassen, nicht ausreichend beraten. Ist das berechtigt?**

Das Problem liegt vor allem darin, dass wir ein System haben, wo sich der Arzt pro Patient 5 Minuten Zeit nimmt. Deshalb gehen die meisten dann mit einem Rezept wieder nach Hause. Besser wäre sicher, wenn die gesamte Lebenssituation angeschaut wird. Das braucht mehr Zeit und genau die fehlt in unserem heutigen Gesundheitssystem. Das ist ein grundlegender Fehler.

**Wie sähe denn eine ideale Behandlung aus?**

Wenn man den Patienten nach seinem Lebensstil befragt, alle Komponenten berücksichtigt wie das Alter, Übergewicht, Schlafprobleme, Bewegungs-mangel, Stress oder falsche Ernährung und ihn dann auf dieser Grundlage umfassend berät. Das ist nicht mit einem einmaligen Besuch in der Praxis abgeschlossen, sondern ein Prozess. Eigentlich bräuchte man ein therapeutisches Netz aus verschiedenen Beratern, den Ernährungsberater, Kardiologen, jemand der auf der Entspannungsebene mit den Menschen arbeitet. Auch selbst aktiv werden, sich Hilfe suchen, lohnt. Denn besteht der Bluthochdruck noch nicht lange, sind die Chancen sehr gut, dass man mit einer Lebensstilveränderung keine Medikamente (mehr) einnehmen muss.

**Macht die anthroposophische Medizin hier etwas anders?**

Sie versucht, sich ein Gesamtbild des Menschen zu verschaffen. Und sie blickt zu den Ursachen. Ein Beispiel: Jemand hat Übergewicht, dann heißt es nicht: Jetzt mal runter mit den Kilos. Die anthroposophische Medizin fragt immer: Wie kommt es dazu? Und es kommt noch etwas hinzu. Unsere ärztliche Behandlung ist inzwischen sehr aufgeteilt in Fachgebiete, also wer etwas mit dem Herzen hat geht zum Kardiologen, Probleme mit der Leber behandelt der Hepatologe. Das Problem liegt darin, dass wir nie nur aus einem Teil bestehen. Wir müssen auf das Ganze schauen, um die Funktion des Teils oder in diesem Fall eines einzelnen Organs zu verstehen. Das ist die Stärke der anthroposophischen Medizin, dass sie immer das Ganze im Blick hat und auch seelisch-geistige Faktoren mit einbezieht.

**Was treibt den Blutdruck denn in die Höhe, was sollten wir ändern?**

Das ist individuell völlig verschieden. Typische Treiber sind: Übergewicht, Schlafprobleme, Bewegungs-mangel, Stress oder falsche Ernährung. Häufig werden psychische Komponenten übersehen. Denn der Blutdruck wird von äußeren Faktoren und Emotionen, die unseren Alltag begleiten, beeinflusst. Dabei spielt das vegetative Nervensystem mit seinen beiden Teilen, Sympathikus und Parasympathikus, eine zentrale Rolle. Ärgern wir uns beispielsweise, versetzt der Sympathikus den Körper in Alarmbereitschaft, fährt den Blutdruck hoch und versetzt Herz sowie Gefäße in Spannung, damit wir genügend Energie haben, um Herausforderungen zu bewältigen. Der Parasympathikus ist der Gegenspieler, ist der Anlass des Ärgers vorbei, baut er den Druck wieder ab und sorgt für Entspannung. Sind wir gesund und nicht im Dauerstress, klappert dieses Zusammenspiel sehr gut.

**Also geht es auch um Balance und Rhythmus im Alltag?**

Rhythmus spielt bei Bluthochdruck eine wichtige Rolle.

Ich bin ein großer Anhänger von wiederkehrenden Ritualen zu festen Zeiten. Also, regelmäßige Zeiten zum Aufstehen, ins Bett gehen oder spazieren gehen. Unser Organismus liebt eine sichere Struktur. Gerade bewusste Entspannungsübungen sollte jeder, der seinen Lebensstil ändern möchte, fest in den Alltag einplanen. Das kann Yoga, Meditation oder auch Singen sein. Gesang ist so gut, weil er den Atem reguliert und das Ausatmen verlängert, dabei entsteht ein Sog, der das Herz entlastet. Das tiefe Ein- und Ausatmen erhöht zudem die Sauerstoffsättigung im Blut und bringt den Kreislauf in Schwung. Außerdem tut Singen der Seele gut.

