

# Reformhaus

BEZAHLT VON IHREM  
REFORMHAUS®  
MAI 2021

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

## Aufstehen!

Dauersitzen macht krank:  
So bringen Sie mehr  
Bewegung in den Alltag

## Gesund bleiben

Silizium: das Beauty-  
Spurenelement



# GANZ NATÜRLICH SCHÖN

- \* Daran erkennen Sie zertifizierte Naturkosmetik
- \* Check: Was Ihre Haut jetzt braucht
- \* Die besten Vitalstoffe für einen schönen Teint



# Botox-Alternative und Feuchtigkeits-Booster

**MIT  
PARAKRESSE**  
dem  
Pflanzen-Botox

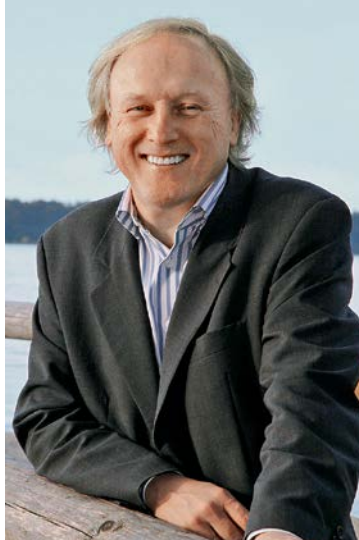


## Hyaluron Miracle Lift

**Straffend  
Aufpolsternd  
Remodellierend**

Reform  
Produkt  
des Jahres  
**2021**

Rainer Plum,  
Vorstand  
Reformhaus eG



# Liebe Leserin, lieber Leser

Wie seit vielen Jahren finden im Mai im Reformhaus® die Beauty-Wochen statt, in denen Ihnen qualitativ hochwertige Naturkosmetikprodukte preiswert angeboten werden. Das Besondere an Kosmetik im Reformhaus®, und das nicht nur im Mai, sind zwei wesentliche Aspekte. Zum einen finden Sie in Ihrem Reformhaus® topausgebildete FachberaterInnen, die Sie bei der Bestimmung Ihres Hautbildes und Ihrer typgerechten Pflegeprodukte individuell und kompetent unterstützen können. Diese Beratungskompetenz haben sich die FachberaterInnen in vielen Aus- und Weiterbildungsseminaren an der Reformhaus-Fachakademie in Oberursel, in Schulungsveranstaltungen der Herstellerpartner und durch oft langjährige Berufserfahrung erworben. Zum anderen finden Sie im Reformhaus® zertifizierte Naturkosmetikprodukte, die nach den Richtlinien von BDIH und NATRUE produziert werden. Aber Sie finden vor allem Naturkosmetikprodukte mit den neuform® Qualitätssiegeln, die nach den derzeit strengsten Richtlinien für Naturkosmetik, den neuform® Qualitätsrichtlinien, hergestellt werden. Neben dem kompletten Verzicht auf Inhaltsstoffe wie synthetische Konservierungs-, Duft- und Farbstoffe, Erdölderivate, Silikon, Nanopartikel, gentechnisch veränderte Substanzen und Mikroplastik, zeichnet sich neuform® zertifizierte Naturkosmetik auch dadurch aus, dass keinerlei Stoffe vom toten Tier verarbeitet werden und die eingesetzten Rohstoffe einer strengen Schadstoffprüfung unterzogen werden (siehe Seite 18). Hochwertige zertifizierte Naturkosmetik und kompetente individuelle Beratung zeichnen das Fachgeschäft Reformhaus® aus. Die topausgebildeten InhaberInnen und Mitarbeitenden in Ihrem Reformhaus® beraten Sie unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen auch zu zertifizierter Naturkosmetik sehr gerne. Die Reformhaus® Fachkräfte freuen sich, Sie freundlich mit ihrer ganzheitlichen Kompetenz zu unterstützen, damit Sie persönlich mit bester Gesundheit weiterhin durch diese herausfordernde Zeit kommen. Aktuelle Informationen finden Sie wie immer auch auf [www.reformhaus.de](http://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

## BEAUTY- WOCHEN IM REFORMHAUS®



Natürlich schön möchten wir sein. Wie das ganz individuell gelingt, erfahren Sie jetzt, im Mai, in den „Ganzheitlich schön“ Naturkosmetik-Beratungswochen in Ihrem Reformhaus®. Topausgebildete Reformhaus® Fachkräfte helfen Ihnen, die ideale Pflege für Ihre Bedürfnisse zu finden.

## FRISCHE-KICK

Neu in Ihrem Reformhaus®: „Face Fresh“ – die natürlich belebende Pflege für zwischendurch. Die leicht und frisch duftenden Sprays mit ätherischen Ölen von ARYA LAYA versorgen die Haut intensiv mit Feuchtigkeit. Welche Variante soll's sein? Beruhigendes Face Fresh Aloe Vera oder stärkendes Face Fresh Rose? Beide Sprays können über dem Make-up angewendet werden. Der Sommer kann kommen!



# inhalt

## WOHLFÜHLEN

- \* **31 Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente**  
Wegweiser durch den Dschungel der Vitalstoffe.  
Diesmal: Silizium
- \* **36 Nie wieder sitzen bleiben!**  
Dauerhaftes Sitzen erhöht das Risiko für gesundheitliche Schäden. Tipps für Bewegungspausen
- 48 Lieblingsprodukte des Monats**  
Top-Produkte aus dem Reformhaus®, mit denen wir uns in unserer Haut wohlfühlen können

## SCHÖNHEIT

- 6 Was braucht meine Haut?**  
Stubenhocker, Gärtnerin oder Sportlerin: Testen Sie die individuellen Bedürfnisse Ihrer Haut
- 16 Von Natur aus schön**  
Zwischen Tradition und Moderne: ARYA LAYA, die Naturkosmetik-Manufaktur aus Heidelberg
- 18 Ganz natürlich schön**  
Woran wir echte Naturkosmetik erkennen und warum zertifizierte Naturkosmetik aus dem Reformhaus® die richtige Wahl ist

## GENIESSEN

- \* **42 Schön von innen**  
Strahlender Teint, festes Bindegewebe und glänzende Haare: Der Schlüssel zum Erfolg ist unsere Ernährung.

## AUSSERDEM

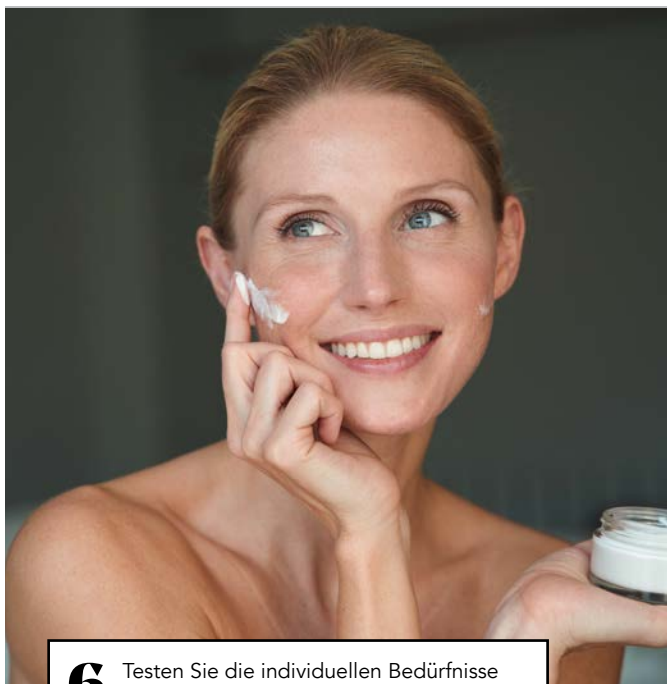
- 6 Das ist neu im Mai**
- 24 Reformhaus® des Jahres 2021 ...**  
ist Reformhaus® Sonnenau, Gütersloh
- 26 Reformhaus® des Jahres 2021 ...**  
ist Reformhaus® Ebken, Vechta
- 50 Kreuzworträtsel**
- 52 Marktplatz**
- 54 Impressum, Vorschau**

---

- \* **UNSERE TITELTHEMEN**

**36**

Aufstehen! Dauerhaftes Sitzen macht krank. So können Sie vorbeugen.



**6** Testen Sie die individuellen Bedürfnisse Ihrer Haut.



### ANRUF ERWÜNSCHT

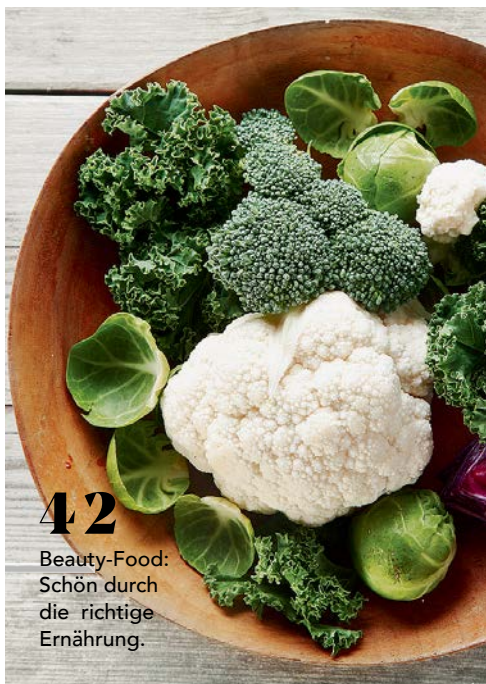
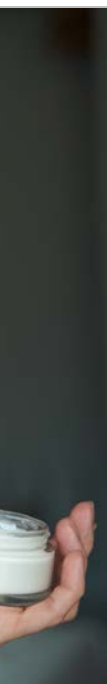
Sie haben Fragen, wie Sie Ihrer Haut etwas Gutes tun können oder welche Pflege ganz individuell zu Ihrem Hautbild passt? Dann empfehlen wir unseren heißen Draht zu unserer Expertin Simone Stauder (Foto). Ab sofort steht Ihnen die äußerst erfahrene Reformhaus® Gesundheitsberaterin telefonisch mit Rat 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




**31**

Toller Teint, feste Fingernägel dank Silizium, dem Beauty-Allround-Talent.

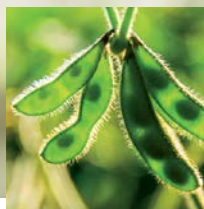

**42**

Beauty-Food: Schön durch die richtige Ernährung.


**18**

Zertifizierte Naturkosmetik: Woran wir sie erkennen, und warum sie die richtige Wahl ist.

## SOJA-ISOFLAVONE



## Wechseljahre ohne Hormonpillen?

**K**ein anderer Pflanzenstoff zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden wurde so intensiv erforscht wie die Soja-Isoflavone. Eine der größten klinischen Studien an der Charité Berlin hat gezeigt, dass die Pflanzenstoffe der Sojabohne sowohl wirksam als auch sicher sind.

Im asiatischen Raum sind die Erscheinungen der Wechseljahre kaum bekannt. Einen Grund hierfür sieht die Wissenschaft in der sojareichen Ernährung. Um zu beurteilen, ob sich dieser positive Effekt von Soja-Isoflavonen auch auf Frauen in Europa übertragen lässt, wurde eine umfassende klinische Studie durchgeführt.

### Wirksamkeits-Studie mit 176 Frauen\*

Die Studie erfolgte nach strengsten wissenschaftlichen Kriterien mit dem Produkt Alsiroyal® PLUS Klima-Aktiv. Dieses enthält einen speziellen Trockenextrakt aus Soja mit 100 mg Soja-Isoflavonen sowie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Das Ergebnis war signifikant. Eine Besserung konnte auf ernährungsphysiologische Weise bei allen häufig auftretenden Beschwerden erreicht werden:

- Weniger Hitzewallungen
- Weniger Nachtschweiß
- Weniger innere Unruhe
- Besserer Schlaf

*\* Imhof et al. Soy germ extract alleviates menopausal hot flashes: placebo-controlled double-blind trial. Eur J Clin Nutr. 2018; 72 (7): 961-970.*

Damit wurde wissenschaftlich bestätigt, dass Alsiroyal® PLUS Klima-Aktiv 100 aufgrund seiner Eigenschaften und Merkmale zum Diätmanagement bei Wechseljahren geeignet ist. Was ebenfalls wichtig ist: Die teilnehmenden Frauen konnten ihre Beschwerden verbessern, obwohl sie sich vor Beginn der Studie ganz normal nach europäischem Standard ernährt hatten – also ohne viel Soja.

### Soja-Isoflavone sind keine Phytoöstrogene

In der älteren Literatur werden Soja-Isoflavone oft noch als Phytoöstrogene bezeichnet, weil sie eine ähnliche chemische Struktur aufweisen. Doch heute weiß man: Soja-Isoflavone sind aus wissenschaftlicher Sicht betrachtet keine Phytoöstrogene und werden im weiblichen Organismus anders verstoffwechselt als Östrogene.

### Alsiroyal® PLUS Klima-Aktiv-

**Kapseln** sind ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Nur 1 Kapsel täglich zum Diätmanagement bei Wechseljahresbeschwerden wie z. B. Hitzewallungen, Nachtschweiß, schlechter Schlaf und innere Unruhe.

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



# das ist neu im

# MAI



## MIEZE MAG MINZE

KatzenbesitzerInnen kennen das: Ihre Mieze ist tierisch begeistert von Katzenminze, geradezu berauschend findet sie diese Pflanze. Riecht sie den Duft der Minze, fängt sie an, sich daran zu reiben oder darauf zu wälzen. ForscherInnen kennen diesen drogenähnlichen Effekt auf die Tiere schon länger. Ausgelöst wird er durch den Pflanzenstoff Nepetalactol aus der Gruppe der Iridoide. Doch Stubentiger, die sich an den Pflanzen reiben werden nicht nur glücklich, sie schützen sich auch vor Insekten, denn beim Reiben bleiben Rückstände des Wirkstoffs im Fell zurück und schrecken Stechmücken ab. Jetzt haben Forscherinnen in Asien ein ähnliches Verhalten von Katzen mit der Pflanze Silberwein, auch Matatabi genannt, beobachtet. Kein Wunder, denn als auslösender Wirkstoff wurde ebenfalls Nepetalacol nachgewiesen.

## BLICK ZURÜCK NACH VORN

Was werden zukünftige Generationen über uns denken, wenn wir bereits Geschichte sind? Der Film „Wer wir waren“ (Kinostart ist am 6. Mai) nach einem Buch von Roger Willemsen blickt auf den Zustand der Welt und fragt im Geiste von Willemsens Vermächtnis, ob zukünftige Generationen an uns verzweifeln werden. Regisseur und Autor Marc Bauder begleitet sechs DenkerInnen und WissenschaftlerInnen, z. B. Astronaut Alexander Gerst in die Weiten des Weltraums oder die Ozeanologin Sylvia Earle in die Tiefen der Meere. Gemeinsam werfen sie einen inspirierenden Blick auf unsere Welt. Ihre Botschaft: Wir selbst haben es in der Hand, wer wir sind, wenn wir unsere Verbundenheit, unsere Gemeinsamkeit, unser ›Wir‹ erkennen.



**6.263.775**  
**Tonnen** noch zum Verzehr geeigneter Lebensmittel landen pro Jahr in Deutschland in Mülltonnen von Privathaushalten. Umgerechnet werfen wir Deutschen also pro Kopf jedes Jahr 75 Kilo Lebensmittel weg!

Quelle: UNEP Food Waste Index Report 2021



## Garten: Nektar für Bienen

Nektar ist für viele Insekten eine wichtige Futterquelle. Doch seit einiger Zeit registrieren ForscherInnen einen starken Rückgang wichtiger Bestäuberinsekten wie Bienen & Co. Der Grund: Futtermangel! Intensive Landwirtschaft vernichtet die Nahrungsquellen der Insekten. Umso wichtiger werden private Gärten für die Bienen. Jetzt haben ForscherInnen festgestellt, dass 85 % des Nektar-Futterangebots in Stadtgärten produziert wird – und diese eine entscheidende Rolle beim Insektenschutz spielen. Schon drei Stadtgärten liefern genug Nektar für Tausende Bienen.



