

Reformhaus

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

BEZAHLT VON IHREM
REFORMHAUS®
MÄRZ 2021

GESUNDER DARM

Glückliche
Darmbakterien –
der Schlüssel fürs
Wohlbefinden.
Was sie stärkt, was
sie schwächt



Schöne Haare

Top-Pflege für
strapazierte
Winterschöpfe

Healthy Aging

Fit und gesund
älter werden:
so klappt's

4 Ganzheitlich
wohlfühlen
Tu-Dir-gut-Wochen
vom 1.-31. März

ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL BEAUTY

STRAFFERE HAUT. VERBESSERTE ELASTIZITÄT. **SYSTEM ABSOLUTE**

EFFEKTIVE NATURKOSMETIK

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

MADE IN THE BLACK FOREST
EST. 1959



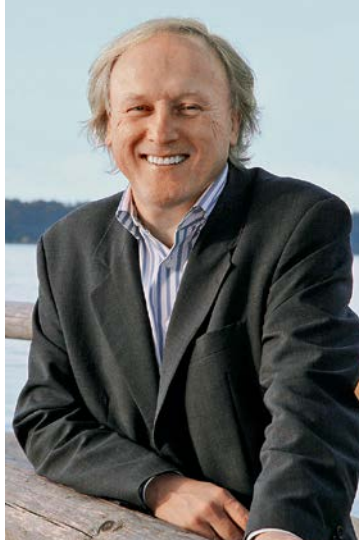
Die Systempflegeserie bei anspruchsvoller Haut. Wirkt gegen Zeichen der Hautalterung. Für einen sichtbar strafferen, glatten Teint.

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



*Verträglichkeit und Wirkung durch moderne analytische Methoden wissenschaftlich bestätigt.

Rainer Plum,
Vorstand
Reformhaus eG



Liebe Leserin, lieber Leser

Seit gut einem Jahr leben wir auf unserem Planeten mit der Corona-Pandemie. Sehr viele Menschen mussten und müssen seitdem mit sehr vielen, teilweise drastischen Einschränkungen leben, um sich und andere vor den gesundheitlichen Auswirkungen zu schützen. Wie geht es nun im Frühling und Sommer im Jahr zwei weiter? Wie könnten gangbare Wege in die „neue Normalität“ aussehen? Vorausstellen möchte ich, dass die Beantwortung dieser Fragen aus meiner Sicht eine zutiefst persönliche und individuelle ist, die jeder Mensch für sich im Rahmen der Machbarkeiten und gesetzlichen Möglichkeiten herausarbeiten muss. Dabei spielt die Selbstwirksamkeit eine wesentliche Rolle, also die Annahme, man könne als Person gezielt Einfluss auf die Umstände nehmen, statt äußere unkontrollierbare Faktoren wie andere Personen, Zufall, Glück, Schicksal und anderes als ursächlich anzusehen. Denn der Erfolg bei der Bewältigung schwieriger Situationen stärkt das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten und stärkt die Widerstandskraft. Um unsere Widerstandsfähigkeit geht es auch im Beitrag ab Seite 16. „Das Leben sitzt im Darm“ ist eine Aussage, die deutlich macht, welche enorme Bedeutung unserem wichtigsten Stoffwechselorgan zugeordnet wird. Hier geben Ihnen unsere ExpertInnen wichtige Informationen und Tipps, um ein gesundes Mikrobiom zu bewahren oder aufzubauen. Ganz nach dem Motto von zwei guten Geschäftsfreunden von mir: „Lasst Mikroben toben!“.

Wir im Reformhaus®, als Pioniere für ganzheitliche Gesundheit und agilster Spross der Lebensreformbewegung, stehen Ihnen bei all diesen Themen mit unserer jahrzehntelangen Erfahrung und erprobten naturheilkundlichen Expertise als erfahrener Partner und Inspirationsgeber gerne zur Seite. Die top-ausgebildeten InhaberInnen und Mitarbeitenden in Ihrem Reformhaus® vor Ort beraten Sie tagtäglich freundlich mit ihrer gesamten fachlichen Kompetenz, damit Sie persönlich mit bester Gesundheit weiterhin durch diese herausfordernde Zeit kommen. Aktuelle Informationen finden Sie wie immer auch auf www.reformhaus.de.

Bleiben Sie gesund! Und bleiben Sie rücksichtsvoll im Umgang miteinander getreu dem Motto „Ich schütze Dich! Schütze Du bitte auch mich!“

Herzlichst

ANRUF ERWÜNSCHT



Sie haben Fragen, wie Sie Ihrem Darm etwas Gutes tun können oder welche Vitamine Ihr Immunsystem

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

Rufen Sie an: Die seit 25 Jahren im Reformhaus® tätige Fachberaterin steht Ihnen gerne mit Rat zur Seite.

Telefon:
040 / 280 581 927



Glückwunsch!

Egal ob eine Erkältung droht, der Kopf brummt oder es im Magen grummelt – seit 90 Jahren helfen OLBAS Tropfen

zuverlässig. Das Geheimnis des Multitalents aus dem Reformhaus® ist reine Pflanzenpower. Kein Wunder, dass OLBAS Tropfen als Reformprodukt des Jahres 2021 ausgezeichnet wurden.



inhalt

WOHLFÜHLEN



8 Healthy aging

Gesund und glücklich älter werden. Kein Problem mit dem gesunden Dreisatz aus Ernährung, Lebensweise und Hygiene

14 Besser länger leben

Interview: Prof. Dr. Ingo Froböse über die Gesundheitsformel der 100-Jährigen



18 Die Macht der Mikroben

Der Darm: viel mehr als nur ein Verdauungsorgan. Wie wir unsere Darmflora pflegen können und welche Nahrung sie besonders mag

26 Lieblingsprodukte des Monats

Top-Produkte aus dem Reformhaus®, mit denen wir uns ganzheitlich wohlfühlen können

31 Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

Wegweiser durch den Dschungel der Vitalstoffe. Diesmal: Vitamin E

SCHÖNHEIT



36 Mützen ab!

Frostige Kälte, trockene Heizungsluft und dicke Mützen. Stress pur für die Haare. Die besten Pflege-Tipps für strapaziertes Winterhaar

GENIESSEN

42 Deftiges Vergnügen

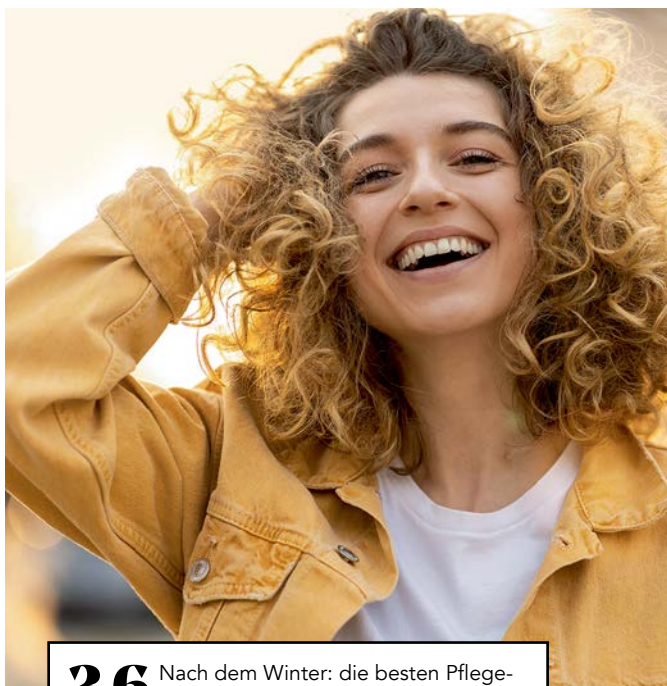
Deftige Küche und vegane Ernährung? Das passt wunderbar zusammen. Unsere Rezepte beweisen es aufs Köstlichste!



UNSERE TITELTHEMEN

8

Gesund und glücklich älter werden: So klappt's ganz entspannt



36

Nach dem Winter: die besten Pflegetipps für strapazierte Haare

AUSSERDEM

6 Das ist neu im März

48 Reformhaus® des Jahres 2021 ... ist Reformhaus® Dreyer in Buchholz

50 Kreuzworträtsel

52 Marktplatz

54 Impressum, Vorschau



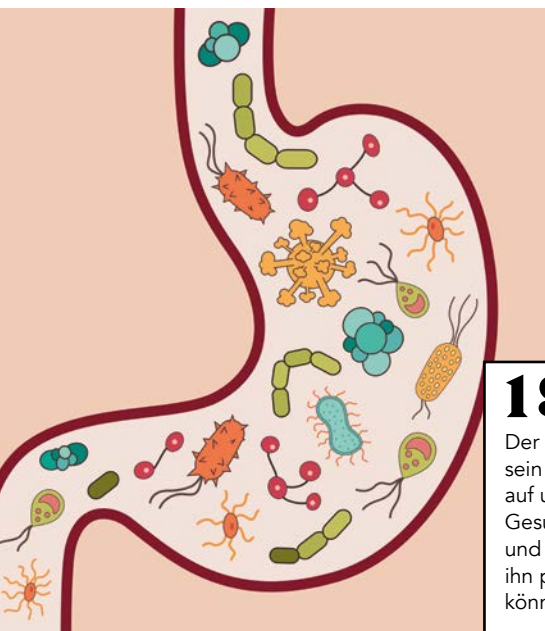
31

Vitamin E schützt die Körperzellen effektiv vor freien Radikalen



42

Rezepte für den deftig-veganen Genuss



18

Der Darm: sein Einfluss auf unsere Gesundheit und wie wir ihn pflegen können

Immunabwehr stärken über den Darm?

Ja, am besten mit Extrapower durch ein Darmflora-Produkt der neuen Generation. Hochdosiert mit 150 Milliarden Bakterien aus 20 verschiedenen Kulturen und mit Vitaminen für Darm und Immunsystem*.

Ob in der Viren- und Erkältungszeit, bei Verwendung von Antibiotika, bei einseitigen Diäten, Allergien oder Problemen mit der Verdauung. Es gibt viele Gründe, die dafür sprechen, etwas für seine Darmgesundheit und sein Immunsystem zu tun. Doch was zeichnet ein vielseitig einsetzbares Darmflora-Produkt eigentlich aus? Hier die wichtigsten Kriterien im Detail:

150 Milliarden Darmbakterien in 1 Kapsel

Darmflora-Produkte der neuen Generation sind mit 150 Milliarden aktiven Darmbakterien überdurchschnittlich hoch dosiert. Weil sich diese hohe und als Tagesration empfohlene Menge an Bakterien bereits in einer einzigen Kapsel befindet, ist eine regelmäßige Anwendung sehr einfach. Denn eine Kapsel täglich reicht aus.

20 verschiedene Bakterienkulturen

Die Darmflora eines jeden Menschen setzt sich aus einer Vielzahl an unterschiedlichen Darmbakterien zusammen. Deshalb ist es sinnvoll, wenn auch ein Darmflora-Produkt dieses breite Spektrum möglichst gut abdeckt und viele verschiedene Bakterienkulturen enthält. Zudem sollten sich die Bakterienkulturen durch eine gute Anhaftungsfähigkeit an die Darmschleimhaut auszeichnen. Beides ist in Alsiroyal® Darmflora aktiv FORTE erfüllt. Ein weiterer Vorteil ist, dass es sowohl während als auch nach einer Antibiotika-Therapie angewendet werden kann.

Besondere Kapselhülle

Bakterienkulturen, die in Alsiroyal® Darmflora aktiv FORTE eingesetzt werden, zeichnen sich von Natur aus durch eine hohe Stabilität aus. Als zusätzlichen Schutz sind sie von einer innovativen Kapselhülle umgeben, die resistent gegen Magen- und Gallensäure ist. Dadurch gelangen die Bakterienkulturen unbeschadet bis zum Darm und werden erst dort freigesetzt.

* Biotin trägt zur Aufrechterhaltung normaler Schleimhäute bei. Es unterstützt also auch eine gesunde Darmschleimhaut. Folsäure trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Auch im Darm.

Alsiroyal® Darmflora aktiv FORTE

- ❖ 150 Milliarden aktive Bakterien aus 20 verschiedenen Kulturen
- ❖ Nur 1 Kapsel täglich
- ❖ Auch während und nach einer Antibiotika-Therapie



www.alsiroyal.de

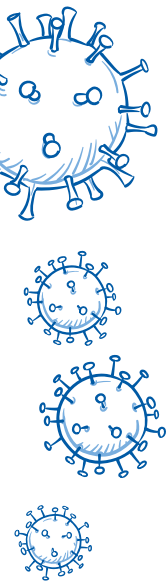


das ist neu im MÄRZ



BEI DIR PIEPT'S WOHL!

Keine Sorge, diese Feststellung ist keine Beleidigung, im Gegenteil. Sie scheinen ein Mensch mit einer hohen Lebenszufriedenheit zu sein. WissenschaftlerInnen des Deutschen Zentrums für integrative Biodiversitätsforschung (iDiv) und der Universität Kiel konnten jetzt europaweit zeigen, dass die individuelle Lebenszufriedenheit mit der Vielfalt der Vogelarten im Umfeld einhergeht. Konkret konnten die ForscherInnen zeigen, dass 10 % mehr Vogelarten im Umfeld mindestens genauso zufrieden machen wie 10 % mehr Einkommen.

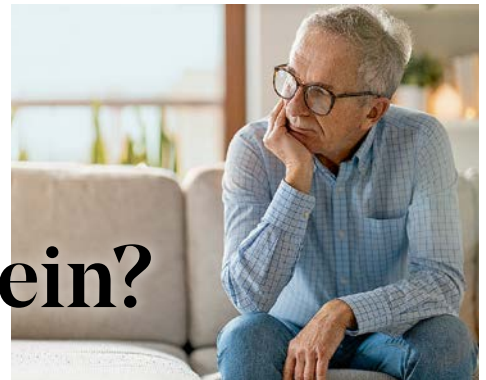


KEINEN DURCHBLICK?

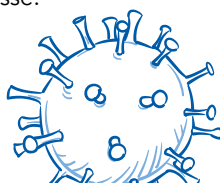
Vor fast genau einem Jahr hat sich Corona in unser Leben geschlichen und Masken tragen, Abstand halten, Kontakte vermeiden bestimmen seitdem unseren Alltag. So versuchen wir das Risiko einer Covid-19-Ansteckung zu verringern. Jetzt können und sollen wir uns impfen lassen. Aber wollen wir auch? Wie entscheiden? Und wem vertrauen? Vielleicht hilft der „Fakten-Check Impfen“ von Nicola Kuhrt, Dr. med. Jan Oude-Aost und Prof. Dr. Cornelia Betsch (GU-Verlag, 14,99 €) bei der Entscheidungsfindung. Das Autorenteam geht dem Pro & Contra prägnant, verständlich und wissenschaftlich fundiert auf den Grund. Ob Sie sich impfen lassen wollen oder nicht, Corona wird noch eine ganze Weile Teil unseres Alltags sein. Deshalb ist es wichtig, dass wir Überblick über unsere Kontakte behalten. Unser Tipp für alle, die die Corona-Warn-App nicht nutzen (wollen): „Mein Kontakt-Tagebuch. Wo war ich und wenn ja mit wie vielen?“ (GU-Verlag, 5 €): die Gedächtnisstütze mit Raum für positive Gedanken und Erlebnisse.



Allein?



Wir Menschen sind soziale Wesen, übermäßiges Alleinsein tut uns meist nicht gut, vor allem Ältere sind vom Alleinsein und seinen Folgen betroffen. Jetzt hat ein ForscherInnenteam von der McGill University in Montreal Hirnscans von Menschen ausgewertet, die sich oft einsam fühlen. Dabei zeigte sich, dass soziale Isolation sichtbare Spuren im Gehirn hinterlässt. Das sogenannte „Ruhezustandsnetzwerk“ im Gehirn, eine Gruppe von Hirnregionen die bei Gedankenprozessen wie Erinnerung, Vorstellungskraft und Nachdenken über andere beteiligt sind, wies bei einsamen Menschen eine besonders deutliche Verdrahtung auf – geradezu ein intensiver Trainingseffekt fürs Gehirn.





8. März

An diesem Tag feiern wir Frauen – nur wir Frauen? – den Internationalen Frauentag. Seit mehr als 100 Jahren, genauer seit 1911, wird weltweit an diesem Tag auf Frauenrechte und Gleichstellung der Geschlechter sowie die Diskriminierungen aufmerksam gemacht – was leider bis heute nicht überflüssig geworden ist. Die Hauptforderung 1911: „Heraus mit dem Frauenwahlrecht!“ Das wurde erkämpft. 2021 lautet das von den Vereinten Nationen herausgegebene Motto des Frauentags: „Women leadership: Achieving an equal future in a COVID-19 world“. PS: In vielen Ländern ist dieser Tag arbeitsfrei. In Deutschland erklärte 2019 lediglich das Abgeordnetenhaus in Berlin den 8. März in Berlin zum Feiertag.



