

Reformhaus

BEZAHLT VON IHREM
REFORMHAUS®
MAI 2022

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

Alles in Balance

Entspannt
durch die
Wechseljahre

Aloe vera

Naturschatz
für die
Hautpflege
und Haut-
medizin



SO SCHÖN WIE NIE

Von Kopf bis Fuß auf Sommer eingestellt:
Pflege, die unsere Haut jetzt zum Strahlen bringt



Dr. Niedermaier®
FERMENTATION

*Unser
Beauty
Tipp!*

**Durch
jahrzehntelange
Forschung und
Entwicklung entstand
als absolute Beauty
Innovation:**

**Regulatpro®
Hyaluron**

THE MORE THAN BEAUTY DRINK

Mehr als 80 Jahre Kompetenz

Seit der Gründung 1939 setzt die Dr. Niedermaier® Pharma GmbH neue revolutionäre Maßstäbe zur Aufrechterhaltung der natürlichen Schönheit und Gesundheit. Durch kontinuierliche Forschung und technologische Innovationen ist sie zum Weltmarktführer in fermentierten Nahrungsergänzungsmitteln und Kosmetik avanciert.

Das innovative Beauty-Elixir ...

Regulatpro® Hyaluron ist eine naturbasierte Schönheitskur zum Trinken. Der Powershot verschönert dank Biotin, Zink und Kupfer auf natürliche Weise Haut*, Haare*, Nägel* und das Bindegewebe*. Abgerundet wird der naturbasierte Beauty Drink durch den Zusatz von veganer Hyaluronsäure und Kieselensäure.

...mit dem Plus für ein gesundes Immunsystem**

Neben den Wirkstoffen für die Schönheit, ist in Regulatpro® Hyaluron unter anderem Zink enthalten, welches die normale Funktion des Immunsystems** unterstützt.

Nachhaltig schön! Eine lebenslange Liebe zur Umwelt

Was aktuell Trend ist, leben wir seit über 80 Jahren! Für die Herstellung werden ausschließlich frische und sonnengereifte Zutaten (Früchte, Gemüse und Nüsse) verwendet. Alles Made in Germany (Hohenbrunn bei München). Zusätzlich verwenden wir ausschließlich UV-Strahlung absorbierende braune Glasflaschen.



Erhältlich in Ihrem Reformhaus®

Holen Sie sich mit nur 20 ml den täglichen Beauty-Kick!

* Das in Regulatpro® Hyaluron enthaltene Zink unterstützt die Erhaltung gesunder Haut, Haare und Nägel. Kupfer trägt zur Erhaltung von normalem Bindegewebe bei. Biotin trägt zur Erhaltung gesunder Haut, Schleimhäute und Haare bei. ** Regulatpro® Hyaluron enthält Zink, welches zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt.

Dr. Niedermaier Pharma GmbH • Georg-Knorr-Straße 1 • 85662 Hohenbrunn • Tel. +49 89 660797-0 info@regulat.com • www.regulat-beauty.com

Rainer Plum,
Vorstand
Reformhaus eG



Liebe Leserin, lieber Leser

In all den vielen Jahren, die ich als Herausgeber des Reformhaus® Magazins dieses Editorial schreibe, ist es mir noch nie so schwergefallen wie dieses Mal. Nach zwei Jahren Corona-Pandemie mit allen gravierenden individuellen und gesellschaftlichen Einschränkungen und Folgen bombardiert seit mehr als drei Wochen die russische Armee auf Befehl von Präsident Putin die Ukraine und bringt enormes Leid, Tod und Verwüstung über unser europäisches Nachbarland. Wie viele andere Menschen und auch alle Reformhaus® Inhaber:innen, Reformwaren Hersteller:innen und unsere und deren Mitarbeitende bin auch ich fassungslos und entsetzt. Wir alle hoffen auf einen baldigen Frieden und den uneingeschränkten Erhalt der Ukraine als souveränem Staat.

Was macht mir in solch einer enorm herausfordernden Zeit Hoffnung? Unter anderem die 135-jährige Geschichte von Reformhaus®. Die Lebensreformer, die sich seit 1887 für einen ganzheitlichen, pflanzenbasierten und naturnahen Lebensstil eingesetzt haben und das Kaiserreich, den Nationalsozialismus und zwei Weltkriege überstanden haben und nie ihren Pioniergeist und ihre Tatkraft für eine bessere, friedliche Welt verloren haben. Menschen wie z. B. Michael Mayr und seine Mitarbeitenden im Reformhaus® Mayr in München und Umgebung, die sich seit geraumer Zeit den ökologischen, sozialen, geistigen und spirituellen Wurzeln der Lebensreform verbunden fühlen und das u. a. mit ihrer ersten Gemeinwohl-Bilanz zum Ausdruck bringen (mehr dazu auf Seite 60, weitere Informationen finden Sie auch auf www.reformhaus.de). Und Sie, liebe Leser:innen und Kund:innen, geben mir Hoffnung. Sie, die Sie mit uns oft seit vielen Jahren gemeinsam diesen Weg für eine bessere, sozialere und nachhaltigere Welt aktiv gestalten. Vielen Dank! Bitte seien Sie achtsam und liebevoll mit sich selbst und Ihren Liebsten und bleiben Sie wertschätzend und rücksichtsvoll im Umgang miteinander.

Herzlichst

AUF IHR WOHL!

Sie sind eingeladen und möchten eine kleine Aufmerksamkeit mitbringen? Dann haben wir das perfekte Mitbringsel für Sie: 2 Flaschen des alkoholfreien Bio-Aperitifs „Aperino“ von SALUS, „Johannisbeere Acerola“ und „Curcuma Ingwer“ – verpackt in einer hochwertigen Naturpapiertasche mit einer kleinen Grußkarte. 17 sorgsam ausgewählte Kräuter, Früchte und Gewürze sorgen bei beiden Aperino-Sorten für ein außergewöhnliches Geschmackserlebnis.



Ganzheitlich schön

Ja, das möchten wir sein! Wie das ganz entspannt gelingen kann, erfahren wir jetzt, im Mai, in den „Ganzheitlich schön“ Naturkosmetik-Beratungswochen im Reformhaus®. Die topausgebildeten Naturkosmetik-Fachberater:innen helfen uns ganz individuell, die ideale Pflege für eine strahlend schöne Haut zu finden.



inhalt

WOHLFÜHLEN



44 Heilpflanzen Heroes

Serie über unsere Heilpflanzen-Liebliche.
Diesmal: Aloe vera, die Pflanze der
„Unsterblichkeit“

46 Schönheit aus der Wüste

Warum und wofür Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer
Aloe vera empfiehlt

43 Rotbäckchen feiert Geburtstag

Mit viel Liebe und Sorgfalt hergestellt: die
gesunden Säfte aus dem Haus Rabenhorst



48 Gute Zeiten, schlechte Zeiten

Wechseljahre, die Hormone stellen sich um. Wie
wir jetzt Körper und Seele stärken können

63 Ihre Meinung ist gefragt

Werden Sie Produkttester:in und testen Sie
MeineBase® von P. Jentschura®

SCHÖNHEIT



8 So schön wie nie

Gepflegter Teint, hübsches Haar, schöne Hän-
de, fitte Füße – checken Sie, was Ihre Haut jetzt
braucht. Plus: die ganz persönlichen Beauty-
Tipps der Reformhaus® Expert:innen

GENIESSEN

35 Kuchen machen glücklich

Stina Spiegelbergs vegane Kuchenkreationen
machen aus jeder Einladung ein Fest

AUSSERDEM

6 Das ist neu im Mai

60 Gemeinwohl Ökonomie Bayern

Reformhaus® Mayr ist dabei

62 Reformhaus® des Jahres 2022 ...

... ist Reformhaus® Schloßhauer in Cuxhaven

58 Kreuzworträtsel

56 Marktplatz

59 Impressum, Vorschau



UNSERE TITELTHEMEN



48

Entspannt
durch die
Wechseljah-
re. Was jetzt
hilft



35

So lecker!
Die veganen
Kuchen-
kreationen
von Stina
Spiegelberg



44

Aloe vera –
der Natur-
schatz für
eine gesunde
Haut

8

Von Kopf bis Fuß schön: Testen Sie,
welche Bedürfnisse Ihre Haut hat



TITEL: insta_photos/Adobe Stock

Adobe Stock: S. 8 – 9, 10, 12 (2),
14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23,
24 (2), 25 (2), 26 (2), 27 (2), 28,
44, 48 – 49, 50, 51, 52, 53, 54,
58 (2); Marita Koch: S. 58; © Stina
Spiegelberg: S. 35, 36, 38, 40,
42; Reformhaus® Mayr: S. 60, 61;
Reformhaus® Schloßhauer: S. 62;
Shutterstock: S. 30

ANZEIGE



Wieder auf Touren kommen Mit Magnesium in Bestform

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

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

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

Für jeden das richtige Magnesium



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

das ist neu im Mai



BIRKEN – PFLANZLICHE BODENSANIERER

Mikroplastik, die unsichtbare Gefahr für Mensch und Natur. Schätzungen zufolge landet ein Drittel des Plastikmülls in der Umwelt. Die hässlichen Reste unserer Wegwerfgesellschaft sind vielerorts sichtbar, aber ein großer Anteil des Plastikmülls ist nur noch mit dem Mikroskop erkennbar: Mikroplastik! Nicht nur im Meer, auch in den Böden wimmelt es von diesen winzigen Nanopartikeln. Doch wie bekommt man Mikroplastik wieder aus dem Boden? Hoffnungsträger ist jetzt die in Europa weitverbreitete Hänge-Birke (*Betula pendula*). In einer Pilotstudie zeigte sich, dass Birken im Vergleich zu anderen Pflanzen sehr viel Mikroplastik mit den Wurzeln aufnehmen, das dann mit der Biomasse entsorgt werden kann.

ESSBARE NATUR: WILDKRÄUTER

Löwenzahn und Bärlauch, Holunder und Sauerampfer – wer mit offenen Augen durch die Natur geht, findet sie – Wildkräuter. Wie die Wildpflanzen mit ihren wunderbaren Aromen und wertvollen Inhaltsstoffen zu einer echten Bereicherung in der Küche werden, zeigt Martina Merz in ihrem Buch „Wildkräuter. Bestimmen. Sammeln. Zubereiten“ (Becker Joest Volk Verlag, 29,95 Euro). Schritt für Schritt liefert ihr Buch Hintergrundwissen, vor allem aber praktische Tipps zum Sammeln und 100 vegetarische Wildkräuter-Rezepte zum Genießen, von Pesto bis Pasta, von Smoothies bis Gebäck.



Na dann, Prost?

Ein Gläschen Wein am Abend oder mal ein Bier? Besser nicht! Jetzt hat eine Untersuchung mit 36.000 Erwachsenen gezeigt, dass Menschen, die pro Tag etwa ein Glas Wein konsumieren, ein verringertes Gehirnvolumen haben im Vergleich zu Menschen, die weniger oder gar keinen Alkohol trinken. Die Unterschiede sind vergleichbar mit einer Alterung um zwei Jahre. Wir prosten uns anti-alkoholisch zu. Womit? Siehe Seite 3!

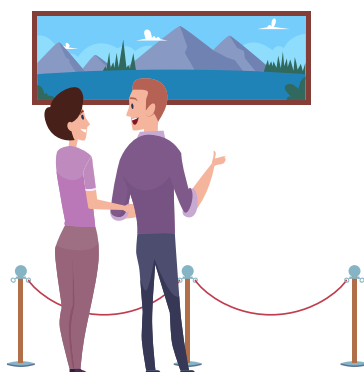


ICH FÜHL' MICH SAUWOHL

Ob Schweine gut oder schlecht gelaunt sind können Forscher:innen am Quieken und Grunzen erkennen. Denn mithilfe künstlicher Intelligenz gelang es jetzt, die Bedeutung des Quiekens zu ermitteln. Anhand der Daten von über 7.000 Geräusch-aufnahmen von 411 Tieren wurde ein Algorithmus erstellt, mit dem sich feststellen lässt, wie der emotionale Zustand eines Tieres ist. Für das menschliche Ohr sind die Unterschiede nicht zu hören. Jetzt hoffen die Forscher:innen, dass die Erkenntnisse für mehr Tierwohl in den Schweineställen sorgen können.

Auf die Größe kommt es an

Ob Zeitung, Plakate oder Smartphone – uns allen begegnet täglich eine enorme Menge an Bildern. Doch welche bleiben im Gedächtnis, welche nicht? Israelische Wissenschaftler:innen konnten jetzt zeigen: Je größer ein Bild, desto besser können wir uns erinnern. Die Erklärung der Forscher:innen: Größere Reize beschäftigen größere Teile der Netzhaut und das führe dazu, dass wir für die Verarbeitung mehr Ressourcen der Hirnrinde benötigen.



Anti Aging? Beauty Aging!

Angst vorm Älterwerden? Pustekuchen! Wir freuen uns auf alles, was wir jetzt bewusst, gesund und mit Neugier erleben können. Und für alle Frauen, die mitten im Leben stehen, gibt es jetzt die probiotic Pflegeserie von Bergland, eine innovative und straffende Beauty-Aging-Serie. Unsere Haut ist eine faszinierende Synergie aus Zellschichten und aktiv arbeitenden Bakterien. Ähnlich wie im menschlichen Darm, wird auch die Gesundheit unserer Haut von der Zusammensetzung dieser Mikroorganismen beeinflusst. Das Probiotic Lacto-Ferment BIOTYLIS® in der probiotic-Pflegeserie stärkt zusammen mit probiotischem Leinsamen-Extrakt die natürliche Haut-Balance. Wie schön!



SIE MÖCHTEN GEWINNEN?

Wir verlosen 3 Sets der probiotic Beauty Aging Pflegeserie bestehend aus je 1 x probiotic Reinigungsfluid, probiotic Pflegecreme leicht, probiotic Intensiv Serum und probiotic Augencreme. Senden Sie bis zum 31. Mai 2022 eine Postkarte oder E-Mail mit dem Stichwort „probiotic“ an: ReformhausMarketing GmbH, Conventstraße 8–10, Haus D, 22089 Hamburg oder: gewinnspiel@reformhausmagazin.de Es gilt das Datum des Poststempels.



Gepflegter Teint, schöne Haare – na klar, das möchten wir alle. Machen Sie unsere Mini-Checks und erfahren Sie, was Ihre Haut und Ihre Haare jetzt brauchen, damit Sie strahlend schön den Sommer genießen können.





**So
schön
wie
nie**



Der Wonnemonat Mai wird wunderbar! Wir verwöhnen uns von Kopf bis Fuß und tun unserer Haut viel Gutes. Was wünschen Sie sich? Einen strahlenden Teint? Die passende Pflege für reife Haut? Schöne Haare oder weiche Hände? Dann testen Sie, welche individuellen Bedürfnisse Ihre Haut und Ihre Haare haben. Und so geht's: Wenn Sie zwei von drei Fragen mit „Ja“ beantworten, sind Sie hier richtig und lesen bitte weiter. Treffen mindestens zwei Fragen NICHT auf Sie zu, können Sie diesen Abschnitt überspringen. So erhalten Sie ein auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnittenes Beauty-Programm. Und dazu verraten unsere Reformhaus® Expert:innen ihre ganz persönlichen Beauty-Tipps

1. WAS BIST DU FÜR EIN (HAUT-)TYP?

BEAUTY-CHECK:

1. Spannt Ihre Haut schnell?
2. Neigt sie zu feinen Fältchen?
3. Wirkt Ihre Haut oft spröde und glanzlos?

Trocken und spröde sucht Fett und Feuchtigkeit!

Ihre Haut ist trocken und durstig. Ein Mangel an Fett und Feuchtigkeit kann die Bildung von Fältchen begünstigen. Aber was genau fehlt Ihrer Haut eigentlich? Fett oder doch eher Feuchtigkeit? Lassen Sie sich gerne im Reformhaus® von den ausgebildeten Naturkosmetik-Fachkräften beraten. Dann können Sie die Pflege genau Ihrem Hautbild anpassen. In jedem Fall ist es wichtig, viel stilles Wasser und Kräutertees zu trinken, um unser größtes Organ – auch von innen – zu befeuchten. Wasserhaltige Lebensmittel können

Lieblingsprodukt
seit über 30 Jahren

Fett-Feucht Balancer

Die Ampullen-Alternative



2-Phasen Energie Serum

- Regeneriert intensiv
- Spendet Feuchtigkeit
- Mildert Fältchen



ARYA LAYA
Naturkosmetik aus Heidelberg

WWW.ARYA-LAYA.DE

ebenfalls helfen, wie zum Beispiel Gurke oder Wassermelone. Übrigens: Wassermelonen sind nicht nur lecker und erfrischend, durch ihren hohen Anteil an Vitamin A und Vitamin C sind sie wahre Schönheits-Booster!

Trockene Haut freut sich über eine milde Reinigung (bitte keine aggressiven Peelings!) und eine fett- und feuchtigkeitsspendende Pflege, die vor vorzeitiger Hautalterung schützen kann. Tipp: Tragen Sie unter Ihrer Creme ein Hyaluronserum auf, das versorgt die Haut auch in tieferen Schichten mit viel Feuchtigkeit.

(im Reformhaus® z. B.: **ARYA LAYA Hyaluron Miracle Lift, Alsiroyal® Hyaluron X-Effekt Aloe Vera 200 Gel**)

Praktisch: Hyaluron gibt es auch zum Einnehmen als Drink oder Kapseln.

(im Reformhaus® z. B.: **Dr. Niedermaier Regulatpro® Hyaluron Anti Aging Beauty Drink; Bakanasan Hyaluron Kapseln; Raab Vitalfood Hyaluron 500**)

Öl hilft immer bei trockener Haut? Gewusst wie! Viele Menschen tragen ein Gesichtsoil auf ihre trockene Haut auf und wundern sich, dass es eher auszutrocknen scheint, statt geschmeidig zu pflegen. Wichtig: Ein Gesichtsoil sollte immer auf die feuchte Haut aufgetragen werden, z. B. auf ein Gesichtstonikum, ein Aloe-Vera-Gel oder ein Feuchtigkeitsserum, das noch nicht ganz eingezogen ist. So wird die Haut optimal mit Fett und Feuchtigkeit versorgt, und die pflegenden Wirkstoffe werden gut in die Haut transportiert. Tipp für die reifere Haut: Verwöhnen Sie Ihre anspruchsvolle Gesichtshaut regelmäßig mit einer reichhaltigen Maske oder einer Ampullenkur. Jedes Goodie tut ihr gut! Etwa ein Probiotisches Serum mit Anti-Knitter-Effekt. Darin strafft ein Beauty Aging 5-fach Wirkkomplex aus probiotischem Lacto-Ferment, Hibiskus und Tomate, nährenden Pflanzenölen sowie natürlicher Hyaluronsäure, mildert Fältchen und schenkt ein glatteres Hautgefühl. Nach der Reinigung auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen, einmassieren.

(im Reformhaus® z. B.: **Bergland probiotic Intensiv Serum**) Wirkungsvoll ist auch ein Feuchtigkeits-Booster mit Aloe vera: Wie schön, dass der beliebte **Fett-Feucht Balancer von ARYA LAYA** Familienzuwachs bekommen hat! Das neue 2-Phasen-Serum mit Aloe vera versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit (s. auch Seite 25).