## RAUCHZEICHEN

Rauchen ist ungesund, macht krank. Nichts Neues! Dass der Verzicht auf Tabak aber nicht nur dem Körper guttut, sondern auch die Seele nachweislich profitiert, konnte das Team um Gemma Taylor von der University of Bath beweisen. Ihre Untersuchung zeigte, dass auch Stress und Ängste nachweislich zurückgehen, wenn man mindestens sechs Wochen mit dem Rauchen aufhört. Und die Vermutung, das Sozialleben könne sich durch den Rauchverzicht verschlechtern, bestätigte sich ebenfalls nicht. Also: aufhören!

## Zellschutz zum Genießen

Haskap-Beere? Nie gehört? Dann wird es Zeit, denn die länglichen, dunkelblauen Beeren haben einiges zu bieten. So enthalten die kleinen Superfood-Früchtchen doppelt so viele Flavonoide wie eine Blaubeere. Und mit ihrem hohen Gehalt an Mangan stärken sie unsere Zellen und liefern zudem Vitamin C, A und E, Eisen sowie Magnesium und Kalzium. Neugierig geworden? Ab sofort gibt es den Schoenenberger® Haskap-Beere Bio-Saft in Ihrem Reformhaus®.

Oder nehmen Sie an unserer Verlosung teil. Wir verlosen 10 Flaschen Haskap-Beere Bio-Saft. Senden Sie bis zum 31. Mai eine Postkarte mit dem Stichwort „Haskap-Beere“ an: ReformhausMarketing GmbH, Conventstr. 8–10, Haus D, 22089 Hamburg. Es gilt das Datum des Poststempels.



SCHÖNHEIT



# Was braucht meine Haut?

Ob im Büro oder im Homeoffice, bei der Gartenarbeit oder beim Sport: Testen Sie die individuellen Bedürfnisse Ihrer Haut und erfahren Sie, was sie jetzt braucht und was ihr guttut



# Was braucht meine Haut?

## SO EINFACH GEHT'S:

Wenn Sie zwei von drei Fragen mit „Ja“ beantworten, lesen Sie bitte weiter. Treffen mindestens zwei Fragen NICHT auf Sie zu, können Sie diesen Abschnitt überspringen. Es sind auch mehrere Lösungen möglich (Beispiel: Ein Outdoor-Typ, der gerne Sport treibt). Unser kleiner Test ist eine Momentaufnahme, die Bedürfnisse der Haut können je nach Lebenssituation variieren. Tipp: Sie möchten mehr über Ihr Hautbild wissen? Lesen Sie das neue Reformhaus® Wissen Kompakt „Schöne Haut“ (s. Seite 23). Und jetzt geht's los! Viel Spaß!

## TEST 1:

- Halten Sie sich meistens drinnen auf?
- Arbeiten Sie viel am Computer oder mit dem Smartphone?
- Verbringen Sie viel Zeit in klimatisierten Räumen?

Wenn Sie zwei von drei Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, lesen Sie bitte hier weiter:

## TIPPS FÜR WORKAHOLICS, STUBENHOCKER UND COMPUTERFREAKS:

**Trockene Raumluft** ist Gift für unseren Teint. Heizungs-luft im Winter und Klimaanlage im Sommer können für trockene Schleimhäute und einen fahlen Teint verantwortlich sein. Ihre Haut spannt schnell, fühlt sich trocken und manchmal sogar rau oder schuppig an? Sie braucht Feuchtigkeit und zwar reichlich (z. B. ARYA LAYA Aloe Vera Feuchtigkeitspflege)! Denn eine gut durchfeuchtete Haut erhält länger ihre Spannkraft. Tragen Sie unter Ihrer Pflege ein Hyaluron-Serum auf, das füllt die Feuchtigkeitsspeicher der Zellen auf und die Haut wirkt schön prall, wie aufgepolstert.

**Kleine Express-Verjüngungskur gefällig?** Tiefenwirksame Seren mit Feuchtigkeits-Boostern wie Hyaluron und Power-Kombinationen verschiedener Pflanzenwirkstoffe können außerdem die natürliche Kollagenbildung fördern, die Haut straffer erscheinen lassen und Mimikfältchen mildern (z. B. Alsiroyal® Hyaluron X Effekt Spilanthol Gel und Jambú Serum; ARYA LAYA Hyaluron Miracle Lift). Neu im Reformhaus®: Hyaluron Duo Treatment Ampullen von Santaverde ohne Duft mit zwei Hyaluron-Arten. Sie durchfeuchten die Haut in unterschiedlichen Schichten. **Elektrosmog geblockt!** Wussten Sie, dass blaues Licht

von Handys, Tablets oder Fernsehern die Zellen schädigen und zur Hautalterung beitragen kann? Wenn wir mehrere Stunden vor dem Laptop sitzen, trifft das blaue Licht des Bildschirms auf unser Gesicht und kann die Bildung freier Radikale in den oberen Hautschichten steigern. Es kann zu Zellschäden kommen, die Feuchtigkeitsversorgung der Haut leidet, die Haut wirkt schlechter durchblutet und fahl. Die wissenschaftliche Bezeichnung von Blue Light lautet übrigens HEV-Licht (High Energy Visible). Zum Glück gibt es Hilfe aus der Natur. Pflegende Öle wie z. B. Inka-Omega-Öl und Rosenskerischöl können die Hautbarriere stärken und für Geschmeidigkeit sorgen. Der Wirkstoff Lutein, der aus der Studentenblume (Tagetes) gewonnen wird, soll vor Blue Light-Strahlung schützen. Er wirkt wie ein natürlicher antioxidativer Filter, absorbiert das Licht und verhindert, dass es tief in die Haut eindringt (z. B. Annemarie Börlind 3 in 1 Gesichtsoil). Tipp für BrillenträgerInnen: Gläser mit eingebauter Blaufilter-Technologie können das hochenergetische Licht von Bildschirmen filtern. Dann ermüden die Augen nicht mehr so schnell.

**Keine Chance für einen müden Teint!** Die tägliche Bewegung ist im Homeoffice bei vielen Menschen eingeschränkt. Somit sinkt die gesamte Durchblutung, besonders in den feinen Hautkapillaren. Die Haut kann fahler und blasser wirken. Kleine Sportübungen regen die Durchblutung und den Stoffwechsel an. Bewegen Sie sich, wenn möglich, an der frischen Luft. Manchmal reicht ein schneller Spaziergang in der Mittagspause, um die Haut wieder rosig wirken zu lassen. Ein mildes Peeling entfernt abgestorbene Hautzellen, die ebenfalls schuld an einem matten Teint sein können (z. B. Santaverde enzyme peeling powder).

**Lebenselixier Wasser:** Nix Neues, aber so wichtig! Trinken Sie viel stilles Wasser! Damit unterstützen Sie Ihr größtes Organ, die Haut, und fördern ein elastische-





# Aloe Vera

Der tägliche Frischekick für ein strahlendes Aussehen

*Entdecken Sie unsere Neuheiten*

res, feineres Hautbild. Wenn die Zellen ausreichend mit Flüssigkeit versorgt werden, wirkt die Haut glatter und straffer. Weiterer Pluspunkt: Viel Wasser trinken wirkt entschlackend und verdauungsfördernd.

## TEST 2:

- **Sind Sie ein Outdoor-Typ?**
- **Macht Ihnen Gartenarbeit Spaß?**
- **Halten Sie sich gerne bei jedem Wind und Wetter draußen auf?**

Wenn Sie zwei von drei Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, lesen Sie bitter hier weiter:

## TIPPS FÜR FRISCHLUFT-FANATIKERINNEN, FLEISSIGE GÄRTNERINNEN UND SONNENANBETERINNEN:

Sommer, Strand, Sonnenschein, was kann schöner sein. Um das Outdoor-Leben in vollen Zügen zu genießen, sollten Sie Ihre Haut unbedingt vor UV-Strahlung und Umweltbelastungen schützen.

**Achten Sie auf den UV-Index!** Dieser Wert beschreibt den am Boden erwarteten Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung. Je höher der UV-Index ist, desto schneller kann bei ungeschützter Haut ein Sonnenbrand auftreten. Werden zwei Werte angegeben, gilt der niedrigere Wert bei Bewölkung und der höhere für strahlenden Sonnenschein.

Gut zu wissen: Der UV-Index ist weltweit einheitlich und hängt vom Sonnenstand ab. Er ändert sich mit der Jahreszeit, der Tageszeit und der geografischen Breite. In

### Aloe Vera Gesichtswasser *mit Hauswauelis*

- Reinigt und erfrischt
- Spendet Feuchtigkeit
- Ohne Alkohol
- Für jeden Hauttyp geeignet



### Aloe Vera Pflegedusche *erfrischendes Duschergebais*

- Sanft zur Haut
- Seifenfrei
- Für jeden Hauttyp und zur täglichen Anwendung geeignet

*Bergland Kosmetik ist natürlich mikropplastikfrei.*

**Bergland**

www.bergland.de



Deutschland werden im Sommer Werte von 8 bis 9 erreicht, in Hochlagen der süddeutschen Gebirgsregionen sogar bis 11. Zum Vergleich: Am Äquator können Werte von 12 und höher auftreten. Doch schon ab einem Wert von 3 ist bereits ein Schutz erforderlich, ab 6 sollten Sie während der Mittagszeit den Schatten aufsuchen und sich ansonsten zusätzlich mit entsprechender Kleidung, Hut und Sonnenbrille schützen.

**Achtung:** Auf dem Wasser und am Strand kann die UV-Strahlung reflektiert werden und höher sein als der angegebene maximale UV-Index für diesen Tag. Hier ist ausreichender Sonnenschutz besonders wichtig (z. B. DADO SENS SUN Sonnencreme SPF 30). Praktisch: Ein innovativer DNA-Protect-Complex, der neben einem hohen Sonnenschutz auch einen aktiven Zell- und DNA-Schutz bieten soll (z. B. Annemarie Börlind SUN Anti Aging DNA-Protect).

**Tomaten-Power:** Wenn Sie viel dem Sonnenlicht oder Umweltbelastungen ausgesetzt sind, können Carotinoide hilfreich sein. Diese wichtigen sekundären Pflanzenstoffe sollen für eine schöne geschmeidige Haut sorgen. Eines der besten Carotinoide ist das Lycopin, das z. B. in verarbeiteten Tomatenprodukten vorkommt wie Tomatenmark oder -soße. Tipp: Wer öfter mal eine Tomatensuppe isst, stärkt seine Haut von innen. (Sehr effektiv sind auch Raab Vitalfood Astaxanthin Kapseln.) Natürliches Lycopin aus den Samen sonnengereifter italienischer Tomaten steckt übrigens auch in der ARYA LAYA Cell Protect Tag & Nachtpflege. Sie soll die Haut schützen und ein jugendliches Aussehen bewahren.

**Schöne Lippen soll man küssen:** Aber weich und gepflegt müssen sie bitte sein! Die zarte Lippenpartie reagiert empfindlich auf äußere Einflüsse und braucht daher besonderen Schutz. Damit die dünne Haut bei unseren Outdoor-Aktivitäten nicht rissig und spröde

wird, schützen wir sie mit pflegenden Ölen und Vitamin E (z. B. Bergland Bienensalbe Lippenbalsam LSF 20; Schoenenberger® Labiosan®).

**Streicheleinheiten für unsere Hände:** Ständig werden sie gewaschen und desinfiziert: In der Corona-Pandemie leiden unsere Hände besonders. Hautfette werden regelrecht ausgewaschen, die Hautbarriere leidet. Und jetzt wird auch noch gepflanz, umgetopft und Unkraut gejätet. Wir freuen uns sehr über den Frühling und eine blühende Pracht, aber die Gartenarbeit strapaziert die Hände leider zusätzlich.

Tragen Sie am besten Handschuhe, um sich vor Stich- und Schnittverletzungen zu schützen und die Haut vor dem Austrocknen zu bewahren. Eine reichhaltige Pflege ist anschließend ein absolutes Muss! Massieren Sie nach getaner Arbeit und sanfter Reinigung der Hände die Creme auch in die Fingerzwischenräume ein (z. B. ARYA LAYA Argan Handpflege; Bergland Handcreme mit Kartoffelextrakt; DADO SENS Handrepair Intensiv-Handcreme). Tipp für streichelzarte Hände: Bei Bedarf die Handcreme über Nacht einwirken lassen und dünne Baumwollhandschuhe tragen. Sie haben eine feine Nase und mögen spritzige Düfte? Eine Komposition aus Bio Zitrone und Bio Tonka soll die Sinne aktivieren und fröhlich stimmen (z. B. Primavera Glücksgefühle Handcreme).

**Eine für alles:** Schon die Ureinwohner Westafrikas haben Sheabutter als Heil-, Schutz- und Pflegemittel verwendet. Sie wirkt regenerierend und beruhigend, pflegt die Haut weich und geschmeidig. Außerdem kann sie gegen trockenes Haar und Spliss helfen sowie als Balsam auf die Lippen aufgetragen werden. Ein echter Allrounder! Die „Sheabutter bio“ von ARYA LAYA wird nach ethischen Grundsätzen gewonnen, respektvoll gegenüber Mensch und Natur. Beide Daumen hoch!

# Was braucht meine Haut?

## TEST 3:

- **Treiben Sie mehrmals in der Woche Sport?**
- **Schwitzen Sie viel?**
- **Lieben Sie es zu schwimmen?**

Wenn Sie zwei von drei Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, lesen Sie bitte hier weiter:

### TIPPS FÜR SPORTLERINNEN, WASSERRATTEN UND AKTIVE

Sie sind immer in Action und brauchen den Sport, um sich gut zu fühlen? Stillsitzen ist nicht Ihr Ding? Dann sind Sie hier richtig!

**Auf die Plätze, fertig, los!** Wer die Bewegung liebt

und gerne ins Schwitzen kommt, kann mit einem erfrischenden Deo ohne Aluminium Schweißgeruch vorbeugen. Die adstringierende Kraft von Hamamelis und ausgesuchte ätherische Öle erhalten die natürliche Hautflora und desodorieren, ohne die Poren zu verschließen, wahlweise mit frischer Citrus- oder orientalisches-blumiger Note (z. B. ARYA LAYA Natur-Deo Inspiration bzw. Symphony).

**Praktisch für Outdoor-SportlerInnen:** ein kühlendes Sonnen-Spray, das schnell einwirkt, Feuchtigkeit spendet und professionellen Schutz vor UV-Strahlen bietet (z. B. Annemarie Börlind SUN Sport Kühlendes Sonnen-Spray LSF 30). Sie sind begeisterte/r WassersportlerIn? Dann lesen Sie bitte bei Test 2 den Abschnitt über den UV-Index.

**Ab unter die Dusche!** Wasser marsch! Was gibt es Schöneres, als sich nach erfolgreichem Workout schnell abzubrausen? Natürliche Inhaltsstoffe wie z. B. reiner Aloe

ANZEIGE

## Ihr neues Schönheits-Geheimnis

Tag & Nachtpflege passend zum Hauttyp als LIGHT oder RICH

**ARYA LAYA**  
Naturkosmetik aus Heidelberg

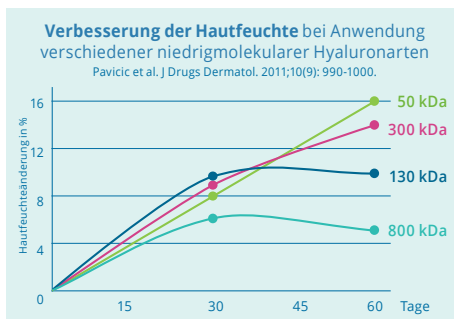


- Mit kostbarem Damaszener Rosenblütenöl, Rosenwasser und Wildrosenöl
- Bewahrt die Feuchtigkeit der Haut, kräftigt und regeneriert
- Ginseng stärkt die Haut, wirkt regenerierend und antioxidativ

# 8 x Hyaluron plus Pflanzen-Botox\*

Mehr Feuchtigkeit, entspanntere Gesichtszüge, weniger Falten. Um dieses Ziel zu erreichen, wurden mehrere Studien analysiert. Sie zeigen, dass verschiedene Molekülgrößen bei Hyaluron sowie eine höhere Konzentration beim Pflanzen-Botox\* Spilanthol deutlich die Wirksamkeit beeinflussen.