Wir haben es alle gehört: Bundesgesundheitsminister Spahn rät zum Gurgeln gegen Corona. Aber womit? Jetzt hat eine Laborstudie nachgewiesen, dass z. B. der Saft der Aroniabeere stark antiviral wirkt und somit Corona- und Grippeviren bekämpfen kann. Laut der Deutschen Gesellschaft für Krankenhaushygiene wird die „Infektiosität von SARS-CoV-2 nach 1 Minute Einwirkzeit durch Grünen Tee und Granatapfelsaft um 80 %, durch Aronia-saft um 97 % gesenkt.“ Zwar kann eine Mundspülung das Virus nicht abtöten, aber es kann offenbar die Viruslast kurzfristig senken. Und es schmeckt ja auch noch gut! (im Reformhaus® z. B. Rabenhorst: Aronia Bio Mutter-saft; Aronia ORIGINAL: Aronia100% Direktsaft oder Aronia + Granatapfel, 100% Direktsaft; SALUS CH'UAN Sencha Grüner Tee)



Healthy Aging

GESUND UND GLÜCKLICH ÄLTER WERDEN

Das klingt verlockend, fast zu schön, um wahr zu sein – und ist doch ganz real! Dem Dreisatz aus besserer Hygiene, hochwertiger Ernährung und gesünder Lebensweise verdanken wir es bereits, dass die Lebenserwartung weltweit zwischen 2000 und 2015 von 80 auf 85 Jahre wuchs. Kinder, die jetzt auf die Welt kommen, könnten ein Lebensalter von 104 Jahren erreichen. Und es soll noch weiter steigen! Auf der ganzen Welt arbeiten WissenschaftlerInnen und Start-ups an der Entschlüsselung weiterer Faktoren, die uns mehr Jahre in Saft und Kraft schenken. Vielleicht wird es irgendwann sogar eine Pille geben ... Doch bis dahin können wir selbst sehr viel tun, um gesund und glücklich älter zu werden. Wir haben für Sie ein Wohlfühlprogramm auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse zusammengestellt, das Sie ganz einfach, ohne viel Aufwand oder Kosten, in die Tat umsetzen können:

HEALTHY-AGING-FAKTOR NR. 1: GURKEN, LINSEN UND HARA HACHI BU

Sardinien, Okinawa, die griechische Insel Ikaria in der nördlichen Ägäis, die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica und die Stadt Loma Linda in Kalifornien gehören zu den sogenannten „Blauen Zonen“, Regionen der Welt, in denen Menschen viel länger als der Durchschnitt leben. Auf Ikaria wird beispielsweise fast jede/r Dritte 90 Jahre alt. Entscheidend sind dafür drei Prinzipien der sogenannten „Blue-Zone-Ernährung“:

- ❶ Der pflanzliche Teil der Ernährung sollte 90 bis 95 Prozent ausmachen. Vor allem grüne Gemüsesorten wie z. B. Brechbohnen, Spinat, Kohl, Salat, Gurken gelten als besonders gesund und vitaminreich und werden in den Blauen Zonen fast täglich verspeist.
- ❷ Nehmen Sie viele Hülsenfrüchte zu sich! Sie enthalten viel Eiweiß, sind reich an Nährstoffen, kalorienarm, gut für die Darmgesundheit und für den Cholesterinspiegel, ihr hoher Kaliumanteil senkt zudem den Blutdruck, außerdem liefern sie die Vitamine B1, B6 und Folsäure. Wem die gemeine Tellerlinse zu langweilig ist, probiert neue Sorten: Azukibohnen, schwarze Linsen, provenzalische Linsen, Lupinen. (im Reformhaus® z. B.: Reformhaus® Azukibohnen, Linsen schwarz, Linsen Provencal oder Süßlupinen Kernies)
- ❸ Essen Sie nach dem chinesischen „Hara Hachi Bu“-Prinzip und füllen Sie den Magen nur zu 80 Prozent, um ihn erstens nicht zu überlasten und zweitens an kleinere Portionen und damit weniger Kalorien zu gewöhnen. Ein kleiner Teller hilft am Anfang, sich an die reduzierte Menge zu gewöhnen.

HEALTHY-AGING-FAKTOR NR. 2: DIE ZEN-ATMUNG

Warum werden JapanerInnen so alt und warum sieht man ihnen ihr Alter oft gar nicht an? Eines der Geheimnisse könnte die Zen-Atmung sein. Diese aus dem 17. Jahrhundert überlieferte Atemtechnik kombiniert die tiefe Bauchatmung mit inneren Vorstellungsbildern. Dadurch wird der Stoffwechsel angekurbelt, die Serotoninproduktion stimuliert und – entscheidend, um gesund älter zu werden – die Balance in unserem Nervensystem wiederhergestellt. „Die Organe, die Haut, das Denken und die Psyche regenerieren sich“, so die japanische Atemtrainerin Yuki Shiina. In ihrem Buch „Die sanfte Zen-Atmung“ (Trias, 14,99 €) stellt sie 20 einfache Übungen vor, mit denen man sie erlernen kann.

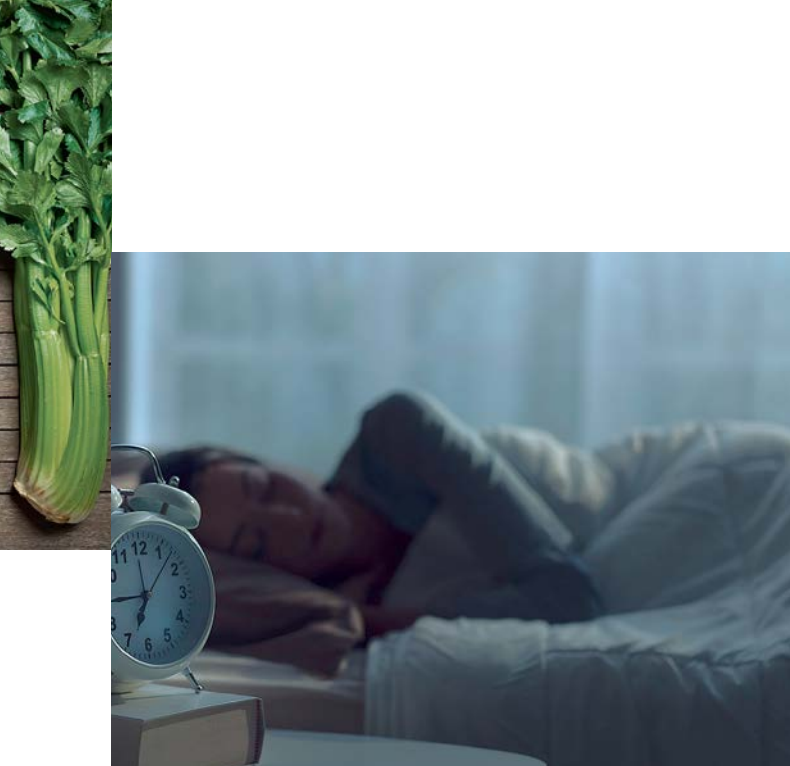
Kleine Übung für den Anfang: Um im hektischen Alltag den Stress und seine toxische Wirkung auszubremsen, genügt eine Änderung des Atemmusters. Statt einzuatmen, beginnen Sie Ihren Atemzyklus mit tiefem, langem Ausatmen. Dadurch sprechen wir unseren inneren Beruhiger, den Parasympathikus, an. Die Wirkung ist verblüffend. Probieren Sie es aus!



HEALTHY-AGING-FAKTOR NR. 3: TELOMERASE!

Wir haben in unserer DNA einen eingebauten Schutz vor Alterung: Jedes Chromosom hat am Ende seiner DNA-Stränge sogenannte Telomere, die aus den Basenpaaren Cytosin, Guanin, Adenin und Thymin bestehen und die DNA beschützen wie ein körpereigener Bodyguard. Mit jeder Zellteilung verkürzen sich aber die schützenden Telomere, sodass die Alterung der Zelle voranschreitet. Aber auch dafür hat die DNA einen Schutz installiert: Telomerase. Ein Enzym, das bestehende Telomere aufbaut, verjüngt, verlängert und bereits geschädigte Zellen repariert. Kein Wunder, dass derzeit viele ForscherInnen der Frage nachgehen, wie sich die Produktion der Telomerase stimulieren lässt. An der Uni-Klinik Leipzig konnte in einer Studie mit 124 gesunden, aber eher inaktiven TeilnehmerInnen belegt werden, dass Ausdauer- und Intervalltraining sich positiv auf die Telomere auswirken. Empfehlenswert: mindestens zwei Mal die Woche Radfahren oder leichtes Joggen.





HEALTHY-AGING-FAKTOR NR. 4: EINE GUTE NACHT!

Dicke Socken, sich einmummeln, langsam ins Traumland gleiten ... Gibt es – vor allem in den kalten Wintermonaten – etwas Schöneres? Abgesehen vom Kuschelfaktor bietet die nächtliche Pause vom Alltag sogar wahre Wunder für Kopf und Körper: „Schlaf ist ein Jungbrunnen und bedeutsam für ein langes Leben“, sagt Schlafforscher und Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin, Hans-Günter Weeß. In der Tiefschlafphase werden nämlich Wachstumshormone ausgeschüttet, die die Zellteilung und Zellneubildung anregen, Muskelaufbau und Muskelreparatur betreiben. Melatonin, das wir zum Einschlafen brauchen, ist darüberhinaus ein starkes Antioxidans, das bei der Reparatur von Zellschäden im Schlaf hilft – und uns so länger jung hält. Außerdem schützt Schlaf vor geistigem Abbau. Während wir wach sind, entstehen im Gehirn Abfallprodukte und Proteine wie das Beta-Amyloid-Protein, das sich in den Zellzwischenräumen zu toxisch wirkenden Klumpen, sogenannten Plaques, zusammenlagert und das Gehirn in seiner Funktion beeinträchtigt. Es wird für Krankheiten wie Alzheimer und Demenz verantwortlich gemacht. Unsere körpereigene Müllabfuhr steuert jedoch in der Nacht gegen: „Der sogenannte interstitielle Raum zwischen den Gehirnzellen weitet sich im Schlaf und wird über einen verstärkten Flüssigkeitsaustausch zu einem Entsorgungssystem für Abfallstoffe und giftige Stoffwechselprodukte, die so aus dem Gehirn geleitet werden“, so Weeß. „Nach dem Motto ‚Alles muss raus‘ werden auch die demenzverdächtigen Amyloid-Plaques weggespült.“ Allerdings scheint dieses Reinigungssystem nur im Tiefschlaf auf Hochtouren zu arbeiten, bei gestörtem Schlaf funktioniert der Amyloid-Abbau nicht. „Erfolgreich altern geht also mit gutem Schlaf einher.“ Als Faustregel gilt hier, den persönlichen Rhythmus zu finden. „Schlafzeitpunkt und Dauer sind von den Genen vorgegeben und am erholsamsten ist es, wenn ich nach den Genen gehe.“ Tipp: Alsiroyal® „Gut Einschlafen Melatonin“ – verkürzt die Einschlafzeit. Wie man darüberhinaus zu einem erholsamen Schlaf findet, hat Hans-Günter Weeß im Buch „Schlaf wirkt Wunder“ (Droemer, 16,99 €) spannend erzählt und als Drei-Wochen-Programm zusammengestellt.

Sensitive

Sensible Haut in Balance

Natürliche, sanfte Pflege und intensiver Schutz für trockene und empfindliche Haut



Sensitive Azulen Tagescreme
Schützt und beruhigt

Sensitive Nachtcreme
Beruhigt und kräftigt

ARAYA LAYA
Naturkosmetik aus Heidelberg

WWW.ARYA-LAYA.DE

Heliotrop

NATURE & BEAUTY

ANZEIGE

WIRKSAMKEIT LIEGT IN DER NATUR

Aufpolsternde Hyaluron
Feuchtigkeitspflege



NEU



Vegan



100% zertifizierte
Naturkosmetik

PFLEGE-INNOVATION

- Mit natürlichem Multi-Effect-Hyaluron, Algenextrakt und pflegenden Bio-Ölen
- Zart schmelzende, aufpolsternde Texturen
- Der pflanzliche Feuchtigkeitsbooster für strahlend frische und pralle Haut

Ergänzen Sie Ihre Pflegeroutine mit weiteren Produkten der ACTIVE HYALURON Serie: Reinigungsgel, Nachtcreme und Augenfluid



HEALTHY-AGING-FAKTOR NR. 5: OPTIMISMUS!

Versuchen Sie – bei allem, was in der Welt gerade nicht in Ordnung ist – zuversichtlich zu bleiben, denn: Optimisten leben länger. ForscherInnen der Boston University School of Medicine erhielten über zwei Datenbanken, in denen seit Jahrzehnten die Krankengeschichten bestimmter Berufsgruppen gespeichert werden, Informationen über den Gesundheitszustand und die Lebensführung von fast 70.000 Krankenschwestern und 1429 Veteranen. Mithilfe von Fragebögen und Tests ermittelten die ForscherInnen, ob die Probanden eher optimistisch oder pessimistisch sind. Ergebnis: Die Chance, 85 oder älter zu werden, war bei der Gruppe der stärksten Optimistinnen um 50 Prozent größer als bei den stärksten Pessimistinnen. Bei den Männern betrug der Unterschied sogar 70 Prozent. Aber lässt sich Optimismus antrainieren? Zum Glück ja. Ralph Schliewenz vom Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen skizziert einen einfachen Weg zum Optimismus: „Wenn ich mich in meinem Handeln als wirksam erlebe, das heißt, mich danach besser fühle, fördere ich meine Zufriedenheit und damit meine Zuversicht. Dies wiederum erreiche ich, wenn ich mir realistische Ziele setze, meine Möglichkeiten abschätze und kleine Schritte mache.“ Wer sich zum Beispiel vornimmt, die Welt zu retten, programmiert den Misserfolg, denn „das schafft man nicht allein“. Wer sich hingegen vornimmt, einen nützlichen Beitrag zu leisten, z. B. am Meer und im Wald achtlos weggeworfenen Plastikmüll einzusammeln, wird den Plan eher in die Tat umsetzen und stärkt auf diese Weise das Gefühl seiner Selbstwirksamkeit. Je öfter wir diese Erfahrung machen, desto zuversichtlicher betrachten wir uns und unsere Zukunft. Fangen wir damit an. Jetzt!



Als Experten für die natürliche Schönheit der Haut glauben wir an die Energie der Pflanzen und entwickeln seit 1925 hochwirksame Pflanzen-Wirkkosmetik



Verwöhnt von Kopf bis Fuß

Durch die neueste Forschung in der Epigenetik wissen wir: Jede unserer 100 Billionen (!) Zellen reagiert auf liebevolle Gedanken und freundliches Tun. Zeigen Sie Ihrem Körper, dass Sie ihn lieben! Das geht natürlich besonders gut mit pflegenden, natürlichen Beauty-Produkten. Wie wäre es also mit einem aromatisch duftenden Heilkräuter-Bad, das nicht nur durchwärmt, sondern zugleich den Hautstoffwechsel unterstützt, z. B. mit „ARYA LAYA - Heilkräuter-Bad Straff & In Form Zinnkraut“ aus Ihrem Reformhaus®. Danach ist unsere Haut aufnahmebereit für edle Essenzen wie z. B. aus der Damaszener Rose, die glättet, geschmeidig macht und harmonisiert, z. B. ARYA LAYA Body Lotion Rose.

Text: Karin Stahlhut

ANZEIGE



Exclusive Repair

Die Anti-Aging Pflege mit der Fünffach-Wirkung

- Natürliche Anti-Aging Pflege
- Intensiv glättend mit Sofort-Effekt
- Zertifizierte Naturkosmetik
- Augencreme mit Spilanthol aus der Parakresse - dem Pflanzen-Botox



Besser länger leben

Das Streben nach ewiger Jugend oder zumindest einem möglichst langen Leben: eine Sehnsucht, die so alt ist wie der Mensch selbst. ForscherInnen gehen heute davon aus, dass in einigen Industrieländern in den Geburtsjahrgängen ab dem Jahr 2000 mindestens die Hälfte der Menschen 100 Jahre und älter wird – wären nicht lebensstilbedingte Krankheiten wie Diabetes, Adipositas oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf dem Vormarsch. Ein hohes Alter ist eben (noch) kein Selbstläufer. Wir haben mit Reformhaus® Experte Prof. Ingo Froböse gesprochen. Er hat besonders lange Lebensläufe genau studiert. In seinem neuen Buch „Die Gesundheitsformel der 100-Jährigen“ (s. re.) entschlüsselt er das Geheimnis des gesunden Alterns auf natürliche Weise.