ALLROUNDTALENT: Eine kleine Dose Sheabutter sollte jede Frau im Haus haben! Die Allroundpflege galt schon bei den Ureinwohner:innen Westafrikas als beliebtes Heil-, Schutz- und Pflegemittel. Ob bei trockenen Hautstellen, Spliss oder spröden Lippen: Reine Sheabutter enthält regenerierende Fette und Vitamin E wirkt beruhigend und macht schön geschmeidig.

(in Reformhaus® z. B.: **ARYA LAYA Sheabutter bio; Santaverde allround balm; Primavera Sheabutter roh & bio**)

NOCH MEHR PRODUKTE FÜR TROCKENE HAUT IN IHREM REFORMHAUS® z. B.: ARYA LAYA Argan Tag & Nachtpflege; DADO SENS Pflegeserie Exteroderm; Hübner Original silicea® Anti-Aging Creme-Maske; Santaverde extra rich beauty elixir (Gesichtsöl).

**BEAUTY-CHECK:**

1. Neigt Ihre Haut zu Rötungen und Juckreiz?
2. Reagiert sie überempfindlich auf Stress und äußere Reize?
3. Ist Ihre Haut eher feinporig?

Sensibelchen sucht einfühlsame Pflege

Empfindliche Haut neigt häufig zu Trockenheit und Spannungen. Die natürliche Schutzbarriere ist angegriffen. So kann Feuchtigkeit leichter nach außen entweichen und Schadstoffe können einfacher eindringen. Wählen Sie Produkte, die die Schutzfunktion der Haut stärken, beruhigen und Entzündungen hemmen können. Je kürzer die INCI-Liste (die Inhaltsstoffe auf der Verpackung), desto besser! Denn wer auf Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe verzichtet, verringert das Allergierisiko. Vermeiden Sie auch Produkt-Hopping! Wenn Sie mit einer Creme gut zurechtkommen, sollten Sie dabei bleiben. Eine ausgleichende Gesichtsmaske mit verschiedenen Heilpflanzen wie Frauenmantel, Borretsch und Königskerze kann der Haut helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

(im Reformhaus® z. B.: **Dr. Hauschka Beruhigende Maske**)

Bei Rötungen besänftigt die Purpur-Rotalge irritierte Haut und hat eine gefäßstärkende Wirkung.

(im Reformhaus® z. B.: **DADO SENS Pflegeserie Sensacea**)

Hilft bei sensibler, feuchtigkeitsarmer Haut und Rötungen: Kostbares Damaszener Rosenblütenöl und Rosenwasser harmonisiert, regeneriert und stärkt den Aufbau der Haut.

(im Reformhaus® z. B.: **ARYA LAYA Rose Tag & Nachtpflege Light**)

Wenn Sie vermehrt unter roten Äderchen und kleinen Knötchen im Gesicht leiden, kann dahinter eine

entzündliche Hautveränderung stecken, z. B. eine Couperose bzw. Rosacea. Nähere Infos hierzu finden Sie in unserer Ratgeber-Broschüre Reformhaus® Wissen Kompakt „Schöne Haut“.

Neu im Reformhaus®: Santaverde probiotic drops.

Ein Serum mit natürlichen Probiotika, reinem Aloe-Vera-Saft und Lindenblütenhydrolat wirkt reizlindernd und stärkt das Mikrobiom der Haut. Ideal auch als leichte Nachtpflege!

NOCH MEHR PRODUKTE FÜR EMPFINDLICHE HAUT IN IHREM REFORMHAUS® z. B.: ARYA LAYA Pflegeserie Sensitive; ARYA LAYA Pflegeserie HyperSens; Bergland Silber Fluid; Quellmed Pflegende Hautcreme

BEAUTY-CHECK:

1. Neigt Ihre Haut zu Mitessern und Pickeln?
2. Wirkt sie fettig und glänzt häufig?
3. Würden Sie Ihre Haut eher als großporig bezeichnen?

Pickelchen sucht Klarheit!

Wenn die Talgproduktion auf Hochtouren läuft, können einzelne Drüsen verstopfen. Es entstehen unschöne Mitesser und Pickel, die Haut glänzt fettig. Das betrifft nur Teenager? Schön wär's! Neben Hormonen und einer genetischen Veranlagung können leider auch Stress und eine ungesunde Ernährung eine unreine Haut begünstigen. Auf Ihrem Speiseplan sollte also viel Obst und Gemüse stehen, dafür wenig Zucker und Milchprodukte. Eine Kur mit naturreinen Heilpflanzenäften aus Löwenzahn und Brennnessel, **z. B. von Schoenenberger**, kann Stoffwechsel und Verdauung anregen. Denn: Alles, was entschlackt, ist gut für unse-

Jetzt Neu!

Fett-Feucht Balancer Aloe Vera



Der Feuchtigkeitsbooster

- Beruhigt & entspannt
- Lindert Irritationen
- Spendet Feuchtigkeit
- After Sun-Pflege!



ARYA LAYA
Naturkosmetik aus Heidelberg

WWW.ARYA-LAYA.DE

re Haut! Ganz wichtig bei fettiger Haut ist die tägliche Reinigung, und zwar morgens und abends! Wählen Sie Produkte speziell für unreine Haut. Die Pflege sollte Feuchtigkeit spenden und fettfrei sein. Der Zusatz „nicht komedogen“ auf der Verpackung bedeutet, dass Mitesser nicht zusätzlich gefördert werden. Zum Glück gibt es in der Naturkosmetik viele Wirkstoffe, die gezielt bei Hautunreinheiten helfen können: Stiefmütterchenblütenextrakt und Salicylsäure aus Weidenrinde sollen z. B. talgregulierend wirken, Unreinheiten klären und der Neuentstehung vorbeugen. Bio-Schafgarbe wirkt antientzündlich und antibakteriell. Die Kombination aus Teebaum-Öl und Ringelblumenextrakt kann die natürliche Hautfunktion aktivieren, für Klarheit und natürliche Frische sorgen. Alles klar?!

Praktisch für unterwegs: Abdeckstifte und antibakterielle Anti-Pickel-Roll-ons helfen im Notfall und können gut in der Handtasche mitgenommen werden.

NOCH MEHR PRODUKTE FÜR UNREINE HAUT IN IHREM REFORMHAUS® z. B.: ARYA LAYA Pflegeserie Clear Skin; Bergland Pflegeserie Teebaum; Annemarie Börlind Pflegeserie PURIFYING CARE; Santaverde Pflegeserie pure; Quellmed Akutroller

DIY Hilfe für ölige, zu Entzündungen neigende Haut: wöchentliches Gesichtsdampfbad und klärende Heilerde-Maske

Ein Gesichtsdampfbad über heißem Kräutertee (z. B. Kamillentee) öffnet die Poren. Dazu 2 Tropfen Primavera „Hautstreichler Kraftkonzentrat“ in 1 EL Primavera Jojobaöl bio einrühren, dann in 5 EL Heilerde geben, mit lauwarmem Wasser zu einer cremigen Paste rühren. Auf die gereinigte Haut auftragen, leicht antrocknen lassen, bis ein leichtes Spannungsgefühl entsteht. Dies dauert circa 15 Minuten. Danach gründlich abwaschen und anschließend ein Gesichtöl (10 Tropfen Hautstreichler Kraftkonzentrat in 50 ml Jojobaöl bio) einmassieren.

Mehr Rezepte zum Selbermachen unter: www.primaveralife.com

**GUT
ZU
WIS-
SEN**

Sie neigen nur in der sogenannten T-Zone (Stirn, Nase, Kinn) zu fettiger Haut? Ihre Wangen sind eher trocken? Dann haben Sie eine weitverbreitete Mischhaut. Hier kommt es tatsächlich auf die richtige

Mischung an: Fett und Feuchtigkeit für die sensible, eher trockene Wangenpartie und eine klärende, mattierende Pflege für die fettende T-Zone. Der Mix macht's! Tipp: Der ARYA LAYA Fett-Feucht Balancer Cell Repair eignet sich perfekt für reife Mischhaut! Ein Magnolienwirkstoffkomplex wirkt durch Anti-Inflam-Aging-Effekt entzündungshemmend und beruhigend. Der feine Magnolien-Duft verwöhnt die Sinne! Beobachten Sie Ihre Haut gut und passen Sie Ihre Pflege individuell nach Ihren Bedürfnissen an. Aus Mischhaut kann z. B. in den Wechseljahren auch eine trockene Haut werden.

2. ZEIGT HER EURE HÄNDE

BEAUTY-CHECK:

1. Fühlen sich Ihre Hände oft rau an?
2. Leiden Sie unter trockener, rissiger Haut an den Händen?
3. Sind Ihre Hände stark beansprucht durch Gartenarbeit, Desinfektionsmittel & Co.?

Sie haben zwei- oder gar dreimal mit „Ja“ geantwortet? Dann brauchen Ihre Hände intensive Pflege! Unsere Hände gelten immerhin als unsere Visitenkarte. „Eine schöne Hand ziert den ganzen Menschen“, wusste schon Heinrich Heine. Auch wenn Händeschüt-

teln in Pandemiezeiten nicht mehr angesagt ist, achtet unser Gegenüber meist auf gepflegte Hände. Gar nicht so einfach, denn unsere Hände sind einer Vielzahl von Umwelteinflüssen ausgesetzt. Sonne und Wind, Wasser, Seife und in Pandemiezeiten auch Handdesinfektionsmittel entziehen der zarten Haut Feuchtigkeit. Jetzt heißt es: cremen, cremen, cremen – am besten nach jedem Händewaschen die Hände mit rückfettender Handcreme, mindestens aber einmal täglich, pflegen!

Welche Inhaltsstoffe sind ratsam? Reichhaltige Öle und Fette wie zum Beispiel Sheabutter, Mandel-, Jojoba- oder Avocadoöl eignen sich gut, um die Haut geschmeidig zu pflegen, Aloe vera kann vor dem Austrocknen bewahren. Hochwertige Pflanzenextrakte wie Calendula sorgen für ein weiteres Plus an Pflege und können strapazierte Haut beruhigen. Massieren Sie die Creme auch sorgfältig in die Fingerzwischenräume und in die Nagelhäute ein.

Praktisch: Milde Reinigung und nährnde Pflege in einem verspricht ein Handwaschbalsam mit Mandelöl, Panthenol und Maiskeimöl. Er reinigt die Hände mild, ohne sie auszutrocknen und spendet intensive Feuchtigkeit.



(im Reformhaus® z. B.: DADO SENS Handrepair Handwaschbalsam 2in1)

Keine Chance für Altersflecken! Haben Sie bereits Pigmentflecken auf Ihrem Handrücken entdeckt? Keine Sorge! Diese Körperstelle ist am meisten der Sonne ausgesetzt. Schützen Sie Ihre Hände mit ausreichend Lichtschutz, damit sich die Flecken nicht vermehren. Spezielle Anti-Aging Handcremes mit anti-oxidativem Vitamin C und Extrakt aus der weißen Strandlilie können Pigmentflecken vermindern und für ein ebenmäßigeres Hautbild sorgen.

(im Reformhaus® z. B.: Annemarie Börlind Anti-Aging Handcreme)

Tipp: Wer zu brüchigen Fingernägeln neigt, kann sie mit einer Silicea-Kur von innen stärken. Die Kieselsäure enthält das lebenswichtige Spurenelement Silicium, das im Körper als Aufbaustoff für das Bindegewebe und somit auch für feste Fingernägel sorgt.

(im Reformhaus® z. B. Hübner Original silicea® Balsam)

Um Risse zu vermeiden, greifen Sie lieber zur Nagelfeile statt zur Schere und feilen nur in eine Richtung.

HILFE FÜR BEANSPRUCHTE HÄNDE IN IHREM

REFORMHAUS® z. B.: ARYA LAYA Argan Handpflege; ARYA LAYA Calendula Hand- und Nagelpflege; Bergland Handcreme mit Kartoffelextrakt; Primavera Regenerierende Handcreme Bio Lavendel & Bio Vanille, Dr. Hauschka Regeneration Handbalsam, DADO SENS Handrepair Intensiv-Handcreme



Eine Massage verwöhnt und entspannt unsere Hände

Wir massieren mit Daumen und Zeigefinger abwechselnd erst die eine, dann die andere Hand. Der Handrücken liegt nach oben. Mit dem Daumen beginnend, massieren wir von der Spitze zum Handrücken. Danach massieren wir genauso die anderen Finger. Aktiviert die Energiebahnen, regt die Durchblutung an.

ANZEIGE

Bakanasan®



vegan



laktosefrei



Natürlich schöne HAUT, HAARE UND NÄGEL

*Das Geheimnis
wahrer Schönheit
liegt in dir.*



Bakanasan Pure Beauty ergänzt deine tägliche Schönheitspflege von innen heraus: Mit einem Nährstoffkomplex aus Zink, Biotin, Vitamin C und E für Haut, Haare und Nägel.

- ✓ hochdosierte Formel
- ✓ Zink-Chelat für eine hohe Bioverfügbarkeit und Verträglichkeit
- ✓ plus Vitamin C und E für Zellschutz
- ✓ nur eine Kapsel täglich

Damit du dich in deiner Haut wohl fühlst, denn glücklich steht dir am besten.

Erhältlich im:

Reformhaus



www.bakanasan.de

3. LÄUFT BEI MIR – FÜR FEDERLEICHTE BEINE



BEAUTY-CHECK:

1. Arbeiten Sie überwiegend im Sitzen oder im Stehen?
2. Haben Sie oft das Gefühl, schwere, müde Beine zu haben?
3. Besteht eine familiäre Veranlagung für eine Venenschwäche?

ANZEIGE

Erste Hilfe bei Sonnenbrand und Hautreizungen



SANTAVERDE ALOE VERA GEL PUR

Das leichte Gel versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit und aktiviert die Hautregeneration. Reiner Aloe Vera Saft aus eigenem, kontrolliert

biologischen Anbau spendet und bindet nährstoffreiche Feuchtigkeit, unterstützt die hauteigenen Regenerationsprozesse und hat eine entzündungshemmende und beruhigende Wirkung bei Hautreizungen. Besonders wohltuend und kühlend wirkt das frische Gel nach zu viel Sonne, bei Insektenstichen und strapazierter Haut.

www.santaverde.de

Unsere Beine haben wahrlich keinen leichten Job, sie tragen uns überall hin, unser ganzes Leben lang. Die Beinvenen leisten dabei Erstaunliches: Sie müssen gegen die Schwerkraft arbeiten, um das Blut zum Herzen zurückzuführen. Täglich etwa 7.000 Liter Blut! Dabei helfen ihnen die Venenklappen, die wie eine Art Ventil funktionieren und verhindern sollen, dass das Blut in die Beine absackt. Damit dies reibungslos funktioniert, ist es wichtig, dass die Venenklappen und -wände elastisch bleiben. Ihre Gegner? Bewegungsmangel, Übergewicht, erblich bedingte Krampfadern. Auch langes Sitzen oder Stehen sowie das Tragen von hohen Schuhen belastet auf Dauer die Venen. Viele Menschen neigen besonders im Sommer zu müden, geschwollenen Beinen. Kein Wunder: Durch die Hitze weiten sich die Gefäße, der Bluttransport wird für die Venen noch anstrengender.

Achtung: Geschwollene Beine können auch auf eine Herz- oder Nierenschwäche hinweisen, dies sollte im Zweifel von einer Ärztin/einem Arzt abgeklärt werden.

NOCH MEHR PRODUKTE FÜR DIE BEINE IN IHREM REFORMHAUS® z. B.: Alsiroyal®

Venen-Kapseln mit rotem Weinlaub-Extrakt; Bergland Rotes Weinlaub BeinAktiv; Hübner Venenkraft® Roßkastaniengel; P. Jentschura® AlkaWear® BasischeStrümpfe®



SCHWERE BEINE? DAS HILFT

- Bewegung! Schon ein 30-minütiger Spaziergang am Tag stärkt Muskulatur, Herz und Kreislauf. Wer die Treppe statt des Aufzugs nimmt, das Fahrrad statt des Autos benutzt, bringt ganz nebenbei mehr Bewegung in seinen Alltag!
- Kleine Venen-Gymnastik: Lassen Sie im Sitzen die Füße kreisen, wechseln Sie die Richtung. Im Stehen das Gewicht verlagern, von den Zehenspitzen, über die Sohle bis auf die Ferse.
- Barfuß gehen stärkt die Venen, besonders bei einem Strandspaziergang.
 - Kalte Güsse oder Wechselduschen sorgen für eine bessere Durchblutung.
 - Füße hochlegen: Gönnen Sie sich zwischendurch eine kleine Pause und lagern Sie Ihre Beine erhöht, dies sorgt für Erleichterung und lässt Blut und Wasser besser abfließen.
- Die besten Wirkstoffe: Die Rosskastanie gilt als eine der wichtigsten Heilpflanzen bei Venenschwäche. Der aus dem Samen gewonnene Extrakt kann Schwellungen und Entzündungen lindern und die Venen stärken. Auch der natürliche Extrakt des roten Weinlaubs kann mobilisieren und kräftigen. Kampfer und Arnika beleben und sollen die Hautdurchblutung fördern, Menthol hat einen angenehm kühlenden Effekt.

Dr. Hauschka



Care for what you love.

Kosmetik berührt nicht nur deine Haut, sondern auch deine Umwelt. Deshalb besteht jedes Produkt von Dr. Hauschka aus sorgfältig komponierten, rein natürlichen Inhaltsstoffen, die wir mit Partnerbetrieben in aller Welt anbauen und ernten. Nach strengsten sozialen und ökologischen Prinzipien. So schützt unsere Kosmetik all das, was uns am Herzen liegt: die Menschen, unseren Planeten – und deine Haut.



4. TEINT – DER GEWISSE GLOW

BEAUTY-CHECK:

1. Wirkt Ihr Teint fahl und müde?
2. Hätten Sie gerne einen ebenmäßigeren Teint?
3. Wünschen Sie sich einen frischen, sommerlichen Glow?

Sie sind kein Fan einer dicken Make-up-Schicht? Wir auch nicht! Aber trotzdem hätten wir gerne einen ebenmäßigen, frischen Teint! Zum Glück gibt es sogenannte BB-Creams, diese Beauty Balms sind tönende Tagespflegen mit einem Hauch Make-up. Und es steckt noch viel mehr in ihnen: Carotinoide aus der Grünalge wirken zum Beispiel anti-oxidativ und schützen vor freien Radikalen sowie UV-bedingter Hautalterung. Botanische Hyaluronsäure spendet Feuchtigkeit, lichtreflektierende Pigmente mildern Fältchen.

(im Reformhaus® z. B.: Annemarie Börlind BB Cream Beauty Balm)

Reife Haut mag cremige Produkte lieber, denn herkömmliche Puder setzen sich gerne in den Falten ab und betonen diese, statt sie zu kaschieren. Ein spezielles feuchtigkeitsspendendes Anti-Aging Make-up mit Parakresse und wertvollem Kamelienöl soll die Zelldynamik stimulieren und kleine Fältchen mildern.