Hyaluron-Arten definiert man in der Hautforschung mit unterschiedlichen Molekülgrößen, gemessen in kDa. Wie entscheidend die Kombination vieler verschieden großer Moleküle ist, bestätigte eine Anwenderstudie. Verglichen wurde die Wirkung von 50, 130, 300 und 800 kDa hinsichtlich Hautfeuchtigkeit, Elastizität und Faltentiefe. Bei der **Hautfeuchtigkeit** waren nach 30 Tagen alle Hyaluronmoleküle in etwa gleich wirksam. Nach 60 Tagen zeigten sich jedoch signifikante Unterschiede, wobei die kleinsten Moleküle mit 50 kDa den größten Effekt hatten. In der Langzeitwirkung am zweitbesten schnitten die Moleküle mit einer Größe von 300 kDa ab (siehe Grafik).



Bei der Verringerung der **Faltentiefe** waren 50 kDa nach 30 und nach 60 Tagen im Vorteil. Bei der **Hautelastizität** hingegen erzielten 130 kDa zu beiden Zeitpunkten die größte Verbesserung. Dies zeigt, dass verschiedene Molekülgrößen unterschiedliche Bereiche abdecken und sich vor allem in der Langzeitwirkung ergänzen.

Das **Pflanzen-Botox\*** Spilanthol löst nachweislich muskulär bedingte Hautverspannungen und ist bei Mimikfalten das Mittel der Wahl. In der In-vitro-Studie trat die muskelrelaxierende Wirkung bei der höheren Konzentration deutlich schneller ein – auch hielt sie länger an. Basierend auf den Studienergebnissen wurden für Hyaluron X-Effekt Spilanthol bewusst eine höhere Pflanzen-Botox-Dosierung und 8 verschiedene Arten von Hyaluronsäure gewählt.

ZERTIFIZIERTE  
NATURKOSMETIK



www.alsiroyal.de



\* Der Markenname Botox® ist beispielhaft für Produkte genannt, die Botulinumtoxin enthalten.

## Was braucht meine Haut?



vera Saft erfrischen, spenden Feuchtigkeit und eignen sich auch für empfindliche Haut und die weibliche Rasur (z. B. ARYA LAYA Wellness Schaumdusche Aloe vera).

**Sorgt für einen Frische-Kick nach dem Sport:** Ein basisches Duschgel mit natürlichen Mineralien, Kräuterextrakten und Kampfer kann aktiv die Entlastung des Organismus unterstützen (z. B. Jentschura BasenSchauer®). Tipp: Duschen Sie nicht zu heiß und ausgiebig, sonst kann die Hautbarriere gestört werden und austrocknen. Lieber kurz und knapp! Die optimale Duschtemperatur liegt zwischen 32–37 °C. Und bei durchblutungsfördernden Wechselduschen? Hier sollte die Temperatur nicht unter 18 bzw. nicht über 38 Grad liegen. Beginnen Sie langsam bei den Füßen, dann weiter zum Oberkörper. Bei Kälte ziehen sich die Gefäße zusammen, bei Wärme weiten sie sich. Dies trainiert die Venen, kann Krampfadern vorbeugen und bei einer Venenschwäche von Vorteil sein! Aktivierende Trocken- und Nassbürstungen bringen die Durchblutung ebenfalls in Schwung (z. B. M. Reich 2in1 Körperbürste).

**Entspannung für müde Muskeln:** Abtauchen und relaxen – ein Heilkräuter-Bad kann nach körperlicher Anstrengung besonders wohltuend sein. Eine Kombination aus ätherischen Ölen und Heublumenextrakt soll die Mikrozirkulation der Haut fördern, körpereigene Ausscheidungs- und Entgiftungsfunktionen anregen und bei Muskelverhärtungen helfen (z. B. ARYA LAYA Gelenk & Muskel Vital Heilkräuter-Bad Heublumen). Um Muskelkater vorzubeugen, kann eine Sport- und Massagecreme mit Arnika hilfreich sein. Gut zu wissen: Eine eventuell auftretende Hautrötung kann ein Zeichen für eine wärmende Hautdurchblutung sein, sie sollte nach ein paar Stunden wieder abklingen. Tipp für SportlerInnen: Reiben Sie vor dem Training und Wettkämpfen Ihre Beine, Schultern, Brust und Rücken ein, um Zerrungen und Verspannungen vorzubeugen (z. B. Hübner Arnika Creme). Magnesium zum Sprühen – das praktische kosmetische Mineralspray mit naturreinem Magnesiumchlorid aus dem Zechsteinmeer kann gezielt auf einzelne Körperstellen aufgesprüht werden und soll tiefenwirksame Massagen bei Muskelverspannungen unterstützen (z. B. Hübner Basis Balance® Magnesium Öl).

**Wie auf Wolke 7:** Für federleichte Beine und mehr Elastizität sollen die „AlkaWear Basische Strümpfe®“ von P. Jentschura sorgen. So einfach geht's: 1 TL MeineBase®



Dr. Hauschka



Neu



## Flower Power, die beruhigt.

Die unglaubliche Kraft der Pflanzen ist seit über 50 Jahren die Essenz unserer Kosmetik. Unser neues Beruhigendes Tagesfluid besänftigt gerötete, empfindliche Haut und schenkt ihr Schutz für den Tag. Wertvolle Auszüge aus Rose, Borretsch und Frauenmantel sorgen für ein ebenmäßiges Hautbild.

100% zertifizierte, wirksame Naturkosmetik.  
Anders seit 1967.

Körperpflegesalz in ½ Liter warmem Wasser auflösen. Die dünnen Baumwoll-Innenstrümpfe in dem Wasser tränken, leicht auswringen und anziehen. Nun die trockenen, weichen Außenstrümpfe drüber, entspannen, fertig! Sie regenerieren intensiv wie eine Art Schönheitsmaske, entsäuern und sollen sich positiv auf das Hautbild auswirken. Praktisch: „BasischeStulpen®“ können schon während des Joggens zum Einsatz kommen und einer Belastungsübersäuerung entgegenwirken.



### SEMINARTIPP



AKADEMIE  
GESUNDES LEBEN  
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

#### ESSEN SIE SICH SCHÖN

**Pflege von Innen und Außen**

**07.07. – 09.07.21 (Mi - Fr) oder**

**26.11. – 28.11.21 (Fr – So)**

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

Mehr Informationen unter  
[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)  
oder telefonisch: 06172/300 98 22

Text: Kristin von Essen

# VON NATUR AUS SCHÖN



Mit Klassikern wie dem „Fett-Feucht Balancer“ und Neuheiten wie dem Verkaufserfolg „Hyaluron Miracle Lift“ setzt ARYA LAYA, das Traditions-Unternehmen, Trends in der Naturkosmetik

Wir sind eine Manufaktur für Naturkosmetik – von Menschen für Menschen“, bringt Henner Tatge, Geschäftsführer von ARYA LAYA, die Firmenphilosophie auf den Punkt. In dem Heidelberger Unternehmen begegnet man eben einem ganz besonderen Selbstverständnis und das basiert auf langer Tradition: 116 Jahre ist es her, dass der Heilpraktiker und Anthroposoph Max Eduard Georg Gottlieb (1872–1923) das Unternehmen M.E.G. Diaderma in der berühmten Universitätsstadt am Neckar ins Leben rief. In seiner Praxis sah er nämlich ständig Menschen mit Hautkrankheiten, denen er gerne helfen wollte. Er begann, Hautöle mit Tinkturen von Heilkräutern zu mischen und gab sie seinen PatientInnen. Bald darauf verkaufte er die Öle auch über die ersten Reformhäuser, die zu jener Zeit entstanden. Aber was haben nun ARYA LAYA und Diaderma miteinander zu tun? Ganz einfach, Diaderma ist quasi das „Mutterhaus“, das bis heute existiert. Im Jahr 1970 wurden die Firma und Marke ARYA LAYA in

das Diaderma-Mutterhaus integriert: eine Exklusivmarke nur für das Reformhaus®. Der klangvolle Name kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Trägerin der Schönheit“. Ein hoher Anspruch, dem man mit einem mittlerweile umfassenden Sortiment in der Körper- und Gesichtspflege gerecht wird. 103 ARYA LAYA Produkte gibt es derzeit, alle zertifiziert nach den strengen Regeln der neuform® Qualitätsrichtlinien für zertifizierte Naturkosmetik. Längst ein Klassiker: das mehrfach ausgezeichnete Zwei-Phasen-Serum „Fett-Feucht Balancer“, das 1984 auf den Markt kam und heute in drei Varianten angeboten wird. Und in jüngerer Zeit macht man auch mit spannenden Neuheiten auf sich aufmerksam, so mit der Schaumdusche mit Aloe vera oder Granatapfelduft und mit dem „Hyaluron Miracle Lift“. In dem Produkt, in diesem Jahr zum „Reformprodukt des Jahres“ gekürt, stecken neben Hyaluron u. a. Auszüge aus Tarabaum, Algen, Hafer und Parakresse. Die Wirkung gegen Falten basiert auf rein pflanzlichem Spilanthol und wird häufig mit der von Botox verglichen. Kein Wunder

also, dass ARYA LAYA manche Auszeichnung erhielt.

Hinter dem Erfolg steht nach wie vor Firmenchef und Geschäftsführer Dr. Wolf-Dieter Schmalz (72), ein promovierter Chemiker mit viel Erfahrung in Forschung und Entwicklung. Dazu muss man wissen: Firmengründer Gottlieb hatte sein Lebenswerk an seine langjährige Weggefährtin Clara Schmalz vererbt. Sie führte das Diaderma-Haus weiter und übertrug es später ihrem Großneffen, also dem Vater von Wolf-Dieter Schmalz. Dieser holte wiederum 1980 seinen Sohn mit ins Unternehmen. Seit 2010 ist auch Henner Tatge als Geschäftsführer mit an Bord.

Wenn man das Unternehmen besucht, merkt man: Hier arbeitet ein eingespieltes Team. Viele der 37 MitarbeiterInnen sind ihrem Arbeitgeber seit Jahrzehnten treu. „Ich glaube, das sagt schon aus, wie gut die Atmosphäre hier ist“, freut sich Henner Tatge. Und erläutert gern den Manufaktur-Gedanken: „Wir machen alles selbst. Entwickeln die Rezepturen, kaufen die Rohstoffe ein, stellen die Produkte her, füllen sie ab und verpacken sie, teilweise sogar in Handarbeit.“ Qualität und Nachhaltigkeit stehen dabei an oberster Stelle. Nur beste Rohstoffe werden verarbeitet, wofür das neuform® Qualitätszeichen bürgt,



Damals wie heute: Naturkosmetik ist Handarbeit (u.) – das wusste auch Firmengründer Gottlieb (1872 – 1923)



Und er läuft und läuft ... ARYA LAYA Fett-Feucht Balancer (li. S.); Entwicklungsleiterin Margret Baumgartner (o.) und Firmenchef Dr. Wolf-Dieter Schmalz (li.)



zudem denkt und handelt man regional und umweltbewusst, achtet auf kurze Lieferwege. Die handlichen Tiegel fertigt eine Glashütte in Nordbayern, die Faltschachteln werden in ca. 20 km Entfernung hergestellt.

Forschung und Produktion, Vertrieb und Versand, Außendienst, Grafik und Werbung, alle Abteilungen pflegen engen Kontakt zueinander. Die Corona-Pandemie mit ihren Abstandsregeln brachte da anfangs erst einmal Veränderungen. „Wir haben das aber recht schnell und gut hinbekommen“, erzählt Henner Tatge, „mit kleinen Teams im ‚Schichtbetrieb‘, mit Homeoffice und Telefonkonferenzen.“ In der Zwischenzeit sorgen in den Büros Viren-Filter, Sichtscheiben und viel frische Luft für zusätzlichen Schutz. Auf den Fluren trägt man Maske, und regelmäßiges Händewaschen, überall verfügbare Desinfektionsmittel und hauseigene Handcreme sind eine Selbstverständlichkeit für alle.

2020 verzeichnete die Manufaktur ein stolzes Umsatzplus von 7 Prozent. Mit „Hyaluron Miracle Lift“ habe man KundInnen erreicht,

die überhaupt das erste Mal im Reformhaus® Kosmetik gekauft haben, berichtet Henner Tatge und: „Wir sind erstmalig Spitzenreiter bei der verkauften Anzahl an Kosmetikprodukten im Reformhaus®.“ Eine weitere Bestätigung sei die Auszeichnung als „Reformhaus® Unternehmen des Jahres 2021“. Nur, wie will man das noch toppen? Naja, sagt der Wahl-Heidelberger mit einem Lachen, nur so viel: „Hyaluron Miracle Lift“ gibt

es jetzt auch als 50-ml-Größe, die neu in die Regale gekommene „Tag- und Nacht-Rosencreme“ für zwei verschiedene Hauttypen, „LIGHT“ und „RICH“ ... und noch auf einiges darf man gespannt sein.“ Und er verspricht: „Unser tolles Preis-Leistungs-Verhältnis wollen wir natürlich beibehalten und auch unsere Glastiegel.“

Alles also im Sinne des ehrwürdigen Gründers Herrn Gottlieb: Regional. Nachhaltig. Natürlich schön.





Neu im Reformhaus® Regal:  
 ARYA LAYA Rose Tag & Nachtpflege.  
 Liebling der Reformhaus® Kundinnen:  
 ARYA LAYA Hyaluron Miracle Lift (re.)







Text: Frauke Döhning



Echte Naturkosmetik ist nicht immer einfach zu erkennen. Wer sicher sein will, dass nicht nur Natur draufsteht, sondern auch drinsteckt, muss genauer hinsehen – oder ins Reformhaus® gehen. Wir haben mit unseren ExpertInnen gesprochen. Sie erklärten uns, worauf es ankommt und nennen gute Gründe, warum zertifizierte Naturkosmetik die richtige Wahl ist

# Ganz schön natürlich



**D**as Tückische: Naturkosmetik oder Bio-Kosmetik sind keine gesetzlich geschützten Begriffe. Also, aufgepasst bei der Produktwahl! Denn Werbung kann uns schnell in die Irre führen. Da wird uns z. B. wärmstens ein Produkt mit Früchten oder Pflanzen empfohlen, obwohl dieses Produkt überwiegend aus chemisch-synthetischen Substanzen wie Kunststoffen oder Silikonöl besteht. „Es ist nicht immer leicht, echte Naturkosmetik zu erkennen“, meint auch Dr. Viola Hörner-Wetzel, wissenschaftliche Leiterin des neuform® Qualitätsinstituts. „Da der Begriff nicht geschützt ist und das Signalwort ‚Natur‘ die Kaufentscheidung positiv beeinflussen kann, nehmen Hersteller konventioneller Kosmetik dies nicht

selten auf. Es wird dann im Produktnamen gerne mal auf Wortspiele mit Natur oder Pflanzen gesetzt. Beliebt ist auch die Hervorhebung einzelner pflanzlicher Wirkstoffe, z. B.: ‚mit natürlicher Aloe vera‘ oder ‚mit wertvollen Pflanzenextrakten‘.“

Und all dies täuscht dann leicht darüber hinweg, dass der Rest der Rezeptur alles andere als natürlich ist. An was also sollen wir uns im undurchdringlich scheinenden Kosmetik-Dschungel orientieren?

Da hilft zunächst einmal der Blick auf die Zutatenliste des Kosmetikprodukts. „Eine Methode, nicht-natürliche Stoffe zu erkennen, ist die Suche nach bestimmten Bezeichnungen auf der Verpackung“, so Dr. Hörner-Wetzel. „Diese lauten z. B. Paraffinum, Petrolatum, Dimethicone, Paraben, Crosspolymer oder die Endung -eth. PEG. Der einfachste und sicherste Weg ist jedoch, auf zertifizierte Naturkosmetik zu setzen.“

Die häufigsten Naturkosmetiksiegel in Deutschland sind das BDIH-Siegel, aus dem mit anderen europäischen Siegeln der gemeinsame internationale Kosmetikstandard COSMOS entwickelt wurde sowie das von Naturkosmetikherstellern entwickelte NaTrue-Siegel. Aber das Naturkosmetiksiegel mit den höchsten im Markt vorhandenen Anforderungen ist das neuform® Qualitätszeichen für zertifizierte Naturkosmetik aus dem Reformhaus®.

Allen Naturkosmetiksiegeln liegen jeweils Qualitätsrichtlinien zugrunde, die VerbraucherInnen nachlesen können und deren Einhaltung von unabhängigen Stellen geprüft wird. So verzichtet zertifizierte Naturkosmetik grundsätzlich auf Erdölderivate, synthetische Stoffe wie Silikone, PEG oder Parabene sowie auf den Einsatz von Mikroplastik, Nanopartikeln oder gentechnisch veränderter Materialien.