PROF. INGO FROBÖSE

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

Reformhaus® Magazin: Herr Prof. Froböse, schon seit Jahren investieren Unternehmen in der ganzen Welt Milliarden in den potenziellen Markt der künstlichen Lebensverlängerer – auch Immortalisten genannt. Träumen auch Sie schon vom ewigen Leben?

PROF. INGO FROBÖSE: Die Evolution hat durch hormonelle und physiologische Prozesse bestimmte Lebensspannen und -phasen eingerichtet, die unser Leben natürlich begrenzen und das ist auch gut so! Dies aufzubrechen bedeutet gegen die Biologie zu agieren, und

das kann auf dem Weg zu einem gesunden Altern sicher nicht der richtige Weg sein.

Es geht also aus ihrer Sicht nicht darum, das Altern in die Länge zu ziehen oder sogar zu stoppen?

Wir müssen unbedingt davon wegkommen, Altern als eine Krankheit oder unangenehme Erscheinung zu betrachten, sondern als einen sinnvollen Prozess. Denn mit dem Älter werden gehen ja auch emotionale Entwicklungen einher, die für unsere Gesellschaft von großer Bedeutung sind. Und nicht zuletzt das Akzeptieren der Rolle als Großeltern oder erfahrener Ratgeber trägt zu Fitness im Alter bei – genauso wie ein aktiver Lebensstil oder ausgewogene Ernährung!

Sie beschreiben u. a. das Phänomen der sogenannten Blue Zones, also der Regionen in der Welt, wo es besonders viele Hundertjährige gibt. Entscheidet am Ende mein Wohnort über die Chance sehr alt zu werden?

Bei den in den Blue Zones lebenden Menschen haben wir gar nicht so sehr das Erreichen eines bestimmten Alters, sondern vor allem die Lebensqualität während des Alterns analysiert. Ob jemand 98 oder 105 wird, ist ja letztlich zweitrangig. Viel entscheidender sind die 20–30 Jahre vorher, und da lassen sich in der Bevölkerung im Osten Sardinien oder im japanischen Okinawa tatsächlich einige Faktoren ermitteln, die diese Orte hinsichtlich des gesunden Alterns begünstigt. Da ist der eher ländliche Charakter, der genauso eine geringe Luftverschmutzung wie auch eine regionale, saisonale Ernährung mit sich bringt. Gleichzeitig wurden aber auch weniger Stressbelastung, viel Bewegung an der frischen Luft und eine starke soziale oder familiäre Bindung als wichtige Säulen der Lebensqualität im hohen Alter identifiziert – alles Komponenten, die wir zu größten Teilen selbst in der Hand haben.

Welche Hilfsmittel hat denn unser Körper, ganz ohne Veränderungen des eigenen Genmaterials, Medikamente oder chirurgische Eingriffe?

Es lassen sich insgesamt sieben Schlüssel definieren, mit denen wir das Schloss zum gesunden Altern knacken können. Unsere Gene gehören übrigens nicht dazu! Denn wie alt wir werden, hängt nur zu 7–10 Prozent von unserer familiären Vorgeschichte ab. Stattdessen stecken diese Schlüssel in der Pflege unserer wichtigsten Kreisläufe und physiologischen Prozesse des Körpers: dem Stoffwechsel, der Muskulatur, den Zellen und dem Immunsystem. Kombiniert mit dem genannten aktiven Lebensstil, ausgewogener Ernährung und Regeneration in einem sozialen Umfeld hat jeder von uns zahlreiche



Dr. Johanna Budwig
– Das Original –

Möglichkeiten, um z. B. den Dominoeffekt einer lebensstilbedingten Erkrankung gar nicht erst negativ in unseren Alterungsprozess eingreifen zu lassen.

In der Jugend machen sich die wenigsten Gedanken um ihre Gesundheit mit 75. Können wir auch noch in höherem Alter die Kurve Richtung „Gesundes Altern“ nehmen?

Absolut! Alle beschriebenen Systeme befinden sich im ständigen Auf- und Umbau und das ein Leben lang. So bleibt auch immer die Gelegenheit, mindestens einen dieser Schlüssel ins Schloss zu stecken und diese Prozesse in jedem Alter positiv zu beeinflussen. Es gibt also nicht nur den einen Weg zum gesunden Altern, sondern er kann durch diverse Zufahrtsstraßen und Kreuzungen immer wieder gefunden oder sogar neu entdeckt werden – ob wir die schnellste Route oder einen kleinen Umweg in Kauf nehmen, liegt aber an dem, der am Steuer sitzt!



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

Text: fischimwasser



Leinöl
hat
zu allen
Zeiten
Wunder
gewirkt.

Mitten in unserem Körper führt der Darm ein Schattendasein. Solange er keine Probleme macht, möchten wir uns nicht mit ihm beschäftigen. Schade! Denn unser Darm ist ein spektakuläres Organ der Superlative!

DIE MACHT DER MIKROBEN





Unser Leben steckt im Darm! Inzwischen hat es sich herumgesprochen: Ein gesunder Darm, eine gesunde Darmflora mit all ihren Darmbakterien sorgt nicht nur dafür, dass unsere Verdauung reibungslos funktioniert. Nach dem aktuellen Stand der Forschung wissen wir auch, dass die Zusammensetzung unserer Darmbakterien großen Einfluss darauf hat, wie fit und gesund wir sind. Immunsystem, Körpergewicht, Stoffwechsel, ja sogar unsere Emotionen werden durch Signale beeinflusst, die „aus dem Bauch“ kommen. Ausgesendet von seinen winzigen Bewohnern, unzähligen Mikroorganismen, die im Verborgenen des menschlichen Verdauungstraktes wohnen.

Klingt nicht sehr appetitlich, oder? Aber „weil man ihre Bedeutung gar nicht hoch genug einschätzen kann, scheint sich die ganze Welt derzeit um das Mikrobiom zu drehen“, stellt auch Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann, Ärztin und Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg, in ihrem neuen Buch „Gesund mit Darm“ (siehe Seite 21) fest.

Darmbakterien – der Schlüssel zu unserer Gesundheit

Bei Lichte betrachtet kein Wunder. Die Welt der Mikroorganismen mitten in unserem Körper ist faszinierend. So beherbergt zum Beispiel ein einziges Gramm Darminhalt mehr Lebewesen als die Erde Menschen – größtenteils Bakterien, aber auch Viren und Pilze. Insgesamt siedeln zirka 100 Billionen Bakterienzellen im Darm.

100 Billionen! Eine unvorstellbar große Zahl. Mikrobiom nennen ForscherInnen diese Welt der Mikroben. „Würden wir alle Bakterien zählen und pro Mikroorganismus eine Sekunde benötigen“, veranschaulicht Prof. Axt-Gadermann diese Zahl, „dann wären wir erst nach 3,2 Millionen Jahren mit dem Zählen der 100 Billionen Keime fertig.“

Und diese unvorstellbar große Bakteriengesellschaft in unserem Darm setzt sich aus über tausend verschiedenen, hochspezialisierten Arten zusammen. Es gibt Bakterienstämme, die unsere Gefäße geschmeidig halten, andere bringen unseren Blutdruck oder den Cholesterinspiegel in Balance, wieder andere trainieren das Immunsystem oder unterstützen unser Gehirn bei der

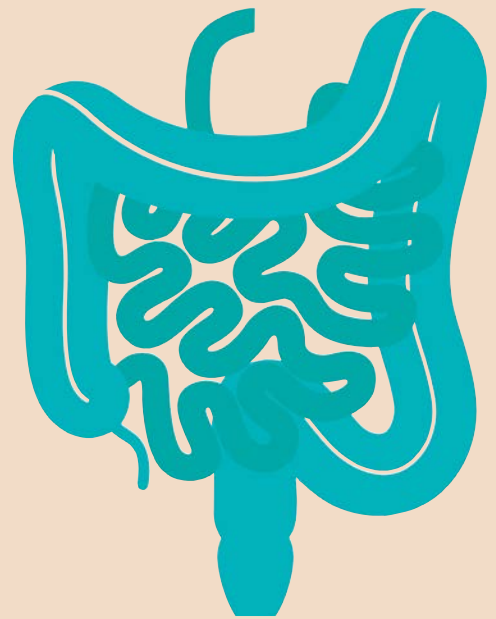
WOHLFÜHLEN **DIE MACHT DER MIKROBEN**

Arbeit. Ist unser Darm gesund, können wir uns das Zusammenleben dieser Mikroorganismen wie in einer gut funktionierenden WG vorstellen. In dieser gesunden Darmflora-WG halten sich die verschiedenen Mikrobenarten im Gleichgewicht, keine schert aus oder gewinnt die Oberhand.

Gute Bakterien – schlechte Bakterien in unserer Darmflora

Eubiose nennen ExpertInnen diesen Zustand. In der Eubiose – „Eu“ griechisch für „gut“ und „bios“ für „Leben“ – können wir Menschen im wahrsten Sinne des Wortes gut leben. Das Gegenteil ist die Dysbiose – ein aus dem Gleichgewicht geratenes Mikrobiom mit einer geringen Artenvielfalt von Mikroorganismen, die sich gegenseitig in ihrer Arbeit behindern: Dann geht es drunter und drüber im Darm. Chaos herrscht. Und das hat Folgen – von schlechter Verdauung bis zu ernsthaften Krankheiten wie Diabetes. Leider ist dieser Zustand in unserer modernen Gesellschaft gar nicht so selten. Denn die Balance der Darmbakterien ist anfällig für Störungen.

Die Einnahme von Medikamenten wie Antibiotika oder jahrelange ungesunde industriell hochverarbeitete Ernährung mit vielen Zusatzstoffen kann dazu führen, dass Stress in der Darmflora-WG entsteht. Und im schlimmsten Fall gewinnen dann die Querulanten unter den WG-Bewohnern die Oberhand, die es nicht so gut mit uns meinen, denn es sind zu wenige oder keine kooperativen WG-Bewohner mehr da, die sie in die Schranken weisen. Das ist die schlechte Nachricht.



300–500 m²

– das entspricht in etwa der Größe eines Tennisplatzes oder der Fläche zweier Einfamilienhäuser. Auf diese beachtliche Größe bringt es unser 6 bis 8 Meter lange Darm mit all seinen Zotten und Krypten (schlauchförmige Einbuchtungen in der Schleimhaut des Dünns- und Dickdarms). Zum Vergleich: Unsere Hautoberfläche bringt es auf nicht einmal 2 Quadratmeter.

ANZEIGE



**Mānuka
Health**
NEW ZEALAND

FÜR DEN GUTEN START IN DEN TAG!

>>>



manukahealth.de



Die gute: Es liegt an unserem Verhalten, ob unser Mikrobiom eher in Richtung Eubiose oder Dysbiose tendiert. Und: Die Ausrede, unsere Magen-Darm-Probleme seien genetisch bedingt, gilt nicht.

„Nur 10 Prozent der Mikrobiomzusammensetzung werden von genetischen Faktoren festgelegt“, so Prof. Axt-Gadermann. „Den Rest können wir selbst beeinflussen.“ Denn was wir essen steuert, welche Bakterien sich in unserem Darm ansiedeln und dann – im besten Fall – als unsere inneren Gesundheitsbeauftragten für uns aktiv werden. Aber wie können wir unsere Darmflora am besten unterstützen, damit sie mehr für uns tun kann, als nur die Nahrung zu verdauen?

Du bist, was du isst – auf die richtige Auswahl kommt es an

Ganz einfach: Wir fördern das Multikulti in unserem Darm mit der Art und Weise, wie wir uns ernähren. Nicht nur unsere Gesellschaft, auch unser Mikrobiom profitiert von Vielfalt – hier: Bakterienvielfalt. „Eine sehr gute Grundlage für ein tolles Mikrobiom schafft man mit einer Ernährung, die naturbelassen ist und viele Pro- und Präbiotika und sekundäre Pflanzenstoffe enthält“, empfiehlt Prof. Michaela Axt-Gadermann.

Gar nicht so schwer, denn mit Hülsenfrüchten, viel Obst und Gemüse, gern auch vergoren wie zum Beispiel Sauerkraut, dazu Vollkornprodukte und fermentierten Milchprodukten wie Kefir oder Joghurt ist man schon auf der richtigen Seite. Und Entwarnung für alle VeganerInnen: Sie können ohne Probleme Milchprodukte durch milchfreie Alternativen wie Mandeljoghurt oder Soja-Kefir ersetzen, „denn auch diese werden mithilfe von Milchsäurebakterien vergoren“, so die Expertin.

Dass Darmpflege mit Messer und Gabel funktioniert, zeigte eine Studie: 14 Tage tauschten zwei Gruppen die Ernährungsweise. Afroamerikaner, die sich überwiegend von Pizza, Pommes, Pancakes ernährten, übernahmen den traditionell afrikanischen Speiseplan mit Kochbananen, Maniokbrei und Fladenbrot einer zweiten Gruppe Afroamerikaner – und umgekehrt. Und tatsächlich hatte sich bereits in dieser kurzen Zeit das Mikrobiom in beiden Gruppen verändert. Bei der ehemaligen Pommes-Gruppe zum Positiven, bei der traditionellen Gruppe, die Junk-Food essen musste, zum Negativen.

Was also gehört auf unseren Teller, damit unsere Darmbakterien gut arbeiten können und wir uns – in jedem Al-

2 Kilo

Dieses Gewicht bringen alle Darmkeime zusammen – genommen auf die Waage – ein beachtlicher Teil unseres Körpergewichts.

Ein starkes Darmteam



- 40 Tage Darmkur in Bio-Qualität
- für Balance und Leichtigkeit¹
mit Leinsamen, Flohsamen, Spirulina und Brennnessel
- für ein starkes Darm-Immunsystem²
mit 12 Mrd. Milchsäurebakterien, Resistenter Stärke, Inulin und Vitamin C

¹ Beta-Carotin aus Spirulina unterstützt die Darmschleimhaut.

² Vitamin C aus der Acerola unterstützt das Immunsystem.



DE-ÖKO-006

Linusit®. Für ein gutes Bauchgefühl

Bergland-Pharma GmbH & Co. KG
D-87751 Heimertingen • www.linusit.de

6 Stunden

im Dünndarm und
6 Stunden im Dickdarm
– Fleisch belastet un-
seren Darm am längs-
ten. Zum Vergleich:
Zur Verdauung eines
Kräutertees braucht
unser Darm lediglich
½ Stunde.



ter – fit und gesund fühlen können. In einem sind sich die ExpertInnen einig: Unser Darm liebt Ballaststoffe, also die unverdaulichen Pflanzenbestandteile. Weil wir sie nicht verdauen können, gelangen sie praktisch unverändert bis in unseren Dickdarm. Ein Fest für unsere guten Darmbakterien! Diese Ballaststoffe dienen ihnen als Futter und helfen bei ihrer Entwicklung. Da sie die „Guten“ in unserem Darm sind, versorgen sie uns als Gegenleistung mit ihren Stoffwechselprodukten, mit denen mehr appetitzügelnde Hormone produziert werden können und die Aufnahme von Zucker und Cholesterin reduziert wird. Eine klassische Win-win-Situation!

Gutes Futter für die Darmbakterien

30 Gramm Ballaststoffe pro Tag empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Also genießen wir reichlich Obst und Gemüse und Vollkorngetreide. Wie wäre es mal mit Topinambur oder Chicorée? Sie liefern jede Menge Inulin – die Lieblingsspeise der nützlichen Darmbakterien! Aber auch die löslichen Ballaststoffe in den Schalen von Äpfeln, in Flohsamenschalen oder Leinsamen sind im Darm gerne gesehen. Das Gleiche gilt für die sogenannte resistente Stärke, die beim Abkühlen von Reis und Kartoffeln entsteht.

Wer Cashewkerne und Erdnüsse knabbert oder Hülsenfrüchte mag, tut seinem Darm etwas Gutes. Denn auf diesem Weg nehmen wir Tryptophan auf, das unsere Bakterien in Indol verstoffwechseln. Dies stärkt die Darmbarriere und wirkt regulierend auf unser Immunsystem.

Neben pflanzlichem Eiweiß zum Beispiel aus Nüssen, Mandeln, Sesam- oder Hanfsamen, die wertvolle Poly-

phenole enthalten und sich günstig auf Knochen und Muskeln auswirken sollen, haben auch Omega-3-Fettsäuren, zum Beispiel Leinöl oder Walnussöl, einen positiven Einfluss auf die Zusammensetzung unseres Mikrobioms und können Entzündungen bremsen. Es ist also gar nicht so kompliziert, unsere Darmflora zu pflegen.