(im Reformhaus® z. B.: Annemarie Börlind Anti-Aging Make-up)

Tipp: Kleines Make-up-Studio to go. Die neue, limitierte Make-up Palette Glow-to-go von Dr. Hauschka ist superpraktisch für unterwegs und vereint Kompaktpuder, Bronzer und Highlighter in einem. Das Set enthält den Bronzing Powder 01, der als Bronzer und Rouge eingesetzt werden kann. Er verleiht eine transparente, natürliche Bräune und einen sommerlichen Glow. Außerdem den Colour Correcting Powder 00, der für einen ebenmäßigen Teint sorgt, Rötungen beruhigt und Schatten aufhellen kann. Der Highlighter 01 setzt schimmernde Akzente und kann als Eyeshadow verwendet die Augen zum Leuchten bringen. Zusätzliches Plus: Das „Glow to go“-Set steckt in einem handlichen Täschchen aus GOTS-zertifizierter Bio-Baumwolle und passt perfekt in jede Handtasche.
(im Reformhaus® z. B.: Dr. Hauschka Glow-to-go)

OH! AH! JA!

Eine kleine Gesichtsmassage wirkt nicht nur entspannend, sondern fördert auch einen strahlenden Teint, da die Durchblutung und der Stoffwechsel angeregt wird. So einfach geht's:

Am besten massieren Sie Ihre Gesichtshaut abends nach der Reinigung. Tragen Sie eine Nachtcreme oder ein Öl auf, dann gleiten die Finger besser und die Wirkstoffe werden optimal in die Haut transportiert. Streichen Sie mit sanften Bewegungen seitlich der Nase Richtung Ohren. Stellen Sie sich vor, Sie wischen den Stress des Tages einfach weg. Klopfen Sie mit beiden Zeigefingern im Kreis um den Mundbereich. Nun öffnen Sie den Mund leicht und massieren mit der Zunge die Innenseite der Wangen. Streichen Sie anschließend 10 Mal mit



den Zeigefingern erst von der Nasenwurzel zu den Schläfen und dann 10 Mal unter den Augen von der Nase Richtung Schläfen.

Legen Sie die Hände abwechselnd auf die Stirn und lassen Sie sie mit sanftem Druck zur Seite gleiten. Löst Verspannungen und sorgt für eine freundlichere Mimik!

Tipp für nächtliche Zähneknirscher:innen: Massieren Sie regelmäßig Ihr Kiefergelenk mit den Fingerkuppen von den Ohren Richtung Kinn.

ANZEIGE

 **ARYA LAYA**
Naturkosmetik aus Heidelberg

Rose - Strahlend schön

Vitalisiert und regeneriert die Haut



bezaubernder
Duft

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



5. KEIN SOMMER OHNE SONNENCREME

BEAUTY-CHECK:

1. Halten Sie sich gerne draußen an der frischen Luft auf?
2. Bekommen Sie schnell einen Sonnenbrand?
3. Sie möchten ohne Reue die Sonne genießen?

Was haben wir sie uns herbeigesehnt, die wärmenden Sonnenstrahlen des beginnenden Sommers. Herrlich! Sie streicheln unsere Seele und sorgen für gute Laune. Wenn da nur nicht die Angst vor einem Sonnenbrand wäre ... Keine Sorge, mit unserem kleinen Sonnen-Knigge kommen Sie gut durch den Sommer! Wussten Sie, dass Sie Ihre Haut innerlich auf die Sonne vorbereiten können? Beginnen Sie, wenn möglich vier

Wochen vor Ihrem Urlaub damit, reichlich Tomaten in gekochter Form zu essen, z. B. als Tomatensuppe oder -soße. Tomaten enthalten Lycopin, ein Carotinoid, das vor zellschädigenden freien Radikalen schützen kann. Ein Glas Karottensaft täglich stärkt die Haut zusätzlich mit Beta-Carotin. Die Sonne ist wichtig für unser Immunsystem. Nur mit ihr kann unser Körper das lebenswichtige Vitamin D bilden. Um keinen Sonnenbrand zu riskieren, sollten Sie allerdings ein paar kleine Regeln beachten:

- Bevorzugen Sie zwischen 11–16 Uhr den Schatten.
- Schützen Sie sich mit Sonnenbrille, Hut und langärmeliger Kleidung vor direkter Sonneneinstrahlung.
- Auch im Schatten und an bedeckten Tagen braucht man eine Sonnencreme, besonders im Hochsommer und im Süden. Denn: UV-Strahlen können durch die Wolken dringen, reflektiert werden und selbst im Schatten für einen Sonnenbrand sorgen.
- Die meisten Menschen haben nur einen Eigenschutz von ca. 10 Minuten, sehr hellhäutige Menschen sollten sogar nur ca. 5 Minuten ohne Sonnenschutz die Sonne genießen.
- Im Schatten bräunt man viel schonender!
- Erneuern Sie den Sonnenschutz mehrmals täglich,



auch bei wasserfester Sonnencreme. Wenn Sie die Creme mehrmals auftragen, verlängert sich dadurch jedoch nicht die Schutzzeit!

- Ihre empfindliche Lippenpartie ist dankbar für einen speziellen Lippenpflegestift mit Lichtschutzfaktor. (im Reformhaus® z. B.: Bergland Bienensalbe Lippenbalsam LSF 20; Annemarie Börlind Sun Care Lip Stick LSF 20)
- Auch ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor bietet keinen vollständigen Schutz vor UV-Strahlen.

- Hautschäden entstehen schon, bevor man sie sieht. Eine Rötung ist also bereits ein Alarmzeichen!
- Verwöhnen Sie Ihre Haut nach einem Sonnenbad unbedingt mit speziellen After-sun-Produkten, die mit ausgewählten Inhaltsstoffen wie Aloe vera viel Feuchtigkeit spenden, kühlen und beruhigen. (im Reformhaus® z. B.: ARYA LAYA Aloe Vera Body Lotion; DADO SENS After Sun Gel; Santaverde after sun recovery lotion; Hübner Aloe Vera Body Repair Gel; Annemarie Börlind After Sun; Raab Vitalfood: Astaxanthin Kapseln)
- Auch gut: Ein mit Aloe-vera-Saft getränktes Tuch auf die Haut auflegen. (im Reformhaus® z. B.: Santaverde aloepur; Hübner Aloe Vera Bio-Pflanzensaft)

NOCH MEHR PRODUKTE ZUM SCHUTZ VOR DER SONNE IN IHREM REFORMHAUS® z. B.:

Bergland Sonnencreme LSF30; Bergland Aloe Vera Sonnencreme; Annemarie Börlind SUN Serie; DADO SENS SUN Serie; Mānuka Health Mānuka Calming Cream; Santaverde sun protect Serie

ANZEIGE

MĀNUKA HONIG HAUTPFLEGE



SANFTE SPEZIALPFLEGE

Für strapazierte, trockene, gereizte, empfindliche und unreine Haut





6. HÜBSCHES HAAR, HURRA!

BEAUTY-CHECK:

1. Wirken Ihre Haare kraftlos und spröde?
2. Leiden Sie manchmal unter juckender Kopfhaut?
3. Würden Sie Ihre Haare gerne natürlich tönen?

Egal ob lang, kurz, fein oder kräftig: Unsere Haare sind so vielfältig wie unsere Persönlichkeit. Sie sind Ausdruck unserer Individualität und geben unserem Gesicht einen passenden Rahmen. Manchmal scheinen sie ein regelrechtes Eigenleben zu führen, sind störrisch oder statisch aufgeladen. Wichtig ist, dass nicht nur die Haare, sondern auch die Kopfhaut gut gepflegt werden.

- Ganz schön kräftig: Rein mineralisches Silicium-Gel

und pflegendes Aloe-vera-Gel kann dem Haar mehr Kraft, Dichte und Volumen verleihen, indem die inneren Zellverbindungen des Haares gestärkt und die Haarfasern repariert werden. Silicium glättet zudem die Haaroberfläche, feuchtigkeitsspendendes Aloe-vera-Gel unterstützt die natürliche Regeneration von gereizter und empfindlicher Kopfhaut.

(im Reformhaus® z. B.: Hübner Original silicea® Hair Repair Shampoo, auch als Spray erhältlich)

- Bei einer gereizten, strapazierten Kopfhaut können auch Propolis, Blütenhonig und Cistus Incanus beruhigen und regenerieren. Natürliche Pflanzenkraft aus Weizenkeim- und Rosmarin-Öl pflegen intensiv und sorgen für Glanz und Volumen, ohne zu beschweren.

(im Reformhaus® z. B.: Bergland Balance Shampoo)

- Für ein entspanntes Kopfhautgefühl: Eine Spezialformel mit hochdosierter Hyaluronsäure, Schoenenberger Bio Spitzwegerichssaft sowie Bio Aloe-vera-Saft spenden effektiv Feuchtigkeit und bringen trockene, empfindliche Kopfhaut wieder ins Gleichgewicht.

(im Reformhaus® z. B.: Salus DALIO Sensitiv Serum)

Das dazu passende blumig-zitrisch duftende Shampoo reinigt sanft und stärkt das Haar mit Weizenprotein.

(Im Reformhaus® z. B.: Salus DALIO Sensitiv Shampoo, auch als Volumen Spülung und Volumen



Schaum erhältlich)

• Schuppen? Haben keine Chance! Ein innovativer Wirkstoffkomplex reduziert nachweislich die Neubildung von Schuppen, frischer Bio-Pflanzensaft aus der Brennnessel und feuchtigkeitsspendendes Panthenol stellen die natürliche Balance der Kopfhaut wieder her.

(im Reformhaus® z. B.: Schoenenberger® Naturkosmetik ExtraHair® Hair Care System Anti-Schuppen Shampoo)

• Wirkt erfrischend und vitalisierend: Das **P. Jentschura 3x3® Tonikum** für die Kopfhaut wird mit einer Pipette aufgetragen und versorgt den Haarboden mit Sauerstoff sowie einer Vielzahl wichtiger Nährstoffe. Besonders beliebt bei Männern!

• Dünner werdendes Haar kann durch Bio-Koffein, Bio-Pflanzensaft aus Birkenblättern und Zinnkrautsaft aus Wildsammlung einen Energieschub bekommen. Koffein dringt bis zur Haarwurzel vor und soll die Durchblutung fördern.

(im Reformhaus® z. B.: Schoenenberger® Naturkosmetik ExtraHair® Hair Care System Anti Aging Coffein Shampoo)

• Eine pflanzliche Essenz aus Baikal-Helmkraut-Wurzelextrakt, Soja- und Weizenkeimextrakt kann nicht krankheitsbedingten Haarausfall reduzieren und das Haarwachstum verbessern.

(Im Reformhaus® z. B.: Alsiroyal Anti-Haarausfall* Liquid Spezial)

• Unterstützung von innen: Nahrungsergänzungsmittel mit Zink und Biotin sollen zur Erhaltung gesunder Haare beitragen.

(im Reformhaus® z. B.: Schoenenberger Naturkosmetik ExtraHair® Hair Care System Haarkur Tabletten)

• Goldhirse und zahlreiche Aminosäuren liefern wertvolle Bausteine, die für die Haarstruktur nützlich sind, Vitamine und Mineralstoffe unterstützen das Haarwachstum.

(im Reformhaus® z. B.: Alsiroyal® Haar-Aktiv-Kapseln Plus)

Text: Kristin von Essen

Mit der Kraft der Frisch- pflanzensäfte



**DALIO VON
SCHOENENBERGER**

Natürlichkeit, Qualität, Regionalität und Wirkung – das verbindet die neue, COSMOS-zertifizierte Naturkosmetik-Serie DALIO. In die mit viel Sorgfalt in der Schoenenberger Manufaktur hergestellte, vegane Haarpflegeserie, bestehend jeweils aus Shampoo, Spülung und einem dritten auf die Bedürfnisse angepassten Pflegeprodukt, floss das traditionelle Wissen über Heilpflanzen und jahrelange Erfahrung ein. Der Haarpflege-Liebling Bio Löwenzahnsaft von Schoenenberger steckt in jedem DALIO Produkt. „Sensitiv“ punktet mit hautberuhigendem Bio Spitzweigerich- und feuchtigkeitsspendendem Aloe-Vera-Saft. „Aufbau“ sorgt mit Bio Ingwersaft und Bio-Coffein dafür, dass die Haarwurzeln stimuliert werden. „Volumen“ bringt mit Zinnkrautsaft und Bio Bier Schwung ins Haar.

www.dalio.de



Mein persönlicher Beauty-Tipp

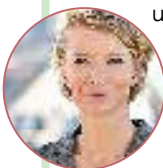
Und wie pflegen Sie sich? Das haben wir unsere Kosmetik-Profis gefragt. Hier verraten sie uns ihre Beauty-Geheimnisse

ARYA LAYA Fett-Feucht Balancer Aloe Vera – frisch in den Tag



„Wenn es draußen wieder wärmer wird, legen wir Mütze und Wintermantel ab. Genau das sollten wir bei unserer Haut auch tun. Der Winter mit Kälte und Heizungsluft hinterlässt einen Schleier und leichte Rötungen auf der Haut. Dabei ist es egal, wie alt wir sind – denn jetzt braucht jede Haut einen echten Feuchtigkeits-Booster. Die ideale Basis liefert unser neuer ARYA LAYA Fett-Feucht Balancer Aloe Vera. Schütteln – durch den Duft die Frische und den Frühling spüren – und dann auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen. Ich versorge sogar meinen Handrücken noch etwas mit dem grünen Tropfen. Anschließend unsere Feuchtigkeitspflege Aloe Vera verwenden und die Haut ist bestens durchfeuchtet und frisch für den Tag. Und das Beste, es zieht sehr schnell ein, ohne zu kleben.“

Christin Lüdemann, Geschäftsführerin
ARYA LAYA



Borretschöl-Kapseln – ungesättigte Fett- säuren für schöne Haut



„Trockene, schuppige, gereizte Winterhaut? Mein Tipp für schöne, gesunde, geschmeidige und gut versorgte Haut sind die Borretschöl-Kapseln von Dr. Wolz. Wohlbekannt und ein echter Hingucker im Salat sind seine bezaubernden Blüten. Doch der Borretsch hat noch mehr zu bieten: Seine Samen enthalten jede Menge wertvolle ungesättigte Fettsäuren, sogar einzigartig viel der für die trockene Haut so wertvollen Gamma-Linolensäure. Eine Kur von 2–3 Monaten einplanen für die Schönheit von innen!“

Brigitte Rost, Dipl.-Ing., Naturkosmetik- und Heilpflanzenberaterin, Dozentin an der Akademie Gesundes Leben





Hyaluron X-Effekt Gel – das Extra an Feuchtigkeit



„Um meine Haut mit extra viel Feuchtigkeit zu versorgen, verwende ich unser Hyaluron X-Effekt Gel mit 8 verschiedenen Hyaluron-Arten. Wenn es morgens schnell gehen muss, vermische ich es direkt in der Handmulde mit der Tagescreme und trage beides auf die gereinigte Haut auf.

Das spart Zeit, zieht gut ein und lässt den Teint gleich frischer aussehen.“

Nadine Heil, Brand Manager Kosmetik Alsiroyal®



Santaverde aloe vera gel pur – unverzichtbarer Begleiter im Alltag



„Ich liebe die Vielseitigkeit des aloe vera gel pur von Santaverde: Ob als Feuchtigkeits-Maske, mit unserem enzyme peeling powder vermisch aufgetragen, als beruhigendes Gel nach der Rasur, als kühlende After-Sun-Pflege oder als juckreizstillende Pflege gegen Sonnenallergie oder Insektenstiche. Für mich ist es ein unverzichtbarer Begleiter im Alltag und auf Reisen.“

Anthony Merßing, ausgebildeter Visagist und Santaverde Seminarleiter



M.Reich BasenSalz – zur gezielten Entsäuerung



„Mein Tipp: Nutzen Sie BasenSalz nicht nur beim Fuß- oder Vollbad. Es eignet sich auch hervorragend als Dusch-Peeling oder in der Sauna. Hierzu einfach nach dem ersten Anschwitzen BasenSalz auf die Haut aufbringen, wie gewohnt zu Ende schwitzen und sich schon beim anschließenden Abduschen über eine herrlich weiche und reine Haut freuen.“

Marcus Reich, Geschäftsführer M. Reich



Hanfsamenöl bio – Pflegeturbo für schöne Haut!



„Dank der ungesättigten Fettsäuren gilt unser kalt gepresstes Hanfsamenöl bio aus regionalem Anbau als Geheimtipp für schöne, gesunde Haut. Menschen mit trockener, zu Rötungen neigender Haut schätzen es sehr.

Ein duftender DIY-Pflegeturbo entsteht so: auf 50 ml Hanfsamenöl 10 Tropfen Benzoe Siam und 5 Tropfen Palmarosa geben.“

Maria von Känel, Produktmanagerin bei PRIMAVERA





Die richtige Skincare Routine macht den Unterschied für die Haut



„Warum braucht man verschiedene Pflegeschritte? Reicht nicht ein Produkt für alles? Klare Antwort: Leider nein. Mit der Reinigung der Haut beginnt die richtig wirkungsvolle Beauty Routine. Erst wenn Make-up, Schmutz und Talg von der Haut gewaschen sind, kann die Haut Wirkstoffe aufnehmen. Der zweite Schritt ist ein Serum. Das ist meist eher wässrig und schleust wasserlösliche Wirkstoffe in die Haut. Danach kommt die Tages- oder Nachtcreme. Die Tagescreme schützt die Haut vor Herausforderungen des Tages. Die Nachtcreme pflegt und regeneriert in den Ruhestunden, wenn die Haut endlich Zeit dafür hat. Danach ist Augenpflege notwendig, um die besonders dünne Haut an den Augen vor Knitterfältchen zu schützen. Bei Frauen passiert das übrigens schneller als bei Männern. Was immer geht: Augenpads von ANNEMARIE BÖRLIND. Legt man sie direkt aus dem Kühlschrank auf die untere Augenpartie, sorgen sie für einen Frischekick und wirken abschwellend. Wenn Sie sich unsicher sind, welche Pflege für Sie die richtige ist, welchen Hauttyp Sie haben oder welche Inhaltsstoffe in den Produkten enthalten sind – ab ins Reformhaus® und vor Ort beraten lassen. Die Mitarbeitenden im Reformhaus® sind richtige Hautpflege-Profis. Bei den Produkten von ANNEMARIE BÖRLIND und DADO SENS finden Sie für Ihren Wunsch und Ihre Vorstellungen die richtige Pflege. Alles liebevoll Made in the Black Forest und seit über 60 Jahren wirkungsvoll. Versprochen.“



Alicia Lindner, Geschäftsführerin und Mitinhaberin Börlind GmbH

P. Jentschura® MeineBase® – Raus aus der Übersäuerung!



„P. Jentschura® hat mein Leben wieder genussvoller gemacht! Ich war völlig übersäuert, als mir mein Reformhaus® MeineBase® empfahl! Je nachdem, was für Leckereien auf den Tisch kommen, nehme ich seither 1–3x in der Woche ein Basen-Bad.“



Nun ist alles wieder wunderbar in Balance! Und es hat einen tollen Nebeneffekt: seidige, weiche Haut!“

Barbara Kuhr, Hamburg, Reformhaus® Kundin

Die Basischen-Strümpfe – perfekte Regeneration über Nacht



„Die BasischenStrümpfe® sind die Schönheitspflege für ‚über Nacht‘ – oder für Ruhephasen. Sie pflegen und verwöhnen in Kombination mit dem basisch-mineralischen Körperpflegesalz MeineBase® die Haut intensiv. Die feuchte Wärme entspannt zudem die Muskeln, wirkt insgesamt beruhigend und garantiert einen erholsamen Schlaf.“



Dr. Peter Jentschura, Firmengründer und Geschäftsführer P. Jentschura



Wenig Aufwand, große Wirkung – eine Gesichtsmaske

„Viele Menschen lieben eine strahlende Haut. Das soll aber nicht viel Zeit kosten, jedoch viel Wirkung zeigen. Gönnen Sie sich doch öfter eine Gesichtsmaske, z. B. die Anti-Aging Maske von Annemarie Börlind, gerne mit einem reichhaltigen Serum darunter. So kann die Haut strahlen und hat, was sie braucht.“



Ursula Dorweiler, Inhaberin von Reformhaus® und Naturkosmetikstudio Dorweiler, Herzogenaurach



ANZEIGE

Rabenhorst®
WISSEN, WAS GUT TUT.