### Was gehört noch zu einem gesunden Rhythmus?

Zu einem gesunden Rhythmus gehört auch ein erholsamer Schlaf. Es ist auch besonders riskant, wenn der Blutdruck nachts nicht absinkt, dann erhöht sich das Herzinfarktrisiko und die Gefäße regenerieren nicht richtig. Schlafprobleme sind auch ein Symptom für Bluthochdruck, also ein Grund, den Blutdruck überprüfen zu lassen. Was hilft? Immer zur selben Zeit ins Bett zu gehen und morgens wieder aufzustehen, tagsüber bewusste Pausen zulassen, eine klare Tagesstruktur aufbauen.



Auch bei der Ernährung geht es um Rhythmus. Es ist nicht nur entscheidend, was wir essen, sondern auch wie. Es gibt viele Menschen, die siebenmal am Tag etwas essen. Dabei braucht der Stoffwechsel auch mal eine Ruhe. Ein Problem ist das häufige Snacken. Dann werden alle Stoffwechselfunktionen permanent angekurbelt, die gar nicht notwendig sind. Wir kennen das alle: Man stellt sich ein Schälchen Gummibärchen hin oder ein paar Kekse und merkt gar nicht, dass das Schälchen wieder leer ist. Dabei nehmen wir ganz nebenbei unheimlich viel Zucker zu uns. Bestimmt ein Grund für das immense Übergewicht, das wir heute bei uns in den Industrienationen als Risikofaktor für Bluthochdruck haben. Dabei gibt es gesunde Alternativen, wer vom Snacken nicht lassen kann, kann sich auch etwas Rohkost hinstellen oder ein paar Nüsse naschen. Insgesamt gilt: Besser sind drei Mahlzeiten oder, wie beim sehr empfehlenswerten Intervallfasten, zwei Mahlzeiten, aber immer zur selben Zeit. Dadurch bringt man sich selbst in einen Rhythmus.

### Ist es wichtiger sich gesund zu ernähren oder Gewicht zu verlieren?

Das muss Hand in Hand gehen. Wenn jemand stark übergewichtig ist, sollte er auch Gewicht verlieren. Jedes Kilo weniger lässt den Blutdruck sinken. Eine gute Grundlage für eine Ernährungsumstellung ist etwa die gesunde, mediterrane Küche mit viel Obst und Gemüse. Wichtig ist, einen konkreten Plan für die Ernährungsumstellung auszuarbeiten. Alle, die sich daran halten, verlieren auch Gewicht.

### Neben zu viel Zucker gilt bei Bluthochdruck auch Salz als besonderes Gesundheitsrisiko?

Ja, das ist nicht für jeden gleich. Es gibt Menschen, deren Blutdruck besonders empfindlich auf Salz reagiert. Es gibt einfache Tests, mit denen man feststellen kann, ob man zu einer Salzsensitivität neigt. Doch den Salzkonsum einzuschränken, wäre für uns alle sinnvoll. Auch um Bluthochdruck vorzubeugen. Denn wir nehmen fast alle zu viel davon zu uns. Vor allem viele Fertiggerichte und verarbeitete Lebensmittel enthalten als Geschmacksträger sehr viel Salz, das aber nicht zuverlässig deklariert ist. Das Resultat ist, dass wir im Schnitt zwischen 10 und 15 g Salz täglich zu uns nehmen, die absolute Obergrenze sollten aber 5 g sein.

### Welche pflanzlichen Mittel sind bei Bluthochdruck sinnvoll?

ANZEIGE

## „Zivilisatoselos!“ Leben ohne Zivilisationskrankheiten



Übergewicht, Herz-/Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Migräne, Rheuma – die Liste der Zivilisationskrankheiten wird immer länger. Anhand von 50 häufigen Beschwerdebildern erläutern Dr. h.c. Peter Jentschura und sein Co-Autor Josef Lohkämper in dem Bestseller

„Zivilisatoselos“, welche Erkrankungen bei welchem Stoffwechsellyp besonders häufig auftreten. Dazu gibt es ganz konkrete Ratschläge, wie man gezielt vorbeugen oder sie behandeln kann, indem man Symptome nicht unterdrückt, sondern Ausscheidung und Regenerierung fördert. Im Reformhaus® erhältlich oder unter [www.verlag-jentschura.de](http://www.verlag-jentschura.de)





Do's and Don'ts: Zu viel Salz treibt den Blutdruck in die Höhe – Don't!  
Frische mediterrane Kost – Do!