Gut zu wissen ist allerdings, dass außer einer, wie Prof. Axt-Gadermann es ausdrückt, „typischen, westlichen Ernährung mit Fertiggerichten, Fast Food und Softdrinks“ in unserem Bauch etwas Probleme macht, das nicht auf unseren Tellern landet. Denn genauso, wie unser Darm Auswirkungen auf unser Gehirn und unsere Emotionen hat, funktioniert der Weg auch in die umgekehrte Richtung. Unsere Stimmung kann sich positiv und negativ auf unseren Darm und seine Bewohner auswirken. Nur ein Beispiel: Wenn wir angespannt sind, wird die Durchblutung im Darm reduziert, es wird Adrenalin freigesetzt. Beides vermindert die Stoffwechsel- und Verdauungsaktivität. Prof. Axt-Gadermann rät deshalb allen, die sich fortan darmgesund ernähren möchten, „nicht zu streng mit sich umzugehen. Essen muss Spaß machen und praktikabel sein“.

Und zum Schluss noch ein Tipp: Wenn im Bauch mal alles durcheinandergeht. Versuchen Sie es doch mit Intervallfasten. Zwei Mahlzeiten am Tag und eine 16-stündige Essenspause über Nacht entlastet nicht nur den Darm. Studien deuten auch darauf hin, dass diese Form des intermittierenden Fastens dazu führt, dass durch einandergeratene Botenstoffe in der Darmflora wieder sortiert werden. Das ist wichtig für die Kommunikation zwischen Bauch und Kopf. Das Resultat: Wir fühlen uns wieder besser. Einen Versuch ist es allemal wert.

FREUND ODER FEIND?

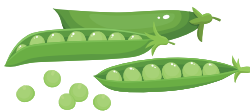
Was nutzt unserer Darmflora,
was schadet ihr – die Top-5



- Ballaststoffarme Ernährung
- zu viel Zucker
- Antibiotika und andere Medikamente
- Stress
- Rauchen + Alkohol



- Ballaststoffe
- Pro- und Präbiotika
- Stressabbau
- Bewegung
- genügend Schlaf



100 Billionen

– eine 1 mit 14 Nullen! So viele Bakterien leben in unserem Darm, meist in friedlicher Harmonie. Die meisten dieser Bakterien wohnen im Dickdarm und machen ihn so zum dichtest besiedelten Ökosystem überhaupt. Zum Vergleich: Die Gesamtbevölkerung der Erde liegt lediglich bei 7,2 Milliarden Menschen.

GESUNDE VERDAUUNG UND INTAKTE DARMBARRIERE



Morgens 20 ml Tonikum Für die Darmstruktur

Unterstützung der Darmmuskulatur und Peristaltik^{a)}, der Erneuerung von Darmschleimhautzellen^{b)} sowie der Verdauung^{c)}

Mittags 1 Tablette Für die Darmflora

Gezielte Zufuhr aktiver Darmflorabakterien^{d)} plus Ballaststoffe und Vitamine zur Unterstützung der Darmschleimhaut^{e)}



**Darm-Care – Gesundheit
entscheidet sich aus dem Bauch heraus.**

^{a)} Calcium, Magnesium und Vitamin D tragen zu einer normalen Muskelfunktion und somit auch zur Darmmuskulatur und Peristaltik bei.
^{b)} Vitamin D unterstützt die Zellteilung, u.a. auch die Erneuerung der Darmschleimhautzellen. ^{c)} Calcium unterstützt die normale Funktion von Verdauungsenzymen. ^{d)} Zufuhr von 8,5 Mrd. KBE/Tagesdosis. ^{e)} Niacin und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute, wie einer gesunden Darmschleimhaut, bei. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

WOHLFÜHLEN DIE MACHT DER MIKROBEN

30 Tonnen

Das entspricht dem Gewicht eines Buckelwales. So viel Nahrung hat den Darm eines 75-jährigen Menschen bereits passiert. Schwerstarbeit!



ANZEIGE



Gutes Bauchgefühl!

TRINKMOOR VON SONNENMOOR®

Ein Hoch auf die Lebenskraft!
Das rein natürliche „Trinkmoor“ von SonnenMoor® bringt Magen und Darm wie-

der ins Gleichgewicht und ist reich an wertvollen Huminsäuren, wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen wie Eisen, Kalzium, Kupfer und Zink. Das aus dem besonders hochwertigen Naturmoor in Salzburg-Leopoldskron gewonnene Trinkmoor ist gänzlich neutral in Geschmack und Geruch – geballte Pflanzenkraft aus über 8.000 Jahren! Übrigens gibt es für alle, die Moor nicht trinken mögen, „Moorfein-Tabletten“ mit zusätzlichem Eisen fürs Immunsystem.

www.sonnenmoor.at

PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS®

- **Alsiroyal®, Darmflora aktiv FORTE**

Mischung aus 20 ausgewählten Bakterienkulturen zur Unterstützung der Darmschleimhaut und des Immunsystems.

- **Dr. Wolz, Darmflora plus select intensiv**

Fördert die Darmschleimhaut und das Immunsystem mit 18 spezialisierten Milchsäurebakterien-Kulturen, z. B. bei speziellen Anforderungen wie Antibiotika-Therapie.

- **SALUS®, Darm-Care Biotic Mucosupport**

Gezielte Zufuhr aktiver Darmflorabakterien plus Ballaststoffe und Vitamine. 3-Schicht-Tablette mit zeitversetzter Freisetzung, so dass diese dem Körper gezielt zur Verfügung stehen.

- **Sanatura Darmpflege-Kur intensiv**

Darmreinigung mit Detox-Effekt. Die Kur beinhaltet ein Detox-Elixier plus ein Flohsamenpräparat.

- **Linusit: Linucur Balance und Proflora**

Unterstützt das Wachstum der Milchsäurebakterien durch Ballaststoffe aus Lein- und Flohsamen sowie Resistente Stärke aus Kartoffeln.

- **Hübner silicea Magen-Darm-Gel**

Linderung bei Magen-Darmbeschwerden. Wirksamer Bestandteil ist kolloidales Kieselsäure-Gel, eine Verbindung des Mineralstoffs Silicium mit Sauerstoff und Wasser.

70 %

aller für die Krankheitsabwehr zuständigen Zellen sitzen im Darm. Unsere Darmwand ist somit unser größtes Immunorgan.

ZUM WEITERLESEN



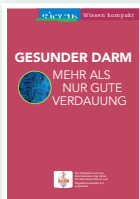
Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann ist Ärztin und Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg. Ihr neues Buch „Gesund

mit Darm. Fitter, gelassener und jünger mit dem richtigen Mikrobiom“, Südwest Verlag, 18 Euro, beschäftigt sich mit den Zusammenhängen zwischen Darmflora, Hautflora und Gesundheit.



Prof. Dr. Andreas Michalsen ist Chefarzt am Immanuel Krankenhaus Berlin und Professor für klinische Naturheilkunde an der Charité Berlin. Sein

Buch „Mit Ernährung heilen. Besser essen, einfach fasten, länger leben“, Insel-Verlag, 24,95 Euro, präsentiert neuestes Wissen aus Forschung und Praxis.



Reformhaus® Wissen kompakt: Gesunder Darm. Mehr als nur Verdauung. Der Ratgeber wird vom Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren

und Regulationsmedizin e.V. empfohlen. Fragen Sie in Ihrem Reformhaus® nach dem Ratgeber.

Brennpunkt SODBRENNEN



Sodbrennen und saures Aufstoßen kommen oft überraschend und zu den ungünstigsten Gelegenheiten. Die Ursachen dafür sind vielfältig.

Wenn es gerade trifft, der möchte das innerliche Brennen schnell wieder loswerden. Oft ist überschüssige Magensäure der Auslöser für Sodbrennen.

Denn die extrem saure Flüssigkeit, die im Magen zur Verdauung der Nahrung benötigt wird, kann im Übermaß produziert die Schleimhautwände angreifen und die dort vorhandenen Schmerzrezeptoren aktivieren.

Am einfachsten und schnellsten lässt sich die überschießende Reaktion durch Binden und Neutralisieren überschüssiger Magensäfte beruhigen.

Die natürliche Alternative

Kolloidales Silicium-Gel (Kieselsäure-Gel) ist ein natürliches Bindemittel, das sich durch seine starke physikalische Bindungskraft auszeichnet. Es wirkt rasch und effektiv, ohne bekannte Nebenwirkungen und Zusatzstoffe – geschmacksneutral und anwendungsfertig im praktischen Stick für unterwegs.

Schon gewusst?

Nach Sauerstoff ist Silicium das zweithäufigste Element der Erde. In der Natur ist Silicium beispielsweise in Sand, Gesteinen oder Quarz nie in reiner Form zu finden, sondern immer gebunden an Sauerstoff als Siliciumdioxid. Die Eigenschaft von Silicium, sich an viele andere Elemente zu binden, macht man sich bei Beschwerden im Magen-Darm-Trakt zunutze. So bindet Silicium-Gel (Kieselsäure-Gel) Krankheitserreger und deren Giftstoffe und befördert sie in Richtung Dickdarm, wo sie auf natürlichem Wege über den Stuhl ausgeschieden werden. Auch überschüssige Gase, die für unangenehme Blähungen sorgen, können auf diese Weise gebunden werden. Die Anwendungsgebiete reichen somit von Blähungen, über Übelkeit und Bauchschmerzen bis hin zu Durchfall. Auch chronische Beschwerden, wie etwa Sodbrennen, können durch eine mehrwöchige Kur mit Kieselsäure-Gel gelindert werden, indem die Magensäure gebunden wird.

Wirkt schnell und einfach bei säurebedingten Magenbeschwerden wie Sodbrennen. Physikalische Wirkung durch rein mineralisches Silicium-Gel.



WOHLFÜHLEN DIE MACHT DER MIKROBEN



Im März
finden Sie
in Ihrem

Reformhaus® besonders
viele Angebote – natür-
lich auch für einen ge-
sunden Darm –, mit de-
nen Sie sich ganzheitlich
wohlfühlen können. Sie
haben Fragen? Die aus-
gebildeten Fachkräfte in
Ihrem Reformhaus® hel-
fen Ihnen gerne weiter.



50.000 Liter

Also der Inhalt
eines großen Tank-
lastwagens werden
dem verdauten
Nahrungsbrei im
Laufe eines Lebens
entzogen.

MÄRZ IST DARMKREBSMONAT

Seit 2002 ruft die Felix Burda Stiftung den März als Darmkrebsmonat aus und fördert als Kooperationspartner auch die Aktion „Deutschland gegen Darmkrebs“. Von Anfang an dabei: Reformhaus®. Aus gutem Grund. Denn täglich erkranken 170 Menschen in Deutschland an Darmkrebs. Mit publikumswirksamen Aktionen machen die Felix Burda Stiftung und Partner auch in diesem Jahr wieder darauf aufmerksam, dass Darmkrebsvorsorge Leben retten kann. Mehr Infos: www.felix-burda-stiftung.de und www.darmspezialisten.de

ANZEIGE

SANATURA®

Der Darmspezialist seit über 100 Jahren



Darmflora Plus
Der tägliche Begleiter
mit Acerola Vitamin C
für ein gesundes Immunsystem



Darmflora Restore
- empfehlenswert auch nach
Antibiotika-Einnahme
- für den empfindlichen Darm
- ohne Fructose



Darmflora Forte
+ Curcumin
Für den gereizten Darm
80 Milliarden
7 Stämme
+ Curcumin in hoher
Bioverfügbarkeit
+ Biotin und Niacin



www.sanatura.de



SEMINARTIPP



BERATER/IN DARMGESUNDHEIT

Die Mitte stärken

25.03. – 28.03.21 (Do – So)

oder

03.06. – 06.06.21 (Do – So)

Der Darm ist das Organ der Zeit. Immer klarer erkennt die Wissenschaft die Bedeutung des Darms für Gesundheit und Wohlbefinden. Erfahren Sie in dieser Kompakt-ausbildung die aktuellen Trends aus Pre- und Probiotik und lernen, die richtigen Fragen zu stellen, um Ihre Klienten ganzheitlich beraten zu können.

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

NIEMALS WAR DAS IMMUNSYSTEM SO WICHTIG WIE HEUTE!



Gesundheitsformel als Welterfolg

Das Münchner Traditionsunternehmen Dr. Niedermaier Pharma forscht seit über 80 Jahren nach dem Motto „Heilung durch Selbstheilung“.

1939 gründete der Apotheker Dr. Hans Niedermaier die Pharmazeutische Fabrik. Vor 20 Jahren übernahm Dr. Cordula Niedermaier-May die Firma und ließ das revolutionäre Herstellungsverfahren patentieren. Sie baute das Unternehmen zu einem weltweit anerkannten Konzern mit jährlich wachsenden Umsätzen aus. Heute gilt Dr. Niedermaier Pharma als Marktführer im Bereich fermentierter Nahrungsergänzungsmittel.

Weltweit wird alle 30 Sekunden ein Regulatpro verkauft

Frau Dr. Cordula Niedermaier-May, was ist der Grund Ihres Erfolgs? Die tiefe Überzeugung, dass mein Vater eine Rezeptur gefunden hatte, die uns Menschen hilft, gesund zu bleiben. Er war in seinem Fach ein Genie.

Was war das für eine Entdeckung? Mein Vater war der Erfinder einer Technologie, wie man aus den gesündesten Früchten und Gemüse sekundäre Pflanzenstoffe so extrahiert, dass der Körper diese effektiv aufnehmen kann. So kam er auf die Idee, in 3 Stufen zu fermentieren, denn dies imitiert genau den menschlichen Nahrungsaufschluss (Verdauung in Mund, Magen und Darm). Das war die Geburt der „Kaskadenfermentation“.

Welche Vorteile hat das für den Menschen? In 20 ml unserer Essenz befindet sich die

geballte Pflanzenkraft von mehreren Kilo Obst und Gemüse. Diese enthält so gut wie keine Kalorien, keinen Zucker, keine Laktose, kein Gluten und keine Konservierungsmittel. Zusätzlich wird durch den Aufschluss das allergene Potential aller Ausgangsstoffe aufgehoben.

Was bedeutet Kaskadenfermentation 2.0? Basierend auf den Forschungen meines Vaters entwickelten wir im Jahr 2020 in Zusammenarbeit mit führenden Universitäten das Patent der Kaskadenfermentation 2.0.

2.0 hört sich nach Weiterentwicklung an!? Ja, so ist es! Die Zusammenstellung der Zutaten ist jetzt weiter optimiert und höher konzentriert. Zudem verstärkt ein Lysat aus Mikroorganismen die immunologische Wirkung im Darm.

Alle 4 elementaren Säulen der Natur befinden sich jetzt neu in dem Produkt Regulatpro Immune.

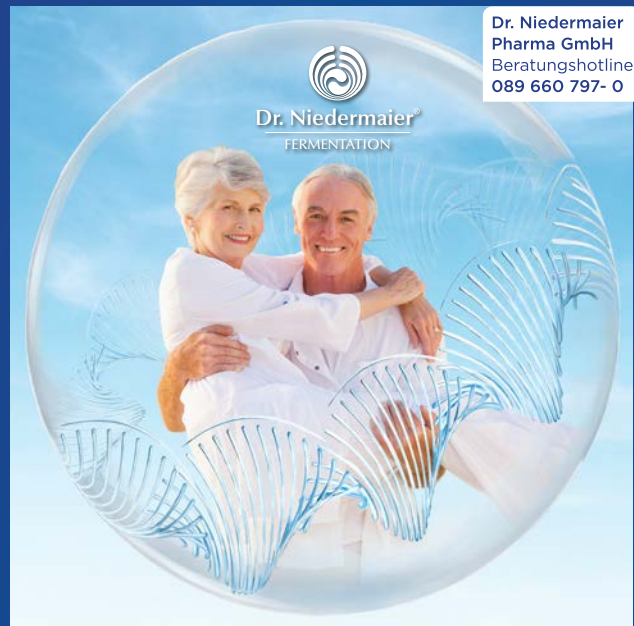
1. Die Kraft aus den Pflanzen
2. Mikroorganismen für unseren Darm
3. Enzymbausteine für einen gesunden Stoffwechsel
4. Essentielle Mikronährstoffe

Während des 7-wöchigen Prozesses der Kaskadenfermentation 2.0 wirken diese 4 Säulen aufeinander ein und potenzieren sich in ihrer Kraft

Erleben Sie die Wirkung!

„Tanken Sie Lebenskraft und bleiben Sie bitte gesund!“

Ihre Dr. Cordula Niedermaier-May



Dr. Niedermaier
Pharma GmbH
Beratungshotline
089 660 797-0

WIR SIND IMMUNE

Ein neues Patent für Ihr Immunsystem!