INNERE SCHÖNHEIT MIT BIOTIN

Genießen Sie den vollen Geschmack bester Früchte und unterstützen Sie Ihren Körper mit Biotin für gesunde Haut & Haare und Zink für gesunde Nägel.

NEU

Das Plus an Pflege

Frauen, die mitten im Leben stehen, gönnen sich ab und an ein kleines Beauty-Extra für noch mehr Strahlkraft

NACHTPFLEGE

„Reich an intensiv regenerierenden Wirkstoffen und trotzdem so leicht in der Konsistenz, dass die Haut frei atmen kann. Davon profitiert auch die anspruchsvoller werdende Haut. Unser fett-freies Night Relax Gel aus der Hyaluron X-Effekt-Serie eignet sich als Nachtpflege für jedes Alter.“

Nadine Heil, Brand Manager Kosmetik Alsiroyal®



BEAUTY-EXTRA

„Haut ab 50 freut sich über ein Beauty-Extra: Dazu einfach beim Bad mit dem M. Reich BasenSalz eine BasenVliesmaske ins Badewasser eintauchen, auswringen und aufs Gesicht legen. Die BasenVliesmaske kann man auch als Trägermaske für jede beliebige Feuchtmassage nutzen! Zusätzlich empfiehlt sich viel stilles Wasser oder ein ungesüßter BasenTee!“

Marcus Reich, Geschäftsführer M. Reich



SONNENSCHUTZ

„Sonnenschutz ist in jedem Alter wichtig. Ab 50 lohnt es sich noch mehr, die Haut vor der Sonne zu schützen. Sonne bringt eben nicht nur Leben und Freude, sondern auch unschöne Nebeneffekte für die Haut – außer man ist gut geschützt. Zum Beispiel mit dem DADO SENS LSF 50 Sun Stick.“

Alicia Lindner, Geschäftsführerin und Mitinhaberin Börlind GmbH



SPANNKRAFT

„Um der reifen Haut wieder mehr Spannkraft & Elastizität zu verleihen, empfehle ich 3–5 Tropfen der collagen drops mit der age protect cream zu vermischen. Für ein noch besseres Ergebnis verwenden Sie vorher eine milde Reinigung wie die cleansing emulsion. Diese Kombination verleiht Ihnen ein glattes, gefestigtes und strahlendes Hautbild.“

Anthony Merßing, ausgebildeter Visagist und Santaverde Seminarleiter



BEAUTY-PFLEGE VON INNEN

„Das Zusammenspiel von gesunder Ernährung sowie Haut, Haaren und Nägeln ist wichtig. Modernes Anti-Aging schließt heutzutage die Pflege von innen mit ein. So können hautaktive und antioxidative Nährstoffe in Kapseln wie den Pure Beauty Kapseln von BAKANASAN als bewusste Ergänzung zur Ernährung einen altersbedingten Rückgang in der Haut ausgleichen.“

Dr. Christine Winter, Leitung Qualitätskontrolle
Bakanasan / roha arzneimittel GmbH



LIPPEN

„Die empfindliche Lippenhaut freut sich über besondere Pflege: Der PRIMAVERA Lipbalm Care & Repair punktet mit wertvollem Hanfsamen-, Jojoba- und Rizinusöl. Die duftenden ätherischen Öle Zitrone und Litea sorgen für gute Laune. Trockene, spröde Lippen bleiben nicht nur samtweich und geschmeidig, sie wirken auch fülliger. Auch der Lippenstift lässt sich leichter auftragen und hält länger.“

Maria von Känel, Produktmanagerin
bei PRIMAVERA



ANZEIGE

Bewusst genießen ... schön fühlen

Haut, Haare, Nägel, Zähne und Knochen* können wir unterstützen – und das auf vielfältige Art und Weise mit Wilder Braunhirse der Marke Reformhaus® in zertifizierter Bio-Qualität

Die kleinen von Natur aus glutenfreien Hirsekörner aus ausschließlich deutscher Landwirtschaft werden nach strengen neuform® Qualitätsrichtlinien ausgewählt, gereinigt und laborgeprüft, bevor sie anschließend nach einem speziellen Verfahren ohne Hitzeeinwirkung und ohne Entspelzung fein vermahlen werden. Die so veredelte Wilde Braunhirse in Rohkostqualität ist extra mild im Geschmack.

Gehaltvoller Genuss – für ein Wohlgefühl von innen

Reformhaus® Wilde Braunhirse hat viel zu bieten. Dank der enthaltenen Mineralien und Spurenelemente wie Zink, Magnesium und Eisen wird der Erhalt normaler Haut, Haare, Nägel, Zähne und Knochen* auf natürliche Weise unterstützt – und das ganz unkompliziert und lecker.

Wunderbar vielseitig

Das Urgetreide ist eine feine Zutat in Brot, Brötchen oder Gebäck. Für alle, die es etwas leichter mögen: Auch Smoothies, Müslis und Joghurts wertet das Hirsemehl gekonnt auf – einfach mal ausprobieren!

Reformhaus

Braunhirse Smoothie



Zubereitung:

1. Orange schälen und vierteln. Apfel waschen, Stiel- und Blütenansatz entfernen und mit Schale und Kerngehäuse vierteln. Spinat waschen, kurz abtropfen lassen und tropfnass verarbeiten. Banane schälen, grob in Stücke brechen.
2. Alles zusammen mit der Braunhirse in einen Mixbecher geben. 200 Milliliter kaltes Wasser (oder nach Belieben den angegebenen Saft) zugeben. Fein mixen bis eine sämige Flüssigkeit entstanden ist, dabei ggf. noch etwas Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Zutaten:

- 1 (grüner) Apfel
- 1 Orange
- 50 bis 75 g küchenfertiger Baby-Spinat
- 1 kleine Banane (80 g Fruchtfleisch)
- 30 bis 60 g Reformhaus® Wilde Braunhirse
- 200 ml Orangen- oder Apfelsaft oder Wasser



Natürlich besser ... für mich!



TOP! PRODUKTE DES MONATS



☀️ Gezielt gegen Haarausfall*

In „Alsiroyal® Anti-Haarausfall* Liquid SPEZIAL“ sorgen pflanzliche Essenzen für mehr Haarwachstum und -dichte. Schon einmal täglich mit der Pipette auf die Kopfhaut aufgetragen, reduziert das Tonikum vermehrten Haarausfall* signifikant. Das konnte eine unabhängige und nach strengen wissenschaftlichen Kriterien durchgeführte klinische Studie zeigen. Zum

Schutz und zur Pflege der Kopfhaut wird zusätzlich Vitamin E und Hyaluronsäure enthalten. Gut zu wissen: Das Haar fühlt sich danach nicht fettig oder klebrig an, sondern lässt sich wie gewohnt stylen und frisieren.

*nicht krankheitsbedingter Haarausfall

Sich mit Haut und
Haaren wohlfühlen – mit
diesen Produkten aus
dem Reformhaus® wird
nicht nur der Mai schön



☀️ Beauty-Talent im Doppelpack

„Hübner Original silicea® Balsam“, besser bekannt als Kieselsäure- oder Silicium-Gel, ist das perfekte Mittel, um Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe von innen zu unterstützen. Innerlich angewendet,

stärkt der neutral schmeckende Balsam das Bindegewebe, steigert die Fähigkeit der Haut Wasser zu binden und unterstützt die Quervernetzung der Keratin-Eiweißbausteine, wodurch Stabilität und Aussehen der Haare verbessert werden. Das lebenswichtige Spurenelement, das im menschlichen Körper in nahezu jeder Zelle vorkommt, sorgt für eine optimale Nährstoffversorgung des Bindegewebes im Nagelbett. Tipp: 3 bis 6 Monate als Kur einnehmen.



☀️ Feuchtigkeits- Booster für glatte Haut

„Hyaluron Miracle Lift“ von ARYA LAYA ist die Anti-Aging-Revolution in der Naturkosmetik: Hochwertiges Hyaluron versorgt unsere Haut intensiv und langanhaltend mit Feuch-

tigkeit. Pflanzen-Botox aus der Parakresse – natürliches Spilanthol – glättet Fältchen und stärkt das Kollagennetz. Damit nicht genug: Feuchtigkeits-Booster aus fermentiertem Hafer mit Beta-Glucan reparieren die Hautbarriere und unterstützen die Hautflora. Ein 3D-Komplex aus Wirkstoffen des Tarabaums und Algen schützt die Haut vor Feinstaubbelastung, strafft, festigt, glättet und verfeinert den Teint.

Haut / Haare



ARYA LAYA ROSE TAG & NACHTPFLEGE

Mit dem Wertvollsten der Rose

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



ALSIROYAL® HYALURON X-EFFEKT ALOE VERA 200 GEL

8 x Hyaluron plus Aloe Vera 200-fach konzentriert

- 8 unterschiedliche Hyaluron-Arten, die in verschiedenen Haut-Tiefen wirken
 - plus Aloe Vera, das im Konzentrat eine 200 x höhere Wirkstoffdichte als frisches Blattgel hat
- Echte, zertifizierte Naturkosmetik



ALSIROYAL® ANTI-HAARAUSFALL* LIQUID

Aktiv gegen Haarausfall*

- wirkt pflanzlich und ohne Hormone
 - reduziert Haarausfall* signifikant
 - fördert Haarwachstum und -dicke messbar
 - Wirksamkeit klinisch bewiesen
 - einfache Anwendung mit Pipette - nur 1 x täglich
- *nicht krankheitsbedingter Haarausfall



ARYA LAYA HYALURON MIRACLE LIFT

Pflanzen-Botox & Feuchtigkeits-Booster

- Die Anti-Aging-Revolution in der Naturkosmetik!
- Parakresse mit Spilanthol, dem Pflanzen-Botox
- Straffend und aufpolsternd



ARYA LAYA FETT-FEUCHT BALANCER

Die Ampullen-Alternative für jeden Tag

2-Phasen Energie-Serum – für jeden Hauttyp die passende Wirkstoffkombination. Reichhaltige Feuchtigkeitsspender vitalisieren und schenken neue Energie.

ARYA LAYA FETT-FEUCHT BALANCER ALOE VERA

Das beliebte Pflegeprodukt jetzt auch mit Aloe Vera

- spendet intensiv Feuchtigkeit
- lindert Rötungen & Hautirritationen
- beruhigend auch bei sensibler und zu Allergien neigender Haut
- hoher Anteil an Omega-Fettsäuren



NEU



SANTAVERDE ALOE VERA GEL PUR

Erste Hilfe bei Sonnenbrand und Hautreizungen

Das Gel mit reinem Aloe Vera Saft aus eigenem, kontrolliert biologischen Anbau spendet intensive Feuchtigkeit, regeneriert und kühlt gereizte Haut.



DADO SENS REGENERATION[®] TAGESCREME

Bei regenerationsbedürftiger Haut

Spendet wohltuende Feuchtigkeit und mildert so Falten bei sensibler Haut. Beruhigt und verleiht ein vitales, frisches Aussehen. Unterstützt den natürlichen Hautschutz, um die Haut für den urbanen Alltag zu stärken.



ANNEMARIE BÖRLIND GESICHTS-STRAFFUNGS-GEL

Festigend. Straffend. Verfeinernd.

Bei Konturenverlust, ungleichmäßigem Hautbild sowie leichter Couperose, für alle Hauttypen
Schachtelhalm festigt die Konturen und sorgt für ein strafferes Hautgefühl. Scharbockskraut mildert leichte Couperose und beugt deren Neubildung vor.



ANNEMARIE BÖRLIND SYSTEM ABSOLUTE TAGES- UND NACHTCREME

Grünalgenextrakt, eingebettet in eine 3D-Wirkstoffmatrix aus dem Tarabaum, aktiviert die Kollagen- und Elastinproduktion über einen längeren Zeitraum. Die Haut wird spürbar geglättet, Falten gemildert.

Glättende Tagescreme
Schützend. Straffend. Glättend.

Regenerierende Nachtcreme
Pflegend. Straffend. Regenerierend.



DR. GRANDEL ELEMENTS OF NATURE

Naturkosmetik für höchste Ansprüche

REGENERATION
Festigende Pflege mit Vitamin E und Bioflavon verbessert die Elastizität der reifen Haut. Schützt vor Feuchtigkeitsverlust. Für einen gepflegten, vitalen Teint.

HYALURON
Das zarte Feuchtigkeitsfluid setzt auf pflanzliche Aminosäuren und Depot Hyaluron. Der Effekt: ein glatter und natürlich frischer Teint.



HELIOTROP MULTIACTIVE TAGESCREME

Bringt reife, anspruchsvolle Haut zum Strahlen!

Die regenerierende Tagescreme glättet anspruchsvolle Haut mit natürlichem Ginkgoextrakt & Macadamianussöl. Die sanfte Textur pflegt intensiv und entspannt die Haut.

HELIOTROP MULTIACTIVE NACHTCREME

Tiefenwirksame Aufbaupflege für anspruchsvolle & reife Haut

Die regenerierende, feuchtigkeitsspendende Nachtcreme verwöhnt anspruchsvolle Haut mit pflanzlichen Wirkstoffen für gefestigte Konturen und ein spürbar geglättetes Hautbild.

Anzeige

Beauty-Wochen vom 1.5.22 bis 31.5.22



SCHOENENBERGER® SANOTINT® HAARFARBEN „CLASSIC“ UND „SENSITIVE“

Einfach & sicher färben

Die Sanotint Spezialformel vereint feinste Extrakte aus der Goldhirse, Oliven, Birke und Traubenblättern mit natürlichem Biotin und sorgt schon beim Färben für gesundes und geschmeidiges Haar.



Ratgeber „Natürlich schöne Haare“ & 75 g MeineBase GRATIS beim Kauf von Skalpuro®



JENTSCHURA SKALPURO®

Das basische „Fußbad“ für den Kopf!

Das innovative Kopfhautgel Skalpuro® bewirkt mit einem basischen pH-Wert von 8 bis 8,5 eine Tiefereinigung der Kopfhaut. Hier ermöglicht das hochwertige Naturkosmetikprodukt gezielt die optimale Nährstoffversorgung – für einen kraftvollen sowie regenerierten Haarboden und gesundes Haar.



HÜBNER BIO SCHWARZ- KÜMMELOL

100% kaltgepresstes Schwarzkümmel-Öl aus kontrolliert biologischem Anbau

- es werden ausschließlich qualitativ hochwertige Samen aus dem sonnenverwöhnten Ägypten verwendet
- hoher Gehalt an ungesättigten Fettsäuren

Ebenfalls im Reformhaus®:

BIO Schwarzkümmel-Öl, 3x 100 ml



HÜBNER AUGENBALSAM PLUS

30% weniger Fältchentiefe in 2 Wochen

Ideal geeignet bei Tränensäcken, geschwellenen Lidern und Augenfältchen:

- mit pflanzlichen Extrakten und Hyaluronsäure
- Straffung der Augenpartie
- augenärztlich & dermatologisch getestet



Jetzt 3,-€ extra
Vorteil sichern!



HÜBNER ORIGINAL SILICEA® BALSAM

Das Beauty-Talent im Doppelpack

Rein mineralisches Silicium-Gel (Kieselsäure-Gel) zum Einnehmen, ganz ohne Zusatzstoffe:

- Innerlich angewendet zur Kräftigung des Bindegewebes und zur Verbesserung des Erscheinungsbildes von Haut, Haaren und Nägeln.
- Äußerlich angewendet zur Abhilfe bei kleinen Wunden und Hautreizungen sowie leichten Verbrennungen und Sonnenbrand.

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

Knorpelfunktion*



RAAB BIO HAGEBUTTEN PULVER

Enthält natürlicherweise Vitamin C

Aus dem Fruchtfleisch und den Kernen der AP-4 Hagebutte, enthält natürlicherweise Vitamin C, welches zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale *Knorpelfunktion beiträgt.

Energie / Nerven / Wohlbefinden



**SALUS®
VITAMIN-B-KOMPLEX TONIKUM**

Das Naturtalent für Energie und Nerven

- mit 6 wichtigen B-Vitaminen
- 0% künstliche Zusatzstoffe, 100% sorgsam ausgewählte Kräuter & Früchte
- ideal für Veganer und Vegetarier

Vitamin B₁, B₂, B₃, B₆, B₇ und B₁₂ unterstützen den gesunden Energiestoffwechsel und die Nervenfunktion. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.



**SALUS®
NEURO BALANCE
BIO ASHWAGANDHA TONIKUM**

Für Nerven und Psyche

- zur Unterstützung von Nerven und Psyche mit natürlichem Vitamin C
- einzigartige Kombination aus Ashwagandha – dem „indischen Ginseng“ –, Passionsblume, Lavendel und Melisse
- nur 2-mal täglich 10 ml

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



**SALUS®
FLORADIX® MIT EISEN**

Pflanzliches Spezial-Tonicum für volle Eisenspeicher statt Eisenmangel

- mit organisch gebundenem Eisen, Fruchtsäften und Arzneikräutern
- alkoholfrei, glutenfrei, ohne Konservierungsstoffe

Floradix® mit Eisen. Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat. Anwendungsgebiet: Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z. B. bei der Menstruation. Weiterhin besteht ein erhöhter Eisenbedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Erholungszeit nach Krankheiten. Enthält Fructose und Invertzucker. Bitte Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Natürliche Cholesterinsenkung



HENSEL® BIO HAFERKLEIE

- Reich an natürlichen Ballaststoffen
- Hoher Gehalt an Beta-Glucanen

**SCHOENENBERGER®
NATURREINER HEILPFLANZEN-
SAFT ARTISCHOCKE**

- Traditionelles pflanzliches Arzneimittel
- Unterstützt die Verdauung
- Verbessert die Fettverdauung

Naturreiner Heilpflanzensaft Artischocke. Wirkstoff: Artischockenblütenknospen-Presssaft. Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Wechseljahre



**ALSIROYAL® PLUS
KLIMA-AKTIV-KAPSELN**

**Wechseljahre ohne
Hormonpillen?**

Klinische Studie* bestätigt die Verbesserung starker Wechseljahresbeschwerden:

- weniger Hitzewallungen
- weniger innere Unruhe
- besserer Schlaf

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

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

ganzheitlich wertvoll



**REFORMHAUS®
WILDE BRAUNHIRSE**

**Wertvoll für Haut, Haare, Nägel,
Zähne und Knochen***

- aus deutschem Anbau
- nach einem speziellen Verfahren fein vermahlen (Rohkost-Qualität)
- hoher Gehalt an Ballaststoffen
- extra mild im Geschmack
- vielseitig verwendbar z.B. in Brot & Gebäck, Smoothies, Müslis & Joghurts

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



Vegan backen mit Stina

Kuchen machen glücklich

Egal ob Kindergeburtstag, Tee-Party oder ein entspannter Geburtstags-Kaffeeklatsch mit Freunden und Familie – die veganen Kreationen von Stina Spiegelberg schmecken nach mehr. Darf's noch ein Stückchen sein?