„neuform®“ zertifizierte Naturkosmetik zeichnet sich darüber hinaus dadurch aus, dass bei der Anmeldung für jedes einzelne Produkt abhängig von seiner Zusammensetzung nachgewiesen werden muss, dass es strenge Höchstgrenzen für Schadstoffe und gentech-



nische Verunreinigungen nicht überschreitet“, erläutert Dr. Hörner-Wetzel die besonders strengen Qualitätskriterien des neuform® Qualitätszeichens. „Stoffe vom toten Tier sind bei uns grundsätzlich verboten. Weitere Einzelheiten kann man auf unserer Homepage nachlesen unter: [www.reformhaus.de/ueber-uns/unsere-qualitaet/](http://www.reformhaus.de/ueber-uns/unsere-qualitaet/)“, so die Expertin.

Und was ist mit Naturkosmetik-Produkten aus dem Reformhaus®, die kein neuform® Qualitätszeichen tragen? Dr. Hörner-Wetzel: „Obwohl viele Kosmetikprodukte im Reformhaus® von uns zertifiziert sind, tragen nicht alle davon das neuform® Qualitätszeichen auf der Verpackung. So ist beispielsweise der Platz auf international eingesetzten Faltschachteln durch die verschiedenen Sprachen und gesetzliche Kennzeichnungspflichten manchmal nicht ausreichend. VerbraucherInnen können die neuform® Zertifizierung gerne bei uns auf der Homepage unter dem angegebenen Link nachlesen, falls sie sich für ein Produkt ohne Siegel interessieren.“ Warum zertifizierte Naturkosmetik die richtige Wahl ist, bringt Claudia Taron auf den Punkt: „Zum einen ist es ganz klar die Verträglichkeit: Als Gesundheitsberaterin habe ich einen ganzheitlichen Blick auf die Gesundheit des Menschen. Durch meine langjährige Erfahrung bin ich mehr als überzeugt davon, dass wir Menschen an die Natur adaptiert sind, d. h. wir haben weitaus weniger Probleme, mit natürlichen Stoffen zurechtzukommen als mit chemischen, synthetischen Stoffen. Hormonaktive Substanzen sind z. B. ein großes Problem, davon nimmt unser Körper einiges über die Kosmetik auf und diese Substanzen können unser eigenes Gefüge stören. Man bringt diese Stoffe in den Zusammenhang mit verfrühter Pubertät bei Jungen und Mädchen, Unfruchtbarkeit bei Männern, bis dahin, dass man diskutiert, ob

diese Stoffe im Zusammenhang stehen mit den Zivilisationserkrankungen wie z. B. Adipositas und auch Diabetes“, erläutert die Expertin, die viele Menschen auf Naturkosmetik umgestellt und viele Hautberatungen bei gravierenden Hautproblemen wie Ekzemen, ausgetrockneter oder irritierter Haut gemacht hat.

„Zum Großteil lagen die Probleme an der Kosmetik, die verwendet wurde. Die Haut war in der Regel völlig überfordert, sich mit den ganzen Stoffen auseinanderzusetzen. Als wir auf Naturkosmetik umgestellt haben“, schildert sie ihre Erfahrung mit zertifizierter Naturkosmetik, „kam die Haut zur Ruhe, war längst nicht mehr so gereizt und empfindlich. Die Hautschutzbarriere hat sich regeneriert.“

Sie möchten wissen, welche neuform® zertifizierte Naturkosmetik die richtige Wahl für Sie ist? Dann lohnt sich besonders jetzt im Mai, während der Naturkosmetik-Beratungstage trotz Hygienemaßnahmen, ein Besuch in Ihrem Reformhaus®. Die ausgebildeten Naturkosmetik-Fachberaterinnen helfen Ihnen ganz individuell weiter.



Unsere Expertinnen: Dr. Viola Hörner-Wetzel, wissenschaftliche Leiterin des neuform® Qualitätsinstituts (li.); Claudia Taron, Dozentin für Naturkosmetik und ganzheitliche Gesundheit an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel

# Ganz schön natürlich



Dr. Wolf-Dieter Schmalz, Geschäftsführung ARYA LAYA, sagt über die Reformhaus® exklusive Marke ARYA LAYA:

„In unserem Hause entsprechen alle Produkte seit jeher den neuform® Qualitätskriterien. Hochwertige natürliche Inhaltsstoffe sind für uns schon immer die Basis für unsere Naturkosmetik. Frei von petrochemischen Bestandteilen, schadstoffgeprüft und wenn möglich aus kontrolliert biologischem Anbau. ARYA LAYA ist exklusiv im Reformhaus® erhältlich, auch dies ein Hinweis auf natürliche Qualität!“

**Exklusiv in ihrem Reformhaus®**

**neuform® zertifizierte Naturkosmetik**

- ARYA LAYA z. B.: Miracle Lift oder Fett-Feucht Balancer oder Argan Tag & Nachtpflege
- Alsiroyal® z. B.: Hyaluron X-Effekt Spilanthol Gel oder Jambú Serum oder Krokus Impuls Ampullen
- Quellmed z. B.: Pflegende Hautcreme oder Hautspray oder Akutroller

ANZEIGEN

## Strahlendes Hautbild



**SANTAVERDE: ENZYME PEELING POWDER**



**Tiegel 100% kompostierbar**

Gute Nachricht für empfindliche Hauttypen. Das neue „enzyme peeling powder“ von Santaverde befreit die Haut ebenso schonend wie effektiv von Ablagerungen. Das Geheimnis: Mildes Bromelain aus

Ananas löst Hautschüppchen und Schmutzpartikel. Die für sehr sensible Hauttypen geeignete PHA-Säure Gluconolacton aus Mais peelt nicht nur sanft, sondern stimuliert auch die Zellerneuerung für einen wunderbar strahlenden Teint – und das mit gutem Gewissen, denn der Tiegel des „enzyme peeling powders“ ist kompostierbar. Perfekt!

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

## Für besondere Momente



**DUSCHBALSAM VON PRIMAVERA**



Wir schenken uns ganz bewusst kostbare Ich-Zeit, lassen alle Gedanken schweifen und genießen

einen Moment der Leichtigkeit. Wie? Unter der Dusche – mit einem verwöhnenden Duschbalsam von PRIMAVERA. Der cremige und rückfettende Duschbalsam „Alles Liebe“ verwöhnt uns mit Rose, Neroli und Mandarine und schenkt Harmonie. Oder steht Ihnen der Sinn eher nach spritzig-frischen Momenten? Dann ist der Duschbalsam „Glückgefühle“ die richtige Wahl für Sie. Bio-Zitrone, Bio-Tonka und Bio-Hanf-samenöl wecken die Lebensfreude. Also ab unter die Dusche!

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

## DIE NEUFORM® QUALITÄTSZEICHEN

Produkte im Reformhaus® erfüllen besonders hohe Ansprüche. Eine umfangreiche Prüfung im Rahmen der Qualitätssicherung durch das neuform® Qualitätsinstitut ist hierfür grundlegend. Wie kann man sich das vorstellen?

Interne und externe ExpertInnen untersuchen anhand der strengen Qualitätsrichtlinien neue Produkte auf ihre ganzheitliche Qualität und vergeben zwei Siegel: „neuform® Qualität“ und „vegan neuform® Qualität“. Das Besondere des neuform® Qualitätszeichens: Es ist kein starres Regelwerk, über das irgendwann die Zeit hinweggeht. Nein, das neuform® Qualitätszeichen ist lebendig und wird den Erfordernissen der jeweiligen Zeit entsprechend ständig fortgeschrieben und aktualisiert.

Das garantiert, dass nur ausgewählte, naturbelassene Rohstoffe aus gesicherter Herkunft verarbeitet werden, dass keine künstlichen Zusätze wie Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker enthalten sind. Auch dürfen keine ionisierenden Strahlen eingesetzt werden, um die Produkte haltbar zu machen.

Ganz wichtig: Stoffe vom toten Tier und Kosmetik, die in Tierversuchen getestet wurde, gentechnische Substanzen oder gehärtete Fette und Nanopartikel sind – natürlich! – tabu!

Kurz: Das rote neuform® Qualitätszeichen und das grüne vegan neuform® Qualitätszeichen stehen für verbrieft Sicherheit, ein unverfälschtes, natürliches – ein ehrliches – Produkt in den Händen zu halten.

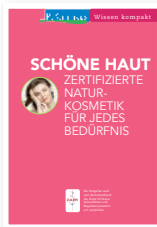


Marina Specht, Produktentwicklung der Alsiroyal® Kosmetikprodukte im Reformhaus®:

„Wer im Reformhaus® einkauft, hat auch bei Kosmetikprodukten Anspruch auf besonders hohe Qualität, Reinheit und Sicherheit – verbunden mit der Garantie, dass es sich um echte Naturkosmetik handelt. Das NaTrue-Siegel und das Zeichen für vegane neuform® Qualität ergänzen sich hier hervorragend – und sind für unsere Kunden und Kundinnen eine wichtige Orientierungshilfe.“

„Als Laie ist es fast unmöglich, sich im Begriffs-Dschungel der Kosmetik-Inhaltsstoffe auszukennen. Umso wichtiger sind strenge und transparente Qualitätsrichtlinien. Im neuform® Qualitätsinstitut entwickeln wir die strengen Qualitätsvorgaben für Naturkosmetikprodukte beständig weiter und prüfen die eingereichten Produkte auf alle zu prüfenden Parameter. So können wir neuform® zertifizierte Naturkosmetik aus dem Reformhaus® garantieren und die KundInnen können diesen Produkten vertrauen.“

## ZUM WEITERLESEN



NEU! Reformhaus®  
Wissen Kompakt  
„Schöne Haut“.  
Profi-Tipps, wie wir  
die Haut von innen  
und außen pflegen  
können.

Text: Kristin von Essen

# Streichelzarte Haut



**P. JENTSCHURA**  
**MEINEBASE®**



MeineBase® pflegt und reinigt nicht nur intensiv, das basisch-mineralische Körperpflegesalz von

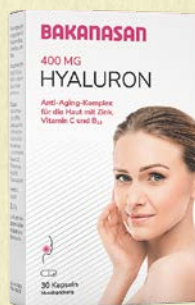
P. Jentschura optimiert auch die Selbstfettung unserer Haut und schenkt ihr so eine angenehme Geschmeidigkeit. Das Geheimnis: Das zertifizierte Naturkosmetikprodukt orientiert sich am Fruchtwasser der werdenden Mutter und gewährleistet so neben seiner Mineralienvielfalt einen optimalen pH-Wert des Badewassers von 8,5. Ob als Voll-, Fuß- oder Handbad – MeineBase® unterstützt unsere Haut optimal in ihrer Funktion als Ausscheidungsorgan. Unser Tipp: Auch als Peeling unter der Dusche macht MeineBase® eine gute Figur.

www.p-jentschura.com

# Natürliches Feuchtigkeitsdepot



# BAKANASAN HYALURON



Unsere Haut ist täglich vielen Umwelteinflüssen ausgesetzt. Mit der Zeit wird sie trockener, dünner und verliert an Elastizität. Die Folge: Es bilden sich

- Nahrungsergänzungsmittel
- 30 Kapseln

Falten. Wir pflegen unsere Haut von innen mit BAKANASAN „Hyaluron 400 MG“. In jeder Kapsel steckt hochdosierte Hyaluronsäure in mikro-molekularer Form (500–700 kDa), die vom Körper ausgezeichnet aufgenommen wird, das Wasser in den Zellen bindet und so mitverantwortlich ist für die Feuchtigkeit unserer Haut. Ergänzt wird sie durch einen Anti-Aging-Komplex für strahlend-schöne Haut aus Mikro-Nährstoffen wie Zink, Vitamin C und B<sub>12</sub>.

www.bakanasan.de

Mechthild Stickling,  
Lars Brülle,  
Christiane Kusch  
und Emine Petrou  
(v. li.)



## Attraktiv in die Zukunft

Applaus für das Reformhaus® Sonnenau – die Laden-Neueröffnung bietet jetzt noch mehr Raum für Naturkosmetik und persönliche Beratung



UNSERE  
BEST-  
SELLER



### STECKBRIEF

- auf 220 qm Verkaufsfläche werden mehr als 5000 Artikel angeboten
  - Das Reformhaus® in Gütersloh gehört wie die Partnerhäuser in Lippstadt und Paderborn seit 18 Jahren zur Vita Nova Gruppe
- [www.reformhaus-sonnenau.de](http://www.reformhaus-sonnenau.de)

➤ Mein Urgroßvater und Großvater haben 1927 das Reformhaus® Sonnenau gegründet. Ich möchte ihr Erbe und ihre Philosophie gern in die nächste Generation (ich habe zwei Söhne) weitertragen. Früher hatten wir in Gütersloh zwei kleine Standorte in B-Lage, bis wir den Mut fassten, groß in die Zukunft zu investieren. Seit Ende 2019 betreiben wir in der Fußgängerzone unseren wunderschönen Laden mit moderner Einrichtung und LED-Lichtkonzept.

Lars Brülle, Geschäftsführung

➤ Seit 45 Jahren bin ich im Reformhaus® tätig und 17 davon hier im Familienbetrieb. Kompetente Beratung war mir immer wichtig, weshalb ich regelmäßig Schulungen besuche.

Die positive Rückmeldung meiner KundInnen ist für mich Ansporn und Belohnung.

Mechthild Stickling, Teamleitung,  
Reformhaus® Fachberaterin

➤ Meine Devise lautet „Schönheit von innen und außen“. Gerade bei Naturkosmetik und Nahrungsergänzung hat sich enorm viel getan.

Christiane Kusch, Drogistin und  
Reformhaus® Fachkraft

➤ Meine Liebe zur Naturkosmetik konnte ich bereits im Außendienst der Firma Annemarie Börlind vertiefen. Hier im Reformhaus® freue ich mich an den hochwertigen Produkten und am sehr persönlichen KundInnengespräch.

Emine Petrou, Reformhaus® Fachkraft

# ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL BEAUTY

## INNOVATIVE FORMEL MIT PFLANZLICHEM KOLLAGEN\*\* NATU COLLAGEN FLUID

**Erhöht die Hautelastizität**

Stärkend. Festigend.  
Feuchtigkeitsspeichernd.

### EFFEKTIVE NATURKOSMETIK

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

MADE IN THE BLACK FOREST  
EST. 1959



\*Verträglichkeit und Wirkung durch moderne analytische Methoden wissenschaftlich bestätigt.

\*\*Kein tierischer Ursprung. Ohne tierische Produkte hergestellt.



**Climate neutral**  
Product  
ClimatePartner.com/11720-2004-1001



Freuen sich, Sie  
beraten zu können:  
Katharina Ott (li.),  
Wanda Weyrauch  
und Dorothee  
Kühling (nicht im  
Bild)

## Menschlichkeit und Lebensfreude

Im neuen Look, mit erweiterter  
Kosmetik-Abteilung und einem  
tollen kleinen Team ist das  
Reformhaus® Ebken in Vechta  
ein Gewinn für alle KundInnen



UNSERE  
BEST-  
SELLER

➤ Unser Reformhaus®  
Ebken in der Innenstadt von  
Vechta wurde am 1. April 1970  
eröffnet. Aus Anlass des 50.  
Geburtstages haben wir es  
2020 in modernen frischen  
Farben renoviert. Deutlich  
mehr Platz bekam die Kosme-  
tik-Abteilung, sie befindet sich  
jetzt zentral im Geschäft. Die  
einheitliche Optik der Regale  
lädt dazu ein, ganz in Ruhe  
zu stöbern, zu testen und sich  
verwöhnen zu lassen.

Lena Ebken, Geschäftsführung

meiner Favoriten, neu im Sor-  
timent haben wir die Produkte  
von Quellmed. Unsere Haut  
ist unser größtes Organ und  
möchte gut versorgt werden.

Wanda Weyrauch, Filialleiterin

➤ Das Reformhaus® ist für  
mich ein besonderer Ort der  
Menschlichkeit, an dem jeder  
Einzelne noch im Mittelpunkt  
steht. Das gefällt mir beson-  
ders.“

Katharina Ott, Reformhaus® Fachbe-  
raterin

➤ Mein „Liebling“ ist die  
BB Cream von Annemarie  
Börlind. Sie lässt sich super  
auftragen, ist sehr gut verträg-  
lich und ergibt ein ebenmä-  
ßiges Hautbild.“

Dorothee Kühling, Reformhaus®  
Fachberaterin



### STECKBRIEF

- auf 130 qm Verkaufsfläche  
gibt es rund 6.000 Artikel
- Die Kreisstadt Vechta im  
Oldenburger Münsterland hat  
33.000 Einwohner, darunter  
viele StudentInnen. Nachhal-  
tigkeit steht hoch im Kurs

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

# WEGWEISER

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

Wilde Braunhirse  
ist das Lebens-  
mittel mit dem  
höchsten Anteil  
an Silizium

**EXTRA**

**STARK  
DURCH DIE  
KRISE**

**DIESMAL: SILIZIUM**



Straffes Bindegewebe, feste Nägel – dafür braucht unser Körper Silizium

**Silicium oder Silizium – über die Schreibweise kann man streiten, (beides ist möglich). Einigkeit herrscht hingegen darüber, dass Silizium ein unverzichtbares, Schönheits-Spurenelement für strahlende Haut, kräftige Haare und feste Nägel ist. Wir müssen es also unserem Körper durch unsere Ernährung zur Verfügung stellen**

**K**ennen Sie die Pflanze Ackerschachtelhalm, auch Zinnkraut genannt? Das farnartige Gewächs ist die Pflanze mit dem höchsten Siliziumgehalt. Versuchen Sie doch einmal, die Schachtelhalmstängel zu zerreißen. Sehr wahrscheinlich werden Sie scheitern. Silizium macht die Stängel ebenso biegsam wie stabil, einfach unverwundlich! In unserem Körper übernimmt das Spurenelement Silizium eine ähnliche Aufgabe.

### WARUM BRAUCHEN WIR SILIZIUM

Silizium ist in jeder einzelnen Zelle des menschlichen Körpers aktiv. Es ist verantwortlich für deren Aufbau und Wachstum und unterstützt so die Konstruktion aller

bindegewebsartigen Strukturen. Silizium verleiht unserem Bindegewebe Stabilität, indem es die Bildung von Kollagen und Elastin fördert. Elastin hält das Bindegewebe – wie der Name schon andeutet – elastisch. Kollagen fördert seine Festigkeit. Fehlt im Bindegewebe Silizium, verliert es an Elastizität und Stabilität. Ein schwaches Bindegewebe – die von vielen Frauen gefürchtete Cellulite – kann jedoch mehr sein, als nur ein kosmetisches Problem. Denn das Bindegewebe spielt eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit: Es unterstützt einerseits den Nährstofftransport zu den Zellen und andererseits den Abtransport schädlicher Zellgifte. Damit nicht genug.

Silizium kann das bis zu 300-fache seines Eigengewichtes an Wasser binden. Kein anderer Stoff ist in der Lage, diese Mengen zu binden. Dadurch sorgt Silizium für einen ausgeglichenen Wasserhaushalt im Körper, ohne den unser Stoffwechsel nicht funktionieren würde. Neben Sehnen, Bändern und Knorpeln profitiert auch unsere Haut von dieser Fähigkeit. Sie hilft ihr, Feuchtigkeit zu speichern und so die Spannkraft der Haut zu erhalten.

### WO STECKT VIEL SILIZIUM DRIN?

Von Natur aus sind nur insgesamt etwa 1,5 Gramm Silizium im menschlichen Organismus gespeichert – in unserem Bindegewebe, in der Haut, den Knochen, ja sogar im Zahnschmelz. Da unser Körper Silizium nicht selber produzieren kann, ist er darauf angewiesen, das wir es ihm mit der Nahrung zuführen. Grundsätzlich steckt Silizium in zahlreichen Lebensmitteln, jedoch häufiger in pflanzlichen als in tierischen.



Fabienne Rupp, silicea  
Produktmanagerin, Anton  
Hübner GmbH & Co. KG

„Kieselsäure enthält das lebenswichtige Spurenelement Silicium. Es fördert die Bildung von Kollagen und Elastin und sorgt so für die Elastizität und Festigkeit des menschlichen Bindegewebes, das ganz entscheidend zur Gesundheit des gesamten Organismus' beiträgt. So ist ein elastisches Bindegewebe auch die Grundvoraussetzung für gesundes, kräftiges Haar, feste Fingernägel und straffe Haut. Da der Körper Silicium nicht selbst produzieren kann, muss es über die Nahrung zugeführt werden – dies gelingt nicht immer. Hier kann Hübner Original silicea® Balsam helfen. Dazu einfach täglich 1 Messlöffel (15 ml) mit Wasser verdünnt zwischen den Mahlzeiten einnehmen – und die Schönheit nachhaltig von innen unterstützen.“

ANZEIGE

# Die natürliche Jodquelle



Hohe Bioverfügbarkeit



Ursprüngliche Reinheit



Zur Prävention



Zur Regeneration



Tagesempfehlung:  
täglich 1 Flasche  
JodNatur

## Ideal für die Schilddrüse

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

Die Schilddrüse steuert nicht nur Herz, Kreislauf oder Körpertemperatur, sondern auch das größte Organ des menschlichen Körpers, **die Haut**.

**ST. LEONHARDS**  
Quellen

WWW.JOD-NATUR.DE



Schön von innen: In Lebensmitteln wie Haferflocken (li.) oder Bananen steckt Silizium

Reich an Silizium ist vor allem Vollkorngetreide. Aber auch in Hülsenfrüchten und Obstsorten wie Bananen, Erdbeeren, Weintrauben oder Birnen steckt das Spurenelement. Spinat, Erbsen oder Paprika und Kartoffeln sollten ebenfalls immer wieder auf unserem Speiseplan stehen. Spitzenreiter unter den Silizium-Lieferanten ist Braunhirse. In nur 100 Gramm stecken bereits etwa 500 Milligramm Silizium. Dicht gefolgt von Hafer. Er enthält pro 100 Gramm 425 Milligramm Silizium. Zum Vergleich: Jeweils 100 Gramm grüne Bohnen enthalten 10 Milligramm des Spurenelements, Bananen 8 Milligramm und Kartoffeln 6 Milligramm. Auch Getränke wie Wasser und Kaffee liefern unserem Körper Silizium.

Allerdings kommt es nicht nur darauf an, wie viel Silizium in einem Lebensmittel steckt. Ganz entscheidend ist auch, wie gut unser Körper dies aufnehmen kann. Denn die Siliziummoleküle in pflanzlichen Lebensmitteln sind relativ groß, sodass sie von unserem Körper oft nicht vollständig genutzt werden können und nur ein Teil verwertet wird. Der Rest wird über die Nieren und den Darm ungenutzt ausgeschieden. Zum Beispiel werden etwa 50 % des im Getreide befindlichen Siliziums vom Organismus verwertet. Silizium aus grünen Bohnen kommt mit über 40 % im Körper an, das aus Bananen jedoch nur zu 3 %. Grundsätzlich gilt, wer sich abwechslungsreich pflanzenbasiert ernährt, nimmt auf diese Weise bis zu 25 Milligramm Silizium täglich zu sich. Nur wenn sehr wenig Gemüse und Getreide auf dem Speiseplan stehen, stattdessen aber viele tierische Produkte, kann es problematisch werden, den Körper mit Silizium zu versorgen. Denn: Milch, Wurst und Fleisch enthalten kein Silizium.

### WER BRAUCHT WIE VIEL?

Silizium gilt als nicht essenzieller Nährstoff. Deshalb wurde bislang von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) kein Referenzwert zur täglichen Aufnahme

von Silizium herausgegeben. Den unterschiedlichen Einschätzungen von WissenschaftlerInnen zufolge geht man jedoch davon aus, dass unser Körper täglich zwischen 10 und 50 Milligramm Silizium benötigt.

### WORAN ERKENNEN WIR EINEN MANGEL?

Von einem Mangel wollen WissenschaftlerInnen erst sprechen, wenn Silizium als essenzielles Spurenelement eingestuft wird. Solange handelt es sich um eine Unterversorgung. Als Anzeichen einer Unterversorgung gelten: brüchige Nägel, Haarausfall vorzeitige Hautalterung oder Juckreiz. Und bei folgenden Krankheiten ist eine veränderte Siliziumkonzentrationen im Körper bekannt: Diabetes mellitus, Nierensteinen, Arteriosklerose und Neurodermitis. Möglicherweise kann Silizium auch zur Knochengesundheit beitragen. In Bevölkerungsstudien fanden ForscherInnen heraus, dass ein Zusammenhang zwischen siliziumreicher Ernährung und einer höheren Knochendichte bestehen könnte. Ihre Ergebnisse legen nahe, dass Menschen, die mehr als 40 Milligramm Silizium über die Nahrung zu sich nehmen, stabilere Knochen haben, als Menschen, bei denen die tägliche Zufuhr bei weniger als 16 Milligramm liegt.

### WAS MÜSSEN WIR BEACHTEN?

Mit zunehmendem Alter nimmt der Siliziumanteil im Körper schleichend ab. Ab dem 40. Lebensjahr wird das körperlich spür- und sichtbar, z. B. am Erscheinungsbild der Haut. Jetzt braucht der Körper ausreichend Silizium, damit er seinen Regenerationsmechanismus aktivieren kann.

## SILIZIUM AUS DEM REFORMHAUS®



- Reformhaus® Wilde Braunkorn, vermahlen: Diese vitalstoffreiche Wildform der Hirse ist – u. a. neben Magnesium, Eisen, Kalium oder Zink auch eine hervorragende Silicium-Quelle.

- Alsiroyal® Haar-Aktiv-Kapseln Color. Mit Silicium aus Bambussprossen und Hyaluronsäure für gesunde Haare und Kopfhaut.



- Hübner Original silicea® Balsam. Täglich zwischen den Mahlzeiten verdünnt mit Wasser einnehmen zur Kräftigung von Haut, Haaren, Nägeln und des Bindegewebes.



- SANATURA® Darmflora Skin\*. Eine Tagesportion enthält 12 Milliarden Milchsäurebakterien kombiniert mit Kieselerde.



- Hübner Original Silicea® Nagel Aufbau Serum: Intensiv-Nagelpflege mit mineralischem Silicium-Gel, Bio-Mandelöl und Biotin regeneriert, remineralisiert und festigt brüchige Nägel.

ANZEIGE

Stärke\* von innen



Pflege von außen

### Haare

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

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



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

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

# Nie wieder sitzen





**I**m Büro und Homeoffice, im Auto oder auf dem Sofa – viele von uns kleben oft stundenlang regungslos fest am Platz. Doch dauerhaftes Sitzen erhöht das Risiko für gesundheitliche Schäden bis hin zu ernstesten Krankheiten. Mit kleinen und einfachen Bewegungspausen im Alltag beugen Sie dem vor – und gute Laune gibt's gratis dazu

**bleiben!**



Dauersitzen macht krank. Deshalb: Öfter mal aufstehen – z. B. am Stehpult. Schon 2 bis 3 Minuten wirken positiv auf den Körper

**S**itzen Sie bequem? Das freut uns. Nur, ehrlich gesagt wär's besser, Sie stehen jetzt mal schnell auf und bewegen sich ein wenig. Zumindest dann, wenn Sie schon eine halbe Stunde am Stück gegessen haben. Ob im Büro oder Auto, auf dem Sofa oder im Sessel: Langes Sitzen gilt mittlerweile als ebenso schädlich wie die Sucht nach Nikotin. „Sitzen ist das neue Rauchen“, warnte der Amerikaner Kelly Starrett schon 2016 laut und plakativ in seinem gleichnamigen Ratgeber, der auch bei uns zum Bestseller wurde. Seitdem bestätigen Studien, ÄrztInnen und Physiotherapeuten: Sitzen kann uns wirklich krank machen.

Aber warum eigentlich? Schließlich belastet es den Körper weniger als langes Stehen, wie es VerkäuferInnen absolvieren müssen. Sie sind deshalb mit Recht heilfroh, wenn sie abends ihre geschwollenen Beine und Füße hochlegen dürfen. Auch beim Meditieren – das ja gesunde Kräfte in uns beflügelt – sitzt man gern, etwa im Lotussitz. Ganz klar, Sitzen als solches ist nicht das Problem. Die Gefahren lauern beim „Dauersitzen“ – ab 4,5 Stunden täglich und das über Jahrzehnte hinweg. Diese Zeitspanne gilt als Grenzwert. Wenn es mehr als 4,5 Stunden sind, drohen neben Rücken-, Nacken- und Gelenkschmerzen auch innere Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Herzkrankungen und sogar Krebs.

Der Anteil der Menschen, die täglich länger als 4,5 Stunden sitzen, kletterte von 2002 bis 2017 um 7,4 Prozent. Das erfragten WissenschaftlerInnen der spanischen Universidad Rey Juan Carlos in Studien unter rund 96.000 TeilnehmerInnen aus ganz Europa. In Deutschland gehörten demnach 57,2 Prozent der Männer und 50,2 Prozent der Frauen zu den DauersitzerInnen. Und in Zeiten des Homeoffice sind es vermutlich noch weit mehr.

## Langzeit-Sitzen verbraucht zu wenig Energie – mit fatalen Folgen

Das Grundproblem ist: Dauerhaft sitzen verbraucht kaum Energie. Durch das Abknicken der Knie verlangsamen sich

ANZEIGE

## Natürlich schöne Haut von innen

Mit den Hautvitaminen Biotin und Niacin

**Kieselerde**

**veganer Hyaluronsäure**  
und Spezialkulturen von  
Milchsäurebakterien



# Nie wieder sitzen bleiben!

Blutfluss und Stoffwechsel. Die Nahrung wird langsamer verwertet, ungesundes Bauchfett lagert sich ab, Stoffwechsel-Abfallprodukte kursieren länger im Körper. Der Zucker gelangt verzögert in die Zellen, der Blutzuckerspiegel steigt an, also erhöht der Körper den Insulin-Ausstoß, daher das erhöhte Risiko für Diabetes Typ 2. Auch Gefäßverkalkung und entzündliche Prozesse im Körper können zunehmen, häufig die Ursache für Organ-Infarkte oder Schlaganfall.

Und: Bei der Arbeit am Bildschirm sind wir leicht nach vorn gebeugt und atmen flacher, oftmals auch zu flach. Muskeln, Knorpel, Faszien werden kaum benutzt. Irgendwann melden sich dann Verspannungen in Nacken und Rücken und lassen uns erst recht in Schonhaltung hocken bleiben. Laut Statistik haben DauersitzerInnen ein um zehn Prozent erhöhtes Risiko für Darmkrebs. Bei Frauen steigt das Risiko für Gebärmutterhalskrebs sogar um 40 Prozent. Als Ursachen vermutet man u. a. die Entzündungswerte im Blut, ein dadurch geschwächtes Immunsystem oder dass die Organe im Sitzmodus quasi unter „Platzmangel“ leiden. Auch der erhöhte Blutzuckerspiegel könnte eine Rolle spielen, denn Krebszellen ernähren sich bekanntlich von Zucker.

Doch was tun, um unsere Gesundheit zu schützen? Viele von uns haben einen Bürojob, müssen montags bis freitags acht oder noch mehr Stunden ableisten. ExpertInnen raten daher zu kleinen regelmäßigen Unterbrechungen des Sitzens. Nur zwei, drei Minuten wirken sich schon positiv auf Körper und Psyche aus. Diese Mini-Unterbrechungen lassen sich einfach in den Tag einbauen und sollten zur selbstverständlichen Routine werden.

## Öfters mal aufstehen – wie wir mit Mini-Unterbrechungen gesünder bleiben

So können wir öfters aufstehen, etwa beim Telefonieren. Ideal ist ein Stehpult, das setzt aber genug Platz im Büro voraus. Alternativ gibt es mobile Aufsätze für den Tisch, auf dem Laptop oder Bildschirm erhöht stehen. Im Stehen können wir wippen, uns auf die Zehenspitzen stellen, die Fußgelenke kreisen lassen. Und selbst auf dem Bürostuhl können wir den Körper zumindest schön dehnen: aufrecht hinsetzen, ein Bein übers andere legen, der linke Fußknöchel sollte das rechte Knie berühren. Für 30 Sekunden so bleiben, tief atmen, dann die Seite wechseln. Apropos: Wenn's noch so hektisch zugeht, wenigstens ab und zu bewusst dreimal hintereinander tief durchatmen tut jederzeit gut.