Aus der Wissenschaft: In Regulatpro® Immune sind essentielle immunmodulierende Wirkstoffe enthalten!

- ✓ Phytamine und deren bioaktive Metabolite
- ✓ Postbiotika – Milchsäurebakterienlysat
- ✓ Vitamine & Mineralstoffe

Patentierter Kaskadenfermentation 2.0 – 100% natürlich



NEU

Bringen Sie Ihr Immunsystem mit täglich nur 20 ml in Höchstform!

Fragen Sie jetzt in Ihrem Reformhaus® gezielt nach Regulatpro® Immune

Reform
Produkt
des Jahres
2021

wirindimmune.com

Regulatpro® Immune enthält Zink, Selen und Vitamin D3, welche zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen.



Reformhaus

Natürlich
besser

... für mich!



TOP!
PRODUKTE
DES
MONATS



☀ Intensiv-Kur für den Darm

„Darmflora plus select intensiv“ von Dr. Wolz enthält pro Tagesdosis 140 Milliarden Milchsäurebakterien aufgeteilt in 18 Stämmen und eignet sich damit ideal als hoch dosierte Darmkur. Die Stämme wurden nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ausgewählt und weisen gegenüber

vielen Antibiotika-Arten eine natürliche Stabilität auf. Die pflanzliche Cellulosekapsel schützt die Bakterien zusätzlich. Besonders empfehlenswert: „Darmflora plus select intensiv“ enthält auch die Vitamine B2 und Biotin, die zu normalen Schleimhäuten, wie z. B. der Darmschleimhaut, beitragen. Vitamin B6, B12 und Folsäure unterstützen zusätzlich das Immunsystem.



☀ Eisen – ein lebensnotwendiges Spurenelement

Sie fühlen sich oft müde und abgeschlagen, leiden unter Haarausfall oder rissigen Fingernägeln? Eisenmangel könnte der Grund dafür sein. Denn Eisen ist der Fitmacher unter den Spurenelementen. Ganz gleich,

ob Wachstum, Sauerstofftransport oder Energiegewinnung: Eisen ist an fast allen wichtigen Körperfunktionen mitbeteiligt. Da der Körper Eisen selbst nicht herstellen kann, ist eine kontinuierliche Aufnahme über die Nahrung lebensnotwendig.

Unser Tipp: „Floradix® mit Eisen“ von SALUS. Das freiverkäufliche Arzneimittel ist ein flüssiges Tonikum, das den Körper bei erhöhtem Eisenbedarf mit zusätzlichem Eisen versorgt. Es enthält Eisen in zweiwertiger Form, das vom Darm besonders gut aufgenommen werden kann. Natürliche Kräuterextrakte unterstützen die Magen-Darm-Verträglichkeit.



☀ Teatime für die Gesundheit

Der optimale Begleiter bei Entschlackungs- und Fastenkuren?

„7x7® KräuterTee“! Dr. h. c. Peter Jentschura und Josef Lohkämpfer haben diese wertvolle Teemischung rezeptiert. Die feine Auswahl aus 49 Zutaten wie Kräutern, Samen, Gewürzen, Wurzeln und Blüten schmeckt mild und bekömmlich, und das köstliches Aroma der vielen Pflanzenarten überzeugt auch anspruchsvolle Gaumen. „7x7® KräuterTee“ unterstützt unsere Balance und ist auch nach dem Sport ein erfrischender Durstlöscher. Übrigens: Die Verwendung von Kräutertees entspringt uraltem Wissen und ist aus der Medizingeschichte nicht wegzudenken. Nicht umsonst wurde 2020 „7x7® KräuterTee“ zum Reformprodukt des Jahres gewählt.

WEGWEISER

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

EXTRA

STARK
DURCH DIE
KRISE

DIESMAL: VITAMIN E



Wer frisch, jung und straff aussehen will, braucht Vitamin E – eigentlich ein Sammelbegriff für mehr als ein Dutzend Substanzen, die Fachleute als Tocopherole und Tocotrienole bezeichnen. Deren Spezialdisziplin? Sie sind besonders effektiv im Einfangen freier Radikaler. Vitamin E schützt dadurch die Zellen und scheint auch Ablagerungen in den Gefäßen entgegenwirken zu können

Pflanzliche Öle – ob Weizenkeim-, Distel- oder Olivenöl – sind wichtige Vitamin-E-Lieferanten

Vitamin E heißt eine große Familie kraftvoller Antioxidantien. Sie besteht sage und schreibe aus 16 Mitgliedern. Sie alle sind im „Bodyguard“-Gewerbe tätig, denn sie schützen in Teamarbeit unsere Zellen effektiv vor freien Radikalen. Vitamin E ist als eines der wichtigsten Schutzvitamine in jeder Zelle unseres Körpers vorhanden. Es handelt sich um fettlösliche Vitamine, die unser Körper mit dem Nahrungsfett aufnimmt. Und die schützende Funktion von Vitamin E bezieht sich insbesondere auf den Fettstoffwechsel. Doch knapp die Hälfte der Erwachsenen erreicht die empfohlene Tageszufuhr (s. S. 34) nicht. Dabei ist es ganz einfach und zudem auch noch ziemlich lecker, den Vitamin-E-Haushalt im Körper in Ordnung zu halten.

WARUM BRAUCHEN WIR VITAMIN E?

Vitamin E ist als eines der wichtigsten Schutzvitamine des Körper in jeder Zelle vorhanden. Seine Aufgabe: Es schützt die Zellen vor schädlichen Einflüssen, die die Fettsäure der Körperzellen angreifen. So verhindert es zum Beispiel, dass aggressive Sauerstoffverbindungen, die sogenannten freien Radikale, die Zellen beschädigen. Damit leistet es auch einen Beitrag in Sachen Schutz der Gefäße vor Arteriosklerose.

Noch nicht abschließend geklärt ist nach dem heutigen Stand der Wissenschaft, ob die antioxidative Wirkung von Vitamin E auch vor verschiedenen degenerativen Krankheiten schützen kann. Inwieweit mit Vitamin E therapeutisch entzündungshemmende und immunmodulierende Effekte erzielt werden können, ist Gegenstand der Forschung. Und deshalb ist bisher lediglich eine gesundheitsbezogene Aussage erlaubt. Diese lautet: „Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.“

WO STECKT VIEL VITAMIN E DRIN?

Vitamin E wird hauptsächlich von Pflanzen gebildet. Es schützt die pflanzeigenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren vor der Oxidation und ist besonders reichhaltig in fettreichen Pflanzen vorhanden. An erster Stelle in der Liste der Vitamin-E-Lieferanten stehen Pflanzenöle wie Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Oliven- und Raps- oder Distelöl. Spitzenreiter in Sachen Vitamin-E-Gehalt ist das Weizenkeimöl. Bereits etwas weniger als ein Esslöffel reicht, um den Tagesbedarf an Vitamin E zu decken.



**Dr. Cordula Stiepel, Ernährungs-
wissenschaftlerin,
Alsitan GmbH**

„Untersuchungen haben gezeigt, dass nur jeder Zweite ausreichend Vitamin E entsprechend den Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) zu sich nimmt. Um die regelmäßige Zufuhr im Alltag so einfach wie möglich zu machen, haben wir uns für natürliches, pflanzliches und hochkonzentriertes Vitamin E in flüssiger Darreichungsform entschieden. Mit der Pipettenflasche lässt sich das Vitamin ganz nach Bedarf dosieren. Alsiroyal® Vitamin E Tropfen haben einen neutralen Geschmack und eignen sich sowohl zum Anreichern von herzhaften als auch süßen Speisen. Sie können aber auch pur genommen und in die tägliche Hautpflege integriert werden. Denn Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen, ist also auch für die Hautzellen wertvoll.“

Vitamin E steckt aber auch in Leinsamen, Sonnenblumensamen, Nüssen, Mandeln. Also ab sofort beginnen wir bereits mit dem Frühstück unsere Vitamin-E-Bilanz in den positiven Bereich zu bringen: Wir streuen übers morgendliche Müsli ein wenig Leinsamen (10 g Leinsamen enthalten 16 mg Vitamin E). Und dazu gibt es einige Haselnüsse (40 g enthalten 10,5 mg Vitamin E). Mittags genießen wir z. B. Süßkartoffeln (100 g enthalten 7 mg Vitamin E). Doch damit nicht genug, auch in Obst und Gemüse steckt jede Menge Vitamin E: Pro 100 g enthält etwa Paprika 3 mg, ähnlich viel stecken auch in 100 g Mango. Sie mögen lieber Avocado? 100 g enthalten 2 mg Vitamin E. Gar nicht so kompliziert, unseren Körper mit Vitamin E zu versorgen.

Dazu noch ein Tipp: Wir sollten auf unseren Vitamin-C-Haushalt achten. Denn ist in unserem Körper genügend Vitamin C vorhanden, unterstützt dies die Aufnahme und die Wirkung von Vitamin E. Außerdem regeneriert Vitamin C bereits verbrauchtes Vitamin E im Körper.



Perfekt für Ihre Fastenkur

KGV, Roter Ginseng INSTANT TEE

Jetzt ist der beste Zeitpunkt für eine Fastenkur: Nur wenige Tage mit Wasser, Tee und Gemüsebrühe genügen, damit Körper, Geist und Seele sich von unnötigem Ballast befreien und von Grund auf regenerieren können. Kein Wunder, dass immer mehr Menschen zu Fans des Fastens werden. Auch Marion von Sobbe, Gesundheitsberaterin und Geschäftsführerin der Korea Ginseng Vertriebs GmbH (KGV), ist seit zwanzig Jahren mit dabei. Und sie hat einen besonderen Tipp: „Das morgendliche Schwächegefühl, das viele Menschen während des Fastens beklagen, kenne ich nicht mehr, seitdem ich Roten Ginseng-Tee trinke. Er bringt mich in Schwung und sorgt dafür, dass ich meine Fastenwoche rundum genießen kann. Ich strotze vor Energie und Tatendrang, sodass das Joggen in der Natur einfach nur Freude macht. Am 3. Tag meines Fasten-Tagebuchs notiere ich jedes Jahr aufs Neue: ‚Wie herrlich leicht ist mein Leben ohne Essen dank gutem Quellwasser und meinem Roten Ginseng-Tee.‘“



50 g Roter Ginseng Instant Tee. Aufgussgranulat. Dosierung: 2 x täglich 5 Messlöffel. Mehr Infos: www.roter-ginseng-naturarznei.de

Roter Ginseng Instant Tee (Wirkstoff: Ginsengwurzel-Trockenextrakt) Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeit und Schwächegefühl sowie nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Vitamin E im Cremetiegel: beschleunigt die Zellregeneration und glättet das Hautrelief

WER BRAUCHT WIE VIEL?

Erwachsene benötigen zwischen 12 und 15 Milligramm pro Tag. Frauen empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) als Richtwert, täglich 12 mg Vitamin E mit der Nahrung aufzunehmen. Männern werden 13 bis 15 mg empfohlen, Schwangeren 13 mg und stillenden Frauen 17 mg. Gut zu wissen: Mit zunehmendem Alter (ab ca. 65 Jahre) sinkt der Bedarf.

WORAN ERKENNEN WIR EINEN MANGEL?

Die gute Nachricht zuerst: Bei einer ausgewogenen pflanzenbasierten, vitalstoffreichen Ernährung mit ausreichend gesunden Fetten kommt ein Vitamin-E-Mangel höchst selten vor. Außerdem kann unser Körper Vitamin E in seinem Fettgewebe und in der Leber speichern, so dass er – kurzzeitig – seinen Bedarf aus

diesem Speicher ausgleichen kann. Tritt dennoch ein Mangel auf, äußert er sich mit diffusen Symptomen, die von Müdigkeit über Leistungs- und Konzentrationschwäche bis hin zu trockener und faltiger Haut reichen können.

Ein dauerhafter Mangel kann dazu führen, dass die Muskeln an Kraft und Größe verlieren und die Neuronen in den Nervensträngen und im Rückenmark entarten. Wichtig: Es gibt eine Reihe von Krankheiten, bei denen die Aufnahme von Vitamin E im Darm vermindert werden kann. Dazu gehören zum Beispiel: Zöliakie, Morbus Crohn, Gallenwegserkrankungen oder eine chronische Bauchspeicheldrüsenentzündung.

WAS MÜSSEN WIR BEACHTEN?

Wer gleichzeitig Eisenpräparate zu sich nimmt, sollte mindestens zwei Stunden Abstand zur Verwendung von Vitamin E einhalten, Eisen vermindert die Wirkung von Vitamin E.

Und in Einzelfällen ist bei gleichzeitiger Einnahme von Blutgerinnungshemmern (Vitamin-K-Antagonisten, z. B. Marcumar) deren Wirksamkeit herabgesetzt. Die Blutgerinnung muss in diesen Fällen überwacht werden.

Wer über längere Zeit hohe Vitamin-E-Dosen zu sich nimmt, muss u. U. damit rechnen, dass Magen-Darm-Probleme auftreten. Überschreiten Sie deshalb die jeweiligen Tages-Höchstwerte nicht oder fragen Sie sicherheitshalber Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

ANZEIGE



Dr. Wolz
— Seit 1969 —

Natürliche Hilfe für Darmschleimhaut¹ und Immunsystem²!

- ✓ Hoch dosierte Milchsäurebakterien für höchste Ansprüche
- ✓ **18 Bakterienstämme** und **140 Milliarden Bakterien** pro Tagesdosis
- ✓ Während und nach Antibiotika-Therapien



Dr. Wolz
— Seit 1969 —

Darmflora plus select intensiv

für Darmschleimhaut* und Immunsystem**

18 Selektierte Milchsäurebakterien-Kulturen
140 Milliarden pro Tag – hochdosiert

80 Kapseln

vegan

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

VITAMIN E AUS DEM REFORMHAUS®



- Alsiroyal® Vitamin E Tropfen: Hochkonzentriertes Zellschutzvitamin E in Sonnenblumenöl. Die Tropfen sind vegan, gluten-, laktose- und fruktosefrei. Täglich 1 bis 6 Tropfen (1 Tropfen enthält 24 mg Vitamin E) pur oder in Speisen wie z. B. Salat oder Müsli.

- SALUS, Vitamin E Kapseln: Freiverkäufliches Arzneimittel zur Vorbeugung von Vitamin-E-Mangelerscheinungen. 1 Kapsel enthält als Wirkstoff 270 mg RRR- α -Tocopherol (400 I.E. natürliches Vitamin E)



Vitamin E von außen:

- Bergland Vitamin E Hautöl: Anti-Aging-Pflege für anspruchsvolle, trockene Haut mit pflanzlichem Vitamin E und hochwertigen Pflanzenölen wie Macadamia-, Jojoba- und Mandel-Öl fördert den Hautstoffwechsel.

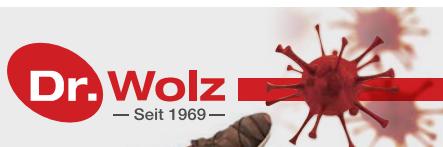


- Dr. Grandel LIPIGRAN Weizenkeimöl: Das reine, mild schmeckende Weizenkeimöl ist reich an natürlichem Vitamin E. Nach Gebrauch kühl und dunkel aufbewahren.
- Dr. Grandel VOLLGRAN Weizenkeime: Die Keime des Weizens, gereinigt und schonend fermentiert, aber nicht geröstet schmecken angenehm nussig und sind reich an Eiweiß, Ballaststoffen und – Vitamin E!



- Vitaquell Weizenkeimöl mit Sanddorn: Das fruchtig-mild-getreidig schmeckende Öl – eine Mischung aus raffiniertem und gepresstem Weizenkeimöl – ist reich an Vitamin E. Passt perfekt zur vegetarisch-veganen Küche. Kühl aufbewahren.

ANZEIGE



Der Kick für Ihre Abwehrkräfte!

Zell Oxygen® Immunkomplex

- ✓ Für das Immunsystem¹ und gegen Müdigkeit und Erschöpfung²
- ✓ Mit einzigartigen Enzym-Hefezellen Dr. Wolz® und 900 mg Beta-D-Glucanen pro Tagesdosis
- ✓ Mit Vitamin B6, B12, D sowie Selen und Zink
- ✓ Auch als Kurpackung erhältlich



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

Mützen ab!

Der Winter ist nicht spurlos an unseren Haaren vorbeigegangen:

Frostige Kälte, trockene Heizungsluft und dicke Mützen haben Haare und Kopfhaut gefordert. Die besten Pflege-Tipps für strapazierte Schöpfe!