Kuchen machen glücklich

ANZEIGE

” Cremig, knusprig, himmlisch lecker ... na, läuft dir schon das Wasser im Mund zusammen? Die schönsten Tartes, Kuchen und Torten sind immer die mit gaaaanz viel Obst, findest du nicht auch? Und da ich bei den Obstkuchen immer die bin, die die Crème Pâtissière (die Puddingcreme zwischen Obst und Kuchen) mit dem Obst verschlingt, dachte ich, ich mache eine super cremige Tarte mit ganz viel Obst für euch.

Diese einfache Pannacotta Tarte kannst du ganz schnell zu Hause nachmachen und brauchst dafür nicht einmal einen Backofen. YAY!! Also keine Ausrede mehr, wenn die Family zu Besuch kommt oder die Liebsten sich was Feines wünschen. “

PANNACOTTA TARTE

Zutaten für eine Tarte von 24 cm Durchmesser.
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.; Kühlzeit: 30 Min.

250 g Karamellkekse (vegan)
75 g vegane Margarine, weich
600 ml Kokosmilch
80 g Zucker
¼ TL Vanille, gemahlen
1 geh. TL Agar Agar
1 EL Tapiokastärke

FÜR DAS OBST-TOPPING

1 Blutorange
1 Limette
Beeren
Minze

ZUBEREITUNG

1. Die Karamellkekse in der Küchenmaschine fein zerkleinern oder im Gefrierbeutel mit dem Nudelholz zerkleinern. In einer Rührschüssel die Kekskrümel mit der Margarine mischen. Den bröseligen Teig nun in eine Tortenform drücken und dabei einen Rand bilden. Kaltstellen.
2. Für die Füllung zunächst 400 ml Kokosmilch im Topf erwärmen. Die verbleibenden 200 ml Kokosmilch mit Agar Agar und Tapiokastärke im Mixer pürieren, damit keine Klümpchen entstehen. Wenn die Kokosmilch zu köcheln beginnt, die Stärkemilch einrühren, dann Zucker und Vanille zugeben und 2–3 Minuten weiterköcheln, bis die Mischung andickt. Die Füllung in die Tarte geben und ca. 30 Min. kaltstellen.
3. Das Obst nach Belieben schneiden und auf die Tarte drapieren. Viel Freude beim Naschen!



UNABHÄNGIGE STIFTUNG
GANZHEITLICHES KONZEPT
100% BIO-ZERTIFIZIERT
EIGENES SEMINARHOTEL

Gesundheits- Berater/in (IHK)

Entspannungs- pädagoge/in

Kursleiter/in Meditation

und viele weitere Weiterbildungen
und Seminare

Jetzt
Gesamtprogramm
anfordern!

06172 / 3009 - 822

kontakt@akademie-gesundes-leben.de



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN

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



#AkademieGesundesLeben



„ Teils Kindergeburtstagsorte, teils politisches Statement. Wünschen wir uns nicht alle eine Regenbogenorte?! Diese Torte backe ich besonders gerne für euch. Denn es ist einfach ein Glückmacherezept. Und damit ihr sie ganz easy zu Hause selbst nachbacken könnt, kommt hier das Rezept. Enjoy life and bake! “

REGENBOGEN-TORTE

Zutaten für eine Torte von 18 cm Durchmesser.
Zubereitungszeit: 1,5 Std.; Backzeit: 2 x 25 Min.

FÜR DEN MÜRBETEIG
(ergibt drei Böden, dann die Men-

ge nochmal backen für die drei weiteren Böden)
300 g Weizenmehl Type 405 oder Dinkelmehl Type 630
180 g Zucker
2 EL Speisestärke
¾ Pck. Backpulver
1 Prise Salz
130 g Pflanzenöl
150 ml Wasser
150 ml Haferdrink

Kuchen machen glücklich

2 EL Apfelessig Lebensmittelfarben

FÜR DIE FÜLLUNG

400 g aufschlagbare vegane

Sahne

300 g veganer Frischkäse

2 Pck. Sahnesteif

100 g Zucker

Lebensmittelfarbe oder

Fruchtpulver und Zuckerstreusel

AUSSERDEM:

3 Springformen (18 cm)

ZUBEREITUNG

1. In einer Rührschüssel Mehl, Zucker, Stärke, Backpulver und Salz mischen. Öl, Wasser, Haferdrink und Essig zugeben und mit einem

Schneebesen von Hand rasch rühren, bis alle Klümpchen sich aufgelöst haben. Den Teig dann auf 3 Portionen aufteilen und jeweils mit etwas Lebensmittelfarbe einfärben. 2. Drei 18-cm-Springformen fetten und die eingefärbten Teige hineingeben. Den Teig in den Formen ein paar Mal auf die Arbeitsfläche klopfen, damit Luftblasen entweichen, dann auf einem Kuchengitter 25 Min. backen. In der Form vollständig abkühlen lassen.

3. Die Biskuitböden vorsichtig aus der Form lösen und weitere drei Farben als Biskuitböden backen und in der Form abkühlen lassen. Noch heiß mit Wasser besprühen, damit sie schön saftig bleiben.

4. Für die Füllung die Sahne auf-

schlagen. Das Sahnesteif in einer Tasse mit dem Zucker mischen, dann in die Sahne rieseln lassen und ca. 30 Sek. weiter schlagen. Den Frischkäse mit 2–3 EL aufgeschlagener Sahne schlagen, bis die Mischung cremig ist.

5. Sahne und Frischkäse mischen. Die Böden mit einem Konditormesser begradigen.

6. Auf einem Tortenständer abwechselnd die Böden mit 1–2 EL der Creme schichten, sodass ein Regenbogen entsteht. Die übrige Creme rundherum verteilen. Einen letzten Teil nach Wunsch einfärben und auf die Torte spritzen. Streusel drauf – fertig!



ANZEIGE

Von der Sonne geküsst ... von Hand verlesen

Reformhaus

Den zuckersüßen Reformhaus® Aprikosen ganz nah - ein Besuch in Malatyas besten Anbaugebieten lässt Herzen höherschlagen. Partnerschaftlichkeit und persönlicher Kontakt sind die Grundlage für eine einzigartige Zusammenarbeit – bereits seit über 25 Jahren

Die von der türkischen Sonne verwöhnten und saftig-süßen Steinfrüchte wachsen unter besten klimatischen Bedingungen auf der Hochebene Malatyas heran. Das einzigartig sonnige, gemäßigte Klima verleiht dem Obst sein unverkennbares Aroma.



Die Fruchternte beginnt im Juni und verläuft bis September.

Handverlesene Qualität

Von der Ernte bis zur Auslieferung durchlaufen die Aprikosen einen transparenten Produktionsprozess unter mehrfach strengsten Qualitätskontrollen. Damit die großen, aromatischen Aprikosen zu den

leckeren Trockenfrüchten werden, die später in Reformhaus®-Regalen zu finden sind, werden sie in der prallen Sonne auf Spezialnetzen getrocknet. Nach der Trocknung werden die Früchte ausschließlich von Hand entsteint, sorgfältig gereinigt und erneut mehrfach handverlesen. Reformhaus® Aprikosen in bester Bio-Qualität



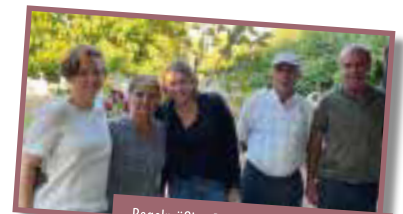
entsprechen zudem den reformhaus® Qualitätsrichtlinien. Sie sind frei von Aromen sowie Farbstoffen und natürlich strengstens schadstoff- und rückstandskontrolliert.

Gehaltvoller Genuss

Aprikosen besitzen von Natur aus einen hohen Gehalt an Ballaststoffen und enthalten die Mineralstoffe Kalium, Kupfer, Eisen und Mangan.

Ein täglicher Verzehr der ungeschwefelten, saftig-zarten Früchte kann einen Beitrag zum Zellschutz und zur Funktion des Nervensystems leisten*. Da während des Trocknungsprozesses der Feuchtigkeitsgehalt der Früchte verringert wird, erhöht sich ihr Nährstoffgehalt – einfach gehaltvoll genießen! Ob als Lieblingssnack für Zwischendurch oder als Zutat in Backwaren, Joghurts, Müslis und in pikanten Gerichten – Reformhaus® Aprikosen mit exquisiter Süße verleihen vielerlei Speisen eine besondere Note.

*Kupfer und Mangan helfen, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Kalium und Kupfer tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Hierzu täglich eine Portion Reformhaus Aprikosen (40 g) genießen. Bitte achte auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise.



Regelmäßige Besuche vor Ort: Austausch und persönliche Beziehung zu den Bauern



NEU IN IHREM

Reformhaus



SONNENTOR®

Das Beste für Reste

Restlos glücklich kochen



Das „Beste für Reste“ von SONNENTOR ist der würzige Allrounder für die Resteküche. Ob Nudeln, Reis, Aufläufe, Eintöpfe oder Dips – die mediterrane Mischung passt fast immer. Namen, Zutaten und Design haben die Fans auf Social Media mitbestimmt. Für alle, die nichts übrig haben für Lebensmittelverschwendung.

www.sonnentor.com/restekueche



SALUS

AYURVEDISCHER GEWÜRZTEE

Kurkuma Tee – Ingwer & Zimt

Kurkuma – die Wurzel des Lebens



Kraftvoller Schwung und purer Genuss mit einer kleinen Auszeit. Ein Kraftmoment für Salus-Teeliebhaber: „Kurkuma Tee - Ingwer & Zimt“ schmeckt würzig nach Kurkuma, mit leichter Ingwerschärfe. Optimal für "Golden Milk". Die Auswahl der Zutaten orientiert sich an der traditionellen ayurvedischen Ernährung.

JETZT NEU: Kurkuma Tee in drei Sorten, natürlich in bestgeprüfter Bio-Qualität – klimaneutral in Bruckmühl/Oberbayern hergestellt.

www.salus-tee.de

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

ANZEIGEN



„Streuselkuchen ist schwer und fettig? Pustekuchen! Mit diesen luftigen veganen Freunden ist der Beeren-Streuselmuffin euer neuer bester Freund. Ich habe das Rezept schon als Muffins oder Kuchen gemacht und war jedes Mal begeistert. Wo die ganze Luft herkommt? Vom Aqua Faba. Das gute alte Kichererbsenwasser bindet schön, macht die Muffins luftig und saftig. Und die Beeren bringen eine Extraportion Säure mit rein und lassen die Muffins so richtig erfrischen. Auf los geht's los – unbedingt ausprobieren! “

Kuchen machen glücklich

BEEREN-STREUSEL-MUFFINS

Zutaten für 12 Muffins
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

FÜR DEN TEIG

1 Dose Aqua Faba
(160 g, nur das Kichererbsenwasser ohne die Kichererbsen)
250 g Dinkelmehl Type 630
120 g Rohrohrzucker
1/2 Pck. Backpulver
1 Prise Meersalz und Vanille, gemahlen
60 g Pflanzenöl
1 TL Zitronensaft
100 ml Wasser
150 g Johannisbeeren (oder andere)

FÜR DIE STREUSEL

60 g Dinkelmehl Type 630
30 g Rohrohrzucker, fein
40 g vegane Margarine
etwas Tonkabohne und Zimt (optional)

ZUBEREITUNG

1. Das Aqua Faba im Rührgerät 10 Min. kräftig aufschlagen, bis es steht.
2. In einer Rührschüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Salz und Vanille mischen. Dann das Öl, den Saft, das Wasser und das aufgeschlagene Aqua Faba zugeben und den Teig mit dem Schneebesen von Hand homogen rühren. Am Anfang bildet er leicht Klümpchen, weil die Flüssigkeit für die trockenen Zutaten nicht ausreicht. Wenn das Aqua Faba aber etwas zusammen sinkt, wird der Teig geschmeidig. Nicht übertreiben.
3. Die Johannisbeeren vom Stiel zupfen und unterheben. Den Teig dann auf 12 Muffinförmchen aufteilen.
4. Für die Streusel alle Zutaten in einer Schüssel mischen und auf die Muffins streuen. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 Min. backen. Knusprig genießen.



ANZEIGE



DR. JOHANNA
BUDWIG

Extraportion Omega-3

Stärkt Herz,
Hirn und
Augen.*



Jetzt
auch mit
neutralem
Geschmack

* DHA und 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 tgl. Aufnahme von 250 mg DHA und EPA ein. Ab einer tgl. Aufnahme von 2 g DHA und EPA tragen sie zur Aufrechterhaltung eines normalen Triglyceridspiegels im Blut bei. Ab 3 g tgl. tragen sie sogar zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei. Tgl. dürfen nicht mehr als 5 g DHA und EPA aus allen Quellen eingenommen werden. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

wissen was stärkt



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



STINA SPIEGELBERG ist TV-Köchin und Autorin von zehn Büchern. In Frankreich zwischen Croissants und Eclairs aufgewachsen, ist sie schon als Kind in jede Küche verschwunden. Kochen ist für sie reine Küchen-Meditation.

Als sie 2010 mit einer Passion für Bio und Nachhaltigkeit einen der ersten deutschen Vegan-Food-Blogs gründete, träumte sie nur davon, ihre Passion hauptberuflich zu verfolgen. Als Mitbegründerin der veganen Szene erhielt sie den Progress-Award von PETA und wurde durch die Auszeichnung der UNESCO in der Kampagne Ideen. Initiative. Zukunft. geehrt.

Als Koryphäe der veganen Backkunst begeistert Stina weltweit mit bunten Rezepten und Ideen, die einladen, die pflanzliche Küche zu entdecken. Mehr zu ihren Workshops und Büchern unter: www.stinaspiegelberg.com

NACHGEFRAGT: VEGAN BACKEN – VEGAN LEBEN

Vegan essen, vegan backen – was bedeutet das für dich?

Ich liebe Pasta, Gnocchi, Brownies und Käsekuchen – die Klassiker, die wir alle lieben, oder? Bei mir sind die Rezepte nur aus pflanzlichen Zutaten. Den Unterschied schmeckt keiner. Versprochen! Vegan kochen und backen ist auch gar nicht kompliziert. Im Grunde gibt es eine Millionen tolle Rezepte und Argumente, die dafür sprechen, vegan auszuprobieren. Ich esse fantastisch und vielseitig und tue mir selbst und der Welt einen Gefallen. Ein Win für alle!

Ist veganes Backen eine Herausforderung oder schwieriger, als traditionell zu backen?

Wenn man versucht, herkömmliche Rezepte zu „veganisieren“ ohne das richtige Rezept zu haben, kann es schwierig werden. Mit den richtigen Rezepten ist es genauso einfach wie traditionelles Backen. Keine teuren oder komplizierten Zutaten und die Zubereitung bleibt so easy wie eh und je.

Was gehört unbedingt in den Vorratsschrank einer Vegan-Bäckerin?

Ich achte sehr darauf, dass alle Zutaten für meine Rezepte überall und einfach erhältlich sind. Für den Start empfehle ich ein Mehl der Wahl, das Weizenmehl Type 550 ist sehr backstark, eine Lieblingssüße und Tofu oder Tapiokastärke für die Bindung. Auch eine hohe Qualität an Gewürzen und Nüssen ist für viele Rezepte entscheidend.

Naschst du gern?

Oh ja! Erst heute hab' ich wieder fantastischen Hefeteig gemacht und nasche Schoko-Schnecken beim Arbeiten. Aber es muss nicht immer Kuchen sein. Ich habe ein Schälchen voll Nüsse am Tisch stehen und unsere Tochter ist ein Riesenfan von Pistazien und gerösteten Pinienkernen. Das kann ja noch heiter werden ...

ZUM WEITERLESEN



Die Rezepte stammen aus Stina Spiegelbergs Buch „Vegan Backen von A bis Z“, Das Standardwerk der pflanzlichen Backkunst. Ein Allrounder, der in keiner Küche fehlen darf! Inspiriert von der französischen Pâtisserie und deutschen Klassikern fasst dieses Buch alle heiß geliebten Backrezepte in ein Meisterwerk zusammen. Ventil Verlag, 29,50 €



Zeitreise: Rotbäckchen-Etiketten immer auf der Höhe der Zeit (re.). Kleine Flaschen – große Wirkung: Seit 2020 erhältlich sind die Kraftpakete (o.), ganz neu ist der „Vitaminick“

70 JAHRE ROTBÄCKCHEN



Rotbäckchen feiert Geburtstag

Blonde Locken, blaues Kopftuch, rote Bäckchen. Die Zeiten ändern sich, doch seit nunmehr 70 Jahren grüßt auf dem Braunglasflaschen-Etikett ein fröhlich-pausbäckiges Rotbäckchen: das unverwechselbare Markenzeichen für einen wertvollen Fruchtsaft, der seit 1952 generationsübergreifend den Alltag von großen und kleinen Familien begleitet. Eine Erfolgsgeschichte! Als die beiden Brüder Walter und Günther Lauffs die Originalformel des Rotbäckchensafts entwickelten, konnten sie nicht ahnen, welche Tragweite ihre Erfindung für das Familienunternehmen Haus Rabenhorst haben würde. Sie wollten in der Nachkriegszeit Familien mit

einem gesunden Saft mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgen, um so den blassen Bäckchen der Kinder mit Vitamin C und Eisen entgegenzuwirken. Die Zeiten ändern sich, doch das Konzept – naturbelassene Direktsäfte von höchster Qualität – blieb konstant. Dabei liegt allen Rotbäckchen-Säften der Gedanke zugrunde, mit einer ausgewogenen Komposition an Zutaten sich und anderen das Beste zu geben. So verwundert es nicht, dass die mit viel Liebe und Sorgfalt hergestellten, ebenso leckeren wie gesunden Säfte ein beliebtes Geschenk für Groß und Klein sind. Ausruhen auf dem Erfolg? Von wegen! Mit den handlichen Kraftpaketen, die dem modernen Ernährungsbewusstsein Rechnung tragen, bewegt sich Rabenhorst auf der Höhe der Zeit.