### Was sollten speziell Frauen beachten?

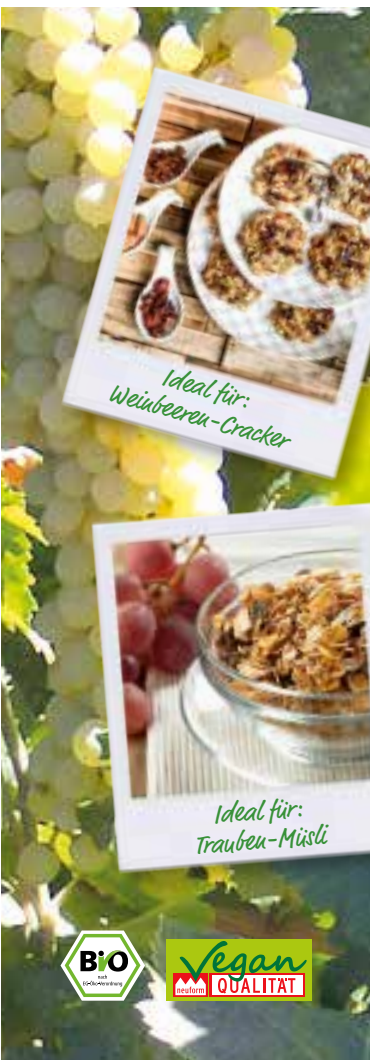
Bis zur Menopause sind Frauen vor Bluthochdruck recht gut durch Hormone geschützt. Wenn der Wechsel durch die Menopause eintritt, ändert sich das. Ab 50 steigt der Blutdruck bei den Frauen dramatisch an und sie überholen die vorher besonders gefährdeten Männer. Beginnt der Östrogenspiegel zu sinken, sollten sie besonders etwas für die Ernährung tun – mit einer mediterranen Kost, den Salz- und Zuckerkonsum kontrollieren und darauf achten, nicht zu stark zuzunehmen.

### Wer eine Corona-Infektion durchgemacht hat, scheint besonders gefährdet zu sein, einen erhöhten Blutdruck zu entwickeln. Kann man gegensteuern?

Ja, Covid 19 löst bei manchen eine chronische Entzündung aus, die verschiedene Organe betreffen kann und Bluthochdruck fördert. Deshalb ist bei Long Covid ähnlich wie bei anderen schleichend-chronischen Entzündungsprozessen eine Ernährung sinnvoll, die anti-entzündlich wirkt. Das gilt auch für eine Arteriosklerose und auch viele Krebserkrankungen basieren auf einer chronischen Entzündung. Beim Kind haben

Es gibt einige Möglichkeiten. Die Nierentätigkeit hat einen wesentlichen Einfluss auf den Blutdruck. Brennnessel wirkt regulierend auf die Nieren, als Tee oder auch frisch gepflückt als Salat. Wer die Darmtätigkeit anregt, sorgt für eine bessere Stoffwechsellätigkeit. Gesunde Kräuter sind da Löwenzahn, Schafgarbe, Pfefferminze oder Kamille. Blutdrucksenker aus der Speisekammer sind zudem Rote-Bete-Saft, grüner Tee sowie Lebensmittel mit Kalium, das findet sich vor allem in Getreide, Bananen, Trockenobst, Champignons und Spinat. Kartoffeln enthalten viel Kalium, man sollte sie immer vorkochen, abkühlen lassen, dann noch einmal aufwärmen. Dann entsteht im Körper resistente Stärke, die sich wie ein Ballaststoff verhält.

ANZEIGE



# Weinbeeren

... exquisit-süße Klassiker

Reformhaus

Ausgewählt groß, dünnchalig und kernlos – ungeölte Reformhaus® Weinbeeren werden ausschließlich aus den erlesenen Trauben der exzellenten Rebsorte „Thompson Seedless“ gewonnen, die unter der warmen Sonne Kaliforniens ihr einzigartiges, vollmundig-süßes Aroma entwickeln

Sobald die Weinbeeren ihre volle Reife erreicht haben, werden sie Ende August bis Anfang September geerntet. Anschließend trocknen die hellen Trauben auf natürliche Weise unter der strahlenden Sonne Kaliforniens und erhalten so ihre dunkelbraune Farbe sowie ihren unverwechselbaren köstlich-fruchtigen Geschmack. Die schonende Sontentrocknung und die sorgfältige Selektion und Reinigung sorgen dafür, dass jede einzelne Beere zu einem fruchtig-süßen Genuss wird.

haltes an Kalium und Kupfer zu einer normalen Funktion des Nervensystems beitragen.\*

### Traditionelle Spezialität

Der Klassiker mit exquisiter Süße war eines der ersten Produkte im Reformhaus®. Auch heute noch – im legendären roten Beutel – überzeugen Reformhaus® Weinbeeren als Lieblings-snack für zwischendurch, als Zutat in Backwaren, Joghurts oder Müslis sowie in deftigen Gerichten.



### Klein, köstlich - maximaler Nährstoffgehalt

Während des natürlichen Trocknungsprozesses verringert sich der Feuchtigkeitsanteil der Trauben, wodurch sie in ihrer kleinsten Form die maximale Menge an Inhaltsstoffen liefern. So können Reformhaus® Weinbeeren dank ihres Ge-

\*Hierzu täglich eine Portionen Reformhaus® Weinbeeren (40 g) genießen. Bitte achte auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise.



# WOHLFÜHLEN UNTER HOCHDRUCK

wir die akuten Entzündungen, es kriegt dann schnell Fieber, aber die Infektion ist am nächsten Tag wieder weg. Beim Erwachsenen ist die chronische Entzündung eines der Hauptprobleme. Also, wie gegensteuern? Antientzündlich wirken die guten Öle. Ich empfehle Algenöle zu verwenden. Und zwei bis drei EL Leinöl am Tag.

Die Ernährungsumstellung basiert auf dem kompletten Verzicht von Schweinefleisch, Weizen und darauf, Kuhmilch zu trinken. Sowohl beim Schweinefleisch wie auch bei der Kuhmilch wissen wir, dass sie Entzündungsprozesse fördern. Den Verzicht auf Weizen empfehle ich, weil die Pflanze so verändert wurde, dass sie besonders viele ATIs enthält. Das sind spezielle Stoffe, die Pflanzen erzeugen, um sich gegen Fremdstoffe zu wehren. Sehr viele Menschen reagieren auf diese ATIs mit entzündlichen Prozessen. Aber es gibt gute Alternativen. Die beste ist Hafer, weil er Betaglucane hat, die entzündungshemmend wirken.



## DAS BEDEUTEN DIE WERTE

Der Blutdruck wird in mmHg angegeben.

1 mmHg ist der Druck, den ein Millimeter einer Quecksilbersäule (Hg) ausübt. Dabei entspricht: 1 mmHg = 0,00133 bar.

Zur Bestimmung des Blutdrucks werden zwei Werte ermittelt, der systolische und der diastolische Blutdruck.

Der systolische Druck (oberer Messwert) entspricht dem während der Anspannungs- und Auswurfphase der linken Herzkammer maximal entwickelten Druck. Die Anspannungs- und Auswurfphase wird als Systole bezeichnet. Der systolische Druck liegt normalerweise im Bereich von 110–130 mmHg.

Der diastolische Blutdruck (unterer Messwert) entspricht dem niedrigsten Druck während der Entspannungs- und Erweiterungsphase des Herzmuskels. Die Phase zwischen größter Druckentwicklung (systolischer Druck) und größtem Druckabfall (diastolischer Druck) wird als Diastole bezeichnet. Während der Diastole füllen sich die Herzkammern mit neuem Blut. Der diastolische Druck liegt normalerweise im Bereich von 80–89 mmHg. (Quelle: Berufsverband Deutscher Internisten und Internisten)

Dabei schwankt der gesunde Blutdruck den ganzen Tag über und steigt bei Belastung an. Gemessen wird der Blutdruck im Ruhezustand. Außer bei einer Belastungs- und Langzeitmessung.

ANZEIGE



PREMIUM  
VEGAN  
BIO

Erhältlich im  
Reformhaus

Partner von  
Reformhaus®

## Coenzym Q10 mit B-Vitaminen

NEU



- die Kapseln enthalten veganes Coenzym Q10, welches über ein Fermentationsverfahren aus Mais gewonnen wird
- mit allen acht B-Vitaminen



Brennnessel wirkt regulierend auf die Nieren. Diese haben einen Einfluss auf den Blutdruck

## ZUM WEITERLESEN



Dr. med. Jörn Klasen  
„Runter mit dem Bluthochdruck: Wie Sie mit der richtigen Ernährung und einem gesunden Lebensstil den Blutdruck senken“ mit vielen praktischen Tipps und Rezepten; ZS Verlag, 22,99 €



Und gemeinsam mit den anderen Ernährungs-Docs Dr. Anne Fleck, Dr. Silja Schäfer und Dr. Matthias Riedl: „Starkes Herz: Die besten Ernährungsstrategien bei Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, Arteriosklerose und Co“, ZS Verlag, 24,99 €

## PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS®

- **Alsiroyal®**: Algenöl Omega-3, pflanzlich, Kapseln ; Bioaktives Omega-3 Leinöl, Kapseln; EXPERT Arterien-Aktiv. Zum Diätmanagement bei gestörter Gefäßfunktion mit Bluthochdruck
- **Dr. Johanna Budwig**: Algenöl Omega-3, Bio; Leinöl Omega-3, Bio
- **Reformhaus®**: Nusskernmischung, Bio; Aprikosen, ungeschwefelt, Bio; Haferwunder, Bio
- **Raab Vitalfood**: Algenöl Omega-3, Kapseln; L-Arginin Kapseln
- **Rabenhorst**: 120 zu 80. Bio-Rote-Bete-Mehrfruchtsaft mit Kalium
- **Dr. Wolz**: Thromboflow®
- **Salus**: Freetox® Löwenzahn-Brennnessel Tee, Bio
- **Schoenenberger**: Brennnessel, Naturreiner Heilpflanzensaft, Bio
- **Hübner**: Weißdorn, Herz-Kreislauf-Tonikum

Text: Yvonne Hagen



## Wieder auf Touren kommen Mit Magnesium in Bestform

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

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

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

## Für jeden das richtige Magnesium



Mehr Informationen erhalten Sie in Ihrem Reformhaus® oder unter [www.alsiroyal.de](http://www.alsiroyal.de).

Reformhaus


Natürlich  
besser

... für mich!



TOP!  
PRODUKTE  
DES  
MONATS




 **Aloe vera –  
der Feuchtigkeitsspender**

Das Gel der Aloe-vera-Pflanze spendet intensive Feuchtigkeit, wirkt beruhigend und entzündungshemmend. Deshalb ist das „Aloe Vera Gel“ (50 ml oder 150 ml) von ARYA LAYA nicht nur hervorragend für die tägliche Kosmetik und als Make-up-Grundlage geeignet,

sondern auch zur Pflege sonnengestresster Haut. Wie schön, dass das „Aloe Vera Gel“ für jeden Hauttyp und jedes Alter die richtige Wahl ist. Einfach morgens und abends nach der Reinigung auf Gesicht, Hals und Dekolleté verteilen und sanft einmassieren.




 **Leinöl – 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. Das „OXYGUARD® Leinöl“ von Rapunzel wird mit Sorgfalt in der eigenen Ölmühle im Allgäu gepresst. Durch das besonders

schonende Verfahren bleibt der Reichtum an wertvollen Inhaltsstoffen erhalten. Das Leinöl passt in Säfte, Müslis, Salate oder auch zu Kartoffeln mit Kräuterquark.



 **Natürlich verfeinern**

Hergestellt wird „Kräutersalz Classic“ der Gewürzmühle Brecht aus unbehandeltem über 200 Millionen Jahre altem, Steinsalz aus den Salzablagerungen der Urmeere. Die Steinsalzstücke werden bergmännisch gewonnen, mechanisch zerkleinert und vermahlen. Ohne weitere Behandlung wird das Salz anschließend mit 14

verschiedenen Bio-Kräutern und Bio-Gewürzen sowie Bierhefe vermischt und abgefüllt. Perfekt für natürlich genussvolles Würzen und Salzen in einem. Und: Brecht Kräutersalz Classic ist unraffiniert, ungebleicht und enthält keine Zusätze zur Erhaltung der Rieselfähigkeit. Top!





### Strahlend lächeln? Kein Problem!

Morgenstund' hat Propolis im Mund: Wir beginnen unseren Tag mit der „Propolis Mundpflege“ von Bakanasan. Die Serie, bestehend aus Zahncreme, Mundwasser und Mundgel, beugt Parodontose und Zahnfleischproblemen vor, macht das Zahnfleisch widerstandsfähig und schenkt einen frischen Atem. Propolis, von Natur aus antibakteriell, sorgt für eine gründliche Zahnreinigung. Die ätherischen Öle aus Salbei und Kamille beruhigen darüber hinaus gereizte Stellen im Mund. Perfekt für ein natürlich strahlendes Lächeln am Morgen und am Abend.



### Fruchtiges Vergnügen

„Reformhaus® Weinbeeren“ – gereift im sonnigen Kalifornien – enthalten Kalium und Kupfer, die zu einer normalen Funktion des Nervensystems beitragen. Auch geschmacklich sind sie ein absolutes

Muss, denn sie geben Gerichten eine wunderbar fruchtig-süße Note. Aber wir genießen sie auch gerne als Snack zwischendurch. Einfach lecker!



### Fit, vital und gesund mit Eisen

Fühlen wir uns oft müde und abgeschlagen, kann Eisenmangel der Grund sein. Eisen ist der lebenswichtige Fitmacher unter den Spurenelementen. Eisen ist an fast allen wichtigen

Körperfunktionen beteiligt, aber der Körper kann es nicht selbst herstellen. Zudem gehen täglich kleine Mengen an Eisen verloren. Tipp: „Floradix® mit Eisen“ von Salus. Das flüssige Tonikum enthält Eisen in zweiwertiger Form, das vom Darm besonders gut aufgenommen werden kann. Kräuterextrakte unterstützen die Magen-Darm-Verträglichkeit.



UNABHÄNGIGE STIFTUNG  
GANZHEITLICHES KONZEPT  
100% BIO-ZERTIFIZIERT  
EIGENES SEMINARHOTEL

# Ernährungs- Psychologie Kursleiter/in Waldbaden Kursleiter/in Schamanische Reisen

und viele weitere Weiterbildungen  
und Seminare

Jetzt  
Gesamtprogramm  
anfordern!

06172 / 3009 - 822

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



AKADEMIE  
GESUNDES LEBEN

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



#AkademieGesundesLeben

# Marktplatz

## \* KUR & GESUNDHEIT

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



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

### Biologische Krebsbehandlung!

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

**Coaching und spirituelle Heilarbeit**  
Einzelcoaching, Aufstellungsarbeit  
Seminare und Workshops  
[www.lebedeinleben.org](http://www.lebedeinleben.org)

**Stressbewältigung, Elektrosmog, Wasseradern** Hamoni® Harmonisierer. Hochwirksame Lebensraum-Harmonisierung. Von Baubiologen u. Kranken bestätigt. [www.elektrosmoghilfe.com](http://www.elektrosmoghilfe.com)  
[www.erdstrahlenhilfe.com](http://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](http://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](http://www.heilschungit.com)

### Natürlich suchtfrei!

Zucker, Raucher, Leben ohne Alkohol mit der Weiss-Methode. Auch gut bei Esssucht.  
[www.weiss-institut.de](http://www.weiss-institut.de)

**F. X. Mayr-Kur im Hochsauerland**  
mit Betreuung von dipl. Mayr-Ärztin  
Landhaus Florian, Winterberg – Züschen  
Tel. 02981 1618 [www.pension-Florian.de](http://www.pension-Florian.de)

### Chronisch krank?

Kompetente Ärztin mit über 15jähriger Expertise aus der Naturheilmedizin bietet bundesweit Beratung:  
[www.praxis-dr-bloss.de](http://www.praxis-dr-bloss.de)

## \* URLAUB & WELLNESS

KurOase im Kloster  
Das Original Kneipp-Hotel

Entschleunigen in klösterlicher Atmosphäre

Frühling im Kneipp-Hotel

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

**Kneipp kennenlernen & erleben:**

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

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

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

### NORDSEEINSEL JUIST:

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

### [www.Nordseestrand24.de](http://www.Nordseestrand24.de)

2500 Ferienhäuser und Ferienwohnungen an der Nordsee

### Spreewald-Urlaub

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

### Bad Füssing, entspannen und sich

wohlfühlen in schö., ruh., 1 u. 2-Zimmer Apartments, in versch. Größen  
[www.wohnparkintalhof.de](http://www.wohnparkintalhof.de)  
[www.app-vermietung-wagner.de](http://www.app-vermietung-wagner.de)  
Tel. 08537 - 9193 0

HOTEL LAUTERBAD ★★★★★

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

Hotel Lauterbad GmbH, Amselweg 5  
72250 Freudenstadt-Lauterbad  
[www.lauterbad-wellnesshotel.de](http://www.lauterbad-wellnesshotel.de)  
Tel: 07441-860170, FAX: 8601710

**Sonn matt - seit 1938 VEGI/VEGAN**  
SCHWEIZ, 950müM, Vollwert, NaturPUR Gartenprodukte, Massage Stille, Wandern Wintersport, Halbpension ab 497€/Woche +41 71 993 3417 - [www.bergpension.ch](http://www.bergpension.ch)

### LANZAROTE, abseits von Corona!

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

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

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

### London Kl. Wohnung im Süden

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

### Bad Füssing

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

### Biohotel Amadeus, Schwerin

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

### Paris Gemütliche kl. Wohnung

Nähe Bastille, sonnig & ruhig, ab 2 Nächte  
0221/5102484, [www.pariswohnung.de](http://www.pariswohnung.de)

### Auszeit im Südhochschwarzwald

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

### Auf nach Mallorca !

Erholung und Ruhe in traumhafter Natur.  
Ferienfincas rund um Soller. Anfragen unter Tel. 0211-96 657 852 oder  
[www.juttas-ferienfincas.de](http://www.juttas-ferienfincas.de)



## \* FASTEN & WANDERN

### Heilfasten im Harz / Heilfasten-Box®

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

### Fasten mit dem abnehmenden Mond

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

### Heilfasten und Wandern am Weisseensee

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

### Fasten in Mittelhessen

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

### Fastenwandern im Bay. Wald

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

### \*Aktiv erholen und Kraft tanken\*

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

### Acidosana®-Balance Woche

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

### Online Basenwoche

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

### 6 Tage fasten od. 12 Tage kuren mit Yoga

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

### Mit Suppen Fasten - Entschlackung Pur

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

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

### Heilfasten und Wandern am Weißensee

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

### Fasten zu Hause - digital begleitet

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

## \* AUSBILDUNG & SEMINARE

### Seminar ACHTSAME BERÜHRUNG

Seminar auf Lanzarote. 17.7-24.7.2022 .Achtsame Berührung für Körper, Herz und Seele. Die Naturlemente zeigen Dir den Weg zu Dir : jenny tara64@gmail.com TEL 015203550107

### AchtsamkeitCoach

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

### Seminare, Coaching, Bogenschießen

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

### Ausbildung Kursleiter/-in Waldbaden

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

### Veränderungsbegleitung Online

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

### Coaching / Supervision

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

### Waldbaden Akademie Österreich

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

### ErnährungsCoach (IHK)

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



SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSGERUFE

### Wir machen Bildung bezahlbar!

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

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

Rubensstr. 20a - 42329 Wuppertal

Tel. 0202 / 73 95 40

www.impulse-schule.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

### Praxis/WOHNEN /Therapiezentrum

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

## \* DIES & DAS

Püppi, mein Schaf und KraKra, die Rabenkrähe. Eine wahre Geschichte, ab dem Kindergartenalter geeignet. 30 Seiten, 17 € Niemann-Khalijefi@t-online.de



NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

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

ANZEIGE



# Mitmachen und gewinnen

Gewinnen Sie eines von 12 Salus Gourmet-Tee-Sets mit 6 feinen Gourmet-Tees und sommerlichen Teerezepten. Für diese besondere Kräutertee-Serie wurden aus sorgfältig ausgewählten Bio-Zutaten exquisite Rezepturen liebevoll kreiert. Die filigrane Geschmacksvielfalt stammt ausschließlich von ökologisch angebauten und sonnengereiften Früchten, Kräutern und Gewürzen. Lassen Sie sich verwöhnen von dem erlesenen Duft einer köstlichen Tasse Salus Gourmet-Tee. Mehr Infos und sommerliche Tee-Rezepte unter: [www.gourmet-tees.de](http://www.gourmet-tees.de)

Gewinnen Sie eines von 12 Salus Gourmet-Tee-Sets mit 6 feinen Gourmet-Tees und sommerlichen Teerezepten. Für diese besondere Kräutertee-Serie wurden aus sorgfältig ausgewählten Bio-Zutaten exquisite Rezepturen liebevoll kreiert. Die filigrane Geschmacksvielfalt stammt ausschließlich von ökologisch angebauten und sonnengereiften Früchten, Kräutern und Gewürzen. Lassen Sie sich verwöhnen von dem erlesenen Duft einer köstlichen Tasse Salus Gourmet-Tee. Mehr Infos und sommerliche Tee-Rezepte unter: [www.gourmet-tees.de](http://www.gourmet-tees.de)

Malerbedarf	geistreiche Bemerkung (franz.)	Abendkleid	Figur aus der „Sesamstraße“	großer Lärm, Krach	Maßeinteilung an Messgeräten	Titelheldin bei Jane Austen	Behälter für einen Heizstoff	ein Explosivstoff (Abk.)	US-Filmschauspieler: ... Clooney	sich täuschen	italienisch: Meer
Lehre von der Dichtkunst				ein Apostel				nagender Kummer			
spanischer Fluss				Wechselbürgschaft (Bankw.)		Handwerk, Beruf		ugs.: unmodern (englisch)	Nadelloch		Zauberin, Märchengestalt
Tugend, Tüchtigkeit (griech.)		Schab-eisen der Kammacher	Bezirk von Berlin	Schlussstellung, Remis im Schach		Mutter des Perseus	Gastspielreise				
Staat in Westafrika	französischer Strom		Güte, Nachsicht	poetisch: Getränk	getrocknete Weinbeere	den Dienst aufnehmen		Fluss zur Weichsel	Stoffteil an Kleidungsstücken	antike Gedichtform	jetzt
in der Musik: gebunden				japanischer Farbkarpfen	tschech. Komponist (Friedrich)	besitzanzeigendes Fürwort	einen kleinen Schluck nehmen			Klang, Laut	Fragewort
im Vordergrund: führend	Wertpapier					Roman von Stephen King	Gebiet und Stadt am Don				
span. Nationalmuseum in Madrid	speziell zu diesem Zweck			Fehlos bei der Lotterie			Siedewürstchen	abgestochenes Rasenstück			