Natürlich ist es das Beste, nach Feierabend und in der Freizeit zu sporteln. Eine Stunde moderate Bewegung

## Für eine frische Augenpartie

Glättend, abschwellend, aufpolsternd



- Natürliche Anti-Aging Pflege
- Zertifizierte Naturkosmetik



[WWW.ARYA-LAYA.DE](http://WWW.ARYA-LAYA.DE)



**PREMIUM  
VEGAN  
BIO**

Erhältlich im  
**Reformhaus**

Partner des  
Reformhauses

## Schwarzer Knoblauch

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

geschmacks- und geruchsneutral





Es ist gar nicht schwer, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Deshalb: Treppen steigen, statt mit dem Lift zu fahren

(Radfahren, strammes Gehen, Schwimmen) täglich gilt als ideal. Das allein reicht dennoch nicht, mahnen Ärzte. Ihr Rat lautet: mehr Bewegung in den Alltag bringen! Treppen steigen. Das Altpapier zum Container tragen. Zur Lieblingsmusik im Wohnzimmer tanzen. Yoga erlernen, bekanntlich eine der besten Methoden, körperlich flexibel zu bleiben. Es ist nie zu spät anzufangen. Wie wäre es? Machen Sie mit beim „Reformhaus® activate your life“-Bewegungs-Programm. Unter [www.youtube.de](http://www.youtube.de), Stichwort: Reformhaus, finden Sie viele Übungen zum Mit- und Nachmachen. Viel Spaß! Eins steht fest: Jeder Schritt, jede noch so kleine Bewe-

gung macht einen Unterschied und fördert neben der körperlichen Gesundheit auch die seelische. Denn jedes Gefühl landet ja in unserem emotionalen Zentrum im Gehirn, im limbischen System, und die dort ausgeschütteten Hormone und Botenstoffe bewirken wiederum körperliche Reaktionen. Bewegung lässt unsere Glückshormone tanzen. Wer immer nur starr und steif herumhockt, wird eher trübsinnig oder schlimmstenfalls sogar depressiv.

## Schluss mit dem ewigen Sitzen – so kommen wir in Bewegung

Und können wir das Sitzen nicht generell reduzieren? Wie es trotz Bürojob geht, zeigt Ulrike Maier in ihrem Buch: „Sitzkiller: 50 Tipps, die uns vom Sitzen abhalten.“ Die Sport-, Bewegungs- und Physiotherapeutin aus Darmstadt hat nach eigener Aussage ständig mit „durchgessenen“ Menschen zu tun. Ein abschreckendes Wort, das aber leider sagt, was womöglich droht. Zum Glück gibt Frau Maier jede Menge so kluge wie einfache Tipps, wie sich zu viel langes Sitzen vermeiden lässt. Eine Auswahl:

► den Stuhl umdrehen. Laut Autorin eine Methode mit Blitzeffekt: „Setzen Sie sich rittlings drauf und stützen Sie über die Lehne die Vorderseite des Körpers ab. Das entlastet den Rücken, dehnt die Adduktoren, also die Oberschenkel-Innenseiten, unterstützt den Schultergürtel und hilft, aufrecht zu bleiben.“

ANZEIGE



**Dr. Wolz**  
— Seit 1969 —

## Für Darmschleimhaut<sup>1</sup> und Immunsystem<sup>2</sup>!

- ✓ Hoch dosierte Milchsäurebakterien für höchste Ansprüche
- ✓ **18 Bakterienstämme** und **140 Mrd. Bakterien** pro Tagesdosis
- ✓ Auch während und nach einer Antibiotikum-Therapie



**Dr. Wolz**  
— Seit 1969 —  
Dr. Wolz sorgt vor!

**Darmflora<sup>plus</sup> select intensiv**

für Darmschleimhaut\* und Immunsystem\*\*

18 selektierte Milchsäurebakterien-Kulturen  
140 Milliarden pro Tag – hochdosiert

80 Kapseln

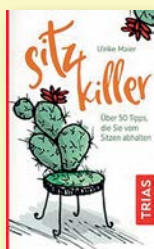
 **vegan**

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

# Nie wieder sitzen bleiben!

- Smartphone außer Reichweite legen. Am anderen Ende des Raumes, auf einem Tisch im Nebenraum, in der Handtasche am Garderobenhaken. Wenn Sie wissen wollen wer anklopft, müssen Sie jedes Mal hingehen.
- kinesiologische Übungen trainieren. Das sind Bewegungen, bei denen rechte und linke Gehirnhälfte kommunizieren müssen, auch als Blockadelöser bekannt. Etwa die Übung „Der Marsch“: dazu die Knie abwechselnd rechts und links nach oben ziehen, dabei die rechte Hand zum linken Knie führen und linke Hand zum rechten Knie. Eine zweite Übung heißt „Der Elefant“: Dazu mit der rechten Hand an die Nase greifen, den linken Arm durch den rechten führen und mit der linken Hand eine liegende Acht beschreiben. Dann das Ganze umgekehrt, jeweils fünf Minuten reichen.
- Stühle zu Hause mit Igelkissen belegen. Diese massieren Po und Oberschenkel, sind aber auf Dauer unbequem – man steht öfters auf.
- Zähne putzen in Bewegung: Eine gute Minute auf Zehenspitzen wippen, die zweite gute Minute die Knie abwechselnd rechts und links nach oben ziehen.
- Öfters oder tageweise auf das Auto verzichten. Für viele Menschen wohl der Schlüssel auf dem Weg zu mehr Bewegung. Auch gut: weit weg von zu Hause parken und den Weg zu Fuß gehen. Nur bitte genau merken, wo Sie geparkt haben – damit Sie am nächsten Tag Ihr „heiligs Blechle“ nicht suchen müssen.

## ZUM WEITERLESEN



Ulrike Maier:  
Sitzkiller.  
50 Tipps, die Sie vom Sitzen  
abhalten.  
Trias Verlag,  
12,99 €,

Text: Frauke Döhring

ANZEIGE

Dr. Niedermaier®  
FERMENTATION

## Regulatesenz®

DIE KRAFT DER NATUR

FIT  
DURCHS  
FRÜHJAHR  
2021

Für die ganze Familie

Gesunde Zell-Energie erhöhen\*  
Immunsystem stärken\*  
Kraft des Körpers steigern\*  
Schönheit entfalten



\*REGULATESSENZ® enthält natürliches Vitamin C, welches die normale Immunfunktion unterstützt, zu einem gesunden Energiestoffwechsel beiträgt und die Zellen vor oxidativem Stress schützen kann. • Vitamin C trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.



# Schön von innen



Strahlender Teint, reine Haut, straffes Bindegewebe – das wünschen wir uns alle. Der Schlüssel zum Erfolg ist unsere Ernährung. Denn nicht nur Liebe, sondern auch Schönheit geht durch den Magen

**T**oller Teint dank Ernährung? Genau! Nicht nur die richtige Pflege und ausreichend Schlaf sorgen für ein strahlendes Aussehen. Auch mit dem, was wir essen, können wir beeinflussen, wie frisch, strahlend und elastisch unsere Haut erscheint. Vorausgesetzt wir füttern unseren Darm mit den richtigen Lebensmitteln. Dann kann unser Mikrobiom nicht nur unser Immunsystem unterstützen, sondern es ist auch in der Lage, all die Substanzen zu produzieren, die unsere Haut braucht, um gesund, frisch und strahlend zu wirken: Vitamine, Hormone und Botenstoffe, darunter Hyaluronsäure, Milchsäure, Ceramide, Antioxidantien und UV-Schutz-Faktoren. Sie gelangen über den Blutkreislauf bis in unsere Hautzellen und sind richtige Beauty-Booster. Nicht umsonst setzt die Kosmetikindustrie in ihren Produkten all diese Substanzen ein, um Falten aufzupolstern, die Hautalterung zu verzögern oder unseren Teint zum Strahlen zu bringen.

Wir besuchen einfach unser Kosmetikstudio im Bauch. Damit dort alles reibungslos funktioniert braucht es einen gesunden Bakterienmix im Darm, den wir mit unserer Ernährung beeinflussen können. Dieses Beauty-Food gehört auf unseren Teller:

ANZEIGE

## Auf den Bittergeschmack kommen



**BITTER  
IST DAS  
NEUE SÜSS  
VON  
SONNENMOOR**



Fitter mit bitter!

Bitterstoffe haben eine lange Tradition in der Pflanzenheilkunde und sind für die Balance im Organismus wichtig. Mit dem Bio-Kräuter- und Gewürzpulver von SonnenMoor ist es ganz einfach, wieder mehr wichtige Bitterstoffe in die tägliche Ernährung zu integrieren. Es enthält eine wertvolle Kombination aus ausgewählten Kräutern und besonders wirksamen Gewürzen wie Kurkuma und Galgant. Dosierung nach Geschmack. Tipp: Bitterpulver nicht erhitzen. Einfach auf kalte oder warme Speisen streuen oder in Getränke mixen.

[www.sonnenmoor.at](http://www.sonnenmoor.at)

# GESUNDE ERNÄHRUNG GEHT SO EINFACH!



*Sag „Hallo“ zu 100 % Natürlichkeit  
& abwechslungsreichem, basischem Genuss*

## MORGENSTUND'

Das leckere Familienfrühstück für den perfekten Start in einen erfolgreichen Tag!

## WURZELKRAFT

100 Pflanzen für eine optimale omnimolekulare Vital- und Nährstoffversorgung!

## TISCHLEINDECKDICH

zaubert im Handumdrehen himmlisch gesunde Leckereien für Groß und Klein!



basisch



Ballaststoffe



Eiweiß



ohne Zuckerzusatz  
(enthält von Natur aus Zucker)



glutenfrei



laktosefrei



## VITAMINE

Wir wissen alle: Unser Körper braucht ausreichend Vitamine, um gesund und fit zu bleiben. Für die Haut gilt das auch. Haut-Vitamine tragen dazu bei, sie geschmeidig und lange faltenfrei zu halten. Welche das sind? Fangen wir doch bei „A“ an.

**VITAMIN A** oder auch Retinol kann kleine Augenfältchen glätten. Es wird in der Haut in Retinsäure umgewandelt und unterstützt so ihre Elastizität. Ihre Haut neigt zu Verhornung? Dahinter könnte ein Vitamin-A-Mangel stecken. Karotten, Spinat, Süßkartoffeln oder Grünkohl enthalten Vitamin A.

**VITAMIN C** ist ein sogenannter Radikalfänger und kann zellschädigende freie Radikale entschärfen, die unsere Haut belasten. Außerdem kann Vitamin C dazu beitragen, dass die Haut mehr Proteine produziert. Positive Folge: Die Oberflächenstruktur der Haut verbessert sich, die Haut wird elastischer. In Hagebutten, Acerola-Kirschen, Kiwi, Zitrusfrüchten sowie in Paprika oder Brokkoli steckt Vitamin C.

**VITAMIN B** Einige der B-Vitamine haben einen positiven Einfluss auf unsere Haut. Von besonderer Bedeutung ist Vitamin B<sub>7</sub>, oder Biotin, das als Bestandteil von Enzymen an verschiedenen Stoffwechselprozessen beteiligt ist. U. a. fördert Biotin das Wachstum der Talgdrüsen und unterstützt die Regeneration der Haut, denn es sorgt für einen reibungslosen Ablauf von Zellwachstum und -teilung. Wird die Haut trocken und schuppig, könnte zu wenig Biotin der Grund dafür sein. Hülsenfrüchte, Nüsse, Haferflocken oder Spinat und Erbsen enthalten Biotin.

Auch Vitamin B<sub>3</sub>, Niacin genannt, unterstützt den zellulären Stoffwechsel und ist durch seine antioxidative Wirkung wichtig für die Regeneration der Haut. Entzündungen, eine Dermatitis, können auf einen Niacin-Mangel hindeuten. Zwar ist Niacin in erster Linie in tierischen Lebensmitteln wie Ei oder Milchprodukten enthalten, aber es gibt auch pflanzliche Quellen: z. B. Erdnüsse oder Hülsenfrüchte.

**Manchmal braucht es etwas mehr, um einem Mangel vorzubeugen. Produkte aus dem Reformhaus® z. B. VITAMIN A: Alsiroyal®: Nachtkerzenöl Kapseln. Mit Vitamin A zur Erhaltung gesunder Haut; BAKANASAN Augenwohl® Kapseln; VITAMIN C: Sanatura Acerola Pulver; Reformhaus®+ Hagebuttenpulver; B-VITAMINE: SALUS Vitamin-B-Komplex mit allen wichtigen B-Vitaminen; Raab Vitalfood B-Vitamine, pflanzlich, Kapseln.**

**Kostenlos Proben bestellen**

Händler in Ihrer Nähe finden

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

# Schön von innen

## BITTERSTOFFE

Bitter ist normalerweise nicht der Geschmack, der uns begeistert. Allerdings ist er der Geschmack der Entgiftung und Entzündungshemmung. Bitterstoffe in bestimmten Pflanzen (z. B. in Chicorée, Radicchio, Fenchel, Minze) regen die Bildung von Verdauungssäften an, insbesondere den Gallenfluss. Die Galle wird von der Leber produziert und ist das Hauptorgan für die Entgiftung. Sie hilft beim Abbau z. B. von Medikamenten oder Chemikalien und der Ausscheidung von nicht mehr benötigten Hormonen. Eine gesunde Leber spielt also auch eine wichtige Rolle für eine gesunde Haut! Und deshalb gilt auch in Sachen schöne Haut: Bitter ist besser!

**Manchmal braucht es etwas mehr, um einem Mangel vorzubeugen. Produkte aus dem Reformhaus®: z. B. Sonnenmoor® „Bitter ist das neue Süß“; Gewürzmühle Brecht: Bitte bitter; M. Reich: BitterStoffPulver**

## HYALURON

Hyaluronsäure spielt in unserem Körper eine wichtige Rolle. Sie bindet Wasser und sorgt für die Feuchtigkeit und Elastizität zahlreicher Organe – und der Haut. Mit zunehmendem Alter nimmt der Hyaluronsäure-Gehalt im Körper ab. Dieser natürliche Prozess lässt sich jedoch mit dem, was wir essen, beeinflussen. Zwar kommt Hyaluronsäure hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln vor, aber da unser Körper Hyaluronsäure selbst produziert, müssen wir sie nicht in direkter Form über tierische Lebensmittel aufnehmen. Das ist die gute Nachricht für VegetarierInnen und VeganerInnen: Es reicht, wenn wir unserem Körper die Nährstoffe zur Verfügung stellen, die er braucht, um Hyaluronsäure zu produzieren. Wie? Durch eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse sowie hochwertigen Proteinen (z. B. Hülsenfrüchte).

Diese Lebensmittel enthalten viele dieser nötigen Vitalstoffe: grüne Kräuter und Wildkräuter wie Brennnessel, Grünkohl, grüne Blattgemüse, z. B. Brokkoli, Spinat, Feldsalat oder Mangold.

**GUT ZU WISSEN:** Magnesium (z. B. in Nüssen oder Hülsenfrüchten) ist ein Katalysator für die Herstellung von Hyaluronsäure. Und unser Körper braucht Zink (z. B. in Nüssen, Samen und grünem Blattgemüse), außerdem Vitamin C (s. links), um Hyaluronsäure herstellen zu können.

**Manchmal braucht es etwas mehr, um einem Mangel vorzubeugen. Produkte aus dem Reformhaus®: z. B. Dr. Niedermaier Regulatpro® Hyaluron, Anti-Aging Beauty-Drink; BAKANASAN Hyaluron, Kapseln**

## SPERMIDIN

In unserem Körper ist der Antreiber der Zell-Müllabfuhr ein kleines Molekül:



ANZEIGE

# Roter Ginseng für Körper, Geist & Seele

- Balance
- Vitalität
- Ausstrahlung



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

40  
Jahre

ROTER GINSENG  
KGV - KOREA GINSENG VERTRIEB

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

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

REIN • NATÜRLICH • WIRKSTOFFREICH



Dr. Johanna Budwig  
– Das Original –

ANZEIGE

# Extra- portion Omega-3

Rein pflanzliches,  
hochdosiertes  
Algenöl.

Mit verbessertem Ausgießer!