„Wir sind sehr stolz, dass unsere Marke Rotbäckchen seit Generationen von vielen Familien geschätzt wird. Dies liegt sicherlich auch daran, dass Rotbäckchen immer mehr war als nur ein Saft von höchster Qualität. Rotbäckchen stand und steht immer für Verlässlichkeit und Fürsorge. Dieses Versprechen hat sich in 70 Jahren nie geändert und findet sich in der gesamten Produktfamilie wieder. Diese Wertschätzung wird von Generation zu Generation weitergegeben. Wir freuen uns sehr, dass wir dabei den Wandel der Zeit stets mitgehen konnten und Rotbäckchen für so viele eine unverändert hohe Bedeutung hat.“

Klaus-Jürgen Philipp,
Geschäftsführer Haus Rabenhorst
O. Lauffs GmbH & Co. KG



Limitierte Geschenkkedition zum 70. Jubiläum: Jetzt gibt es die Rotbäckchen Säfte Das Original, Immunstark sowie Morgenstark in 330-ml-Braunglasflaschen mit Geschenk-Etikett



WOHER SIE KOMMT

Die Pflanzengattung Aloe umfasst rund 500 verschiedene Arten, von denen vor allem die Aloe vera (Aloe barbadensis) für medizinische und kosmetische Zwecke genutzt wird. Sie zählt zu den Liliengewächsen und stammt ursprünglich aus Afrika. Heute wird sie in vielen tropisch-subtropischen Regionen weltweit angebaut, etwa in der Karibik, auf Sizilien und auf Lanzarote. Die bis zu 50 Zentimeter hohe Pflanze bildet eine oder mehrere, dem Kaktus ähnliche Rosetten aus dicken Blättern, in denen sie Wasser speichert und dieses in ein Gel voller gesunder und wertvoller Vitalstoffe umwandelt. Bis zur ersten „Ernte“ des Gels braucht es allerdings drei bis vier Jahre Zeit, dann lassen sich pro Blatt fünf bis zehn Gramm Gel gewinnen. Schon Cleopatra und Nofretete sollen es als Haut-Kosmetikum verwendet haben.

WAS DAS BESONDERE IST

Laut aktuellem Wissensstand enthält das durchsichtige Aloe-vera-Gel einen Cocktail aus rund zweihundert verschiedenen, sehr gesunden Inhaltsstoffen, darunter Vitamine sowie die Mineralstoffe Calcium, Magnesium, Selen, Zink und Eisen, ferner Salicylsäure, Harz- und Bitterstoffe, Enzyme und Aminosäuren. Neuere Studien kommen u. a. aus Großbritannien und weisen auf eine mögliche positive Wirkung von Aloe-vera-Gel bei der Verwertung von Vitamin B₁₂, in der Behandlung von erhöhten Cholesterinwerten und sogar von Diabetes Typ 2 hin. Hier ist weitere Forschung avisiert.



„Das Besondere in all unseren Produkten ist, dass wir anstelle des üblichen Hauptbestandteils von Kosmetika, Wasser, unseren einzigartig wirkstoffreichen Aloe-Vera-Saft aus unserem eigenen Bio-Anbau in Andalusien einsetzen.“

Sabine Beer, Gründerin von Santaverde

ALOE VERA – PFLANZE DER „UNSTERBLICHKEIT“

Ihre dicken Blätter nutzt die Pflanze als Wasserspeicher. Damit hat sie sich als echter Naturschatz für die moderne Hautpflege und Hautmedizin entpuppt

WIE SIE HILFT

Das kühlende Gel hilft bei Entzündungen und Wunden der Haut, bei kleineren Brandwunden, Insektenstichen und bei leichtem bis mittlerem Sonnenbrand. Das Gel hemmt Entzündungsparameter wie Prostaglandin und Histamin, wirkt gegen Bakterien und Pilze und unterstützt dabei die zellaufbauenden und -vernetzenden Fibroblasten, das liegt an dem Wirkstoff Acemannan. Innerlich eingenommen (als Saft) wirkt Aloe vera bei Verstopfung, das ist inzwischen klinisch belegt. Dafür ist der Wirkstoff 1,8 Dihydroxyanthracen verantwortlich. Er blockiert die Aufnahme von Wasser und Elektrolyten im Darm, steigert die Wasserabgabe und damit die Darmtätigkeit.

WER SIE BRAUCHT

Aloe-vera-Gel kommt bisher u. a. bei der Behandlung von Neurodermitis, Herpes und Ekzemen, Akne und Hämorrhoiden sowie im Mund bei Parodontitis und Zahnfleischentzündungen zum Einsatz. Auch Krebspatient:innen können nach einer Bestrahlung strazierte und gereizte Hautpartien mit dem Gel wieder besänftigen. Als wichtiger Bestandteil in Hautpflege-Cremes und -lotionen spendet die Aloe vera Feuchtigkeit, schützt und glättet die Haut. Viele Männer verwenden eine Aloe-vera-Creme gerne nach der Rasur. Aloe vera kann aber auch innerlich angewendet werden. Bei vorübergehender Verstopfung ist die Einnahme von Aloe-vera-Saft einen Versuch wert.

WO UND WIE ES SIE GIBT

Viele Hersteller von Produkten im Reformhaus® nutzen Aloe vera seit Langem. Das Naturkosmetik-Unternehmen Santaverde setzt sogar ganz konsequent auf Pflanzen aus Bio-Anbau von der eigenen Farm in Andalusien. Statt Wasser dient hier der Pflanzensaft als Basis aller zertifizierten Produkte und wird durch diverse Pflanzenöle und -extrakte ergänzt. Produkte u. a.: Santaverde aloe vera creme rich ohne Duft, Hyaluron Duo Treatment mit reinem Aloe-Vera-Saft, aloepur Direktsaft. Weitere z. B.: ARYA LAYA Fett-Feucht Balancer Aloe Vera; Alsiroyal Hyaluron X-Effekt Aloe Vera 200 Gel; Bergland Aloe Vera Gel, Hübner Aloe Vera Hygiene-Handspray.



In der Juli-Ausgabe

KAMILLE
BRENNNESSEL
ALOE VERA
INGWER
MELISSE



SCHÖNHEIT AUS DER WÜSTE



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

Bereits zu Zeiten von Nofretete und Cleopatra nutzten die Menschen Aloe vera als Kosmetikum. Sie versprachen sich von der Wüstenpflanze ewiges Leben, Unvergänglichkeit und Schönheit. Um an sehr heißen und trockenen Standorten überleben zu können, besitzt die Aloe vera in der Blattmitte ein durchsichtiges Gel, das ihr als Wasserspeicher dient. Diesen hydrierenden Effekt können wir auch für uns nutzen. Aufgetragen auf die Haut, spendet das Gel Feuchtigkeit. Zudem hat der im Gel enthaltene Wirkstoff Aloverose eine immunmodulierende Wirkung und fördert laut Studien aus dem Jahr 2015 die Wundheilung.

In der traditionellen Medizin wird das kühlende Gel darum bei folgenden Hautproblemen empfohlen:

- kleinen Wunden
- Brandwunden
- Sonnenbrand 1. bis 2. Grades
- entzündlichen Hautveränderungen
- Entzündungen des Mundraums (Zahnfleisch, Mundschleimhaut)

Am besten verwendet man naturbelassene Gelpräparate oder nimmt ein frisches Aloe-vera-Blatt in Bioqualität. Bei der Verwendung von frischen Blättern sollte unbedingt nach dem Anschnitt darauf geachtet werden, dass der gelbe Saft (Aloin) „ausblutet“, bevor das

Gel verarbeitet wird. Anschließend bitte das Filet großzügig vom Blatt trennen. Mehrmals täglich auf die betroffene Hautstelle auftragen, bei leichten Verbrennungen am besten sofort. Neben ihrem Einsatz für die Haut haben Extrakte aus der ganzen Pflanze eine abführende Wirkung. Diese Wirkung ist wissenschaftlich belegt. Verantwortlich für die abführende Wirkung ist das 1,8-Dihydroxyanthracen. Bei akuter und vorübergehender Verstopfung (Obstipation) kann eine Behandlung mit Aloe-Direktsaft helfen. Dafür bis zu 3-mal täglich 25–50 ml Saft trinken. Die Wirkung setzt nach 6–12 Stunden ein. Da Anthranoide wie 1,8-Dihydroxyanthracen in größeren Mengen zu Nebenwirkungen wie Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, Elektrolytverlust und einer Wirkverstärkung der Herzglykoside führen können, sollte man von einer langfristigen Anwendung absehen und auf qualitativ hochwertige Produkte achten.

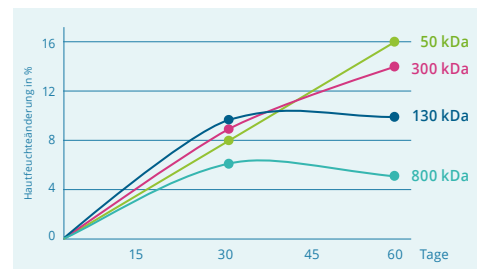
Grundsätzlich sind Verstopfungen oft die Folge von einem Mangel an Flüssigkeitszufuhr und Bewegung. Vor dem Einsatz von Abführmitteln raten wir darum zunächst dazu, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und körperliche Aktivität zu achten.

8 x Hyaluron plus

Aloe Vera
200-fach
konzentriert

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

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



Verbesserung der Hautfeuchte bei Anwendung verschiedener niedrigmolekularer Hyaluronarten

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

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

Aloe Vera für noch mehr Feuchtigkeit

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

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

ECHTE ZERTIFIZIERTE NATURKOSMETIK

www.alsiroyal.de

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



GUT
ZU
WIS-
SEN

● ACHTUNG!

Aloe vera nicht bei offenen, großflächigen Wunden verwenden.

● TIPP:

Aloe-vera-Gel hält sich am besten im Kühlschrank.

ZUM WEITERLESEN



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

SEMINARTIPP



HEIL- UND WILDKRÄUTER

Das Erlebniseminar

08.07. – 10.07.22 (Fr – So)

Lernen Sie in diesem Seminar Heil- und Wildpflanzen in der wunderschönen Hochtaunus-Landschaft kennen. Verwandeln Sie die gesammelten Kräuter und Blüten anschließend unter fachkundiger Anleitung in unserer Lehrküche in grüne Smoothies, feine Salate, gesunde Snacks, Tees und Frischpflanzensäfte. Eine attraktive Rezeptsammlung nehmen Sie mit nach Hause.

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

GUTE ZEITEN, SCHLECHTE ZEITEN

Sie kommen auf jede Frau zu: die Wechseljahre. Jetzt stellen sich die Hormone um, häufig mit lästigen Begleiterscheinungen. Wie wir Körper und Seele in dieser Lebensphase stärken können







Während der Wechseljahre gerät unser über Jahre fein eingespielter Stoffwechsel durcheinander. Die Hormone sind wichtige Botenstoffe des Körpers, die nicht nur die Fruchtbarkeit steuern. Das Absinken von Östrogen und Progesteron wirkt sich auf den gesamten Organismus aus. Hinzu kommt, dass dieser komplexe Vorgang nicht gleichmäßig abläuft, sondern es sogar zwischendurch zu erhöhten Werten kommen kann. Was wiederum bei vielen Frauen auch zu Turbulenzen in Psyche und Körper führt. Doch wir sind unseren hormonellen Prozessen nicht hilflos ausgeliefert. Mit geschickten Strategien können wir dafür sorgen, dass wir die Hormone steuern und nicht nur sie uns.

Immer noch ein Mysterium für die Wissenschaft: Nur der Mensch und die Meeressäuger Orcas (sowie ein paar andere Delfinarten und Wale) kommen in die Wechseljahre. Klar ist, dass das Klimakterium für viele Frauen eine einschneidende Erfahrung ist: psychisch und körperlich. Dabei kommt etwa ein Drittel der Frauen ohne Beschwerden durch diese Phase, ein Drittel bemerkt unangenehme Veränderungen, empfindet aber keine großen Einschränkungen und das letzte Drittel fühlt sich in seinem Körper nicht mehr wohl und hat starke Beschwerden. Die Wechseljahre werden sehr individuell erlebt. Zum Glück setzt sich auch eine veränderte öffentliche Sicht durch. Keine Frau muss sich automatisch unsichtbar fühlen, nur weil sie sich in den Wechseljahren befindet.

Andererseits nützt es aber Frauen, die heftige Reaktionen wie starke Hitzewallungen, Migräne und Schlaflosigkeit erleiden, nichts, alles nur auf die humorvolle Art zu sehen. Jetzt sind Wissen und konkrete Hilfen gefragt.

Und es gibt – natürlich – viele Möglichkeiten, auf die Veränderungen einzuwirken und ganz konkret bei den häufigsten Beschwerden gegenzusteuern.

COOL BLEIBEN

Hitzewallungen:

Wir wollen es nicht verniedlichen. Für die meisten Frauen sind diese „hot flushes (auch flashes)“ nicht lustig. Die plötzlichen Schweißausbrüche gehören zu den Hauptbeschwerden während der Wechseljahre. Sieben von zehn Frauen haben damit zu kämpfen. Die plötzlichen Schweißausbrüche kündigen sich oft durch Panik, Herzrasen und andere unangenehme Gefühle an. Trotzdem haben sie wohl auch eine positive Seite – Frauen mit Hitzewallungen erkranken seltener an Brustkrebs und die Schübe scheinen eine schützende Funktion für Gehirnaktivitäten zu haben.

Da Östrogen auch an der Wärmeregulierung beteiligt ist und außerdem für einen Adrenalin Schub durch eine Stressreaktion sorgen kann, befeuern sich diese beiden Reaktionen gegenseitig. Das erklärt auch, warum eine kommende Hitzewelle oft mit diffusen Ängsten einhergeht. Der Körper schaltet in eine Notfallsituation um. Auch wenn es sich manchmal so anfühlt, Hitzewallungen führen nicht zu einer Herzattacke. Umgekehrt kann Stress jedoch ein Trigger sein. Jede Frau, die unter Hitze-Attacken leidet, kennt das Phänomen: Genau dann, wenn man es am wenigsten gebrauchen kann, etwa bei einer wichtigen Besprechung, schießt der Schweiß in die Poren.

Wie gegensteuern?

Zunächst hilft es, sich die Abläufe bewusst zu machen und zu akzeptieren, um nicht die Panik noch zu befeuern. Passiert es in einer stressigen Phase, hat man gute Gründe, sich der Situation zu entziehen. Ganz konkret, indem man den Raum verlässt, auf die Toilette geht oder innerlich, indem man sich auf die Atmung konzentriert. Schwedische Forscher fanden in einer Studie heraus, dass Frauen, die Entspannungsübungen anwendeten, die Anzahl der Schübe halbieren konnten. Es hilft auch, sich schnell abzukühlen, egal, ob durch das Ablegen von überflüssiger Kleidung, Kühlpads aus dem Gefrierfach im Nacken oder durch ein abkühlendes Feuchtigkeitsspray.

Oder wie wäre es mit einem erfrischenden Drink oder Minztee. Coole Früchte sind etwa Wassermelone, Blaubeeren oder Pfirsiche – am besten frisch gekühlt aus dem Kühlschrank.

Viele Frauen erleben es auch als wohltuend, sich länger runterzukühlen, also in der Kälte spazieren oder schwimmen zu gehen. Tipp einer Betroffenen: draußen im See, im Winter auch gern im Neoprenanzug. „Das wirkt noch den ganzen Tag nach.“

Produkte aus dem Reformhaus® z. B.:
PRIMAVERA Frauenwohl Hitzewallungsspray



ROTER GINSENG



unterstützt

**Konstitution
Leistungskraft
Vitalität**



KGV - Korea Ginseng Vertriebs GmbH
Wolkenburgstr. 17 • 55797 Lohmar
www.kgv-ginseng.de



Roter Ginseng Extrakt Hartkapseln
(Weizstoff): Trockenschnitt aus roter (wasserbehandelter) Ginsengwurzel.
Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeit- und Schwächegefühl und bei
nachlassender Leistung- und Konzentrationsfähigkeit.

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

REIN • NATÜRLICH • WIRKSTOFFREICH

GUT AUSGERUHT

Schlafstörungen – und was hält Sie wach?

Besonders häufig und lästig sind Schwitzattacken in der Nacht. Sie sind ein wichtiger Grund für Schlafstörungen im Klimakterium. Aber auch der Anstieg des Stresshormons Cortisol, der durch den Östrogenschwund verursacht wird, kann den Schlaf rauben. Dann fällt es schwer, nachts runterzukommen und Gedankenkarussells zu stoppen.

Wie gegensteuern?

Wenn das körpereigene Thermostat durchdreht: Ein entsprechend temperiertes Schlafzimmer, unterschiedlich warme Decken und die Möglichkeit zum schnellen Wechsel, falls etwas durchgeschwitzt ist, sind empfehlenswerte SOS-Maßnahmen. Vor allem wenn sich die heiße Phase mit Schüttelfrost verabschiedet. Eine Decke, am besten aus Naturmaterialien, sollte man also griffbereit lagern.

Die innere Unruhe hält wach: Wenn die Gedanken sich im Kreis drehen, am besten alles aufschreiben und damit als erledigt zur Seite legen. Wenn es doch wieder losgeht, die Gedanken ganz bewusst stoppen, schließlich ist ja alles niedergeschrieben.

Das Smartphone hat eigentlich nichts im Schlafzimmer zu suchen, da die eingehenden Nachrichten und das Licht wachhalten, aber es lohnt sich jetzt, einmal auszuprobieren, ob ein Meditations- oder Einschlafangebot beruhigt. Wichtig: den Blaulichtfilter des Smartphones aktivieren. Ein regelmäßiger Rhythmus, also immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen, lässt uns Gewohnheitstiere schneller einschlafen und fitter wach werden. Verwöhnen wir uns außerdem mit einem schönen warmen Getränk oder einem angenehmen Entspannungsbad vor der Bettruhe.

Produkte aus dem Reformhaus® z. B.: Alsiroyal® Gut Einschlafen Melatonin Kapseln; Alsiroyal® Melatonin PLUS Ashwagandha Kapseln; ARYA LAYA Heilkräuter-Bad Ruhe & Gelassenheit Melisse; Dr. Wolz Sleep Relax Duo®; SALUS Neuro Sleep Melatonin, 2-Phasen Tabletten; PRIMAVERA schlaf wohl Kissenspray



DIE PSYCHE STÄRKEN

Stimmungsschwankungen und Stimmungstiefs sind eine der häufigsten Nebenwirkungen des Klimakteriums. Viele Frauen erleben jetzt Seiten an sich, die sie noch gar nicht kannten. Wer sonst immer gelassen war, kann von einem Moment auf den anderen aufbrausen. Fröhliche Optimistinnen schauen plötzlich mit Argwohn in die Zukunft oder gehen durch depressive Phasen.

Wie gegensteuern?

Die Veränderungen als Chance sehen. Die Zunahme an Testosteron, der Anstieg des Cortisols und der allgemeine Hormonwechsel machen nicht nur schnell wütend, sondern auch durchsetzungsfähig. Und wer sagt, dass man immer ausgeglichen auf die Umwelt reagieren muss? Fairerweise sollte man seine Umgebung einweihen, dass es möglicherweise zu anderen Verhaltensweisen im Umgang kommen kann. Und es ist durchaus nützlich, gerade jetzt Grenzen der Belastbarkeit deutlich anzuzeigen und eventuell Aufgaben auf andere Schultern zu verteilen.