NEU IN IHREM

Reformhaus



ALSIROYAL®

Hyaluron
X-Effekt
Night Relax Gel



**Die Nacht-
Formel:**
8 x Hyaluron
+ Detox
+ Repair

- Ganzheitliche Unterstützung der nächtlichen Hautregeneration
- 8 unterschiedliche Hyaluron-Arten wirken in verschiedenen Hauttiefen
- Extrakte aus der Ayurveda-Pflanze Tephrosia Purpurea aktivieren in der Haut die Bildungsprozesse von stressregulierenden Enzymen und solchen, die eine entgiftende Wirkung haben
- Für sichtbar mehr Frische und Leuchtkraft der Haut am Tag
- Echte, zertifizierte Naturkosmetik

www.alsiroyal.de



PRIMAVERA

Spiel mit!
Duftmischung,
Raumspray

**Duftende
Unbeschwertheit**



Blumig, spritzig und 100 % naturrein. Schaffen Sie unbeschwerte Spielzeiten, in denen Kinder Traumwelten entdecken, Abenteuer erleben oder zu kleinen Künstlern werden können. Egal ob allein, mit Freunden, Geschwistern oder Eltern – der frische Duft sorgt für eine ausgeglichene Spielatmosphäre, fördert Fantasie und Kreativität und bringt noch mehr Freude ins Spiel.

www.primaveralife.com

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

ANZEIGE

Mützen ab!



DIE VORAUSSETZUNG FÜR VITALES HAAR? EINE REINE KOPFHAUT!

Ein basisches Kopfhautgel kann bei juckender, schuppiger Kopfhaut oder bei Haarausfall helfen. Kräuterextrakte wie Brennnessel- und Birkenrindenextrakt unterstützen die Durchblutung der Kopfhaut, sorgen für den Abtransport von gelösten Stoffen und sollen dem Haar deutlich mehr Spannkraft, Glanz und Volumen verleihen (z. B. „SkalPuro“ von P. Jentschura).

GUT GENÄHRT, IST HALB GEWONNEN:

Um den Haarboden täglich mit einer Vielzahl von Nährstoffen zu versorgen, eignet sich ein belebendes Sauerstoff-Tonikum, das mit einer Pipette aufgetragen und einmassiert wird (z. B. „3x3“ Tonikum für die Kopfhaut“ von P. Jentschura). Propolis, Blütenhonig und Cistus Incanus können die gereizte, strapazierte Kopfhaut beruhigen und regenerieren. Zusätzlich enthaltenes Weizenkeim- und Rosmarin-Öl sollen Haut und Haar intensiv pflegen (z. B. „Balance Shampoo“ von Bergland). Auch bei Schuppen und fettiger Kopfhaut geeignet: Die Haarwurzel soll durch einen Extrakt aus Brennnessel und Lavendel gestärkt werden (z. B. „Brennnessel-Lavendel Creme-Shampoo“ von ARYA LAYA). Trockene Kopfhaut freut sich über eine sanfte Reinigung mit Salz aus dem Toten Meer und Panthenol (z. B. „Extroderm Shampoo“ von DADO SENS). Hilft ebenfalls: der Bio-Pflanzensaft Rosmarin in: Schoenenberger® Naturkosmetik ExtraHair® Hair Care System Schuppen Konzentrat.

WENN DIE SPITZEN AUSSEHEN WIE TANNENBÄUME ...

Besonders langes Haar ist anfällig für Spliss – die Spitzen spalten sich, die Haare wirken schnell spröde und ungepflegt. Die Ursachen: Umwelteinflüsse, trockene Luft, zu heißes Föhnen, häufiges Färben oder auch das Reiben an Kleidung können Spliss begünstigen. Was nun? Manchmal ist die einzige Lösung, die strapazierten Spitzen abzuschneiden. Oft reichen schon 1–2 cm, um das Haar wieder gesund aussehen zu lassen. Aber noch besser ist es, dem Spliss vorzubeugen!

DIE BESTEN TIPPS GEGEN SPLISS:

- die Haare, wenn möglich, an der Luft trocknen lassen.
- nicht zu heiß föhnen, höchstens auf mittlerer Stufe, und den Föhn nicht zu dicht an den Kopf halten.
- feuchtigkeitsspendende Shampoos und pflegende Kuren verwenden.
- nasses Haar mit einem Handtuch vorsichtig drücken, nicht trocken rubbeln.
- bürsten Sie Ihre Haare sanft mit einer hochwertigen Haarbürste (z. B. Haarbürste von Jentschura).
- Zopfummis und Haarspangen nicht immer an derselben Stelle verwenden.
- wenn die Haare auf den Schultern aufliegen: öfter mal hochbinden.

► **TIPP:** Arganöl zählt zu den wertvollsten Ölen der Welt. Es enthält viele wichtige Vitamine und Antioxidantien. Direkt in die Spitzen einmassiert, verleiht es spröden Haaren neuen Glanz! Auch Sheabutter ist ein echter Allrounder und kann Spliss vorbeugen (z. B. „Beauty Oil Arganöl bio“ von ARYA LAYA; „Sheabutter bio“ von ARYA LAYA).

POWER-WIRKSTOFFE FÜR GESUNDES HAAR:

Natürliche Dichte und üppiges Volumen sind oft Fehlanzeige bei sprödem, strapaziertem Haar. Schon beim Waschen können wir mit pflegenden Wirkstoffen nachhelfen: Rein mineralisches Silicium- und Aloe-Vera-Gel sollen die inneren Zellverbindungen stärken und die Haarfasern reparieren. Braunhirse kann dem Haar einen natürlichen Glanz verleihen (z. B. „Original Silicea® Hair Shampoo“ von Hübner). Kein Ziepen mehr: Bio-Hanföl, Bio-Hafersaft und ein Extrakt aus schwarzem Hafer sollen mit der Haaroberfläche verschmelzen und für Glanz und bessere Kämmbarkeit sorgen (z. B. „Extra Hair® Hair Care System Leichtkämm Emulsion ohne Ausspülen“ von Schoenenberger®). Dünner werdendes Haar kann einen Energieschub aus Bio-Coffein, Bio-Pflanzensaft aus Birkenblättern sowie Zinnkrautsaft aus Wildsammlung gebrauchen. Das Coffein soll bis zur Haarwurzel vordringen, die Durchblutung fördern und so zur Versorgung des Haares beitragen (z. B. „Extra Hair® Hair Care System Anti Aging Coffein Shampoo von Schoenenberger®“).

Basisches Gel zur Tiefenreinigung der Kopfhaut



SKALPURO® VON P. JENTSCHURA®

Gepflegtes und kraftvolles Haar ist der Inbegriff von Schönheit, Vitalität und Lebensfreude. Skalpuro® ist das innovative Kopfhautgel der Marke P. Jentschura®. Das hochwertige Naturkosmetik-Produkt mit Mineralien, ätherischen Ölen und Kräuterextrakten – darunter Birkenrinde und Brennnessel-Essenzen – überzeugt durch eine basische Tiefenreinigung des Haarbodens mit einem pH-Wert von 8,5. Es verleiht dem Haar deutlich mehr Volumen und Spannkraft. Skalpuro® ist für die Frauen- und Männerhaarpflege gleichermaßen geeignet.

www.p-jentschura.com

Sonnenpflege mit aktivem DNA-Schutz



SUN PROTECT VON SANTAVERDE

Natürlicher Sonnenschutz mit

intensiver Feuchtigkeitspflege – das kombiniert die Santaverde Produktlinie „sun protect“. Die 100 % mineralischen Filter schützen vor UVA- und UVB-Strahlen, sind frei von Nanopartikeln und korallenfreundlich. Ectoin schützt die DNA der Hautzellen und neutralisiert zusammen mit Karottenextrakt freie Radikale. Reiner Aloe Vera Saft wirkt intensiv feuchtigkeitsspendend und hochwertige Öle pflegen die Haut. Nach der Sonne verwöhnt die After-Sun Pflege die Haut mit einem angenehmen Kühl-Effekt, lindert Hautreizungen und wirkt regenerierend. Der Sommer kann kommen! www.santaverde.de

NEU IN IHREM

Reformhaus



BERGLAND

Sonnencreme LSF30

**Unbeschwert
die Sonne
genießen**



- Korallen- & rifffreundlich
- Ohne Weißbleffekt
- Mikroplastikfrei
- Vegan

Die Sonnencreme LSF30 bietet durch ihren natürlichen, mineralischen Filter wirksamen Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen. Die Rezeptur mit fruchtigem Sanddorn-Öl eignet sich für alle Hauttypen.

www.bergland.de



PRIMAVERA

Mundwohl
Mundspülung

**Erfrischend &
reinigend
ohne
Alkohol**



Zur Stärkung der ganzheitlichen Gesundheit und zum Erhalt der gesunden Mund- und Zahnflora ergänzt die Mundwohl Mundspülung ohne Alkohol die ganzheitliche Mundpflege mit Zahnbürste und Zahnseide. Mit 100 % naturreinen ätherischen Ölen von Spearmint, Ravintsara und Zitrone in Bio Qualität für die Reinigung schwer zugänglicher Zahnzwischenräume. Das Ergebnis: Ein sicheres Gefühl durch einen langanhaltend frischen Atem.

www.primaveralife.com

ANZEIGE

Mützen ab!

FLIEGENDE HAARE? NICHT MIT MIR!

Wer kennt es nicht? Man nimmt die Mütze oder Kapuze ab, die Frisur ist komplett hinüber und unsere Haare machen sich selbstständig. Sie scheinen ein Eigenleben zu führen und in jede Richtung wegfliegen zu wollen. Gehen Sie mit der eingecremten Hand über Ihre Haare, dies glättet und nimmt die elektrostatische Aufladung. Hilft auch: Mit einem Hydrolat oder Toner über die Haare sprühen (z. B. „Rosenhydrolat“ von Primavera; „toner sensitive“ von Santaverde).

SPANNKRAFT VON INNEN:

Das Geheimnis von schönen Haaren? Wir helfen einfach ein bisschen nach: Biotin, auch als Vitamin H bekannt, ist als Coenzym am Eiweißstoffwechsel beteiligt und unterstützt die Zellerneuerung von Haut, Haaren und Nägeln. Gut zu wissen: Biotin gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen und kann nicht im Körper gespeichert werden. Es sollte deshalb regelmäßig in ausreichender Menge eingenommen werden (z. B. „Biotisan“ von Hübner). Seien Sie nicht zu ungeduldig: Der Wachstumsprozess ist sehr langsam und braucht Zeit. Erst nach etwa 6 Monaten haben sich Haare und Nägel sichtbar erneuert! Wussten Sie, dass ein gesundes, festes Bindegewebe die Voraussetzung für straffe Haut und kräftiges Haar ist? Kieselsäure enthält das lebenswichtige Spurenelement Silicium, ein Aufbaustoff für das Bindegewebe. Innerlich eingenommen kann es helfen, brüchigen Haaren und Fingernägeln vorzubeugen (z. B. „Original silicea“ Balsam von Hübner). Stress, Umwelteinflüsse und Fast Food sind ungünstig für das Haar. Neben einer ausgewogenen Ernährung kann eine spezielle Nährstoffkombination mit Goldhirse, Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen eine wertvolle Nahrungsergänzung sein und das Haarwachstum unterstützen (z. B. „Haar-Aktiv Kapseln Plus“ von Alsiroyal). Auch ein Nahrungsergänzungsmittel mit Zink, Biotin, Vitamin E und Vitamin C soll für schöne Haut, Haare und Nägel sorgen (z. B. „Zink Plus Pure Beauty“ von Bakanasan). Praktisch: Es gibt rein mineralisches Silicium Gel zum Aufsprühen! In Verbindung mit Aloe vera, Kokos- und Rizinus-Öl ergibt sich eine intensiv pflegende Leave-in-Lotion, die einen schimmernden Glanz verleiht und elektrisches Aufladen verhindern soll (z. B. „Original silicea“ Hair Repair Spray von Hübner).

ZEIT FÜR EINE KLEINE KOPFMASSEGE:

Legen Sie die Fingerkuppen auf die Kopfhaut und starten mit leichten Kreisbewegungen. Nun geht es vom Oberkopf erst Richtung Schläfen und dann weiter zum Nacken. Der Druck sollte sanft sein und ausdauernd (ca. 5–8 Minuten). Sie können die Massage entweder im trockenen Zustand durchführen oder auf diese Art auch wunderbar Shampoo oder Haarkur im nassen Haar verteilen (z. B. „Extra Hair“ Hair Care System 2 Minuten Haarkur von Schoenenberger®). Genießen Sie bewusst die kleine Auszeit. Durch die Stimulation der Kopfhaut wird die Durchblutung angeregt, Stress und Verspannungen können sich lösen.

Gezielt gegen Haarausfall*

Eine unabhängige klinische Studie hat gezeigt: Die rein pflanzlichen Essenzen wirken direkt an der Haarwurzel, reduzieren vermehrten Haarausfall* signifikant und verhelfen dem Haar wieder zu mehr Wachstum.

Durchgeführt wurde die Studie nach strengen wissenschaftlichen Kriterien. Gruppe A verwendete ein Tonikum mit der beschriebenen Wirkessenz, Gruppe B ein identisch aussehendes Tonikum ohne Wirkstoff. Zudem war das Studiendesign „doppelblind“. Weder die Teilnehmer noch die Leiter der Studie wussten, wer welches Tonikum verwendet.

An festgelegten Tagen wurde exakt die Anzahl der Haare gezählt, die beim Haarewaschen und Kämmen tatsächlich ausgefallen sind. Das Ergebnis war signifikant: Nach 90 Tagen hatte sich der Haarausfall* deutlich reduziert. Auch bei der Untersuchung der Haardichte war Objektivität höchstes Gebot. Hier wurde die Menge an Haaren pro Quadratmeter anhand von Digitalaufnahmen der Kopfhaut ebenfalls exakt gezählt. Am Ende der Studie war die Haardichte messbar höher als zu Beginn – ein Zeichen für mehr Haarwachstum.

Die Pipette von Alsiroyal® Anti-Haarausfall Liquid Spezial ermöglicht eine Behandlung exakt an den Stellen, wo vermehrter Haarausfall* auftritt: an den „Geheimratsecken“, am Scheitel, am Hinterkopf, an einzelnen kahlen Partien sowie auf der gesamten Kopfhaut bei insgesamt dünner und lichter werdendem Haar. Aufgrund der hochkonzentrierten Wirkstoffe ist eine Anwendung täglich ausreichend. Das Haar fühlt sich danach nicht fettig oder klebrig an, sondern lässt sich wie gewohnt stylen und frisieren.

Zum Schutz vor freien Radikalen und zur Pflege der Kopfhaut sind zusätzlich Vitamin E und Hyaluronsäure enthalten. Eine Besserung des Haarzustandes kann zumeist schon nach einigen Wochen beobachtet werden. Da die Wachstumsphase des Haares grundsätzlich sehr langsam fortschreitet, sollte das Tonikum nach Möglichkeit als Kur über einen Zeitraum von mindestens 12 Wochen verwendet werden.

* nicht krankheitsbedingter Haarausfall

HAARIGE FUN-FACTS!

MASSIG: Blonde Menschen sollen im Schnitt ca. 150.000 Haare besitzen, Schwarzhäutige und Brünette zwischen 110.000 und 100.000, Rothäutige dagegen „nur“ ca. 80.000 Haare.

NORMAL: Ein gesunder Mensch verliert ca. 100 Haare am Tag.

TIERISCH: Wissen Sie, welches Tier die längsten Haare hat? Moschusochsen! Ihnen wachsen ca. 60–90 cm lange Haare an Hals, Brust und am hinteren Körper.

STARK: Mit einer durchschnittlichen Haarmenge von 100.000 bis 150.000 könnte unser Haar das Gewicht von 2 Elefanten tragen – vorausgesetzt, unsere Kopfhaut würde dies aushalten.

WERTVOLL: Eine Locke des Komponisten Ludwig van Beethoven wurde im Jahr 2019 im Londoner Auktionshaus Sotheby's für 39.000 Pfund versteigert.

REKORDVERDÄCHTIG: Das längste Haar der Welt mit 5,62 Metern trägt eine Chinesin.

AUSGEDEHNT: Nasses Haar wird bis zu 30 Prozent länger.