**Unterstützen Sie aktiv Regenerations-  
und Stoffwechselprozesse Ihres Körpers.\***

- Rein pflanzliche Omega-3-Fettsäuren aus Algenöl
- Hochkonzentriertes DHA + EPA (>2g)
- Veganes Vitamin D3 (1.000 IE) + K2
- Polyphenolreiches Bio-Olivenöl

\*DHA u. EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Zudem trägt DHA zum Erhalt der normalen Hirnfunktion und der Sehkraft bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer tägl. Aufnahme von 250 mg DHA u. EPA ein. Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Zudem hat es eine Funktion bei der Zellteilung. Die empf. Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Achten Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.



Spermidin. Es befindet sich in allen Körperzellen, auch der der Haut, in unterschiedlicher Konzentration und ist der Hebel für die sogenannte Autophagie, den Zellreinigungsprozess. Dabei werden beschädigte oder unnütze Zellbestandteile abgebaut. So entstehen Bausteine, die wiederverwertet werden und den Stoffwechsel der Zelle anregen. Und woher kommt der Frischzellen-Aktivator Spermidin? Wir nehmen ihn über die Nahrung auf, zu einem kleinen Teil kann unser Körper Spermidin im Darm auch selbst produzieren.

Unser Körper passt seinen Bedarf an Spermidin individuell an. Bei körperlicher Anstrengung, Stress oder in Regenerationsprozessen steigt der Bedarf. Denn Spermidin sorgt dafür, dass sich der Körper schnell erholen kann. Vor allem in der Jugend funktioniert dieser Prozess reibungslos. Im Alter befindet sich meist viel weniger von dem Molekül im Blut. Um so wichtiger ist es, das wir spermidinreiche Lebensmittel essen. Weizenkeime, Kürbiskerne, Vollkornprodukte, Haselnüsse, Blumenkohl, Pilze, vor allem Shiitake, und Äpfel – wie schön, das der Anti-Aging-Superstoff Spermidin in so vielen leckeren Lebensmitteln enthalten ist. Zugreifen! Denn die Altersforschung hat festgestellt, dass gesunde Hundertjährige eine auffallend hohe Konzentration von Spermidin im Blut hatten.

**Manchmal braucht es etwas mehr, um einem Mangel vorzubeugen. Produkte aus dem Reformhaus®: z. B. Dr. Grandel Vollgran Weizenkeime; RaabVitalfood Spermidin Weizenkeim, BioWeizenkeimpulver; Vitaquell Weizenkeim Feingranulat;**

## UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN

Für eine gute Durchblutung der Haut und damit einen geschmeidigen, rosigen Teint sorgen Omega-3-Fettsäuren: Ihre zellschützende Wirkung verzögert die Hautalterung und beugt Entzündungen vor – hilft also maßgeblich bei unreiner Haut. Studien im Gebiet der Allergie-Prävention deuten sogar darauf hin, dass eine zu niedrige Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren Neurodermitis begünstigen kann. Diese gesunden Fette stecken in Leinsamen und Walnüssen sowie Raps- oder Leinöl.

**Manchmal braucht es etwas mehr, um einem Mangel vorzubeugen. Produkte aus dem Reformhaus®: z. B. Dr. Budwig Omega-3 Zellgold für die Frau; Rapunzel Omega-3-6-9 Öl, Mischung aus Lein-Hanf- und Kürbiskernöl.**

# Schön von innen

## BETA-CAROTIN

Carotinoide sind eine Gruppe natürlicher Farbstoffe. Am bekanntesten ist Beta-Carotin, dem Karotten ihre orange Farbe verdanken. Carotinoide wirken als Antioxidantien, die schädliche freie Radikale abfangen. Nehmen wir viele Carotinoide auf, lagert sie der Körper als Vorrat ein, etwa im Fettgewebe, in der Leber, aber auch in der Haut. Wenn wir über einen längeren Zeitraum (mindestens drei Wochen) täglich viele Carotinoide zu uns nehmen, kann sich das in einer orange-braunen Farbe unserer Haut zeigen. „Carotinodermie“ nennen Fachleute eine derart veränderte Haut. Ihnen gefällt dieser orange Hautton nicht? In einer Studie allerdings fanden die TeilnehmerInnen Carotinoid-gefärbte Gesichter attraktiver als sonnengebräunte Haut. Und die Einlagerung von Beta-Carotin wirkt wie ein Schutzschild für unsere Zellen. So kann eine durch Carotinoide gefärbte Haut einen Lichtschutzfaktor von zwei bis drei erreichen. Aber Vorsicht: Das reicht natürlich bei Weitem nicht aus, um auf Sonnenschutz, Creme und Schatten zu verzichten.

Beta-Carotin knabbern können wir nicht nur mit Karotten, auch in Rote Bete, Grünkohl, Spinat, Paprika oder Süßkartoffeln steckt Beta-Carotin.

**Manchmal braucht es etwas mehr, um einem Mangel vorzubeugen. Produkte aus dem Reformhaus®:**  
z. B. Eden Möhrensaft, bio; Voelkel Feldfrischer Möhrensaft, bio vegan



## SEMINARTIPP



AKADEMIE  
GESUNDES LEBEN  
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

### DARMGESUNDHEIT

**Lebensqualität und Immunstärkung**

**09.07. – 11.07.21 (Fr – So) oder**

**21.11. – 23.11.21 (Fr – So) oder**

**25.02. – 27.02.22 (Fr – So)**

Die Darmflora hat eine besondere Bedeutung für die Gesundheit des Menschen. In diesem 2-Tage-Seminar erhalten Sie nützliche Tipps und Empfehlungen zu den Themen Darmsanierung, Umgang mit den richtigen Nahrungsmitteln, Mikrobiom, Stärkung des Immunsystems und vieles mehr.

Mehr Informationen unter  
[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)  
oder telefonisch: 06172/300 98 22

# VOLLGRAN Weizenkeime

**Die wertvolle  
Spermidin-Quelle  
aus der Natur**



- große Vielfalt an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen
- eiweiß- und ballaststoffreich sowie reich an ungesättigten Fettsäuren
- 48 mg Spermidin pro 100 g

DR. GRANDEL

Augsburg · Germany

[dialog@grandel.de](mailto:dialog@grandel.de) · [www.grandel.de](http://www.grandel.de)

Reformhaus

Natürlich  
besser  
... für mich!



TOP!  
PRODUKTE  
DES  
MONATS



### ☀ Die Lifting-Revolution

Hochwertiges Hyaluron versorgt unsere Haut intensiv und langanhaltend mit Feuchtigkeit und Pflanzen-Botox aus der Parakresse – natürliches Spilanthol – glättet effektiv Fältchen und stärkt das Kollagenetz nachhaltig. Das allein wäre schon die Auszeichnung zum „Reformprodukt des Jahres 2021“ wert gewesen, doch „Hyaluron Miracle Lift“

von ARYA LAYA kann noch mehr. Ein Wirkstoffkomplex aus Tarabaum und Algen schützt vor Feinstaubbelastungen, verfeinert und strafft die Haut. Das Power-Paket für strahlenden Teint und glatte Haut ist für jeden Hauttyp geeignet. Klasse!



### ☀ Natürlich schön mit Pflanzensaft

Wirksam entschlacken für eine reine, schöne Haut – das gelingt mit dem Duo aus den Schoenenberger Naturreinen Heilpflanzensäften „Löwenzahn“ und „Brennnessel“ ganz einfach. Denn nicht nur zur Anregung der Harnausscheidung und zur Durchspülungstherapie von Nieren und Blase eignen sich diese Naturreinen Heilpflanzensäfte, sie sind auch ideal zum Entschlacken – durch die Aktivierung des Stoffwechsels und den damit einhergehenden günstigen Effekten auf unsere Hautbeschaffenheit. Unser Tipp: 4 bis 6 Wochen lang abwechselnd Löwenzahn- und Brennnesselsaft einnehmen, und sowohl die Hautelastizität als auch die Hautfeuchtigkeit können sich so verbessern.



### ☀ Die Zauber- formel für den Teint

Das „Hyaluron X-Effekt Spilanthol Gel“ von Alsiroyal® kombiniert zwei erfolgreiche Lift-up-Strategien und sorgt so für einen tollen Glow-Effekt. Das Neue und Besondere: Acht verschiedene Hyaluron-Arten unterstützen gemeinsam mit zwei Hydro-Boostern den Volumenaufbau der Haut von innen. Zugleich kann der Wirkstoff Spilanthol muskulär bedingte Hautverspannungen lösen. So können Mimikfältchen ganz ohne Injektion nur mit der Hilfe der Natur geglättet werden.



# Ganz schön lecker!



Normale Haut, Haare, Nägel und Knochen erhalten – und das sogar ganz bequem und lecker mit Wilder Braunhirse der Marke Reformhaus®. Weil wahre Schönheit von innen kommt

## Wertvoll für Haut, Haare, Nägel und Knochen

Zink, Magnesium und Eisen – Reformhaus® Wilde Braunhirse in zertifizierter Bio-Qualität hat viel zu bieten. So trägt Magnesium zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei\*, außerdem unterstützt es die Zellteilung. Das Spurenelement Eisen trägt zur Bildung roter Blutkörperchen und Hämoglobin bei\*. Der Mineralstoff unterstützt die Zellteilung und ist damit unverzichtbar für unseren Körper. Auch das enthaltene Zink ist sehr wichtig für die Haut. Das Spurenelement trägt zur Erhaltung normaler Knochen, Haare, Nägel und Haut bei\*.

## Urkorn – ganz aktuell

Kein Wunder also, dass das als ältestes Getreide der Welt angesehene Urkorn bereits seit 10.000 Jahren Bestandteil der menschlichen Ernährung ist. Heutzutage

stammen die kleinen rötlich-braunen Hirsekörner der Marke Reformhaus® ausschließlich aus deutscher Landwirtschaft. Sie werden nach strengen reform® Qualitätsrichtlinien ausgewählt, gereinigt und laborgeprüft, bevor sie nach einem speziellen Verfahren ohne Hitzeeinwirkung und ohne Entspelzung vermahlen werden.

## Unkompliziert und lecker

Die so veredelte Reformhaus® Wilde Braunhirse hat nicht nur innere Werte, sie ist auch extra mild im Geschmack und deshalb eine feine Backzutat. Auch in Pudding ist das Mehl dieser vielseitigen Pflanze eine erstklassige Alternative zur Speisestärke. Und wenn es etwas Deftiges sein soll, ist Hirse-Mehl ein Alleskönner: z. B. zum Aufwerten von Salaten oder als Zutat in Quiche-Teig, Aufläufen und Suppen.

\* Zink trägt zur Erhaltung normaler Knochen, Haare, Nägel und Haut bei. Magnesium trägt zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung. Eisen trägt zur Bildung roter Blutkörperchen und Hämoglobin bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung. Hierzu täglich zwei Portionen Reformhaus® Wilde Braunhirse (60 g) genießen. Bitte achte auf eine abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.

## FRUCHTIGE BRAUNHIRSE-CRUNCHIES

### Zutaten für ca. 12–15

#### Portionen

- 50–75 g Reformhaus® Nusskerne (z. B. Haselnuss- oder Cashewkerne) • 60 g Margarine • 200 g Reformhaus® Haferflocken (Feinblatt) • 100 g Reformhaus® Wilde Braunhirse (fein vermahlen) • 75–100 g Reformhaus® Samen & Saaten (z.B. Sonnenblumenkerne oder Hanfsamen) • ½ TL gem. Bourbon-Vanille • 1 gestr. TL gem. Ceylon-Zimt • 100 g Reformhaus® Agavendicksaft • 75 bis 100 g Reformhaus® Trockenfrüchte (z. B. Weinbeeren und Feigen)

### Zubereitung:

Backofen auf 160 °C (Umluft 140 °C) vorheizen. Nusskerne grob hacken. Margarine bei geringer Temperatur in einem Topf schmelzen. Haferflocken, Braunhirsemehl, Nusskerne, Ölsaaten, Vanille und Zimt in einer großen Schüssel gut vermischen. Agavendicksaft und flüssige Margarine zugeben und wieder gut vermischen. Backblech mit Backpapier auslegen. Mischung darauf verteilen und 20 bis 25 Min. goldbraun backen, dabei alle 10 Min. durchmischen/wenden. In der Zwischenzeit die getrockneten Früchte fein würfeln. Blech nach dem Backen auf ein Gitter stellen und mind. 1 Std. gut abkühlen lassen. Früchte und nach Belieben gehackte Kuvertüre untermischen. Braunhirse-Crunchies luftdicht verpacken.



# 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. Mai 2021. Das Lösungswort senden Sie bitte an:

ReformhausMarketing GmbH

Stichwort: Kreuzworträtsel 05,

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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |

|                                  |                               |                                 |                               |                                  |                             |                            |                                       |                           |                            |                                    |                                  |                       |              |                                 |            |                            |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------|---------------------------------------|---------------------------|----------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------|--------------|---------------------------------|------------|----------------------------|-------------------------------|
| bockig, auf-sässig               | Fluss in den Finn. Meer-busen | zirpen-des Insekt               | kostbar; mensch-lich vor-nehm | ▼                                | orienta-lische Gedicht-form | chemi-scher Nach-weisstoff | Urlaubs-ort an der Türkischen Riviera | Spion, Spitzel            | ▼                          | Gebets-schluss-wort                | Ski-torlauf                      | ▼                     | Gesangs-paar | Flach-land                      | ▼          | Sänger-, Chor-knabe        | ▼                             |
| →                                | ▼                             | ▼                               | ▼                             |                                  |                             | ▼                          | ▼                                     | ▼                         | ↻8                         | eine Him-melsrich-tung be-treffend | →                                | ▼                     | ▼            |                                 |            |                            |                               |
| german. Urmu-ter bei Wagner      | →                             |                                 |                               |                                  | Selbst-beweih-räuche-rung   | →                          |                                       |                           |                            |                                    |                                  |                       |              | Boxhieb (engl.)                 |            | akust. Auto-signal-gerät   | →                             |
| hessi-sche Haupt-stadt           | →                             |                                 |                               |                                  |                             |                            |                                       |                           |                            | Papst-name                         |                                  | Nach-wort: Nach-spiel | →            |                                 | ▼          |                            |                               |
| →                                |                               | ↻2                              |                               |                                  | in Rich-tung, nach          | →                          |                                       | franz. Märchen-unge-heuer |                            | ober-italieni-sches Gewässer       | →                                |                       |              | ↻3                              |            | lieber, wahr-schein-licher | ▼                             |
| Leber-abson-derung               | beob-achten, betrach-ten      |                                 | weib-licher Nach-komme        |                                  | Destil-lations-gefäß        |                            | Staat in West-afrika                  | →                         |                            |                                    |                                  | ein Schiff stürmen    | →            |                                 |            |                            |                               |
| laut jam-mern, schimp-fen (ugs.) | →                             |                                 |                               | ↻14                              |                             |                            | an-sammeln                            |                           | Gebirgs-tier (süddt. Name) | →                                  |                                  | ↻10                   | →            | leichter Schuh mit Riemen       |            | kamm-artiges Gerät         |                               |
| behut-sam, vor-sichtig           |                               | Provinz im Nord-westen Sumatras |                               | Frauen-name; Buch im A. T.       | →                           |                            |                                       |                           |                            |                                    | oberster Teil des Getreide-halms | →                     |              |                                 |            |                            | Muskel-organ in d. Mund-höhle |
| Unglück, Miss-geschick           | →                             |                                 | ↻5                            |                                  |                             | an jener Stelle            | Aus-zeichnung                         | →                         |                            |                                    |                                  |                       |              | blass-roter Farbton             | Medi-ziner | →                          |                               |
| →                                |                               |                                 |                               | Binde-wort                       | →                           |                            |                                       |                           | Gürtel zum Kimono          |                                    | kleine Ansied-lung               | →                     |              |                                 | →          |                            | Böses, Unange-nehmen          |
| Fremd-wortteil: anders (griech.) | →                             |                                 |                               |                                  |                             |                            | ↻9                                    | Oper von Puccini          | →                          |                                    | ↻7                               |                       |              | Vorrich-tung zum Heizen, Kochen | →          |                            |                               |
| →                                |                               |                                 |                               | unklar, milchig (Flüssig-keiten) | →                           |                            |                                       |                           |                            |                                    |                                  | locker, wacklig       | →            |                                 |            | ein Wa-cholder-brannt-wein | →                             |
| Geburts-schmerz                  |                               | nord-deutsch für Ried, Schilf   | →                             |                                  | ↻11                         |                            | Organ des Harn-systems                | →                         |                            |                                    |                                  |                       |              | jeder ohne Aus-nahme            | →          |                            |                               |

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!

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

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

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.

| Widerhall                 | französischer Protestant       |                        | Grundgedanke                   |                              | lateinisch: einst, ehemals |
|---------------------------|--------------------------------|------------------------|--------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| tapferer Mann, Heros      |                                |                        |                                |                              |                            |
|                           |                                |                        | italien. Stadt in den Abruzzen |                              | Name mehrerer engl. Flüsse |
| Mutter (Kose-name)        |                                |                        |                                |                              |                            |
|                           |                                |                        |                                | Fleischerware (Kurzwort)     |                            |
|                           | das alte südliche Mesopotamien | griechischer Buchstabe |                                |                              |                            |
|                           |                                |                        |                                |                              |                            |
| ägyptische Baumwolle      |                                |                        | blutstillendes Mittel          |                              | Viper, Giftschlange        |
| Zusammen-schluss          |                                |                        |                                |                              |                            |
|                           |                                |                        |                                | Abk. für Landes-kriminal-amt |                            |
| hochbetagt                |                                |                        |                                |                              |                            |
|                           |                                | Begriff beim Judo      |                                |                              |                            |
| alttrömisches Silbermünze |                                |                        |                                |                              |                            |

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

Der herrlich nach Orange duftende Fett-Feucht Balcer von ARYA LAYA ist ein einzigartiges 2-Phasen-Energie-Serum. Kostbare Pflanzenöle regenerieren intensiv jeden Hauttyp. Reichhaltige Feuchtigkeitsspender wie Aloe vera, Blütenhonig und Rosenwasser vitalisieren die Haut sichtbar, mildern Fältchen und schenken ein strahlend frisches Aussehen. Die Haut erscheint wieder straff und elastisch. Der ARYA LAYA Fett-Feucht Balcer ist die Ampullen-Alternative für jeden Tag und zählt zu den beliebtesten Kosmetikprodukten – ein echter Pflege-Klassiker im Reformhaus®.

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



ANZEIGEN

ANZEIGE

# NEU IN IHREM

## Reformhaus



### MĀNUKA HEALTH

Mānuka Hautöl

Sanfte Spezialpflege



Unser Mānuka Hautöl ist besonders mild und feuchtigkeitsspendend. Ideal zur regelmäßigen Pflege von Gesicht und Körper. Mānuka Öl ist ein hochwertiger Extrakt aus dem Mānuka-Strauch.

Mānukablätter werden sorgfältig destilliert, um ein naturreines ätherisches Öl mit einer einzigartigen blumig-erdigen Note zu erhalten und werden dann mit dem Öl aus Mandel, Calendula und Macadamia kombiniert. Für sensible, schnell gereizte und unreine Haut sowie alle anderen Hauttypen.

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



### P. JENTSCHURA®

Basische hauchdünne Vliesmasken

Für eine bewusste und natürliche Pflege in der Säure-Basen-Balance



Mit der basischen Vliesmaske „erinnert“ sich jede Zelle an die neun Monate lang im Fruchtwasser praktizierten Stoffwechsel- und Ausscheidungsprozesse, bei denen der Körper sanft gereinigt sowie die Haut intensiv gepflegt wird.

- Für Gesicht, Hals und Dekolleté
- Optimierte und erweiterte Passform
- Deckt im Halsbereich auch die Lymphknoten ab
- Für jeden Hauttyp geeignet

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

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

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

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

# Marktplatz

## \* KUR & GESUNDHEIT

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



KUR-UND GESUNDHEITSHOTEL  
**Schiffmann**



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

### Biologische Krebsbehandlung!

Stärken Sie Ihre natürlichen Abwehrkräfte durch ein biologisches, ganzheitsmedizinisches Therapiekonzept! Aufnahme von Patienten auch bei fortgeschrittenen Krankheitsstadien, z.B. Metastasen. Unser erfahrenes Team bietet eine individuelle ärztliche Betreuung in familiärer Atmosphäre. Volle Kostenübernahme aller gesetzlichen und privaten Krankenkassen auf Antrag! Fragen Sie nach unserem SOMMER - ANGEBOT für Selbstzahler. Gerne senden wir Ihnen kostenlos Informationsmaterial zu. VITA NATURA KLINIK für Ganzheitsmedizin, Altshloßstr. 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>

R Ö T H E R

### Auszeit am Bodensee

Heilfasten nach Buchinger | Yogafasten | Qigongfasten | Fastenwandern | Basenfasten | Basenkuren nach Jentschura

RÖTHER GESUNDHEITZENTRUM BODENSEE  
88622 ÜBERLINGEN | TELEFON 0751 9224-0  
[www.roether.de](http://www.roether.de)

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

**Ihr Naturheilmittel aus Russland**  
Verdauung, Diabetes, Haut u.v.a.  
Plus Anwendung als hochwirksamer Wasserfilter. 0043 680 237 19 08  
Mehr auf [www.heilschungit.com](http://www.heilschungit.com)

### Natürlich suchtfrei!

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

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

**Ihr individueller Ernährungsplan**  
Mit Leichtigkeit zu mehr Gesundheit und Vitalität: METABOLIC BALANCE  
[www.marianne-brinkhoff.de](http://www.marianne-brinkhoff.de)

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

## \* URLAUB & WELLNESS

**KurOase im Kloster**  
Das Original Kneipp-Hotel

*Sommer im Kneipp-Hotel*

Tun Sie sich nach all den Strapazen der letzten Zeit etwas Gutes. Lassen Sie sich entführen in die Welt der **reinen Entspannung** und genießen Sie Ihre **persönliche Wohlfühlzeit** in der Ruhe und Abgeschiedenheit unseres Klosters.

**Sommer-Spezial:**

- 7 Übernachtungen im DZ „Komfort“
- Feinschmecker-Halbpension
- Kneipp-Anwendungen, Massagen u.v.m.

p. P. 879,- € zzgl. Kurtaxe

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

### NORDSEEINSEL JUIST:

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

### www.Nordseestrand24.de

2500 Ferienhäuser und Ferienwohnungen an der Nordsee

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

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

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

**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](http://www.bergpension.ch)

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

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

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

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

**Wochenend-Retreat**  
"Innere Einkehr" der Weg in deine Mitte  
Nimm dir eine Auszeit von deinem Alltag  
[www.lebedeinleben.org](http://www.lebedeinleben.org)

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

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

**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](http://www.lanzarote-abseits-tourismus.info)

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

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

## \* FASTEN & WANDERN

**Fastenwandern im Bay. Wald**  
Homöopathisch begleitet. Brühe- und Suppenfasten. Alle Zimmer mit priv. Bad.  
[www.FastenzentrumKirstein.de](http://www.FastenzentrumKirstein.de)

**Fastenwandern im Berg. Land**  
Ihr Weg zur Balance von Körper und Geist  
[www.fasten-balance.de](http://www.fasten-balance.de)

**Immunsystem stärken mit Fasten-**  
Wellness / Wanderwochen in der Rhön  
[www.fasten-wellness.de](http://www.fasten-wellness.de)

**500 Fasten-Wanderungen – überall**  
Wo. Ab 300€. Fastenzentrale PF 2869,  
67616 K'lautern, Tel./ Fax: 0631-47472  
[www.fasten-wander-zentrale.de](http://www.fasten-wander-zentrale.de)

**Basenfasten auf Langeoog**  
Aktives Fasten & Natur erleben, kompetent  
begleitet. [www.haus-duenenlust.de](http://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](http://www.fasten-isarwinkel.de)

**[www.fastenlandhaus-herrenberg.de](http://www.fastenlandhaus-herrenberg.de)**  
Fastenwandern | Basenfasten | Yogafasten  
Familiär betreut und professionell begleitet  
in der herrlichen Südpfalz in Landau-Nußdorf

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

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

**Auszeit im Kloster**  
Tanken Sie neue Energie durch Ruhe  
und Stille im Kloster Fünfbrunnen in  
Luxembourg.  
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 Medita-  
tionszentrum Neumühle in Thünsdorf:  
15.-17. Oktober 2021,  
230€ = Reikiwochenende  
19.-21. November 2021,  
230€ = Meditationswochenende  
Infos: [www.heilkunde-im-forsthaus.de](http://www.heilkunde-im-forsthaus.de)

## \* AUSBILDUNG & SEMINARE



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](mailto:info@impulse-schule.de)  
0202/739540  
Rubensstraße 20a  
42329 Wuppertal



[www.impulse-schule.de](http://www.impulse-schule.de)

**AchtsamkeitCoach**  
3-teilige Ausbildung  
[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)  
[kontakt@akademie-gesundes-leben.de](mailto:kontakt@akademie-gesundes-leben.de)

**Seminare, Coaching, Bogenschießen**  
im Kloster ... und anderswo  
[www.martin-scholz-seminare.de](http://www.martin-scholz-seminare.de)

**Veränderungsbegleitung Online**  
Bei Deinem Veränderungswunsch begleite  
ich Dich persönlich-telefonisch-online  
Klarheit - Sicherheit - Leichtigkeit  
[www.lebenbesonders.com](http://www.lebenbesonders.com)

**Ausbildung Kursleiter/-in Waldbaden**  
Shinrin Yoku. Termine und Informationen:  
Institut für Walddatmen &. Naturerfahrung  
Tel. 07484 - 9299777  
[www.waldbaden-schwarzwald.com](http://www.waldbaden-schwarzwald.com)

## \* 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](http://www.goodtextiles.de)

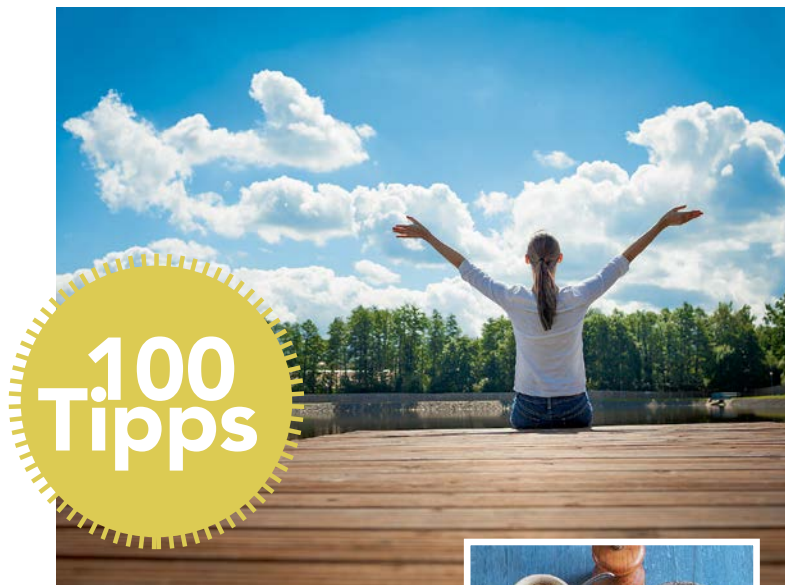
## \* HAUS & HOF

**Natürlich Wohnen und Leben !**  
Ökologische/biologische Produkte für  
Ihr gesundes Haus. Naturfarben, Kalk  
und Lehmfarben, Wachse und Öle,  
biolog. Reinigungs und Pflegemittel,  
Naturbettwaren für Babys, Kinder und  
Erwachsene und mehr.  
[www.bauladen-shop.de](http://www.bauladen-shop.de)

**WOHNEN IM ALTER im Allgäu**  
GSWA e.V. gemeinschaftlich  
selbstbestimmt Wohnen im Alter  
ab 1.7.2021 Neubau in Isny  
[www.gswawohnenimalter.com](http://www.gswawohnenimalter.com)

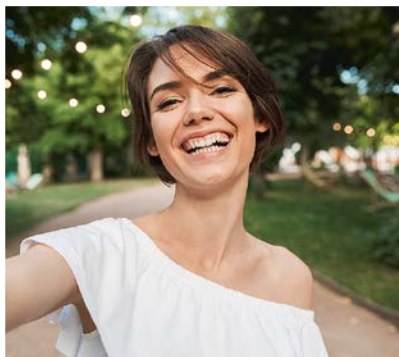


## Themen im nächsten Heft:



### ... MIT DENEN WIR DEN SOMMER GESUND GENIESSEN

Ob Sonnenschutz, die besten Hilfen bei Wetterföhligkeit und geschwollenen Sommer-Beinen, ob vegane Rezeptideen zum Nachkochen, leckere Smoothies zur Erfrischung oder kleine Übungen für starke Muskeln – lassen Sie sich von unserem Potpourri an Wohlföhl-Infos und ExpertInnen-Tipps überraschen. Viel Spaß!



## 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)

### Geschäftsföhrung

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 Götemann

### 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](http://www.reformhaus.de/datenschutz). Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter der Postanschrift oder per E-Mail [datenschutz@reformhaus.de](mailto:datenschutz@reformhaus.de)



## AUFLÖSUNG SUDOKU VON SEITE 50

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

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

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

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

Das richtige Lösungswort beim Kreuzwort-  
rätsel aus Heft 02/2021 lautete  
„ACHTSAMKEIT“.

Über je ein Mänuka-Set  
freuen sich 10 GewinnerInnen.  
Die Gewinne wurden inzwischen  
verschickt.

Herzlichen Glückwunsch!  
Die Redaktion

## FOTOS

## TITEL:

mizina/Adobe Stock

Adobe Stock: S. 6 (3), 7 (4), 8–9, 10,  
12, 15, 18–19, 20, 22, 31, 32, 33, 34 (2),  
36–37, 38, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 54 (3);

© ARYA LAYA: S. 16–17; ; Jan Reinecke:

S. 54; Reformhaus® Ebken: S. 26;

Reformhaus® Sonnenau: S. 24



UNABHÄNGIGE STIFTUNG  
GANZHEITLICHES KONZEPT  
100% BIO-ZERTIFIZIERT  
EIGENES SEMINARHOTEL

# Kursleiter/in Waldbaden Kräutererlebnis- Pädagogin Entspannungs- Pädagoge/in

und viele weitere Weiterbildungen  
und Seminare

Jetzt  
Gesamtprogramm  
anfordern!  
06172 / 3009 - 822

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



AKADEMIE  
GESUNDES LEBEN

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



#AkademieGesundesLeben

Mitmachen & gewinnen!



Hotel Heidsmühle

## Beauty-Wochen vom 1.5.21 bis 31.5.21



### 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 atmosfair, verpflichtet sich, Menschenrechte im Tourismus zu wahren und unterstützt den Kinderschutzkodex.**

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

[www.veggie-reise.de](http://www.veggie-reise.de)



### 1. Preis: 5 Übernachtungen für 2 Personen inkl. Verwöhn-Pauschale „Wanderauszeit Vulkaneifel“ im Hotel Heidsmühle

Gewinnen Sie mit REISEN MIT SINNEN einen 6-tägigen Aufenthalt im familiengeführten Hotel Heidsmühle im Herzen der Vulkaneifel. Eingebettet ins Tal der Kleinen Kyll und mit dem Lieserpfad direkt „vor der Nase“, ist es romantisch gelegen und ein idealer Rastpunkt für Wanderer, Biker und Naturliebhaber. Ruhe und Erholung finden Sie in modern ausgestatteten Zimmern. Lassen Sie sich von einer gesunden, regionaltypischen Küche und heimischen Spezialitäten verwöhnen. Zu Ihrer Pauschale gehören neben dem Abendessen und Frühstück auch Wandertipps, Lunchpakete und Wandertransfers – die idealen Voraussetzungen für einen Kurzurlaub!  
<https://www.heidsmuehle.de>

(Reisezeitraum nach Verfügbarkeit und saisonal abhängig)

Wert ca. **650 Euro**

### 2. – 5. Preis:

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

### 6. – 15. Preis:

Kochbuch „Vegan & vollwertig“ Sonderausgabe Reformhaus® von Barbara Rütting

Anzeige

 Bitte hier abtrennen und einsenden. Viel Glück!

## TEILNAHMECOUPON (Die richtige Antwort bitte ankreuzen.)

Reformhaus

**Preisfrage:** In welchem Bereich findet die Nutzpflanze Aloe Vera hauptsächlich ihre Anwendung?

**Antwort:** ☐ Darmbeschwerden ☐ Hautpflege  
☐ Zahnprophylaxe ☐ Gewichtskontrolle

RK

Name, Vorname

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

E-Mail

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

Einsendeschluss: 31.05.2021. 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:**