Das Ende der Fruchtbarkeit ist für manche Frau ein deutlicher Einschnitt in der Lebensplanung und es konfrontiert mit dem Älterwerden. Andererseits bietet die kommende Zeit auch mehr Freiheit. Ist erst die Menopause erreicht, sind Verhütungsmittel überflüssig, für einige beginnt so ein entspannter Umgang mit der Sexualität. Auf die lästigen oder gar schmerzhaften Blutungen können die meisten Frauen sowieso gut verzichten. Wer aber durch die Veränderungen dieser Lebensphase in eine echte seelische Krise gerät, sollte

das Gespräch mit Frauenarzt oder -ärztin suchen, oder sich Hilfe holen bei einer Wechseljahresberatung oder einer Psychologin. Nachweislich ausgleichend auf die Psyche wirken Meditationen, Yoga oder Achtsamkeitstraining.

Tipp: Schauen Sie doch mal auf die Seite der Akademie Gesundes Leben. Hier finden Sie ein großes Seminarangebot für Ihre individuellen Bedürfnisse. Wie wäre es z. B. mit „Wege in die Achtsamkeit“ oder „Entspannen mit Klangschalen“?

Infos unter: www.akademie-gesundes-leben.de
Auch durch Studien mehrfach belegt: Regelmäßige Bewegung kann sogar (leichte bis mittlere) Depressionen vorbeugen. Tipp: Sport oder Fitness sollte Spaß machen, sonst bleibt man nicht dabei. Auch sollte es gut zu integrieren sein, wie zwischendurch zum Lieblingssong tanzen oder am Wochenende in der Natur wandern. Gerade zu erschöpft? Wie wäre es dann mit der heilsamen Wirkung von Aromen wie Lavendel als Duft pur oder im Bad. Eine kleine wohltuende Entspannung für zwischendurch. Im Ayurveda ist Schlafbeere oder Ashwagandha eine bedeutsame Heilpflanze bei Stress und zur Rebalance bei hormonellen Schwankungen.

Produkte aus dem Reformhaus® z. B.: Alsiroyal® Ashwagandha bei Stress; ARYA LAYA Heilkräuter-Bad Balance & Harmonie Lavendel; Bergland Anti Stress, naturreine ätherische Duftmischung mit Orange und Lavendel zum Entspannen; Bakanasan Nervenkraft, Kapseln für innere Ruhe und mehr Gelassenheit; Primavera Stressfrei Duft Roll-on; SALUS Wechseljahre Tee, Kräutertee-Spezialitäten für die Frau; SALUS Nerven-Beruhigungs-Tee



WOHLFÜHLEN IN DER NEUEN HAUT

Östrogen hat einen wesentlichen Anteil an der Hautregeneration und polstert quasi die Zellen von innen aus. Sinkt der Spiegel, lässt die Elastizität nach und die Haut wird dünner. Außerdem nehmen Pigmentflecken zu.

Wie gegensteuern?

Eine gute Hautpflege kann Feuchtigkeit spenden, die Durchblutung fördern und den Stoffwechsel anregen. Eine Ernährung mit Omega-3-Fettsäuren und vitaminreichem Gemüse unterstützt das Immunsystem der Haut und beugt so kleinen Entzündungsprozessen im Bindegewebe vor.

Produkte aus dem Reformhaus® z. B.: ARYA LAYA Exclusive Repair Tages- und Nachtpflege; Alsiroyal® Hyaluron 5 Effekt Gel; Bergland probiotic Pflegecreme intensiv; Annemarie Börlind Vitamin Duo Mask, intensive Pflege bei müder, fahler Haut

TABUZONEN? DAS WAR GESTERN!

Auch das Bindegewebe von Vagina und Harnwegen verliert in den Wechseljahren an Widerstandskraft. Mögliche Folgen sind Schmerzen beim Sex und Blasenentzündungen. Das muss keine Frau hinnehmen.

Wie gegensteuern?

Die Darmflora und damit die Blasenschleimhäute in Balance bringen. Das Mikrobiom wird durch hilfreiche Milchsäure-Bakterien gestärkt. Schützt vor Harnwegsinfekten: D-Mannose, ein Einfachzucker, lagert sich in der Blasenwand ein und verhindert so, dass die infektauslösenden E-Coli Bakterien andocken können. Im Akutfall viel trinken und die Bakterien ausspülen, das wird noch zusätzlich unterstützt durch Cranberry-Saft.

Produkte aus dem Reformhaus® z. B.: Alsiroyal® Cranberry plus D-Mannose, Sticks zum Erhalt einer gesunden Blase; Sanatura Femiflora Plus, D-Mannose; Dr. Wolz Darmflora plus URO; Rabenhorst Mannose-Cranberry Kombi

SOJA-ISOFLAVONE



Wechseljahre ohne Hormonpillen?

Kein 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 flushes: 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



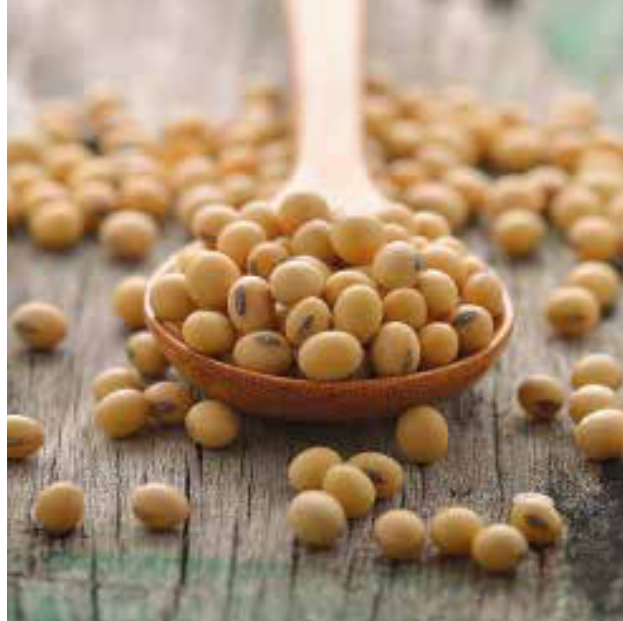
GANZHEITLICH AGIEREN

Am besten ist es, wir Frauen akzeptieren den Wechsel der Hormonabläufe. Viele Frauen setzen sich zusätzlich unter Druck, weil sie denken, funktionieren zu müssen. Doch für diese Lebensphase braucht man Zeit für sich. Gönnen wir uns Auszeiten, gesunde Ernährung und entdecken wir wieder, was Spaß macht. Wo hapert es beim eigenen Lebensstil, was kommt zu kurz, was wäre klug zu ändern? Auch die Heilerkenntnisse aus anderen Ländern und Epochen kann man nutzen und ausprobieren. Etwa die Einnahme von Koreanischem Roten Ginseng. Der Extrakt kann vor allem Beschwerden wie Hitzewallungen, Müdigkeit, Depressionen und Schlaflosigkeit deutlich und nachhaltig verbessern. Das zeigte eine kleine koreanische Studie, in der 20 Frauen über 30 Tage lang 6 g Ginseng-Extrakt eingenommen haben. Der Cortisol-Spiegel, der ein Indiz für Stress ist, konnte deutlich gesenkt werden, die Symptome nahmen um rund 50 Prozent ab. Auch eine Kombination verschiedener Wirkstoffe bewährte sich. Dabei nahmen die Frauen morgens eine Kapsel mit Ginseng, Traubensilberkerze, Soja und Grüntee-Extrakt ein und abends eine Kapsel mit Traubensilberkerze, Soja, Kava, Hopfen und Baldrian. Nach den Erkenntnissen der Phytotherapie sind das also morgens anregende Inhaltsstoffe mit Phyto-Östrogen und abends beruhigende Stoffe mit pflanzlichen Elementen wie Soja, die hormonähnliche Wirkungen entfalten.

Das bekannteste hormonähnlich wirkende pflanzliche Mittel ist Soja. Es rückte schnell in den Fokus der Wissenschaft als man beobachtete, dass Asiatinnen seltener unter Wechseljahresbeschwerden litten und fast täglich Soja-Produkte konsumierten. Tatsächlich deuten etliche Studien darauf hin, dass Soja Wechseljahresprobleme lindern kann. Die in Tofu & Co. enthaltenen Isoflavone weisen eine ähnliche Struktur auf wie das weibliche Sexualhormon Östradiol (Hauptbestandteil von Östrogen). Diese können an Östrogenrezeptoren im Körper andocken und dort eine ähnliche Wirkung erzielen – ein völlig natürlicher Hormonersatz (s. rechte Seite).

Bei vielen Frauen gerät jetzt auch der Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht. In der Naturheilkunde spielt die Übersäuerung des Körpers schon seit Hippokrates eine Rolle. Vor allem eine Ernährung mit vielen tierischen Produkten fördert das Ungleichgewicht. Sprödes Haar, aber auch Osteoporose werden dadurch gefördert. Eine vegane Ernährung schützt, allerdings sollte man dann auf die nötige Versorgung mit bestimmten Vitaminen wie B₁₂ und Vitamin D achten. Auch der Mineralstoff Kalzium plus Säure-Basen-Produkte können als Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein.

Produkte aus dem Reformhaus® z. B.: KGV Roter Ginseng Extrakt Hartkapseln; Alsiroyal® PLUS Klima-Aktiv-Kapseln 100 mg Soja-Isoflavone, zum Diätmanagement bei Wechseljahresbeschwerden; SALUS Basen-Aktiv® Kräutertee Nr. 1 Brennnessel-Linde und Nr.2 Mariendistel Löwenzahn; P. Jentschura® 7x7® KräuterTee



SEMINARTIPP



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

KURSLEITER/IN GLÜCK – 2-TEILIGE AUSBILDUNG

Glücksmomente erleben

Teil 1: 15.06. – 19.06.2022 (Mi–So)

Teil 2: 22.07. – 24.07.2022 (Fr–So)

oder

Teil 1: 28.10. – 01.11.2022 (Fr–Di)

Teil 2: 09.12. – 11.12.2022 (Fr–So)

Das „Glück in den Händen halten“ und „seines Glückes Schmied sein“ – nur zwei von vielen Glücksbotschaften, die der Volksmund kennt. Es klingt verlockend und ist es auch: Effektive Kommunikation mit anderen, gelungenes Selbstmanagement, aber auch Gesundheit, Kreativität und Zufriedenheit werden zunehmend zu Faktoren, die ein erfülltes Leben ausmachen. Mit der Ausbildung Kursleiter/in Glück erlernen Sie Fähigkeiten, Menschen mit ihren eigenen Ressourcen zu verbinden und auf dem Weg ins eigene Glück zu begleiten. Um als Kursleiter/in Glück Workshops anbieten zu können, erhalten Sie ein komplettes Kursleiter-Konzept.

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

GUT
ZU
WIS-
SEN

Soja statt Hormonpillen

Unterstützend bei der Hormon-Achterbahn während der Wechseljahre soll Soja wirken. Doch nicht jede Frau kann oder will über die Nahrung so viel Soja zu sich nehmen, wie erforderlich ist, um die Beschwerden „wegzuessen“. Eine in wissenschaftlichen Studien geprüfte wirksame Alternative können speziell aufbereitete Soja-Isoflavone in Extraktform sein. Das bestätigt auch Dr. Cordula Stiepel, Leiterin der medizinisch-wissenschaftlichen Abteilung bei Alsitan. „Bei einer placebo-kontrollierten Studie*, die mit 176 Frauen an der Berliner Charité und an der Universitätsklinik Wien durchgeführt wurde, konnte eine hohe Wirksamkeit der Isoflavone aus Soja attestiert werden. Frauen, die täglich 1 Kapsel mit 100 mg Soja-Iso-

flavonen und 20 weiteren Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen über einen Zeitraum von drei Monaten eingenommen hatten, erreichten bei allen häufig auftretenden Wechseljahresbeschwerden eine deutliche Verbesserung. Hitzewallungen, Nachtschweiß, Phasen mit depressiven Verstimmungen, innere Unruhe und Nervosität traten im Durchschnitt wesentlich seltener auf, auch die Schlafqualität war besser geworden.“ Was ebenfalls für die Alsiroyal® PLUS Klima-Aktiv-Kapseln 100 mg Soja-Isoflavone spricht: Die an der Studie teilnehmenden Frauen konnten ihre Beschwerden reduzieren, obwohl Sie sich vor Beginn der Studie ganz normal nach europäischem Standard ernährt hatten – also ohne viel Soja-Lebensmittel.

Dr. Cordula Stiepel,
Alsitan GmbH



Text: Yvonne Hagen

ANZEIGE

Mitmachen & gewinnen!



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 sozialverträglich und umweltschonend.

REISEN MIT SINNEN ist die Zukunft des Reisens!

Wir sind CSR-zertifiziert und achten nachweislich die Menschenrechte in den Zielgebieten.

Alle Reisen sind zu 100 % CO2-kompensiert.

www.reisenmitsinnen.de

www.activida.de



1. Preis: Auf Pilzpirsch im Westerwald für 2 Personen

Gewinnen Sie mit REISEN MIT SINNEN einen 2-tägigen Aufenthalt im Westerwald. Wandernd erkunden Sie zwei Tage mit dem Pilzexperten Marcus Schneider den heimischen Westerwald – und mit Glück stoßen Sie auf Hexenröhrling, Steinpilz, Pfifferling & Co. Die Entdeckungstour umfasst zwei geführte Pilz-Wanderungen, Pilzkunde, einen Kochkurs und das Rezept für zuhause sowie eine Klosterführung. Im Preis enthalten sind 1 Übernachtung im Gästehaus des Klosters Marienstatt, Frühstück und Abendessen.

<https://www.reisenmitsinnen.de/europa/deutschland/reisen/auf-pilzpirsch-im-westerwald/>

(Reisezeitraum nach Verfügbarkeit und saisonal abhängig)

Wert ca. 400 Euro

2. – 5. Preis:

je ein Reformhaus®-Einkaufsgutschein im Wert von 50 Euro

6. – 15. Preis:

Reformhaus® Activate your life Seesack & Reformhaus® Sonderausgabe Kochbuch „Vegan & vollwertig“ von Barbara Rütting

TEILNAHMECOUPON

(Die richtige Antwort bitte ankreuzen.)

Reformhaus

Preisfrage: Was kommt bei einer Fangopackung zur Anwendung?

Antwort: ☐ kalter Wasserguss ☐ heilender Mineralschlamm
☐ duftende Badezusätze ☐ entspannende Massage

RK

Name, Vorname

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

E-Mail

Bitte einsenden an: ReformhausMarketing GmbH, Conventstr. 8-10 / Haus D, 22089 Hamburg
Einsendeschluss: 31.05.2022. Es gilt das Datum des Poststempels.

So geht's:

Zur Gewinnspielteilnahme kreuzen Sie Ihre Antwortmöglichkeit 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.

Anzeige

Marktplatz

* KUR & GESUNDHEIT

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



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

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

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

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

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

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

Natürlich suchtfrei!

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

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

Chronisch krank?

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

* URLAUB & WELLNESS

KurOase im Kloster
Das Original Kneipp-Hotel

Frühling im Kneipp-Hotel

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

Kneipp kennenlernen & erleben:

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

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

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

Entschleunigen in klösterlicher Atmosphäre

NORDSEEINSEL JUIST:

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

www.Nordseestrand24.de

2500 Ferienhäuser und Ferienwohnungen an der Nordsee

Spreewald-Urlaub

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

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

HOTEL LAUTERBAD ★★★★★

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

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

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

LANZAROTE, abseits von Corona!
Strandhaus direkt am Atlantikmit 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

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

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

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

Bad Füssing

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

Biohotel Amadeus, Schwerin

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

Paris Gemütliche kl. Wohnung

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

Auszeit im Südhochschwarzwald

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

Singen und Stille an der Siegwelle,
in der Karnevalswoche 23.2.-2.3.2022,
57334 Bad Laasphe, Thema: Kraft aus der Stille. „Wenn Du stille würdest, wäre Dir geholfen.“ Meditation, Wandern, Singen, Winterzauber. 0177-4930340
www.singen-wie-im-himmel.de

* FASTEN & WANDERN

Heilfasten im Harz / Heilfasten-Box®

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

Fasten mit dem abnehmenden Mond

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

Heilfasten und Wandern am Weissensee

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

Fasten in Mittelhessen

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

Fastenwandern im Bay. Wald

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

Aktiv erholen und Kraft tanken

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

6 Tage fasten od. 12 Tage kuren mit Yoga

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

www.fastenlandhaus-herrenberg.de

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

Immunsystem stärken mit Fasten-

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

Online Basenwoche

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

500 Fasten-Wanderungen – überall

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

* AUSBILDUNG & SEMINARE

Kräuterexpertinnen- u. Kräutexperten

ausbildung in HH, Gärtnerhof am Stüffel, mit Zertifikat (freiwillig) Die Vielfalt u. Heilkraft der Wild-Heil- Gartenkräuter kennenlernen, sammeln, pflanzen, ernten, schmecken, verarbeiten. 8 WE, Beginn 26.03.22, Förderungen möglich, Info: Kräuterschule www.kraeuter-entdecken.de HP/Dipl.Päd. I.S.Merker, , 04102- 4579878, mobil: 01795285302

AchtsamkeitCoach

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

Seminare, Coaching, Bogenschießen

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

Ausbildung Kursleiter/-in Waldbaden

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

Veränderungsbegleitung Online

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

Coaching / Supervision

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

Körper, Energiearbeit und Lebensfreude

Mit der hnc-Therapie (human neuro cybrainetics®) behandle ich wirksam Ihren Bewegungsapparat und organische Beschwerden. Zur Stärkung Ihres Immunsystems biete ich die Frequenztherapie nach Dr. Rife an. Bei persönlichen Veränderungsprozessen und Lebensthemen begleite ich Sie als zertifizierter Coach (RoC).
www.bewegungslos-bewegen.de
Tel.: 0711-38981795

* LIEBE & FREUNDSCHAFT

Nette Sie, 45 J., 1,72 m, blond, schlank und hübsch, sucht gefühlvollen Mann ab 50+ J. mit Herz und Verstand für gemeinsame schöne Jahre!
huebscheengel@gmail.com

NATURBURSCHE 68 / 173

Sportlich aktiv, im ökologischen Paradies lebend sucht Kontakte zu einer Gartenfee. 015151544462



SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

Wir machen Bildung bezahlbar!

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

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

Rubensstr. 20a - 42329 Wuppertal

Tel. 0202 / 73 95 40

www.impulse-schule.de

* DIES & DAS

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

* HAUS & HOF

Natürlich Wohnen und Leben !

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

Praxis/WOHNEN /Therapiezentrum

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



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

ANZEIGE



Mitmachen und gewinnen

Gewinnen Sie einen von 15 ARYA LAYA Fett-Feucht Balancer Aloe Vera. Das beruhigende 2-Phasen-Serum lindert Irritationen und Spannungsgefühle und spendet der Haut intensive Feuchtigkeit. Durch einen hohen Gehalt von Omega-Fettsäuren nimmt die Haut das Serum schnell auf. Sehr gut für empfindliche und strapazierte Haut. Der ARYA LAYA Fett-Feucht Balancer ist die Ampullen-Alternative für jeden Tag und zählt zu den beliebtesten Kosmetikprodukten – ein echter Pflege-Klassiker im Reformhaus® – und jetzt neu als Aloe Vera. Mehr Infos unter: www.arya-laya.de

Schutz für Wunden	Drama von Goethe	Mauser des Wassergeflügels	Schwermetall		T Teppichmaterial		Empfänger	Land-schaft in Süd-amerika	Weizen-art, Zweikorn	muster-haft, voll-kommen	Holz-raum-maß		Gewand-teil; Hand-gepäck		Blut-gefäß
→	▼	▼	▼				gut erzogen	→	▼		→		▼	↻6	
Fest-kleid; Fest-konzert	→		↻7		Gebäu-deteil, Zimmer	↻9				amerik. Film-legende (James)	→				nord-ischer Hirsch, Eich
morsch, leicht zer-fallend	→						Ge-wässer in Ober-bayern	→				↻4			▼
→				↻5	Hebri-den-insel	→			↻12	Fleck; Zeichen		männ-liches Borsten-tier		Lederart	
windig		äthiopi-scher Ehren-titel	Halbton über a (Musik)	→			Teil eines Sitz-möbels	→							
→	↻11				grünes bis gelb-liches Mineral		unge-bunden		Gelehr-ten-sprache		US-Astro-naut (Alan)	→			
hellster Stern im Sternbild Adler	veraltet: Schranke		deut-scher Kompo-nist	→							Gefäng-nis (ugs.)		bayer. Benedik-tiner-abtei		Pfeiler einer Hänge-brücke
Schiffs-vorder-teil	→			Aus-nahme-situation		Pueblo-indianer in Arizona		eng-lich: zehn		Kräusel-stoff	→			↻2	
größere langfristi-ge Kredit-aufnahme	→						↻8	Papst-name	→			längster Fluss Schott-lands	→		
→		↻3		durch-sichtiger Schleier-stoff	→					Sing-stimme	→			Abkür-zung für Bau-ordnung	
ein Farbton		Spiel-marke beim Roulette	→				eine Zahl	→			↻1	Dauer-bezug (Kurz-wort)	→		
nord-amerik. Wapiti-hirsch	→			37. Prä-sident der USA (Richard)	↻10					Kontroll-abschnitt e. Wert-marke	→				

LÖSUNGSWORT

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

Das Lösungswort ergibt sich, wenn Sie die Buchstaben aus den mit einer Zahl gekennzeichneten Feldern zu einem Wort zusammensetzen. Einsendeschluss ist der 31. Mai 2022. Das Lösungswort senden Sie bitte an: ReformhausMarketing GmbH Stichwort: Kreuzworträtsel 05, Conventstr. 8–10 / Haus D, 22089 Hamburg. raetsel@reformhausmagazin.de

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 2/2022 lautete „KUNTERBUNT“. 7 Gewinner:innen freuen sich über je eine Flasche Dr. Niedermaier® Rechtsregulat® Bio. Die Gewinne wurden inzwischen verschickt. Herzlichen Glückwunsch! Die Redaktion

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

IMPRESSUM

Herausgeber

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

Redaktion

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

Lesertelefon

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

Geschäftsführung

Carsten Greve, Rainer Plum

Leitung Geschäftsstelle

Ariane Knauf

Realisation und Chefredaktion

kbkreativ / Katja Burghardt
k.burghardt@reformhaus.de

Art Direktion und Produktion

Sabine Mamant

Mitarbeiter:innen dieser Ausgabe

Frauke Döhning, Kristin von Essen, Yvonne Hagen, Thomas Götemann

Online-Redaktion

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

Vertrieb

d.neuhaus@reformhaus-marketing.de

Anzeigen

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

Für die Individualseiten zeichnen die jeweiligen Reformhäuser verantwortlich

Litho

PIXACTLY media GmbH

Druck

mediaport production GmbH & Co.KG

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

Jahres-Abonnement

12 Hefte kosten 15 Euro (Inland) bzw. 25 Euro (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 100% RECYCLINGPAPIER.

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



Themen im nächsten Heft:



WOHLFÜHLEN

In Zeiten des Wandels
Klimaschutz ist Gesundheitsschutz – da sind sich die Expert:innen einig. Wie wir die Erde schonen und unseren Körper stärken können.



GENIESSEN

Nimm mich mit
Einladung zur Gartenparty? Ihrem mitgebrachten Grillsalat kann garantiert niemand widerstehen.



SCHÖNHEIT

Alter? Nur eine Zahl!
Diese Powerwirkstoffe aus der Natur streicheln nicht nur Haut, Haare und Hände, sondern auch die Seele.

NEU
IN IHREM
Reformhaus



PRIMAVERA

**Aromatherapie Waldspaziergang
Raumspray bio und Duftmischung**

**Für Arbeits- und
Wohnräume**

Im Wald ist es wie in einer anderen Welt. Wir lauschen verzaubert auf die Melodien der Waldvögel, das Knacken der Äste und das Rascheln der Zweige. Warmer Duft von sonnenverwöhntem Holz umhüllt uns und jeder Schritt auf dem weichen Waldboden gibt uns neue Stärke. Riesentanne und Fichtennadeln bringen dieses Waldgefühl nachhause und lassen uns auch daheim diese Frische erleben.



www.primaverallife.com

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



PREMIUM
VEGAN
BIO

Erhältlich im
Reformhaus

Partner von
Reformhaus®

Zink Komplex



Zink im
Chelat-Komplex

für die tägliche
Einnahme geeignet

- das Zink befindet sich im Chelat-Komplex, dadurch ist eine Einnahme der Kapseln auch zu den Mahlzeiten empfehlenswert

www.raabvitalfood.de



EIN FAMILIEN- UNTERNEHMEN MIT SEELE

Mehr als nur Verkauf: Ziel ist es, die Lebensqualität der Kund:innen zu verbessern

Großstadt. Hektik. Keine Zeit. Alles muss schnell gehen. Jede:r kennt das. Einkaufen kann ganz schön stressig sein. Aber es gibt Orte, da ist es anders. Da lassen wir mit dem ersten Schritt die angespannte Situation hinter uns und atmen durch. Mit der guten Energie, die uns hier umfängt, lassen wir uns hineinziehen in die lichtdurchfluteten Räumlichkeiten mit dem ansprechenden Ambiente und in die Vielfalt guter, gesunder Produkte. Produkte, von denen wir sicher sein können, dass sie uns im wahrsten Sinn des Wortes nähren, uns Vitalität schenken. Fragen? Kein Problem. Das Beratungsteam ist schnell, freundlich und kompetent zur Stelle. Das kommt nicht von ungefähr. Denn hier im Bayrischen, in den Geschäften von Reformhaus® Mayr, wird nicht einfach verkauft, hier werden Visionen und gemeinsame Werte gelebt. „Unser Bestreben ist es, die Lebensqualität unserer Kund:innen durch unser breites Spektrum an natürlichen Lebensmitteln, Naturarzneimitteln, Kosmetik, Nahrungsergänzung und diätetischen Lebensmitteln nachhaltig zu steigern“, so Michael Mayr, der die Häuser in dritter Generation führt. Ein Familienunternehmen mit Seele, einer langen Tradition – und einem klaren Blick für das Morgen: „Wir wollen sowohl unseren Beitrag für ein re-

spekt- und freudvolles Miteinander heute als auch eine nachhaltige und lebenswürdige Zukunft für nachfolgende Generationen schaffen.“

Das Projekt Gemeinwohl

Wie sehr sich das Team des Unternehmens in seiner Arbeit und seinem Auftrag wiederfindet, zeigt sich im aktuellen Projekt, das auf Initiative von Veronika Rau, der Leiterin der Obst- und Gemüseabteilung in Planegg, in den Fokus der Firmenleitung rückte: Beitritt zur Gemeinwohl-Ökonomie Bayern e.V. (s. rechte Seite) und Gemeinwohlbilanzierung. „Das war eine richtige Initialzündung“, erzählt Alexandra Meyer, die Nachhaltigkeitsbeauftragte des Unternehmens. „Der Chef war sofort begeistert.“ Und schwuppdwupp kam der Stein ins Rollen. „Uns war schnell klar, dass wir eine Gemeinwohlbilanz erstellen wollten, um zu sehen, wo wir in Sachen Gemeinwohl jetzt stehen und was unsere Entwicklungspotenziale sind. Dafür wurden alle Aspekte des Unternehmens beleuchtet und auf Gemeinwohltauglichkeit geprüft“, so Alexandra Meyer weiter. Menschenwürde am Arbeitsplatz, Bio- und FairTrade-Siegel, ökologische Nachhaltigkeit bei Eigenverbrauch und im Sortiment – kein Stein blieb auf dem anderen. Auch die Firmen, mit denen Reformhaus® Mayr seit Jahren zusammenarbeitet, wurden befragt.



Begeistert vom „Gemeinwohl“-Projekt: die Mitarbeiter:innen von Reformhaus® Mayr in Bayern

Die Reaktion war durchweg positiv: „Als Reformhaus® haben wir es ja ohnehin mit Zulieferern und Firmen zu tun, die Nachhaltigkeit im Fokus haben und deshalb standen wir nie vor verschlossenen Türen, wenn es galt, Fragen zu beantworten.“ Ob bei ARYA LAYA, SALUS, Rapunzel oder Börlind – alles ist transparent. Wie ist es um die Menschenwürde in der Zuliefererkette bestellt? Herrschen Solidarität und Gerechtigkeit? Wie die Zuliefererfirmen, wurden auch die Finanzpartner:innen und deren ethische und soziale Haltung überprüft. Herausgekommen ist ein 162 Seiten starkes Dossier, das den Mitarbeitenden, Kund:innen und allen Interessierten über den Newsletter und die Homepage des Unternehmens zugänglich ist.

Dem Guten verpflichtet

Dieses Projekt schreibt die Geschichte des Unternehmens konsequent fort und bezieht sich zugleich auf die Wurzeln der Reformbewegung. In deren Mittelpunkt stand die Überzeugung, dass eine bewusste und gesunde Lebensweise unabdingbar mit dem Schutz unseres Planeten und der respekt- und würdevollen Betrachtung unserer Gemeinschaft als Ganzes verbunden ist.

Und so verwundert es nicht, dass das Reformhaus® Mayr seit vielen Jahren für wohltätige Zwecke spendet. Vom Caritas Kinderdorf in Ir-



schenberg über die Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München bis zum Landschaftserhaltungsverband Ravensburg kamen viele Organisationen und gemeinnützige Projekte in den Genuss dieser Unterstützung. Vor fünf Jahren wurde die Intention des Unternehmens noch einmal geschärft: ein Wertekanon wurde erarbeitet – in Teamwork. „Wir sind davon überzeugt, dass Werte in einer sich stets wandelnden Zeit und Gesellschaft immer wichtiger werden“, so Carola Nielsen, die Prokuristin und Initiatorin der Wertefindung. „Sie geben uns Klarheit, Transparenz, Überprüfbarkeit, Orientierung und Ausrichtung für unser tägliches Tun und Handeln. Jeder von uns lebt nach seinen Werten, doch die wenigsten sind sich darüber im Klaren oder formulieren sie konkret für andere sichtbar aus. Wir haben diesen Schritt getan!“

Zunächst wurde ein Fragebogen für das Thema entwickelt, den die Mitarbeitenden ausfüllen konnten. „Dann haben Frau Nielsen und Herr Mayr sich mit den Teamleiter:innen auf eine Berghütte zurückgezogen, und gemeinsam haben wir die Werte formuliert, sodass sich auch alle Mitarbeitenden darin wiederfinden“, erklärt Alexandra Meyer. Zu diesen Werten, „die für all die Menschen, die mit uns in Kontakt kommen, zusammengefasst und sichtbar gemacht wurden“, zählen

etwa Pioniergeist, „als Ausdruck unserer kreativen Andersartigkeit und Neugier, die sich in Vielfalt und Innovation widerspiegelt“, Lebensfreude, Dankbarkeit, Ehrlichkeit, Erfolg und Achtsamkeit, die gelebt wird, „indem wir mit Einfühlungsvermögen und in aufmerksamer Präsenz uns selbst, dem Team, den KundInnen begegnen.“

Tradition des guten Tuns

Das Reformhaus® als Bezugsquelle für nachhaltig produzierte pflanzliche, vollwertige Lebensmittel, Nahrungsergänzung, Naturarznei und Naturkosmetika entstand vor 135 Jahren aus eben jenem guten Tun, das die Reformhäuser heute nach wie vor auszeichnet. Und dies war es auch, was Margot Mayr, die Gründerin des Unternehmens, vor vielen Jahren überzeugte und veranlasste, den Schritt zu wagen, ein Reformhaus® ins Leben zu rufen. Seit Januar 1998 führt Michael Mayr das Unternehmen in dritter Generation. Heute gehören zu den vier Reformhäusern in Pasing, Planegg, Neuaußing und Gilching auch das Mayr's Day Spa in Planegg und das Mayr's Naturkosmetikstudio in Pasing, das den Kund:innen eine große Auswahl an Pflege- und Wohlfühlbehandlungen bietet. Das Mayr's Bistro in Planegg rundet das nachhaltige Angebot mit vegetarischen und veganen Mittagsgesamten ab.

EIN GUTES LEBEN FÜR ALLE

Die Idee für eine Gemeinwohl-Ökonomie entstand vor etwa zehn Jahren in Wien. Ziel ist es, das Geld wieder zu einem Mittel zu machen für das, was wirklich zählt: ein gutes Leben für alle. Von Österreich aus breitete sich die Idee über Deutschland, die Schweiz, Italien und Spanien bis in die Benelux-Staaten, nach Großbritannien, Skandinavien und in osteuropäische Länder aus. Mittlerweile ist sie in Lateinamerika, den USA und in Afrika angekommen. Die weltweite Community arbeitet auf verschiedenen Ebenen zusammen. Auf regionaler Ebene können interessierte Menschen, Unternehmen und Kommunen bei überregionalen Vereinen Mitglied werden und/oder anderweitig aktiv werden, zum Beispiel in Unternehmen und Kommunen. In Bayern gibt es eine zunehmende Anzahl an Regionalgruppen, die über die Gemeinwohl-Ökonomie in ihrer Region informieren, Akteur:innen miteinander vernetzen und zum Mitmachen einladen – meist im Rahmen von Projekten, aber auch in Arbeitsgruppen, die zum Beispiel in Kommunen daran arbeiten, Gemeinwohl-Gemeinden vor Ort ins Leben zu rufen. www.ecogood.org



Text: Karin Stahlhut



REFORMHAUS® DES JAHRES

Reformhaus® Schloßhauer, Cuxhaven

Frische Meeres- brise inklusive



Prima Betriebsklima im Reformhaus® Schloßhauer in Cuxhaven: Angela Druse, Dagmar Evler, Bärbel Kanning, Anke Karsten. Es fehlt Yvonne Kreutz (von li.)

UNSER REFORMHAUS®

Unser Geschäft in der Fußgängerzone wird von Einheimischen wie auch von vielen Tourist:innen genutzt, denn mit vier Millionen Übernachtungen pro Jahr zählt Cuxhaven zu den beliebtesten Ferienorten an der Nordsee. Zu den Stammkund:innen haben sich viele neue Kund:innen dazugesellt. Die Optik unseres Geschäfts wurde beim Umzug in neue Räume frisch und modern gestaltet. Breite Gänge, helles Licht und eine Wohlfühl-Atmosphäre begeistern Team und Kundenschaft. Dabei haben wir auch gebrauchte Einrichtungs-Gegenstände aufgearbeitet und wiederverwendet, dies war uns aus Nachhaltigkeitsaspekten wichtig. Grundlage unseres Denkens und Handelns sind stets die Werte der Reformhaus® Genossenschaft und der Lebensreform, vor allem Nachhaltigkeit und Umweltverträglichkeit stehen bei uns ganz oben.



UNSER TEAM

Mit fünf Reformhaus® Fachberater:innen sind wir in Cuxhaven prima aufgestellt. Zum Team zählen: Angela Druse als Filialeiterin, dann Anke Karsten, Dagmar Evler, Bärbel Kanning und Yvonne Kreutz. Unser sehr gutes Betriebsklima und Miteinander, dazu die faire Bezahlung sichern mir die Treue meiner Mitarbeiter:innen, die im Schnitt 17 Jahre im Unternehmen sind.

UNSERE STÄRKE

Durch die Mitgliedschaft in der Vita Nova sind unsere Mitarbeiter:innen gut geschult, motiviert und das Sortiment ist auf dem aktuellsten Stand. Die Beratungskompetenz gerade im Bereich Naturkosmetik wird uns immer wieder sowohl von den Herstellern als auch von den Kund:innen bestätigt. Unsere Kosmetikabteilung bietet neben den bekannten Reformhaus® Herstellern wie ARYA LAYA, Dr. Hauschka, Weleda und Dr. Grandel auch Produkte regionaler Herkunft, zum Beispiel Thalasso-Seifen.

UNSERE LIEBLINGSPRODUKTE

ARYA LAYA Fett-Feucht Balancer Aloe Vera; Dr. Hauschka Rosencreme; Speise-Öle von Dr. Budwig sowie Mifloran von Sanatura

Felix Schloßhauer, Inhaber und Reformhaus® Fachberater, Ernährungsberater, Darmberater



WERDEN SIE

PRODUKT- TESTER



Erleben Sie das einzigartige Wow-Gefühl basischer Lebensfreude. MeineBase® von

P. Jentschura®, das mehrfach preisgekrönte Original zur basischen Haut- und Körperpflege mit pH 8,5 reinigt, pflegt und verwöhnt anspruchsvolle Haut besonders intensiv und verschafft einzigartige Wohlfühlmomente. Das basisch-mineralische Körperpflegesalz optimiert die Selbstfettung und schenkt der Haut so eine wunderbare Geschmeidigkeit. Als zertifiziertes Naturkosmetikprodukt orientiert sich MeineBase® am Vorbild der Natur und eignet sich u. a. für Voll- und Fußbäder sowie für Wickel, Massagen und viele weitere basische Anwendungen. Auch als Peeling unter der Dusche macht MeineBase® eine gute Figur.

Ihre Meinung liegt uns am Herzen: Testen Sie MeineBase® von P. Jentschura®, den Klassiker des basischen Wohlfühls, und teilen Sie uns Ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit.

Machen Sie den Test – Ihre Meinung zählt.



SO MACHEN SIE MIT

Sie möchten MeineBase® von P. Jentschura testen? Dann senden Sie bis zum 31. Mai 2022 eine E-Mail oder eine Postkarte mit dem Stichwort „MeineBase®“ an:

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

Aus den Einsendungen werden 20 Testerinnen ermittelt, die vom Hersteller das zu testende Produkt mit einem Fragebogen zugesandt bekommen.

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

Erlebe das

detox

HOCHGEFÜHL
D A R M E N T G I F T U N G



PANACEO Basic Detox Plus: Echtes Detox ist Darmsache.

- Bindet selektiv umweltbedingte Schadstoffe* im Darm
- Stärkt die Darmwand und trägt so dazu bei, dass Schadstoffe nicht in die Blutbahn gelangen
- Positiver Einfluss auf Wohlbefinden und Gesundheit
- Enthält Premium-Zeolith plus Magnesium und Calcium

*Blei, Arsen, Cadmium, Chrom, Nickel und Ammonium



DR. KADE
HEALTH-CARE



PANACEO
Darmgesundheit ganz natürlich