Text: Kristin von Essen

Alsiroyal® Anti-Haarausfall* Liquid SPEZIAL

- ✓ Reduziert Haarausfall* und unterstützt das Haarwachstum
- ✓ Für volleres, dichteres Haar
- ✓ Nur 1 x täglich anzuwenden



www.alsiroyal.de

Deftiges Vergnügen

Rösten, grillen, schmoren und vegane Ernährung?
Passt perfekt! Der Beweis: diese Rezepte



GERÖSTETE KAROTTEN
MIT SCHARFER
KORIANDERSOSSE

Rezept S. 46



MISO-AUBERGINE

Rezept S. 47



ZWIEBELPIZZA

Zubereitungszeit 45 Min.
plus Ruhezeit über Nacht und
ca. 45 Min. Ruhezeit sowie
12–15 Min. Backzeit
Zutaten für 4 Personen

FÜR DEN HEFETEIG

**200 g Dinkelmehl (Type 630) plus
etwas mehr zum Bestäuben**
175 g Dinkelvollkornmehl

¼ Würfel frische Hefe (ca. 10 g)
**2 EL Olivenöl plus etwas mehr
zum Einfetten**
Salz

FÜR DEN BELAG

600 g rote und gelbe Zwiebeln
1 Bund Frühlingszwiebeln
5 EL Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Dose weiße Bohnen

(240 g Abtropfgewicht)
2 TL Zitronensaft
8 Stängel Majoran
8 Zweige Thymian
**2 EL veganer Cashew-„Parmesan“
(s. Tipp rechts)**

1. Am Vortag für den Hefeteig bei-
de Mehlsorten in eine Schüssel
geben. In die Mitte eine Mulde drü-
cken, die Hefe hineinbröseln und
mit 125 ml handwarmem Wasser

Deftiges Vergnügen

und etwas Mehl vom Rand verrühren. Abdecken und bei Raumtemperatur 15 Min. gehen lassen.

2. Dann 100 ml kaltes Wasser, Olivenöl und 1 TL Salz zum Vorteig geben und kräftig verkneten. Zu einer weichen Teigkugel formen, in eine geölte Schüssel legen, abdecken und über Nacht (oder mind. 12 Std.) im Kühlschrank ruhen lassen.

3. Am nächsten Tag zwei Backbleche einölen. Den gut aufgegangenen Hefeteig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, vierteln und jeweils zu einem etwa 22 cm großen Kreis drücken, dabei einen wulstigen Rand formen. Auf die Bleche legen und abgedeckt etwa 30 Min. gehen lassen.

4. Inzwischen für den Belag die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und längs halbieren.

ren. 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 5 Min. anbraten, dann die Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Dann mit restlichem Olivenöl, Zitronensaft und 2 EL Wasser im Standmixer ganz fein pürieren und die Bohnencreme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 °C Umluft (oder 220 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Teigfladen mit der Bohnencreme bestreichen, mit Zwiebelmischung und Kräutern belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den „Parmesan“ darüberstreuen.

6. Beide Backbleche gleichzeitig in

den vorgeheizten Ofen schieben und 12–15 Min. knusprig backen, dabei die Bleche nach etwa 8 Min. Backzeit tauschen. – Bei Verwendung von Ober-/Unterhitze ein Blech in den vorgeheizten Ofen auf die untere Schiene schieben und die Pizzen backen. Das zweite Blech danach genauso backen.

L E V

TIPP: Für den veganen Cashew-„Parmesan“ 50 g Cashewkerne in einer Pfanne bei niedriger bis mittlerer Hitze leicht anrösten. Abkühlen lassen, mit 1 gehäuften EL Hefeflocken und ¼ TL Salz feinkrümelig mixen. Anstelle von Cashews können Sie auch geröstete Sesamsaat nehmen. Dieser „Parmesan“ in einem Glas hält sich etwa 2 Wochen im Kühlschrank.

ANZEIGE

Die pure Kraft in jedem Tropfen

Stärkend & aromatisch



Ideal zum Kochen

Perfekt auf Reisen

Ganzheitliche Wirkstoffzusammensetzung



Curcumin Power



Flüssige Form zur besseren Bioverfügbarkeit

Antioxidativ

Ohne Konservierungsstoffe, Emulgatoren, Alkohol & Farbstoffe



VEGAN



GLUTENFREI



LACTOSEFREI



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



PREMIUM
VEGAN
BIO

Erhältlich im
Reformhaus
Partner des
Reformhauses

ANZEIGEN

Hagebutte

für Kollagenbildung und
Knorpelfunktion*



als Pulver und
Kapseln erhältlich

* Vitamin C trägt zu einer normalen
Kollagenbildung für eine normale
Knorpelfunktion bei

www.raabvitalfood.de



GERÖSTETE KAROT- TEN MIT SCHARFER KORIANDERSOSSE

Zubereitungszeit 30 Min.
Zutaten für 4 Personen

FÜR DIE KAROTTEN

750 g Bundkarotten
(evtl. bunte Karotten)
3 EL Olivenöl
2 EL Ahornsirup
2 EL Limettensaft
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE SOSSE

4 EL Haselnusskerne
1 Knoblauchzehe
1 kleine grüne Chilischote
8–12 grüne Kardamomkapseln
1 Bund Koriander
1 Bund glatte Petersilie
4 EL Limettensaft
8 EL Olivenöl
Salz

ZUM SERVIEREN

200 g Hummus (gekauft oder selbst gemacht, s. re. Seite)
2 EL qualitativ hochwertiges Olivenöl zum Beträufeln

1. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (oder 200 °C Umluft) vorheizen.
2. Die Karotten putzen, dabei ein Stück von den Stielansätzen stehen lassen, schälen und

dicke Karotten längs halbieren. Nebeneinander in eine Auflaufform legen. Olivenöl, Ahornsirup und Limettensaft mit etwas Salz und Pfeffer verrühren und über die Karotten träufeln. Im vorgeheizten Ofen etwa 20 Min. backen, bis die Karotten gut gebräunt sind.

3. Inzwischen für die Soße die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten, dann abkühlen lassen, die Häutchen abrubbeln und die Nüsse grob hacken.

4. Die Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Die Chilischote waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen und grob hacken. Kardamomkapseln andrücken und die Samen aus den Hülsen lösen. Koriander und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter und feine Stängel abzupfen. Knoblauch, Chili, Kardamom, Kräuter, Limettensaft, Olivenöl und 2 EL der gehackten Haselnüsse im Blitzhacker oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Soße mit Salz abschmecken.
5. Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Zum Servieren Karotten und Hummus auf zwei Tellern anrichten. Mit Koriandersoße und mit den übrigen Haselnüssen bestreuen.

L G E V

Aronia ORIGINAL

100 ml
täglich nach dem Essen
1:1 oder 1:2 mit Wasser
gemischt

20-30 ml
zum Gurgeln zweimal
täglich anschließend
runterschlucken

2 EL
getrocknete
Bio Aroniabeeren

1 EL
demeter Aronia Pulver

Unser Spezial-Tipp:

Exklusiv vom Aronia-Experten mit mehr als 10-jähriger Erfahrung in der Herstellung von hochwertigen Bio- und Demeter-Aroniaprodukten

www.aronia-original.de

Deftiges Vergnügen

ANZEIGE

P. Jentschura[®]
regeneriert wie neugeboren

MISO-AUBERGINE

Zubereitungszeit 10 Min. plus
25 Min. Backzeit
Zutaten für 2 Personen

2 Auberginen (à ca. 300 g)
2 EL Miso
1 EL Weißweinessig
2 EL Agavensirup
2 Frühlingszwiebeln
1 milde rote Chilischote
1 EL Sesamsaat

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (oder 180 °C Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Auberginen waschen, längs halbieren, die Schnittflächen rautenförmig einschneiden und mit den Rundungen nach unten auf das Blech legen.
3. Miso, Essig und Agavensirup verrühren. Die Schnittflächen der Auberginen damit bestreichen, dabei 1 EL der Miso-Marinade aufbewahren. Die Auberginen im vorgeheizten Ofen etwa 25 Min. backen, bis sie richtig gut gebräunt und karamellisiert sind.
4. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Röllchen schneiden. Die Chilischote putzen, entkernen, waschen und in dünne Ringe schneiden.
5. Auberginen aus dem Ofen

nehmen, mit der übrigen Marinade bestreichen. Auf 2 Teller verteilen, mit Frühlingszwiebeln, Chili und Sesam bestreuen.

HUMMUS – SELBST GEMACHT

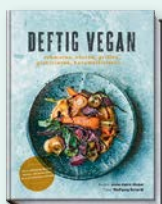
Zubereitungszeit ca. 10 Min.,
plus Einweichzeit über Nacht und
45–75 Min. Garzeit
Zutaten für 4–6 Personen

SIE BRAUCHEN:

200 g getrocknete Kichererbsen
• **1 TL Natron** • **Salz** • **2 Knoblauchzehen** • **100 g Tahin (Sesammus)** •
3 EL Zitronensaft • **1 TL gemahlener Kreuzkümmel (nach Belieben)**

SO GEHT'S:

Am Vortag Kichererbsen gründlich waschen, dann in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedecken und über Nacht (mind. 12 Std.) einweichen. • Am nächsten Tag abgießen, Natron, 1 TL Salz und 1,5 l Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Bei leicht geöffnetem Deckel bei niedriger bis mittlerer Hitze 45–75 Min. sehr weich kochen • Die Knoblauchzehen schälen, Kichererbsen abgießen und in einen Mixbecher geben. 150 ml kaltes Wasser, Tahin, Zitronensaft, Knoblauch, nach Belieben Kreuzkümmel und etwas Salz hinzufügen und mit dem Stabmixer glatt und cremig mixen. Falls die Konsistenz zu fest ist, etwas Wasser unterrühren. Kalt stellen.



Unsere Rezepte stammen aus dem Buch „Deftig vegan. Schmoren, rösten, grillen, gratinieren, karamellisieren“ von Anne-Katrin-Weber mit Fotos von Wolfgang Schardt, Becker Joest Volk Verlag, 29,95 €



WurzelKraft[®]

Der Rundumversorger –
und alles funktioniert!

Das Naturlebensmittel WurzelKraft bietet eine perfekte omnimolekulare Versorgung mit natürlichen Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und wertvollen Aminosäuren in optimaler Bioverfügbarkeit.

WurzelKraft vereint in ihrer einzigartigen Qualität und Vielfalt den Reichtum der Natur in einem Glas. Mit der Kraft von mehr als 100 verschiedenen Pflanzen unterstützt das Feingranulat Wohlbe finden und Vitalität – Löffel für Löffel ein basischer Genuss, der stärkt.

Kostenlos Proben bestellen
🛒 Händler in Ihrer Nähe finden

p-jentschura.com/rek18

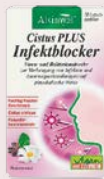
L LAKTOSEFREI **G** GLUTENFREI **E** EIFREI **V** VEGAN

Thorsten Dreyer,
Maike Dreyer,
Annika Will, Margrit
Ueckermann,
Norman Augusti,
Regine Jodjohn,
Tamara Fakhir, Julia
Lißel (v. links)



Tradition im frischen Look

Das Reformhaus® Dreyer in Buchholz gibt es seit 1952. Nach einem Umbau strahlt es im neuen Glanz – und alle sind begeistert



UNSERE
BEST-
SELLER



„Wir sind Geschwister und führen unser Geschäft schon in der 3. Generation. Ein familiäres Betriebsklima, in dem sich alle wohlfühlen, ist uns enorm wichtig. Im vergangenen Juni haben wir komplett umgebaut und das Ergebnis ist schlicht „Wow!“ Nie zuvor in 30 Jahren hörten wir so viel begeistertes Lob von so vielen Seiten. Nun hoffen wir, dass wir auch unser Café mit den acht Sitzplätzen bald wieder öffnen können.“

Thorsten und Maike Dreyer,
Geschäftsleitung, Ernährungs- und
Dietberater (EDB)

„Zu den schönsten Seiten unserer Arbeit zählt für mich die umfassende Beratung. Die intensiven, oft auch persönlichen Gespräche mit

Menschen finde ich immer wieder anregend.“

Norman Augusti, Reformhaus®
Fachkraft

„Besonders gut gefällt mir unser großes Angebot an frischen Lebensmitteln in Bioqualität in der Brot-, Kuchen- und Käsetheke. Und ich freue mich, wenn ich die Menschen hier Tag für Tag mit meinem Lächeln begrüßen kann.“

Tamara Fakhir, Reformhaus® Fachkraft

„Das Reformhaus® ist mein Leben. Mit mehr als 60 Jahren Betriebszugehörigkeit gehöre ich quasi zum Inventar und habe nach wie vor Freude an meinem Beruf, den ich noch stundenweise ausübe.“

Margrit Ueckermann geb. Dreyer,
Reformhaus® Fachkraft



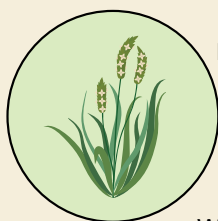
STECKBRIEF

- auf 200 qm Verkaufsfläche wird ein Vollsortiment mit rund 4.500 Artikeln angeboten
- Das Reformhaus® liegt in Buchholz in der Nordheide und erhielt die Auszeichnung nach 2014 und 2018 zum dritten Mal.
www.reformhaus-dreyer.de



Die Alleskönner

Der hohe Ballaststoffgehalt von 74 g/100 g macht Flohsamenschalen der Marke Reformhaus® zu einem Gewinn für unseren Darm. Doch woher stammen diese wunderbaren Multitalente? Wie werden sie angebaut und gewonnen? Hier erfahren sie es



Eines vorweg: Mit Flöhen hat die einzigartige Pflanze nichts zu tun. Doch da die Samen der Wegerich-Art *Plantago psyllium* einem Floh ähneln, trägt die Pflanze auch den Namen „Flohkraut“ oder „Flohsamen-Wegerich“. Äußerlich ist der Flohsamen-Wegerich unscheinbar. Die einjährige Pflanze hat schmale, wollige Blätter und ährenförmige Blütenstände mit weißen Blüten. In ihnen befinden sich die ovalen gelblich-braunen Flohsamen.

Beste Voraussetzungen – *Plantago Phyllium*

Die Pflanze ist nicht besonders wählerisch, sie gedeiht auch auf nährstoffarmen Böden prächtig – vorausgesetzt die Wetterbedingungen sind sonnig und trocken. Kein Wunder, dass unter diesen Voraussetzungen besonders in Pakistan und Indien die kräftigsten Pflanzen heranwachsen – auch die Reformhaus® Flohsamenschalen, die in der *Plantago Phyllium*-Pflanze in kontrol-

liert biologischem Anbau heranwachsen. Etwa 60–70 Tage benötigt ein Flohsamen, um vollständig heranzureifen. Ist es dann soweit, platzt die Blüte, der Flohsamen springt heraus. Zeit für die Ernte! Die besten Ernte-Monate sind Juni, Juli und Oktober. Wenn dann die Sonne scheint und trockene Wetterbedingungen herrschen, steht einer schonenden Handerte nichts mehr im Weg.

Das weiße Gold schürfen

Ernte gut, alles gut? Mitnichten! Bevor Reformhaus® Flohsamenschalen zum Gewinn für den Speiseplan werden, müssen die Flohsamenschalen von den enthaltenen Flohsamen

getrennt werden. Dazu wird ein besonderes Trennverfahren, das sogenannte „Windsichten“, verwendet. Es nutzt das Prinzip der Schwer- oder Fliehkraft-Trennung: Feine Partikel, die Flohsamenschalen, werden von schweren Teilchen, den Flohsamen, getrennt. Perfekt zum Verzehr!

Flohsamenschalen lagern ...

... und genießen: Wer die Reformhaus® Flohsamenschalen in einem luftdichten Behälter an einem trockenen und vor Licht geschützten Ort lagert, hat bis zu 24 Monate beste Qualität zur Hand. Wie wär's zum Beispiel mit einem Flohsamen-Schalen-Smoothie? Auch Gemüse oder Früchte können mit den von Natur aus glutenfreien und geschmacksneutralen Flohsamenschalen aufgepeppt werden.