Rätsel: Rätsel-Krüger GmbH, Lübeck

## LÖSUNGSWORT

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

Das Lösungswort ergibt sich, wenn Sie die Buchstaben aus den mit einer Zahl gekennzeichneten Feldern zu einem Wort zusammensetzen. Einsendeschluss ist der 30. Juni 2022. Das Lösungswort senden Sie bitte an: ReformhausMarketing GmbH Stichwort: Kreuzworträtsel 03, Conventstr. 8-10 / Haus D, 22089 Hamburg. [raetsel@reformhausmagazin.de](mailto:raetsel@reformhausmagazin.de)

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 03/2022 lautete „FROHSINN“. 15 GewinnerInnen freuen sich über je 1 Set Kamille Tag & Nachtpflege Rich + Serum von ARYA LAYA. Die Gewinne wurden inzwischen verschickt. Herzlichen Glückwunsch! Die Redaktion

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



# IMPRESSUM

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

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

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

**Geschäftsführung**  
Carsten Greve, Rainer Plum

**Leitung Geschäftsstelle**  
Ariane Knaut

**Realisation und Chefredaktion**  
kbbkreativ / Katja Burghardt  
k.burghardt@reformhaus.de

**Art Direktion und Produktion**  
Sabine Mamat

**Mitarbeiter:innen dieser Ausgabe**  
Frauke Döhring, Kristin von Essen, Thomas  
Göttemann, Yvonne Hagen

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

**Vertrieb**  
d.neuhaus@reformhaus-marketing.de

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

Für die Individualseiten zeichnen die jeweiligen  
Reformhäuser verantwortlich

**Litho**  
PIXACTLY media GmbH

**Druck**  
mediaport production GmbH & Co.KG

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

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

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

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

GEDRUCKT AUF 100% RECYCLINGPAPIER.  
Ihre Teilnahme an Gewinnspielen wird auf Grund  
der Teilnahmebedingungen gemäß Artikel 6 (1)  
(b) DSGVO von Reformhaus eG (auch mithilfe  
von Dienstleistern) für die Gewinnziehung erfasst  
und gespeichert. Weitere Informationen zum  
Datenschutz erhalten Sie unter www.reformhaus.  
de/datenschutz. Unseren Datenschutzbeauftragten  
erreichen Sie unter der Postanschrift oder per  
E-Mail datenschutz@reformhaus.de



ANZEIGE

**P. Jentschura**<sup>®</sup>  
regeneriert wie neugeboren



Jentschuras BasenKur

*Erlebe Dein  
Leben neu!*



**Die P. Jentschura Methode  
erleichtert und beflügelt  
Körper, Geist und Seele.**

7x7<sup>®</sup> Kräutertee – der geniale Basentee mit 49 Kräutern

WurzelKraft<sup>®</sup> – das Naturlebensmittel  
aus mehr als 100 pflanzlichen Zutaten

MeineBase<sup>®</sup> – das Original unter den Basenbädern mit pH 8,5

**Kostenlose Proben anfordern**

**Händler in Ihrer Nähe finden**

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

## Themen im nächsten Heft:



### SCHÖNHEIT

**Sprühendes Vergnügen**  
Perfekt für den Sommer:  
Beauty-Produkte zum  
Aufsprühen pflegen und  
erfrischen zugleich.



### GENIESSEN

**Ölwechsel**  
Das schmeckt uns: Von  
Argan- bis Weizenkeimöl –  
mit gesunden Fettsäuren die  
Selbheilungskräfte des Körpers  
aktivieren. Mit Rezepten.



### WOHLFÜHLEN

**Heiße Sache**  
Abkühlung gefällig? Ex-  
pert:innen klären auf, was Hitze  
in unserem Körper anrichtet.  
Mit coolen Tipps, um den Som-  
mer gesund zu genießen.

# ES DUFTET NACH SOMMER

Fruchtig frisch oder  
orientalisch sinnlich?  
Immer 100% natürlicher Duft

Entdecken Sie Ihren Sommerduft.

Für Haut und Haar

Bis zu 3 mal ergiebiger als  
herkömmliche Duschprodukte



Für das perfekte Pflegerlebnis gibt es alle Düfte auch als Body Lotion.

[www.arya-laya.de](http://www.arya-laya.de)