Sophie Bendick (B.Sc. Ökotrophologie)

„Die Reformhaus® Flohsamenschalen sind reich an Ballaststoffen und daher in der Lage, mehr als das 50fache an Wasser zu binden. Aus diesem Grund empfehle ich, beim Verzehr immer ausreichend Wasser zu sich zu nehmen. Übrigens: Die geschmacksneutralen ganzen Schalen ergeben pur mit Wasser bereits einen ballaststoffreichen Drink am Morgen. Wer es lieber fruchtig oder kernig mag, rührt die Samenschalen einfach in Porridge, Joghurt oder Brot.“

KREUZWORT-RÄTSEL

Das Lösungswort ergibt sich, wenn Sie die Buchstaben aus den mit einer Zahl gekennzeichneten Feldern zu einem Wort zusammensetzen. Einsendeschluss ist der 31. März 2021. Das Lösungswort senden Sie bitte an: ReformhausMarketing GmbH
Stichwort: Kreuzworträtsel 03,
Conventstr. 8-10 / Haus D, 22089 Hamburg.
E-Mail: raetsel@reformhausmagazin.de

LÖSUNGSWORT

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

EDV: Arbeitspeicher (Abk.)	kurze Werbesendung (engl.)	Stadt u. Fluss in Schottland	Sagenkönigin von Sparta	in Geldscheinen oder Münzen	ein Sternbild	Soldat Davids im A. T.	italienisch: Sonne	kleines Lasttier	Pfeifentabak	hawaiianischer Gruß	ein Balte	mit Säure, Lauge behandeln
Zufluchtsort (griech.)		starkes Haar							Glücksspiel (Kurzwort)			besitzanzeigendes Fürwort
Theater-, Konzertagent	große Berühmtheit, VIP	Kraftwagen	iran. Währungseinheit			Ritze, Riss	Verbrechen	deutscher Dichter				
politisches Gebilde			amerik. Schriftsteller (Mark)	Nachtvogel				Stromübergangsleiter	meist ungiftige Schlange			schott. Seeungeheuer
Felsenstadt in Jordanien	Romanfigur bei Erich Kästner	ins Eis gehauenes Loch		einen Wunsch gewähren	Schling-, Urwaldpflanze							sich an etwas zu schaffen machen
Kapitän bei Jules Verne			Erkältungssymptom	Nagetier		Mutter der Kriemhild im Nibelungenlied	im Jahre (lateinisch)					
		engl.-amerik. Längenmaß						religiöse Verehrung		Laubbaum, Ölbaumgewächs		
ital. Seebad an der Adria			Gruppe von acht Solisten (Musik)									
		Windschatten-seite e. Schiffs	Ringel-, Saugwurm			zu keiner Zeit	Zubereitung von Arzneimitteln					
norwegische Hauptstadt	Atemluftfontäne der Wale			Beatles-Schlagzeuger: ... Starr				Opernsolo-gesang				
			tropisches Harz				bestimmter Artikel			Unterarmknochen		
Geld (ugs.)	Männername								Blechblasinstrument			

Rätsel: Rätsel-Krüger GmbH, Lübeck

SUDOKU

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

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

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

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 Kreuzwortsrätsel erklären Sie sich damit einverstanden, dass die Gewinner-Adressen zum Versand der Gewinne an den Hersteller weitergegeben werden dürfen.

ohne Einfälle	germanische Gottheit	Schwertlilie	früher: persönliche Dienerin
Stuhlplatte			
		jugoslawischer Politiker (Josip)	
schmiedbare Eisenlegierung	Tennissportverband (Abk.)		1
Affodillgewächs, Heilpflanze	Schuhformer, Schuhspanner		Gemahlin Lohengrins
Zollpassierschein (franz.)		12	
		von besonderem Reiz	
mit anderem Namen			
	belgischer Kurort		
kleine Rechnung			chem. Zeichen für Germanium
	Sandmeer der Sahara		
Schreibflüssigkeit			

Machen Sie mit und gewinnen Sie einen von 15 ARYA LAYA Fett-Feucht Balancern

Eine besondere Wohltat für gestresste Haut ist das wunderbar duftende 2-Phasen Energie-Serum „Fett-Feucht Balancer“ aus der Heidelberger Naturkosmetik Manufaktur ARYA LAYA. Die Ampullen-Alternative für jeden Tag regeneriert intensiv jeden Hauttyp, mildert Fältchen und unterstützt die Spannkraft der Haut. Kostbare Pflanzenöle und reichhaltige Feuchtigkeitsspender wie Aloe vera, Blütenhonig und Rosenwasser vitalisieren die Haut sichtbar und schenken neue Energie. Einfach morgens und abends nach der Reinigung unter die Tages- oder Nachtpflege geben. Herrlich!

Mehr Infos unter:
www.arya-laya.de

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

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



UNABHÄNGIGE STIFTUNG
GANZHEITLICHES KONZEPT
100% BIO-ZERTIFIZIERT
EIGENES SEMINARHOTEL

Gesundheits-Berater/in (IHK)

Kursleiter/in Meditation

Mental-Trainer/in

und viele weitere Weiterbildungen
und Seminare

Jetzt
Gesamtprogramm
anfordern!

06172 / 3009 - 822

kontakt@akademie-gesundes-leben.de



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN

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



#AkademieGesundesLeben

Marktplatz

* KUR & GESUNDHEIT

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



Schiffmann GOLD AWARD

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

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

R Ö T H E R

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

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

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

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

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

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

Natürlich suchtfrei!

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

Biologische Krebsbehandlung!

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

* URLAUB & WELLNESS

HOTEL LAUTERBAD ★★★★★

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

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

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



KurOase im Kloster
Das Original Kneipp-Hotel

Immunstark mit Kneipp
Neues Präventionsangebot

Starke Abwehrkräfte sind das A und O
in Zeiten von Corona. Bei uns lernen Sie,
wie Sie gesund bleiben mit **Kneipp** – und
Ihr Immunsystem für den Winter rüsten.
7 Übernachtungen inkl. VP, Kneipp-Anwen-
dungen, Qi Gong, Massagen u.v.m.
p. P. 949,- € im DZ „Comfort“ (zzgl. Kurtaxe)

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

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

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

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

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

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

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

NORDSEEINSEL JUIST:

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

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

www.Nordseestrand24.de

2500 Ferienhäuser und
Ferienwohnungen an der Nordsee

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

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

Spreewald-Urlaub

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

Wochenend-Retreat

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

* FASTEN & WANDERN

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

www.fastenlandhaus-herrenberg.de
Fastenwandern | Basenfasten | Yogafasten
Familiär betreut und professionell begleitet
in der herrlichen Südpfalz in Landau-Nußdorf

Fastenwandern im Bay. Wald
Homöopathisch begleitet. Brühe- und Suppenfasten. Alle Zimmer mit priv. Bad.
www.FastenzentrumKirstein.de

Fastenwandern im Berg. Land
Ihr Weg zur Balance von Körper und Geist
www.fasten-balance.de

Immunsystem stärken mit Fasten-Wellness / Wanderwochen in der Rhön
www.fasten-wellness.de

Auszeit im Kloster

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

500 Fasten-Wanderungen – überall
Wo. Ab 300€. Fastenzentrale PF 2869, 67616 Klautern, Tel./ Fax: 0631-47472
www.fasten-wander-zentrale.de

Basenfasten auf Langeoog

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

6 Tage fasten od. 12 Tage kuren mit Yoga
Meditation, Wandern... Buchinger-, Basen-, Detox- oder ayurv. Heilfasten.
www.fasten-isarwinkel.de

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



* AUSBILDUNG & SEMINARE

Seminare, Coaching, Bogenschießen
im Kloster ... und anderswo
www.martin-scholz-seminare.de

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

AchtsamkeitCoach

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

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

* 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

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

- Psychologische:r Berater:in
- Heilpraktiker:in
- Ernährungsberater:in
- Fachkraft für Inklusion
- Fitness- & Wellnesstrainer:in
- Aromapraxis/Aromatherapie
- Pflanzenheilkunde
- Seniorenberater:in uvm.

Dein Fernstudium bei Impulse e. V. ist genau so **individuell** wie Du.

Beginne jederzeit, Deine Zukunft neu zu gestalten.

Risikofrei von zu Hause aus.
In Deinem eigenen Lerntempo.

info@impulse-schule.de
0202/739540
Rubensstraße 20a
42329 Wuppertal



WOHNEN IM ALTER im Allgäu

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

Toskanisches Landhaus - Selbstversorger
Wein-Oliven>100-Obstbäume-Gemüse-Brunnen
Herrliche Lage, Seenähe, Umbrien/Toskana
1,7 ha, f.630T zu vk: dr.schwierz@web.de

* LIEBE & FREUNDSCHAFT

Männl. Freizeitbekanntschaft,
61-72 J, NR, im Großr. HH gesucht von naturliebender, junggebl. Sie, 66/1,67, NR, für wandern, Rad fahren, spazieren gehen mit Abstand und Maske. In Corona-Zeiten geht ja nicht mehr.
Fühlst Du Dich auch einsam? Dann schreib mir doch bitte (bmB) unter Freizeitbekanntschaft@gmx.de oder unter Chiffre 0221

* DIES & DAS

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

Themen im nächsten Heft:



GENIESSEN

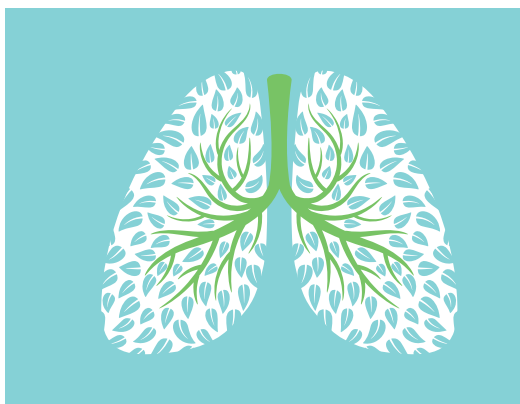
Two in One

Leckeres Frühstück und deftiges Mittagessen in einer Mahlzeit. Wir laden ein zum entspannten Frühlingsbrunch.

SCHÖNHEIT

Heiße Luft?

Unbedingt! Wir genießen warme Bäder mit wunderbar duftenden Badezusätzen. So können Haut und Seele entspannen.



WOHLFÜHLEN

Tief durchatmen

Einatmen, ausatmen ... 24 Stunden nonstop. Unsere Lunge ist ein Hochleistungsorgan. Was sie braucht, um fit zu bleiben.

Impressum

Herausgeber

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

Redaktion

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

Lesertelefon

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

Geschäftsführung

Carsten Greve, Rainer Plum

Leitung Geschäftsstelle

Ariane Knauf

Realisation und Chefredaktion

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

Art Direktion und Produktion

Sabine Mamat

Mitarbeiter dieser Ausgabe

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

Online-Redaktion

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

Vertrieb

d.neuhaus@reformhaus-marketing.de

Anzeigen

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

Für die Individualseiten zeichnen die jeweiligen Reformhäuser verantwortlich

Litho

PIXACTLY media GmbH

Druck

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

Jahres-Abonnement

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

Kleinanzeigen

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

Hinweis für Österreich

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

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



Damit Bello und Buddy gesund und munter bleiben

Antons DarmVital von Hübner für Hunde – mit rein mineralischem Silicium-Gel

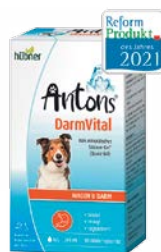
Unsere vierbeinigen Freunde sind bekanntlich echte kleine Therapeuten. Mit ihrer unbändigen Lebensfreude stecken sie uns an, bringen uns zudem beim Gassi gehen täglich in Bewegung. Doch ab und zu bereiten sie uns auch Sorgen, weil es ihnen buchstäblich hundeelend geht. Meist haben sie dann etwas Unverdauliches verschlungen. In solchen Situationen hilft „Antons DarmVital“ mit rein mineralischem Silicium-Gel: Es bindet Gase und Giftstoffe, reinigt den Magen-Darm-Trakt und fördert so die schnelle Regeneration.

Dabei folgt „Antons DarmVital“ dem Prinzip der Hübner Original silicea® Humanpräparate mit Kieselsäure-Gel, die sich seit mehr als 60 Jahren bei uns Menschen bewähren. In Zusammenarbeit mit naturheilkundigen Tierärzten und Ernährungswissenschaftlern hat man nun eine Rezeptur speziell für Hunde entwickelt. Das Besondere ist die große Bindungsfähigkeit für Gase und Giftstoffe und ebenso für Wasser. Keine andere Substanz kann das 300-Fache ihres Gewichts an Wasser binden. Dieses gebundene Wasser fördert den Nährstofftransport zu den Zellen und ebenso den Abtransport von Stoffwechselprodukten. Bildlich kann man sich eine Art Schwamm vorstellen, der sich mit den krankmachenden Stoffen (Bakterien, Krankheitserreger, Stoffwechsel-Abbauprodukte, Magensäure,



Blähgasen) vollsaugt und den Körper des Tieres auf physikalischem Weg wieder verlässt. „Antons DarmVital“ mit rein mineralischem Silicium-Gel ist geruchs- und geschmacksneutral und kann dadurch einfach unters Futter gemischt werden.

Mehr Infos unter: huebner-vital.de & gesund-wuff.de



SIE MÖCHTEN GEWINNEN?

Wir verlosen 30 Mal „Antons DarmVital“ von Hübner. Senden Sie bis zum 31. März eine Postkarte mit dem Stichwort „Antons“ an: ReformhausMarketing GmbH, Conventstr. 8–10, Haus D, 22089 Hamburg. Es gilt das Datum des Poststempels.

AUFLÖSUNG SUDOKU VON SEITE 50

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

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

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

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

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 12/2020 lautete „WEIHNACHTSMARKT“. Über je 1x ARYA LAYA Exclusiv Repair Augencreme freuen sich 15 GewinnerInnen. Die Gewinne wurden inzwischen verschickt. Herzlichen Glückwunsch!
Die Redaktion

FOTOS

TITEL:
mizina/Adobe Stock

Adobe Stock: S. 6 (3), 7 (2), 8–9, 10 (2), 11, 12, 13, 16, 18, 20, 22, 24, 31, 32,

34, 36–37, 38, 41, 54 (2);
©Becker Joest Volk Verlag /
Wolfgang Schardt: S. 42–44,
46; ©Monika Sandel: S. 14;
Reformhaus Dreyer: S. 48



Hotel Leutascher Hof



**1. Preis: 5 Übernachtungen mit Halbpension
für 2 Personen
im 4-Sterne BIO-Hotel Leutascherhof**

Gewinnen Sie mit REISEN MIT SINNEN einen 6-tägigen Aufenthalt im BIO-Hotel Leutascherhof in Tirol. Das Haus steht für eine gesunde Ernährung und einen nachhaltigen Lebensstil ohne Genuss-Einschränkungen. Vegane oder vegetarische Mahlzeiten sind möglich, natürlich alles in Bio-Qualität. Wandern Sie tagsüber durch die Berglandschaften des Karwendel und entspannen Sie abends bei Saunagängen und Massagen.

Freuen Sie sich auf Entschleunigung pur!

(Reisezeitraum nach Verfügbarkeit und saisonal abhängig)

**Mitmachen &
gewinnen!**

<https://www.leutascherhof.at>

Wert ca. **1.100 Euro**

REISEN MIT SINNEN

Oooh & Aaah-Momente aus der Reisemanufaktur

Verreisen Sie auf eine genussvolle, aktive und faire Art.

Wir blicken hinter touristische Kulissen, lernen Menschen kennen und vermitteln die lebendige Kultur und Natur unserer Reiseziele – in Deutschland und weltweit. In kleinen, geführten Gruppen oder individuell reisen wir sozial verträglich und umweltschonend.

**REISEN MIT SINNEN ist CSR zertifiziert,
unterstützt atmosphärisch, verpflichtet sich,
Menschenrechte im Tourismus zu wahren
und unterstützt den Kinderschutzkodex.**

**www.reisenmitsinnen.de
www.veggie-reise.de**



2. – 5. Preis:

je ein Reformhaus®-Einkaufs-Gutschein
im Wert von **50 Euro**

6. – 15. Preis:

Buch „Die besten Hausmittel: Was wirklich hilft.
- Schneller gesund werden und die eigene
Abwehr stärken.“ von Dr. med. Franziska Rubin

16. – 30. Preis:

Kochbuch „Vegan & vollwertig“ Sonder-
ausgabe Reformhaus® von Barbara Rütting



Bitte hier abtrennen und einsenden. Viel Glück!

TEILNAHMECOUPON

(Die richtige Antwort bitte ankreuzen.)

Reformhaus

Preisfrage: Welches der aufgeführten Organe gehört
nicht zum Immunsystem?

Antwort: ☐ Mandeln ☐ Herz ☐ Milz ☐ Leber

RK

Name, Vorname

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

E-Mail

Bitte einsenden an: ReformhausMarketing GmbH, Conventstr. 8-10 / Haus D, 22089 Hamburg

Einsendeschluss: 31.03.2021. Es gilt das Datum des Poststempels.

So geht's:

Zur Gewinnspielteilnahme kreuzen Sie eine der Antwortmöglichkeiten an und senden diesen Coupon an uns zurück, damit wir Sie im Gewinnfall benachrichtigen können. Mit Rücksendung dieses Coupons an die ReformhausMarketing GmbH erklären Sie sich einverstanden, dass die Gewinneradressen zum Versand der Gewinne, an den jeweiligen Hersteller weitergegeben werden dürfen. Es werden alle Teilnehmercoupons nach Beendigung des Gewinnspiels vernichtet, davon ausgenommen sind die Teilnehmercoupons der GewinnerInnen.

Teilnahmebedingungen:

Teilnahme ab 18 Jahren möglich (ausgenommen Mitarbeiter der beteiligten Unternehmen und deren Angehörige). Die Gewinne können nicht umgetauscht oder bar ausgezahlt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Bei mehreren richtigen Einsendungen entscheidet das Los.

Diese Zeitschrift erhalten Sie monatlich bei: