

Reformhaus

BEZAHLT VON IHREM
REFORMHAUS®
NOVEMBER 2021

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

Erholsame Nacht

Gut ein- und besser
durchschlafen –
so klappt's

Heilpflanzen- Heroes

Diesmal:
Mānuka, der
heilende Honig

**ENDLICH
MEHR ZEIT
FÜR MICH**

Hektik? Stress?
Die besten
Tipps,
um innere
Ruhe zu finden



Das Nr.1 Gesichtspflege-Produkt im Reformhaus®*

Lieblingsprodukt
seit über 30 Jahren



„Meine Haut ist in Balance“



- regeneriert intensiv
- mildert Fältchen
- Energie-Serum für jeden Hauttyp

* Fett-Feucht-Balancer Doppelpackung laut Scannerdaten (in €) der Reformhaus e.G., Jahr 2020

Rainer Plum,
Vorstand
Reformhaus eG



Liebe Leserin, lieber Leser

Raus aus Stress und Hektik – diesen Wunsch haben wohl die allermeisten von uns. Doch das Tempo im privaten wie auch beruflichen Alltag hat, auch durch die fortschreitende Digitalisierung aller Lebensbereiche, gerade auch in Zeiten der Pandemie, nochmals erheblich zugenommen. Deswegen wird in Zukunft Resilienz wesentlich wichtiger als Effizienz, um Situationen, die zu Burnout und seinen Vorstufen wie nervlicher Überlastung und Schlafstörungen führen, klug zu vermeiden. Wie im Sport, wo Pausen genauso wichtig sind wie Trainingseinheiten, sollten wir darauf achten, regelmäßig echte Pausen und explizit nicht produktive Auszeiten zum „Faulenzen“ und Regenerieren in den täglichen Ablauf mit einzubauen. Dazu finden Sie in diesem Reformhaus® Magazin auf den Seiten 8, 20, 31 und 40 informative Beiträge. So erhalten Sie zum Thema gesunder Schlaf neben wertvollen Informationen hilfreiche Tipps zu wirksamen Naturprodukten. Und auch beim Thema „Tea-Time“ kann Ihr Reformhaus® vor Ort Ihnen mit unzähligen Tees für jeden Geschmack und jede Anforderung qualitativ hochwertige Naturprodukte und Naturheilmittel anbieten. Darüber hinaus unterstützen Sie die topausgebildeten Reformhaus® FachberaterInnen bei allen Fragen rund um welcher Tee bei welchem Problem genau der richtige ist oder auch welche anderen Reformhaus® Phytotherapie-Produkte für Sie passend sind und welche persönlichen Maßnahmen Sie jetzt ergreifen müssen, um gesund zu bleiben, ob geimpft oder nicht geimpft. Ob eine individuell abgestimmte Erkältungsprophylaxe mit Naturheilmitteln oder die hilfreichen Ergänzungen in Stresszeiten mit passenden Vitaminen und Mikronährstoffen – dazu erhalten Sie in Ihrem Reformhaus® die individuelle Fachberatung und die passenden hochwertigen Naturprodukte. Aktuelle Informationen finden Sie wie immer auch auf www.reformhaus.de.

Blieben Sie gesund! Und bleiben Sie wertschätzend und rücksichtsvoll im Umgang miteinander.

Herzlichst

AUSGEZEICHNET!

Reformhaus® ist erneut zur „Marke des Jahrhunderts“ gewählt worden – ist also Mitglied in der Königsklasse der Marken. Diese Marken bieten Ihren KundInnen über Generationen hinweg einen außergewöhnlich hohen Standard. Reformhaus®, das Fachgeschäft

für ganzheitliche Gesundheit und natürliche Schönheit, überzeugt mit verlässlich erstklassiger Beratung durch ausgebildete Fachkräfte vor Ort.



ANRUF ERWÜNSCHT



Sie haben Fragen zu den Themen dieses Heftes, wollen z. B. wissen, welcher Mänuka Honig für Ihre Gesund-

heitsvorsorge der richtige ist – MGO150+ oder brauchen Sie MGO 630+ ? Dann rufen Sie an! Simone Stauder (Foto), erfahrene Reformhaus® Gesundheitsberaterin, hilft Ihnen gerne weiter.

Sie erreichen Sie montags von 10–11 Uhr und von 18–19 Uhr;
Telefon:
040 / 280 581 927



inhalt

WOHLFÜHLEN

- 8** **Zwei Tage nur für mich**
Raus aus Stress und Hektik – innerlich und äußerlich zur Ruhe finden. So klappt's. Plus: Mini-Auszeiten für Job und Alltag.
- 20** **Schlafen Sie gut**
Schlaf ist das einzige verlässliche Reparaturprogramm für Körper, Geist und Seele. ExpertInnen sagen, wie wir besser ein- und durchschlafen.
- 38** **Heilpflanzen Heroes**
Serie über unsere Heilpflanzen-Liebliche. Diesmal: Mänuka – der heilende Honig.
- 48** **Liebingsprodukte des Monats**
Dunkle Jahreszeit, Kälte und Vorweihnachtsstress: Top-Produkte aus dem Reformhaus® machen Energieräubern den Garaus.

SCHÖNHEIT

- 31** **Ab in die Wanne!**
Wohlige Entspannung an kalten Tagen. Die besten Tipps, wie Sie Ihr Bad in vollen Zügen genießen können.

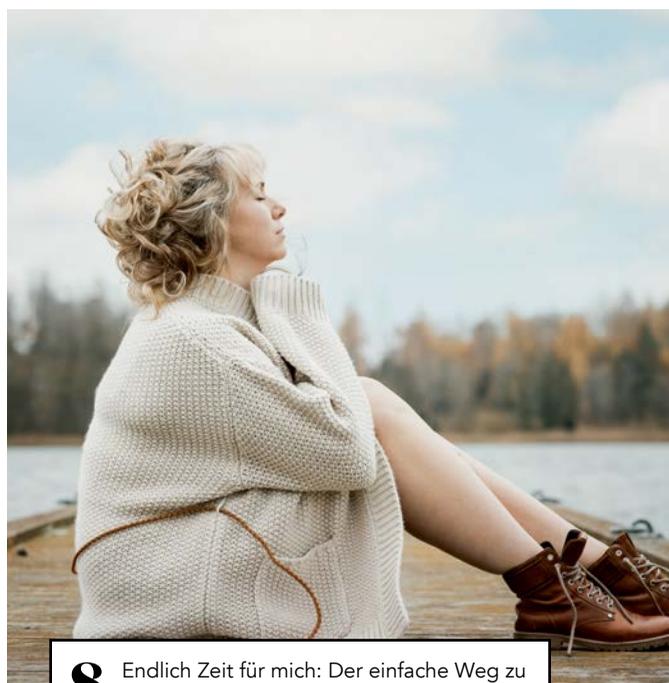
GENIESSEN

- 40** **Tea Time**
Darf's ein Tässchen Tee sein? Worauf es bei der Zubereitung ankommt und mit welchen Heilkräutertees Sie Ihre Gesundheit unterstützen können.

* UNSERE TITELTHEMEN



20 Gut geschlafen?
Hoffentlich, denn in der Nacht regeneriert unser Körper.



8 Endlich Zeit für mich: Der einfache Weg zu mehr Glück und innerer Balance.

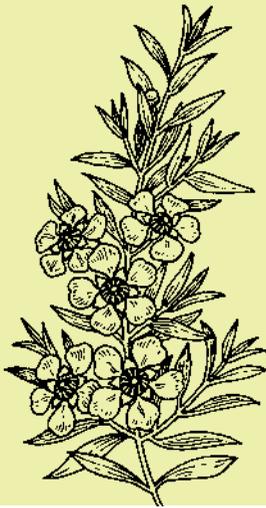
AUSSERDEM

- 6** **Das ist neu im November**
- 46** **Reformhaus® des Jahres 2021 ...**
ist das Reformhaus® Heft in Düren mit seiner Unverpackt-Abteilung.
- 50** **Kreuzworträtsel**
- 52** **Marktplatz**
- 54** **Impressum, Vorschau**

Pflanzenkraft bei Arthrose?

38

Mänuka, wohltuender Honig aus Neuseeland mit antibakterieller Wirkung.



40

Abwarten und Tee trinken? Unbedingt! Die besten Heilkräutertees.



31

Abtauchen: Manchmal muss es einfach die Badewanne sein, um zu entspannen.



Eine Vergleichsstudie¹ zu 1.200 mg Ibuprofen sollte zeigen, welchen ernährungsphysiologischen Einfluss ein pflanzlicher Spezialextrakt bei Arthrose (Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke) haben kann. Untersucht wurden Gelenkschmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit.

Verglichen wurde die Wirkung von 1.200 mg Ibuprofen mit 1.500 mg eines speziellen Curcumin-Extraktes (Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke) aus der Kurkumawurzel bei arthrotischen Gelenkschmerzen. Die Ergebnisse der Studie waren signifikant. Genauso wie in der Ibuprofen-Gruppe waren auch in der Curcumin-Gruppe die Gelenkschmerzen nach 4 Wochen deutlich weniger geworden, die Beweglichkeit im Alltag besser.

Bei der Studie wurde ein Spezialextrakt aus der Kurkumawurzel eingesetzt, in dem deren einzigartige Pflanzenstoffe (Curcuminoide) und ihr Verhältnis zueinander standardisiert sind. Dies könnte, neben einer entsprechend hohen Dosierung, der Grund für die in der Studie festgestellte Wirkung sein. Aufgrund dieser Eigenschaften und Merkmale ist dieser Curcumin Spezialextrakt bei arthrotischen Gelenksbeschwerden wie Gelenkschmerzen geeignet.

Durchgeführt wurde die Studie mit 367 Frauen und Männern nach strengen wissenschaftlichen Kriterien. Alle Studienteilnehmer litten unter Knie-Arthrose mit mittelschweren bis starken Beschwerden. Um subjektive Einflüsse von vornherein auszuschließen, war das Studiendesign „doppelblind“. Weder die Teilnehmer noch die Leiter der Studie wussten, wer den Spezialextrakt und wer Ibuprofen verwendete.

Den Spezialextrakt aus der Kurkumawurzel erhalten Sie in praktischer Kapselform in **Alsiroyal® Curcumin speziell bei Arthrose²** zum Diätmanagement bei arthrotischen Gelenkschmerzen.

Studienergebnis¹: Signifikant weniger Gelenkschmerzen



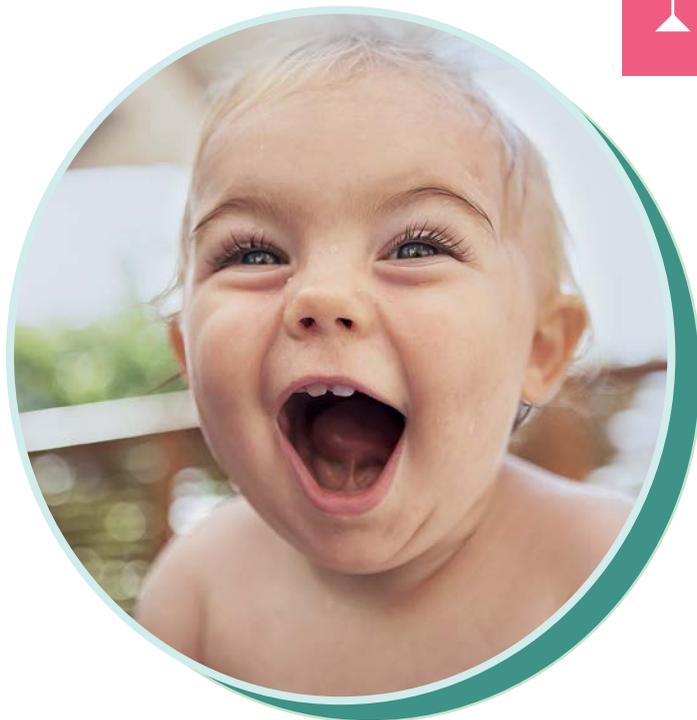
Bewertet wurden die Schmerzen beim Aufrechtstehen, beim Sitzen oder Liegen, beim Treppensteigen und nachts im Bett. Bereits nach 2 Wochen waren die Schmerzen in beiden Gruppen spürbar zurückgegangen. Nach 4 Wochen Anwendung hatte sich die Wirkung nochmals deutlich verbessert.



¹ Studie: Kuptniratsaikul et al. Clin Interv Aging. 2014;9:451-8.
² Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke

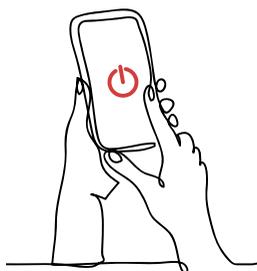
das ist neu im

November



LACHEN LERNEN

Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, wie Sie lachen? Als erwachsener Mensch werden Sie beim Lachen stets ausatmen. Das unterscheidet Sie vom Schimpansen, der Lachlaute beim Ein- und Ausatmen erzeugt. Mariska Kret von der Universität Leiden wollte wissen, wie sich das frühkindliche Lachen entwickelt und fand heraus, dass Kinder ab einem Alter von etwa 3 Monaten ähnlich lachen wie Schimpansen. Bis zum Alter von 18 Monaten wird ihr Lachen dem der Erwachsenen immer ähnlicher – der Anteil des Lachens, bei dem ausgeatmet wird, erhöht sich stetig. Kein Wunder, denn diese Form des Lachens wirkt auf andere positiver als das Lachen beim Einatmen. Die Kinder bekommen mehr soziales Feedback.



IMMER AUF EMPFANG?

Warum hängen wir eigentlich alle ständig am Handy? Dr. Daniela Ottos These: Digitale Medien, also auch das Smartphone, versprechen die Überwindung der Einsamkeit. Doch statt Verbindung entsteht oft das genaue Gegenteil: Isolation. Immer mehr Menschen zeigen Symptome von digitalem Suchtverhalten. Was nun? Totalverzicht? Unrealistisch, so Daniela Otto. Sie plädiert in ihrem Buch (Digital Detox für die Seele, Irsiana, 16 €) für einen bewussten Umgang mit Handy & Co. Achtsamkeits- und Meditationsübungen sollen helfen, sich im Hier und Jetzt verbunden zu fühlen.



Ja, tatsächlich kann zu viel Freizeit – ebenso wie zu wenig davon – negative Folgen für unser Seelenheil haben, zeigt die Studie der Verhaltensforscherin Marissa Sharif von der University Pennsylvania. Sie und ihr Team haben die Daten von mehr als 35.000 AmerikanerInnen analysiert. Das richtige Maß an freier Zeit in Kombination mit Aktivitäten macht Menschen glücklich – am zufriedensten waren die TeilnehmerInnen der Studie im Schnitt mit zwei bis fünf Stunden Freizeit am Tag. Immerwährender Müßiggang ist hingegen eher belastend. „Die meisten Menschen“, so die Forscherin, „fürchten Leerlauf und sind glücklicher, wenn sie eine Aufgabe haben.“



1,3

Milliarden Menschen

... leiden an Bluthochdruck – die Zahl der Betroffenen hat sich seit 1990 weltweit verdoppelt. Hinzu kommt, dass bei fast jedem zweiten Mensch diese lebensgefährliche Erkrankung unentdeckt bleibt – berichtet ein Team vom Imperial College London und der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Die Auswertung konzentrierte sich auf die Altersklasse 30–79 Jahre. Dabei ist es gar nicht so schwer, Bluthochdruck vorzubeugen. Schon ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener, möglichst salzarter Ernährung, ausreichend Bewegung und wenig Stress kann den Druck, der auf den Gefäßen lastet, positiv beeinflussen.

Vierbeinige Feuermelder

Durch die Klimaerwärmung nehmen weltweit die Waldbrände zu. Ein Grund: Die Struktur der Wälder verändert sich, dichtes Unterholz und Buschwerk bieten Feuer reichlich Nahrung. Bisher versuchte man durch das Schlagen von Feuerschneißern diese Gefahr zu reduzieren. Eine viel einfachere Lösung könnte die Jahrtausende alte Waldbeweidung sein. Sie verringert ganz natürlich den Unterwuchs und damit den Brennstoff für Feuer. Zu diesem Ergebnis kam das Team um Julia Rouet-Leduc vom Deutschen Zentrum für integrative Biodiversitätsforschung (iDiv) in Leipzig. Demnach sind reine Grasfresser wie Kühe weniger effektiv als Ziegen oder Schafe, die auch härteres Material wie Büsche fressen und so – im Einklang mit dem Naturschutz – das Risiko von Waldbränden verringern können.

KLEINE GESCHENKE FÜR IHRE LIEBSTEN

Für alle, die ihren Lieben eine ebenso leckere wie gesunde Freude bereiten möchten oder eine Aufmerksamkeit für das bevorstehende Weihnachtsfest suchen, haben wir einen Tipp: Legen Sie jetzt im November einen Stopp in Ihrem Reformhaus® ein. In dessen Regalen finden Sie – exklusiv – eine hübsche Geschenk-Box mit 50 Gramm MGO 150+ Mänuka Honig – dem wahren Wohlfühl Allrounder. Sein Geheimnis? Methylglyoxal! Studien der TU Dresden haben bewiesen, dass der Anteil des Zuckerabbauproduktes Methylglyoxal – kurz MGO – Manuka Honig so wertvoll macht. Je höher der Wert, desto größer die Konzentration von MGO. Mit MGO150+ Manuka Honig versüßen sich alle, die gesund sind und es bleiben wollen, Löffel für Löffel jeden einzelnen Tag. Ab sofort in Ihrem Reformhaus® oder Sie machen bei unserem Gewinnspiel mit und gewinnen eine von zehn Mänuka Geschenkboxen.



SIE MÖCHTEN GEWINNEN?

Wir verlosen 10 Mänuka Geschenkboxen. Senden Sie bitte bis zum 30. November 2021 eine Postkarte mit dem Stichwort „Mänuka“ an: ReformhausMarketing GmbH, Conventstraße 8–10, Haus D, 22089 Hamburg. Es gilt das Datum des Poststempels. Viel Glück

Jetzt beginnt die dunkle Jahreszeit – kein Grund, Trübsal zu blasen! Denn wann, wenn nicht jetzt, ist der ideale Zeitpunkt, einfach mal völlig abzutauchen und innerlich und äußerlich zur Ruhe zu kommen? Mit unseren Tipps geht das auch wunderbar zu Hause



Zwei Tage nur für mich





Stark bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit



Das Multitalent für Ihre Hausapotheke

Natürliche Hilfe bei Erkältung,
leichten Kopfschmerzen,
leichten Magen-Darm-Beschwerden
oder Muskelschmerzen



Mit 3-facher Pflanzenpower

www.olbas.de

Deutsche Olbas GmbH • 71106 Magstadt
Ein Unternehmen der Salus-Gruppe

OLBAS Tropfen • Anw.: Traditionell angewendet zur Einnahme und Inhalation bei Erkältungskrankheit (Husten, Schnupfen, Heiserkeit) bei Jugendlichen ab 12 Jahren und Erwachsenen; zur Einnahme bei leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt bei Erwachsenen; zur äußerlichen Anwendung bei leichten Kopfschmerzen, z. B. bei Spannungszuständen bei Erwachsenen; zur äußerlichen Anwendung bei umschriebenen (lokalen) Muskelschmerzen nach Überanstrengung/Fehlbelastung bei Jugendlichen ab 12 Jahren und Erwachsenen. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist.

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

Zwei Tage nur für mich

Basische
Lebensmittel
wie Gemüse,
Trockenfrüchte
oder Nüsse
helfen, Säuren
abzubauen, die
durch Stress ent-
stehen können



Kennen Sie den Monat, den keiner mag? Na klar, November. Die kurzen Tage, an denen es kaum richtig hell wird, Nebel, Nässe, kahle Bäume, das alles kann auch sonst eher gut gelaunte Mitmenschen trübsinnig stimmen. Dazu kommt der übliche Vorweihnachtsstress. Im Job muss vieles noch fertig werden im alten Jahr, und dann naht ja auch schon das Fest. Alle Geschenke wollen gekauft, alle Karten geschrieben werden und so fort.

Und diesen Stress erleben wir ausgerechnet in einer Jahreszeit, in der doch die Natur eigentlich Anderes vorgibt. Viele Tiere verkriechen sich zum Winterschlaf in ihre Höhlen – und wir? Wir rotieren noch mehr als sonst. Doch das macht keine und keinen glücklich, im Gegenteil. Wir fühlen uns überfordert, Körper, Geist und Seele sind überspannt, abends können wir nicht abschalten, nachts nicht mehr richtig durchschlafen. Ein übler Kreislauf kommt in Gang – den wir aber durchbrechen können (ab Seite 20 lesen Sie, wie Sie auch in hektischen Zeiten wieder erholsam ein- und durchschlafen können).

Warum Sie auch Smartphone & Co. unbedingt eine Auszeit gönnen sollten

Doch auch anderweitig können wir dafür sorgen, dass wir endlich mal wieder richtig zur Ruhe kommen: mit einer Zwei-Tage-Auszeit nur für uns und unser Wohlbefinden, am besten an einem Wochenende. Also: keine Termine, keine Besuche, keine Verpflichtungen, für die wir außer Haus müssen. Natürlich müssen wir das vorbereiten, aber es lohnt sich! Falls Sie Kinder haben – können die eventuell bei Oma und Opa oder FreundInnen unterkommen? Denn es soll ja wirklich nur um uns gehen. Und Sie können sich ja sicher auch mal revanchieren, oder?

Am besten erledigen wir unter der Woche auch schon alle Einkäufe. Vor allem basische Lebensmittel wie Gemüse, Obst,



ANZEIGE



DR. JOHANNA
BUDWIG

**Wissen,
was
stärkt.**



Dr. Budwig natives
Bio-Olivenöl extra
ist reich an
Polyphenolen.*



NEU



*20 g (2 EL) Dr. Budwig Olivenöl versorgt Sie mit 6,7 mg Polyphenolen u. 4,7 mg Vitamin E. Olivenöl-Polyphenole tragen dazu bei, die Blutfette vor oxidativem Stress zu schützen. Die positive Wirkung stellt sich bei einer tägl. Aufnahme von 20 g Olivenöl ein. Die Verwendung ungesättigter Fettsäuren anstelle gesättigter Fettsäuren in der Ernährung senkt nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut. Ölsäure ist eine ungesättigte Fettsäure. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren der koronaren Herzerkrankungen. Achten Sie auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Trockenfrüchte, Nüsse, Mandeln, Hirse und Quinoa sollten im Haus sein. Sie helfen unserem Körper, einen eventuellen Überschuss an Säuren abzubauen, der durch Stress entsteht. Wenn bei jeder Mahlzeit 80 Prozent basische Lebensmittel und 20 Prozent sanfte Säurebildner wie Schwarzbrot und Nudeln auf dem Teller liegen, ist das ideal. Und auch auf Kaffee, Süßigkeiten und Alkohol sollten wir zwei Tage klugerweise verzichten.

Um Verzicht geht es auch an anderer Stelle – in Sachen Medienkonsum. Konkret: Wir schalten das Smartphone in den Ruhemodus und legen es weit weg. Auch Fernseher, Computer oder Tablet lassen wir aus. Denn damit sind bereits die zwei schlimmsten Störfaktoren beseitigt. Ständig erreichbar und informiert sein zu wollen und bedingt dadurch dieses permanent Aufs-Smartphone-Starren zählt heute zu den allergrößten Stressquellen, wie Studien und Umfragen belegen.

Nur ein Beispiel: Wenn wir früher in der Bahn saßen, haben wir vielleicht tief Luft geholt, an nichts gedacht oder aus dem Fenster geschaut. Heute surfen wir noch durch die Apps oder schreiben Kurznachrichten. Wir und vor allem unser Gehirn sind auch in der Freizeit pausenlos aktiv. Dazu kommt, dass das blaue Licht aus Smartphones und Tablets dem Sonnenlicht zur Mittagszeit ähnelt und damit zum Wachbleiben animiert. Unsere innere Uhr kommt total durcheinander. Wir fühlen uns unruhig, angespannt und können damit auf Dauer sogar ernsthaft unserer Gesundheit schaden.

Mit sanftem Licht und leiser Musik raus aus dem Gedankenkarussell

Also, noch einmal: Kalender, Smartphone, To-do-Listen wegräumen. Wir hingegen gönnen uns für den Einstieg in unsere Auszeit am Abend ein basisches Bad zum Entgiften des Organismus. Im Anschluss können wir uns auf die Nacht einstimmen.

ROTER GINSENG

Naturkraft für Körper,
Geist und Seele

ANZEIGEN



unterstützt

- Immunsystem
- Leistungskraft
- Stress-Toleranz
- Konzentration

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

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

REIN · NATÜRLICH · WIRKSTOFFREICH



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

Zwei Tage nur für mich



Keine Termine,
keine Verpflichtungen – endlich
Zeit nur für mich.
Herrlich!

men. Alles was beim Runterkommen hilft, ist nützlich: Raum-
düfte mit Bergamotte oder Vanille, leise und ruhige Musik,
sanftes Licht. Und wenn es Sorgen gibt, die wir partout nicht
verdrängen können, schreiben wir sie kurz noch auf. So kön-
nen wir sie für die Nacht loslassen und leichter einschlafen.

Oft hilft es auch, ein paar Walnüsse zu knabbern, ein Glas
warme Milch mit Honig oder eine Tasse heißen Schlaf-
und Nerventee zu trinken. Oder wir probieren es mit einer Atem-
meditation: Dazu setzen wir uns bequem hin, schließen die
Augen und konzentrieren uns auf unseren Atem. Bei jedem
Einatmen denken wir „Einatmen“ und bei jedem Ausatmen
„Ausatmen“, spüren wie der Atem kommt und geht – so ein-
fach, so entspannend.

Schönheitspflege, ein Spaziergang, köstlich kochen – und alles mit viel Muße

Am nächsten Morgen beim Aufwachen dürfen wir uns freuen:
Soviel freie ungestörte Zeit, die vor uns liegt! In der wir nichts
machen müssen oder sollen. Uns niemand stören wird, auch
kein Anruf. Also erst einmal ausgiebig und genussvoll frühstü-
cken, bewusst in Ruhe und ohne Hektik. Und danach, wozu
haben wir Lust? Jetzt haben wir alle Zeit der Welt für eine in-
tensive Schönheitspflege mit Peeling und Masken für Gesicht
und Körper. Damit gönnen wir uns auch jede Menge Streichel-
einheiten für die Seele. Und danach? Geht's an die frische Luft
zu einem langen Spaziergang! Und nach der Bewegungszeit
tun wir wieder nur, was uns Spaß macht: lesen, Musik hören,
eine Siesta einlegen. Mit Muße etwas Gutes kochen und ganz
langsam essen. Meditieren. Tagträumen. Das Entscheidende
ist: Was wir tun, soll uns glücklich machen und vor allem ent-
spannen.

Warum also nicht auf dem Sofa liegen und Löcher in die Luft
gucken! Eine kleine Kopfreise antreten zu unserem Lieblings-



PREMIUM
VEGAN
BIO

Erhältlich im
Reformhaus

Partner von
Reformhaus®

Safran

- Premium Safran - höchste Qualitätsstufe „Sargol“
- 90 Safranfäden pro Tagesportion
- mit *Vitamin C für eine normale Funktion der Psyche

für die
Psyche*



www.raabvitalfood.de





ANZEIGE



Der **GOLD** Standard für den Darm

Zum Diätmanagement bei Darmträgheit mit typischen Symptomen wie Verstopfung, Divertikel und Schleimhautreizung.

Linusit®. Für ein gutes Bauchgefühl.

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

ort, die schönsten Erinnerungsbilder aus dem Sommer wachrufen: Wann haben Sie das zuletzt getan? Ohne schlechtes Gewissen? Fakt ist: Unsere westliche Lebensweise steht solchem Müßiggang permanent entgegen. Der Zeitdruck bei der Arbeit, die Flut an E-Mails, die Verpflichtungen der Familie gegenüber und das schlechte Gewissen, wenn wir denken, wir schaffen alles doch nie gut genug – wir alle kennen das zur Genüge. Um entspannter zu leben, müssen wir das bewusste „Abschalten“ quasi wieder neu trainieren, uns Pausen und Auszeiten wieder in den Alltag zurückholen. Wenn da der fiese kleine „Dumms“t-Zwerg auf unserer Schulter hockt und uns ins Ohr raunt „Hey, steh auf, Du kannst doch nicht einfach faul rumliegen“ – nehmen wir ihn von der Schulter und setzen ihn resolut vor die Wohnungstür. Und dieses kleine Gedanken-Ritual spielen wir so oft durch, bis der Zwerg verschwunden ist.

Und dann genießen wir auch den zweiten Tag unserer Auszeit, indem wir tun, was uns gut tut. Chillen. Spaziergehen. Etwas Köstliches kochen und genießen. Viel Wasser und Kräutertee trinken, um den Körper zu entsäuern. Nochmal in die Badewanne (siehe ab Seite 31, „Ab in die Wanne“) gehen. Uns selber verwöhnen und das mit allen Sinnen bewusst wahrnehmen, damit Körper, Geist und Seele sich wirklich regenerieren können.

Und jetzt zurück ins übliche Chaos? Wir hätten da ein paar gute Ideen ...

Oje, die zwei Tage sind schon um und schon kommen die bekannten Stressgefühle bei dem Gedanken an Montagmorgen? Wie können wir uns die gerade gewonnene Entspannung bewahren? Denn eins steht fest: Es wird uns auf Dauer nichts bringen, kurz abzutauchen und danach wie gehabt im Turbo-modus weiter zu rödeln. Denn so ein permanentes Zuviel an Stress und Anspannung schwächt auch unsere Immunkräfte.



UNABHÄNGIGE STIFTUNG
GANZHEITLICHES KONZEPT
100% BIO-ZERTIFIZIERT
EIGENES SEMINARHOTEL

Ernährungs- Coach (IHK)

Resilienz- Trainer/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

Zwei Tage nur für mich



Funktionieren immer und überall: Mudras, Finger-Yoga-Übungen

Gerade in der kalten Jahreszeit sollten wir daher zusätzlich unser Immunsystem stärken. Wie und womit das am besten geht? Zum Beispiel mit einer entspannenden Tasse Tee (Tipps für den Kräutertee ab Seite 40 in diesem Heft) oder sie genießen jeden Morgen einen Löffel Mänuka-Honig. Warum wir mit diesem Heilpflanzen-Hero unserem Körper etwas Gutes tun, lesen Sie ab Seite 38.

Außerdem können und sollten wir uns überlegen, wo wir künftig im Wochenablauf feste kleine Zeitinseln für Rituale der Entspannung installieren. Der Dienstagabend könnte reserviert sein für einen Yogakurs, der Samstag Nachmittag zum Kuchenbacken oder für eine stille Auszeit, in der wir einfach nur aus dem Fenster schauen und die Vögel beobachten. Was uns entspannt, ist eben immer individuell verschieden. Und hängt auch von der sonstigen Belastung ab: Nach einem 10-Stunden-Bürotag noch einen Thriller lesen? Wohl eher nicht.

Es können auch ganz kleine private regelmäßige Rituale sein, die wir zu Hause einführen, etwa ein warmes Fußbad am Abend genießen. Wichtig ist, dass es ohne viel Aufwand gemacht werden kann und dem Körper signalisiert, dass jetzt die Zeit ist, zur Ruhe zu kommen. Und je öfter wir uns solche kleinen Auszeiten im Alltag gönnen, desto besser können wir relaxt und gesund durchs Jahr gehen – auch durch den ach so ungeliebten Monat November.

EINFACH MAL TIEF DURCHATMEN

- ⦿ Gürtel lockern, Hosenknopf öffnen: Zu enge Kleidung zwingt das Zwerchfell ein. Die Folge: Wir atmen hektischer.
- ⦿ Wir versuchen immer länger aus- als einzuatmen, denn langes Ausatmen entspannt.
- ⦿ Wenn die Stimmung auf Stress gepolt ist, bewusst tief Luft holen und durchatmen.
- ⦿ Fröhlich und wach in den Tag starten? Mit dieser Atemübung vertreiben Sie ganz entspannt die nächtliche Trägheit. So geht's:
 - Stellen Sie sich fest mit beiden Füßen und aufrecht hin.
 - Atmen Sie 4-mal langsam in den Bauch ein und aus. Dann heben sie mit dem Einatmen beide Arme seitlich über den Kopf.
 - Atmen Sie hörbar laut aus, stöhnen Sie laut und lassen Sie dabei die Arme nach unten schwingen und auspendeln.
 - Wenn Sie den Impuls zum Einatmen spüren, richten Sie sich ganz langsam Wirbel für Wirbel auf. Dabei die Arme wieder weit ausbreiten und über den Kopf führen.
 - Wiederholen Sie die Übung 5-mal.

Der Leber etwas Besonderes gönnen!

Unterstützen Sie die gesunde Leberfunktion mit dem Alepa® Mariendistel Bio-Leber-Tonikum von Salus



DE-ÖKO-003



ALEPA® MARIENDISTEL BIO-LEBER-TONIKUM

Die Leber ist unser wichtigstes Stoffwechselorgan! Sie reguliert den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel, wirkt als Speicher für Vitamin D und Eisen und ist maßgeblich an der Entgiftung von schädlichen Stoffen beteiligt. Die Früchte der Mariendistel enthalten von Natur aus besondere sekundäre Pflanzenstoffe, die einen Beitrag zur Erhaltung der gesunden Leberfunktion leisten. Das Salus Alepa® Mariendistel Bio-Leber-Tonikum enthält in einer Tagesdosis von 15 ml hochkonzentriert 636 mg Mariendistelfrüchte-Trockenextrakt. Für eine Leber-Monatskur benötigen Sie daher nur 500 ml. Das Tonikum ist zu 100 % Bio-Qualität und verzichtet auf Konservierungsstoffe und Alkohol.

www.salus.de

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

Zwei Tage nur für mich



KURZ ABTAUCHEN IN JOB UND ALLTAG – SO GEHT'S KINDERLEICHT!

Die Wochenend-Auszeit tat so gut!
Doch wenn wir am Montag gleich
wieder maximal lospowern, wird die
Erholung Mittwoch wohl schon ver-
pufft sein. Wie Sie das verhindern kön-
nen? Einfach ab und zu im Tagesverlauf
eine Mini-Wellnesspause einlegen –
kleiner Aufwand, große Wirkung

ERFRISCHEND: KNEIPP LÄSST GRÜSSEN

Schon eine Minute reicht: Unterarme unter einen
Wasserhahn (etwa im Waschraum im Büro) halten
und abwechselnd jeweils 10 Sekunden lang kaltes
und warmes Wasser über den Puls laufen lassen.
Immer mit kaltem Wasser abschließen.
Das bewirkt die kleine Übung: Die Wechselgüsse
regen Stoffwechsel und Kreislauf an.

ZWEIFACH GUT: DER WASSERKOCHER-TRICK

Geht am besten mit einem Wasserkocher aus Glas.
Darin Wasser für eine Kanne Kräutertee aufsetzen,
Startknopf drücken, Tee ins Sieb der Kanne einfüllen
– und einfach stehen bleiben und dem Wasser zuse-

hen, wie es nach und nach anfängt kleine Bläschen
zu bilden und schließlich zu brodeln. Dabei an
nichts denken, einfach nur schauen und atmen.
Vielleicht haben Sie unverhofft Bilder von einem
stürmischen Tag am Meer im Kopf – auch gut. Wenn
der Wasserkocher sich von selbst ausschaltet, ist
Ihre kleine Achtsamkeitsmeditation zu Ende. Jetzt
noch den Tee zubereiten, in eine Thermoskanne
füllen, zurück an die Arbeit und den Tee in kleinen
Schlucken genießen.

Das bewirkt die kleine Übung: Wir konzentrieren
uns nur auf das Hier und Jetzt, üben die Rolle der/s
neutralen Beobachters/Beobachterin einzunehmen
und haben so ein Werkzeug, um in schwierigen
Alltagssituationen gelassener zu bleiben.

AUSBALANCIERT: AUF EINEM BEIN STEHEN

Eine Übung, wenn Sie nach der Arbeit zu Hause
angekommen sind: Aufrecht vor den Spiegel stel-
len, Arme und Beine „ausschütteln“, strecken und
dehnen, zur Entspannung des Kiefers laut „Ah“ und
„Oh“ sagen und dabei versuchen, wie ein Storch
länger auf einem Bein stehen.

Das bewirkt die kleine Übung: Wenn Sie über sich
selber lachen müssen vor dem Spiegel, umso bes-
ser: Lachen ist die beste Entspannung.

UNAUFFÄLLIG: MUDRAS

Die kleinen „Fingeryoga“-Übungen lassen sich
überall und jederzeit ausüben. Auch wenn Sie mit
mehreren Leuten in einem Raum arbeiten, wird es
wahrscheinlich niemand bemerken, dass Sie mal
eben kurz entspannen. Und zwar so: Tief einatmen,
dabei nacheinander Zeige-, Mittel-, Ring- und
kleinen Finger mit etwas Druck an den Daumen
legen. Atem kurz anhalten, beim Ausatmen die
Finger nacheinander wieder vom Daumen lösen
und strecken.

Das bewirkt die kleine Übung: Da in den Fingerkup-
pen viele Nerven liegen, gehen von dort energie-
tische Impulse in den ganzen Körper.



Dr. Niedermaier®

FERMENTATION

Ihr Immune „Schutzengel“



Die nasskalte Jahreszeit hat uns wieder...
drum seien Sie geschützt mit Regulatpro® Immune

- ✓ Innovativ und hergestellt nach dem neusten Patent der Kaskadenfermentation 2.0
- ✓ Regulatpro® Immune ist ein natürliches Präparat zur Aufrechterhaltung eines gesunden Immunsystems¹
- ✓ Wissenschaftlich entwickelt und erfüllt höchste Qualitätsstandards
- ✓ Mehrfach ausgezeichnet



Beratungshotline: +49 89 660 797 - 0
wirsindimmune.com

¹ Regulatpro® Immune enthält Zink, Selen und Vitamin D3, welche zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen.

Zwei Tage nur für mich

PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS® FÜR IHRE 2-TAGE-AUSZEIT



ZUM ENTSPANNEN

- Alsiroyal® Ashwagandha bei Stress, Konzentrationsproblemen, Abgeschlagenheit, nervöser Unruhe
- PRIMAVERA „Kraft tanken“, Raumspray mit Zeder, Kardamom und Bergamotte
- PRIMAVERA „Süßer Moment“ mit Vanille und Benzoe Siam

- Bergland Raumspray Lavendel-Mandarine sorgt für Entspannung
- P. Jentschura® MeineBase® basisch-mineralisches Körperpflegesalz, perfekt für ein entspannendes Fußbad
- SALUS Entspannungs Tee. Milder, harmonischer Kräutertee



ZUM GESUNDBLEIBEN

- KGV Roter Ginseng Instant Tee zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeit und Schwächegefühl
- Dr. Niedermaier Rechtsregulat® Bio zur Unterstützung biologischer Regenerationsvorgänge
- Dr. Wolz Vitalkomplex für Immunsystem, Energie & Stoffwechsel



ZUM GENIESSEN

- Lihn Walnuss Kerne, handgeknackt
- Reformhaus® Aprikosen Softies, bio
- Mänuka health MGO 150+ Mänuka
- P. Jentschura® 7 x 7® KräuterTee, bio

GANZ ENTSPANNT NEUES LERNEN

Zwei Aus- und Weiterbildungsangebote für die persönliche Entwicklung und eine neue Berufsorientierung



**AKADEMIE
GESUNDES LEBEN**
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

KURSLEITER/IN GLÜCK

Glücksmomente erleben

16.03. – 20.03.22 (Mi – So) oder
15.06. – 19.06.22 (Mi – So)

„Seines Glückes Schmied sein“ – das klingt verlockend und ist es auch: Effektive Kommunikation, Selbstmanagement, Gesundheit, Kreativität und Zufriedenheit, sind Faktoren, die ein erfülltes Leben ausmachen. Mit der 2-teiligen Ausbildung Kursleiter/in Glück erlernen Sie Fähigkeiten, Menschen mit ihren eigenen Ressourcen zu verbinden und auf dem Weg ins eigene Glück zu begleiten.

KURSLEITER/IN MEDITATION

Ruhe – Kraft – Energie

25.11. – 28.11.21 (Do – So) oder
04.03. – 07.03.22 (Fr – Mo)

In der zweiteiligen Ausbildung Kursleiter/in Meditation lernen Sie klassische und unkonventionelle Möglichkeiten kennen, um Ihre Meditationsform zu finden. Wissenschaftliche Grundlagen zur Wirkung von Meditation werden mit vielen praktischen Übungen verbunden. Als „Kursleiter/in Meditation“ leiten Sie Meditation in Gruppen- und Einzelsettings, leiten Kurse an Volkshochschulen oder Reha-Einrichtungen.

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

ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL BEAUTY

MEHR VITALITÄT. MEHR SPANNKRAFT. LL REGENERATION

EFFEKTIVE NATURKOSMETIK

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

MADE IN THE BLACK FOREST
EST. 1959



Die Systempflegeserie bei regenerationsbedürftiger Haut. Stimuliert die hauteigene Zellerneuerung und Vitalisierung der Haut.

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



*Verträglichkeit und Wirkung durch moderne analytische Methoden wissenschaftlich bestätigt.



SCHL

Schlecht ein-, nicht durchschlafen oder nächtliches Gedankenkarussell – besonders während der Corona-Pandemie hat sich „schlechter Schlaf“ breitgemacht. Was wir tun können, um wieder gesund zu schlummern



AFEN SIE GUT

SCHLAFEN SIE GUT

23 Uhr. Alles ist still. Uns ist kuschelig zumute, die Dunkelheit nimmt uns an die Hand, und sacht beginnt die nächtliche Reise in andere Dimensionen. Und während wir in Morpheus Armen schweben, sorgt unser Organismus für umfassende Erholung, Reinigung und Verjüngung. Alle Stoffwechselfvorgänge werden heruntergefahren, das vegetative Nervensystem gedämpft, und der suprachiasmatische Nucleus im Gehirn – die innere Uhr – steuert Organe wie Leber, Niere, Verdauungstrakt und auch das Immunsystem. Das Gehirn wird von Giftstoffen gereinigt und unsere Immun-Booster, die T-Zellen, sind hellwach: Wittern sie Krankheitserreger, aktivieren sie Haft-Proteine, die einen engen Kontakt zu befallenen Zellen ermöglichen, woraufhin die T-Zelle Proteine freisetzt, die dem Eindringling den Garaus bereiten. Ein Forschungsteam um Professorin Tanja Lange von der Universität Lübeck und der Universität Tübingen hat herausgefunden, dass unser Blut im Schlaf eine hohe Anzahl solcher T-Zellen enthält, die leicht aktiviert werden können.

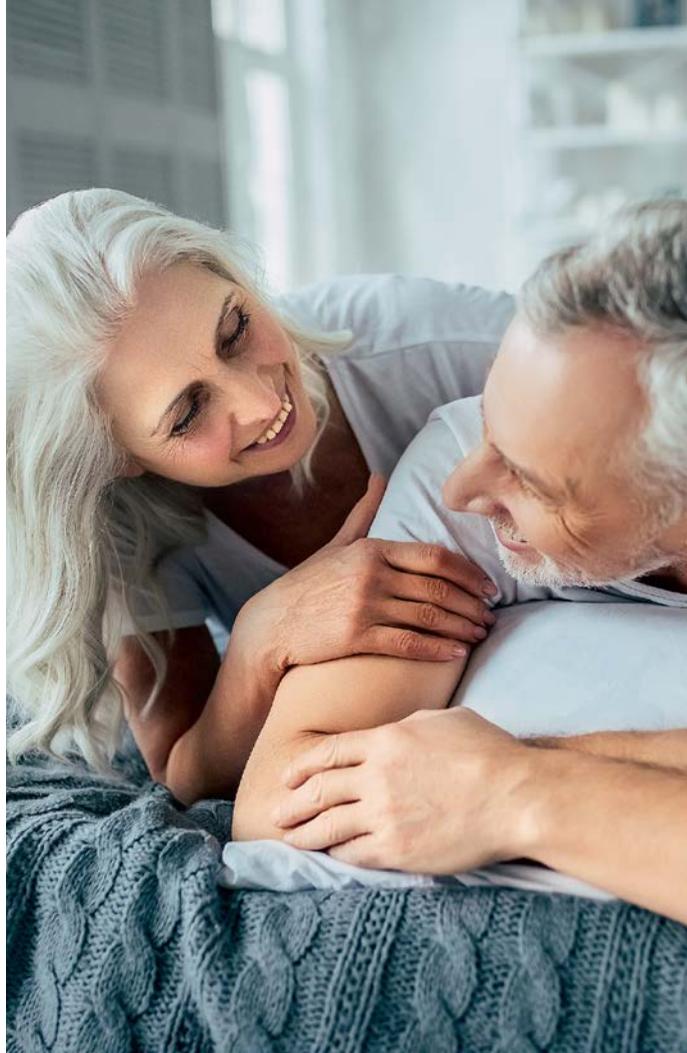
Ein komplexes System, das ohne unser Zutun funktioniert – wenn wir denn gut schlafen würden. Doch damit hapert es bundesweit. Statt seligem Schlummer erleben immer mehr Menschen nächtliche Dramen: verzögertes Einschlafen, wiederholtes Aufwachen, stundenlanges Wachliegen, quälende Gedanken. Alles andere als schön – und bei anhaltenden Schlafstörungen mit dem Risiko für körperliche und seelische Erkrankungen.

Durchschnittlich 15 Prozent der Bevölkerung leiden an einer der 80 (!) verschiedenen Schlafstörungen, die die moderne Schlafmedizin unterscheidet. Die Schwierigkeit, ein- und durchzuschlafen, die sogenannte Insomnie, ist das häufigste Problem; rund die Hälfte aller Deutschen war schon einmal oder ist davon betroffen, doppelt so viele Frauen wie Männer.

Die Ursachen sind so vielfältig wie die Störungen. Grundsätzlich unterscheiden SchlafmedizinerInnen psychogene – durch Depressionen, Sorgen, Ängste und Traumata hervorgerufene Insomnien – und organisch bedingte Schlafstörungen, wozu u. a. Hormonschwankungen, Übergewicht oder hoher Blutdruck zählen.



Dr. med. Jaroslav Malevani,
Chefarzt der Oberberg Somnia
Fachklinik Köln Hürth



Und nun auch noch Corona. „Die Pandemie hat erhebliche Auswirkungen auf unseren Schlaf“, sagt Dr. med. Jaroslav Malevani, Chefarzt der Oberberg Somnia Fachklinik Köln Hürth. „Wir schlafen nicht generell alle schlechter, aber wir schlafen anders“, stellt der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie fest. „Die Architektur des Schlafs hat sich in der Pandemie verändert.“

Normalerweise bilden fünf Schlafstadien (Wachsein – Leichtschlaf – stabiler Leichtschlaf – Tiefschlaf – Traumschlaf) einen 90 Minuten langen Zyklus, der sich in der Nacht 4- bis 5-mal wiederholt. Dabei verändert sich die Zusammensetzung der Schlafzyklen während der Nacht. Der Tiefschlaf, der ca. 20 % der Gesamtschlafdauer beträgt, ist in der Regel auf die erste Nachthälfte beschränkt, und die Leichtschlafphasen, die ca. 50 % der Gesamtschlafdauer betragen, nehmen in der zweiten Nachthälfte zu. Normalerweise! Doch die wiederholten Lockdowns haben den Rhythmus des Lebens verändert, Routinen wurden umgeworfen. Die Menschen sind körperlich oft nicht ausgelastet, es mangelt an Bewegungsmöglichkeiten. Der veränderte Lebenswandel hat physische und psychische Auswirkungen. Zum Beispiel reagiert der Stoffwechsel: Die Muskelmasse nimmt ab, ebenso verschlechtert sich

die Sauerstoffverwertung im Körper. „Das Phänomen ‚COVID-Insomnia‘ ist noch wenig erforscht“, sagt der Experte. „Aber die psychische Komponente lässt sich bereits gut durch eine Art genereller Zukunftsangst, Sorgen um die Gesundheit, die Familie, die Kinder oder den Arbeitsplatz erklären. Die Sorgen, die tagsüber plagen, finden auch ihren Platz im Schlaf und verstärken sich nachts.“ Dazu komme, dass körperliche Phänomene wie schlafbezogene Atmungsstörungen jetzt nachts eskalieren und deutlicher hervortreten können. „Es gibt noch keine wissenschaftlichen Studien, in denen man die Dauer und Qualität von einzelnen Schlafphasen in der Pandemie im Vergleich zur Vor-Pandemie-Zeit untersucht hat. Was wir aber definitiv wissen ist, dass sich die Schlafdauer im Durchschnitt etwas verlängert hat, aber das subjektive Empfinden, die Schlafqualität und das Gefühl der Erholung nach dem Schlaf sich insgesamt verschlechtert haben, was möglicherweise durch die Verkürzung von Tiefschlafphasen erklärt werden kann. Unsere PatientInnen berichten darüber, dass ihr Schlaf oberflächlicher und unruhiger geworden ist und dass sie nachts häufiger wach werden.“ Ob die Architektur unseres Schlafes nach dem Ende der Pandemie zu ihrer alten Form zurückfindet, scheint ungewiss. Aber wir können unseren Organismus dabei unterstützen.

STRESS ODER SCHLAFSTÖRUNG?

Wer wissen will, ob er nur schlecht schläft oder schon eine Schlafstörung hat, der kann sich anhand von zwei Parametern selbst überprüfen:

- ❶ Wenn man lange zum Einschlafen braucht, statt einiger Minuten zum Beispiel über eine Stunde, wird es krankhaft (Einschlafstörung).
- ❷ Wenn man häufig aufwacht und schlecht wieder in den Schlaf findet, kann das ebenfalls ein Indiz sein (Durchschlafstörung). Treten Ein- und/oder Durchschlafstörungen mehrmals pro Woche über einen längeren Zeitraum (mindestens einen Monat) auf und führen sie zu Tagesmüdigkeit, reduzierter Leistungsfähigkeit und sinkt zudem die Lebensqualität, dann sprechen ExpertInnen von Insomnie. In diesem Fall suchen Sie bitte ärztlichen Rat, am besten den eines Schlafmediziners.

Pigmentflecken adé



SANTAVERDE AGE PROTECT

Die innovative Anti-Aging Kosmetik age protect bündelt kraftvolle Wirkstoffe aus der Natur und versorgt anspruchsvolle Haut mit allem, was sie für ein strahlendes, sanft geglättetes und ebenmäßiges Hautbild braucht. Exklusiver Leitwirkstoff ist, neben purem Aloe Vera Saft, wertvoller Aloe Vera Blütennektar mit einer hohen antioxidativen Kapazität. Ein Wirkstoffkomplex aus Pflanzenwurzeln vermindert Pigmentstörungen und stimuliert die Kollagensynthese. Feine Öle verleihen ein entspanntes, geschmeidiges Hautgefühl. www.santaverde.de

Tut in der Regel gut



SONNENMOOR FRAUENLIEB MONATSFREUNDIN

Für unbeschwerte Tage: Mit sieben entkrampfenden Frauenkräutern wie Gänsefingerkraut oder Frauenmantel unterstützt die neue SonnenMoor Monatsfreundin mit geballter Kräuterpower den weiblichen Zyklus. In hoch-

wertiger Bio-Qualität ist sie die beste Freundin jeder Frau, um sich an Regeltagen herrlich entspannt zu fühlen. Die rein natürlichen Kräutertropfen sind frei von künstlichen Zusätzen und praktisch in der Anwendung. Tipp: Ideal auch in Kombination mit dem lang wärmenden und entspannenden Moorkissen von SonnenMoor.

www.sonnenmoor.at

Limitierte Winteredition

fruchtig-süß, milde Süße nach winterlichen Gewürzen

fruchtig-süß, leicht herb nach Aronia und winterlichen Gewürzen

Bio Aronia ORIGINAL

Bio Aronia Früchte-Punsch

Bio Aronia Glühwein

Bio Aronia Glühwein-Ausstich

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

www.aronia-original.de

Instagram Facebook YouTube

SCHLAFEN SIE GUT

VERTRAUEN SIE IHREM KÖRPER!

Um gut in den Schlaf zu finden und dessen Qualität zu fördern, empfiehlt Chefarzt Dr. Malevani folgende auf der Verhaltenstherapie basierende Tipps:

1. Achtsamkeitsübungen sind sehr hilfreich bei der Normalisierung des Schlafes – sich aus der Außenwelt zurückzuziehen, sich auf das Innere, auf sich selbst, auf das „Hier und Jetzt“ ohne Bewertung zu fokussieren und auf diese Weise einen Abstand zu alltäglichen Sorgen zu gewinnen. Beginnen Sie mit drei zehnmütigen Achtsamkeitsinseln. Sie sitzen nur da und registrieren, was Sie hören, sehen, riechen, schmecken, fühlen. Wem es schwer fällt, sich darauf zu konzentrieren, behilft sich, indem er sich leise erzählt, was er hört, sieht, riecht und fühlt.

2. Führen Sie ein „Positiv-Tagebuch“. Dieses wertvolle Werkzeug aus der kognitiven Verhaltenstherapie, in dem persönliche Erfolge, nette und liebevolle Ereignisse, Beobachtungen während des Spazierganges oder Erfolge im Fitnessstudio, festgehalten werden, hilft, Positives im Gedächtnis zu behalten. Dadurch wird man unterstützt, sich nicht nur auf die negativen Erlebnisse zu konzentrieren und so mehr Gelassenheit und Entspannung in den Alltag und vor allem in den Abend, wenn die „Sorgengeister“ kommen, zu bringen.

3. Ritualisieren Sie Ihre Schlafgewohnheiten. Gehen Sie möglichst zur gleichen Zeit abends ins Bett und stehen morgens zur gleichen Zeit auf. Der regelmäßige Rhythmus hilft Körper und Psyche, sich auf den Schlaf einzustellen.

4. Essen Sie mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen keine schweren Mahlzeiten mehr. Sind Magen und Darm mit Verdauung beschäftigt, kommen Stoff- und Hormonstoffwechsel nicht zur Ruhe.

5. Gönnen Sie sich etwa eine Stunde „Runterkomm-Phase“ zwischen der letzten anstrengenden körperlichen und seelischen Aktivität und dem Schlafengehen. Mit Atemübungen, Meditation, Yoga stimmen Sie sich auf die Ruhephase der Nacht ein.

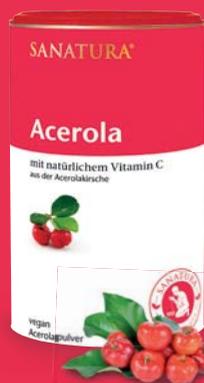
6. Notieren Sie sich die Zeiten, die Sie wach oder schlafend in Ihrem Bett verbringen. Mitunter glauben wir, jeden Abend um 22 Uhr 30 ins Bett zu gehen, doch tatsächlich lesen wir

Acerola

Vitamin C Power für's Immunsystem



- Ergiebigkeit: **175 Tage**
- Natürliches **Vitamin C** hoch konzentriert
- Ohne Zuckerzusatz
- Vegan und glutenfrei





Handy aus! Das Blaulicht von Smartphones ist ein Schlafkiller

noch, spielen auf dem Tablet, schauen Fernsehen oder trödeln im Bad herum. Mit einem Schlaftagebuch machen wir uns bewusst, wie es wirklich um unsere Zu-Bett-geh-Gewohnheiten bestellt ist und können sie verbessern.

7. Sind Sie wach und fit, stehen Sie auf – auch wenn Sie nur sechs Stunden geschlafen haben. Vertrauen Sie Ihrem Körper! Sie sollten sich nicht zwingen, liegenzubleiben, wenn der Körper ein anderes Signal sendet. Denn dann passiert Folgendes: Sie bleiben wach,

werden unruhig, Sorgen und Probleme stürmen auf Sie ein. Sie verbringen zwar mehr Zeit im Bett, dienen Ihrer Erholung aber nicht.

8. Wenn Sie nachts aufwachen, verzichten Sie auf den Blick zum Wecker. Versuchen Sie stattdessen, die Zeit des Wachliegens subjektiv zu beurteilen. Werden Sie wach und checken sofort, dass es z. B. drei Uhr ist, fangen Sie an zu rechnen und zu grübeln: „Oh oh, was ist, wenn ich nicht mehr einschlafe!? Wie soll ich übermüdet meine Arbeit schaffen?“ Solche Gedanken halten wach. Ignorieren Sie lieber die Uhr und drehen sich einfach um.

9. Dunkelheit und Kühle für den Schlaf. In unserem Körper ist eine eigene biologische Uhr eingebaut, die unsere Organe und unser Verhalten in Abhängigkeit von der Tageszeit steuert. Ein wichtiger Bestandteil dieser Uhr ist das Hormon Melatonin, das hauptsächlich in der Epiphyse (Zirbeldrüse), aber auch in der Netzhaut unseres Auges hergestellt wird. Die Ausschüttung dieses Hormons ist vom Tageslicht abhängig und sie wird bei Dunkelheit angekurbelt. So wird dem Körper die Zeit zum Ruhen „verordnet“. Jede Art von Licht – auch Reklamelichter, Straßenlaternen, grelles Licht in Bad und Schlafzimmer und vor allem das blaue Licht elektronischer Geräte – kann die Melatonin-Ausschüttung negativ beeinträchtigen. Daher ist es ratsam, das Schlafzimmer absolut dunkel zu halten (Festervorhänge, Rollos), und Smartphones etc. mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen auszuschalten. Zudem schlafen wir am besten bei Zimmertemperaturen von 16 bis 20 Grad, auch im Winter!

ANZEIGE

Dr. Wolz
— Seit 1969 —

Für ein abwehrstarkes Immunsystem¹!

Zell Oxygen® Immunkomplex

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

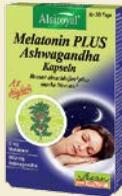
¹ Die Vitamine B6, B12 sowie Selen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. ² Die Vitamine B6 und B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.



SCHLAFEN SIE GUT

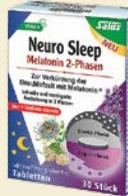


GUT SCHLAFEN MIT DEN PRODUKTEN AUS DEM REFORMHAUS®



• Alsiroyal® Melatonin PLUS Ashwagandha: Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen, Ashwagandha sorgt für starke Nerven.

• Dr. Wolz Sleep Relax Duo®: Abendkapsel mit Melatonin, Morgenkapsel mit Ashwagandha und Grüntee-Extrakt.



• SALUS Neuro Sleep Melatonin, 2-Phasen: Depot-Tablette hilft beim Ein- und Durchschlafen.

• PRIMAVERA schlaf wohl: Kissenspray mit beruhigendem Duft von Lavendel.



SEMINARTIPP



WOHLFÜHLWOCHELENDE – AUSZEIT FÜR SIE

Abschalten – Entspannen – Loslassen

26.11. – 28.11.21 (Fr – So) oder

29.04. – 01.05.22 (Fr – So)

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

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

Text: Karin Stahlhut

ANZEIGE



Rotbäckchen®

Kleine Flasche, große Wirkung.

Die kleinen Kraftpakete von Rotbäckchen passen in jede Tasche! Sie versorgen dich und deine Familie in zwei Schlucken mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen – immer und überall.



Das Beste weitergeben.

Naschen erlaubt



Mit diesen veganen Keksen, Cookies oder Mandelhörnchen versüßen wir ab sofort unsere Tage. Zugreifen!



ERDNUSSBUTTER-COOKIES

Ergibt 20 Cookies
 Zubereitungszeit: ca. 20 Min.;
 Backzeit: 12–15 Min.

ZUTATEN

160 g Weizenmehl Type 405 oder
 Dinkelmehl Type 630
 200 g Zucker
 1 geh. TL Natron
 ¼ TL Salz
 280 g Erdnussbutter, crunchy

60 ml Haferdrink oder anderen
 Pflanzendrink
 50 g gesalzene Erdnüsse

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/
 Unterhitze vorheizen.
2. In einer Rührschüssel Mehl,
 Zucker, Natron und Salz mischen.
 Erdnussbutter und Haferdrink zu-
 geben und mit der Gabel zu einem
 homogenen Teig verarbeiten. Aus
 dem Teig 20 Kugeln formen und
 auf zwei mit Backpapier ausge-

legten Backblechen zu Cookies
 flach drücken. Dann mit ein paar
 Erdnüssen bestreuen.
 3. Die Bleche einzeln auf mittlerer
 Schiene 12–15 Min. in den Ofen
 schieben und die Kekse goldgelb
 ausbacken. In einer Dose luftdicht
 verschlossen sind die Kekse mehre-
 re Wochen haltbar.

L E V



SCHOKO-ERDNUSS-BARS

Ergibt mit einer Form von 15 x 15 cm 10 Bars
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.;
Kühlzeit: 1 Std.

ZUTATEN

120 g Haferflocken (glutenfrei)
30 g Mandelmus
¼ TL Meersalz
30 g Agavendicksaft
2–3 EL Wasser

FÜR DIE CREME

200 g Medjool Datteln
100 g Erdnussbutter
1 EL Kokosöl
80 ml Wasser
1 Prise Salz
60 g Erdnüsse, geröstet & gesalzen
200 g Zartbitterkuvertüre
1 TL Kokosöl

ZUBEREITUNG

1. Die Haferflocken mit Mandelmus, Salz, Agavendicksaft und Wasser im Food Processor hexeln. Dabei nicht zu fein werden, damit eine mürbe Konsistenz erhalten bleibt. Eine Form von 15 x 15 cm mit Backpapier auslegen und die Masse hineindrücken.
2. Für die Karamell-Creme Datteln, Erdnussbutter, Kokosöl, Wasser und Salz im Standmixer cremig pürieren. Die Sorte Medjool ist extra-saftig. Wenn du sehr trockene Datteln verwendest, gib etwas mehr Wasser hinzu. Die Creme auf dem Boden in der Form verteilen und die Erdnüsse daraufstreuen. Mindestens eine Stunde ins Eisfach stellen.
3. Den Kuchen vom Backpapier befreien und in 10 Riegel schneiden. Die Kuvertüre hacken, mit dem Kokosöl mischen und im Wasserbad schmelzen. Dann die Riegel einzeln mit der Kuvertüre überziehen. Im Kühlschrank aufbewahren und versuchen, an etwas anderes zu denken, um nicht zu naschen.

TIPP Für noch mehr Proteine kannst du die Haferflocken durch Mandelmehl oder geröstetes Kichererbsenmehl ersetzen.



MANDELHÖRNCHEN

Zutaten für 10 Hörnchen
Zubereitungszeit ca. 60 Min.;
Backzeit: 15 Min.

ZUTATEN

125 g Mandeln, blanchiert
80 g Puderzucker aus Rohrohr-

zucker

120 g Mandelmus, weiß
3 EL Haferdrink oder anderen Pflanzendrink
2 Tropfen Bittermandelöl
1 EL Tapiokastärke
1 Prise Zimt
2 EL Mandelblättchen
80 g vegane Zartbitterkuvertüre oder vegane Schokoladenglasur

ZUBEREITUNG

1. Die Mandeln mit dem Puderzucker in den Food Processor geben und zu Staub zerkleinern. Mandelmus, 2 EL Haferdrink, Bittermandelöl, Tapiokastärke sowie Zimt zugeben und zu einer weichen Masse verarbeiten.
2. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Aus der Mandelmasse 10 Hörnchen formen und mit ausreichend Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit etwas Haferdrink bestreichen und mit Mandelblättchen bestreuen. 12–15 Min. goldgelb backen, dann abkühlen lassen.
4. Die Kuvertüre hacken und temperieren oder die Schokoladenglasur schonend erwärmen. Die Hörnchen nun beidseitig mit Kuvertüre versehen. Vollständig abgekühlt lassen sie sich gut in einer Glasdose aufbewahren und sind bis zu zwei Wochen haltbar.

TIPP Wenn du keinen Food Processor hast, kannst du anstelle von Mandeln, Puderzucker, Mandelmus und 2 EL Haferdrink auch 300 g Marzipanrohmasse verwenden.



Unsere Rezepte stammen aus Stina Spiegelbergs Buch „Vegan Backen von A bis Z“ Das Standardwerk, Ventil Verlag, 29,50 €



Stina – exklusiv im Reformhaus®

Freuen Sie sich auf vegane Köstlichkeiten, die die TV-Köchin, Foodbloggerin und Kochbuchautorin Stina Spiegelberg exklusiv für Reformhaus® entwickelt. Das Reformhaus® Magazin präsentiert ihre leckeren veganen Kreationen ab der Dezemberausgabe viermal im Jahr

Backten begleitet Stina Spiegelberg seit ihrer Kindheit. Sie findet, dass es nichts Schöneres gibt, als in einen Raum zu kommen, in dem es nach Kuchen duftet. Und wenn dieser dann angeschnitten und verteilt ist, genießt sie die Stille, in der nur noch das Kratzen der Gabeln auf den Tellern zu hören ist. Ein wunderbares Lebens- und Zusammengehörigkeitsgefühl!

Damit alle – auch VeganerInnen – daran teilhaben können, entwickelt Stina Spiegelberg, Vegan-Pâtissière aus Passion, nun 4-mal im Jahr exklusiv für Reformhaus® vegane Köstlichkeiten. Im nächsten Heft können wir uns auf „Versunkenen Bratapfel-Schokokuchen“ freuen. Denn, so Stina Spiegelberg: „Ich möchte gerne jedem den Zugang zur veganen Küche ermöglichen, daher achte ich darauf, die Grundzutaten so einfach und günstig wie möglich zu halten.“

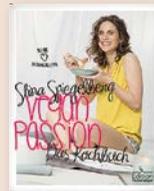
WHO IS WHO

Stina Spiegelberg wuchs in Frankreich auf und entdeckte dort früh ihre Liebe zum Kochen und Backen. 2010 startete sie ihren prämierten Foodblog „Veganpassion“ – der Startschuss für die vegane Foodie-Szene in Deutschland. Für ihre Arbeit bekam sie den Progress- Award von PeTA und wurde von der UNESCO mit der Kampagne „Ideen Initiative der Zukunft“ ausgezeichnet. Langjährigen Reformhaus® Magazin-LeserInnen ist die TV-Köchin Stina Spiegelberg auch als Co-Gründerin des Plant Based Institutes ein Begriff. Mehr Infos unter: www.stinaspiegelberg.com

ZUM WEITERLESEN



Stina Spiegelberg:
„Gesund Backen“
mit Veganpassion,
Adrian & wim-
mebuchverlag,
19,95 €



Stina Spiegel-
berg:
„vegan Passion“
Das Kochbuch,
Edition Fackel-
träger, 20 €



Stina Spiegel-
berg:
„Vegional“ Mit
Liebe gekocht,
Edition Fackel-
träger, 24,99 €

Ab in die Wanne!

Wohlige Entspannung an kalten Tagen: Mit unseren Tipps können Sie Ihr Bad in vollen Zügen genießen



Brr, ist das eklig draußen. Wenn die Kälte im Winter so richtig in die Knochen kriecht, gibt es doch nichts Schöneres, als sich bei einem wohltuenden Bad wieder aufzuwärmen! Der Kreislauf wird angeregt, Verspannungen lösen sich, der Stress des Alltags fällt von uns ab. Das Schönheitsbad hat eine lange Geschichte: Schon 69 v. Chr. soll die Königin Kleopatra in Eselsmilch gebadet haben, angeblich sogar täglich. Vielleicht galt sie deshalb als eine der schönsten Frauen der Antike. Heutzutage sind wir nicht auf Eselsmilch angewiesen. Zertifizierte Naturkosmetik bietet uns eine Vielzahl hochwertiger Badezusätze mit einem großen Anteil an Heilkräutern. Zum Entspannen und Entschlacken, Durchatmen und Vitalisieren. Da fällt die Wahl nicht immer leicht.

Doch wie lange und oft soll man eigentlich baden? Wir haben mit unserer Kosmetikexpertin Claudia Taron, Naturkosmetik-Dozentin und Make-up-Artist an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel, gesprochen und bringen Klarheit ins trübe Wasser. Und dann wählen Sie ein Bad nach Ihrem Bedürfnis und verwandeln Ihr Badezimmer in Ihre persönliche Wellnessoase. Einfach abtauchen und genießen...



Claudia Taron, Naturkosmetik-Dozentin und Make-up-Artist an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel

Reformhaus® Magazin: Wie warm und wie lange darf man baden?

Claudia Taron: Das Wasser sollte etwas über der Körpertemperatur liegen, also ca. 37/38 Grad warm sein. 15 Minuten ist eine optimale Badedauer, es sei denn, man nimmt ein basisches Bad. Dann sind mindestens 30 Minuten ratsam, schöner ist sogar eine Stunde.

Wer sollte auf ein Bad verzichten?

Wer Kreislaufprobleme hat, sollte nicht zu heiß und nicht zu lange baden. Auch wer zu Couperose oder Rosacea neigt, sollte nur ein kurzes, nicht zu heißes Bad nehmen, da dieses die Durchblutung anregt und die Hautprobleme verschlimmern kann.

Worauf sollte ich achten, welcher Badezusatz ist empfehlenswert?

Zur Entspannung empfiehlt es sich, abends zu baden, gerne mit beruhigendem Lavendel (z. B. ARYA LAYA Heilkräuter-Bad Balance und harmonie Lavendel). In der Erkältungszeit eignet sich ein Fichtennadelölbad gut (z. B. ARYA LAYA Stärkung & Entspannung Heilkräuter-Bad Fichte oder Dr. Hauschka Wind und Wetter Bad). Die aromatischen Dämpfe befreien die Atemwege und durchwärmen intensiv. Bei trockener Haut sollten Sie rückfettende Ölbäder wählen, bei irritierter Haut kann ein Kleiebad helfen.

Ein Kleiebad? Wie funktioniert das?

Füllen Sie Haferkleie (z. B. Reformhaus® Haferkleie bio oder Hensel Haferkleie mit Keim, bio) in einen Teebeutel oder ein Baumwollsäckchen und hängen Sie es in das Bad. Das Baumwollsäckchen wirkt dann wie ein riesiger Teebeutel, es kann ganz praktisch an die Armatur ins laufende Wasser gehängt werden. Das schont den Abfluss und die Umwelt!

Braucht meine Haut eine anschließende Pflege?

Bei einem Ölbad reicht es, sich nur mit einem Handtuch sanft abzutupfen, die Haut fühlt sich schön geschmeidig an. Auch bei Basenbädern sollte man auf eine anschließende Pflege verzichten, damit die Haut die Möglichkeit hat, noch weiter auszuschneiden. Bei allen anderen Zusätzen können Sie auf Ihr Gefühl hören und bei Bedarf noch eine Pflege verwenden.

Wie oft ist ein Bad ratsam?

1- bis 2-mal in der Woche ist okay, sonst strapaziert es die Haut zu sehr. Ausnahme: Während einer Entschlackungskur ist ein basisches Bad jeden zweiten Tag in Ordnung.

Was gilt es sonst noch zu beachten?

Bitte nur abgeschminkt das Baden genießen, damit die Haut ausscheiden kann. Eine Gesichtsmaske ist erst nach dem Bad ratsam, nicht währenddessen. Übrigens: Wer keine Badewanne hat, kann sich mit einem Fußbad etwas Gutes tun. Über die Fußsohlen kann unser Körper gut entsäuern und entgiften, aber auch Wirkstoffe aufnehmen. Ein Fußbad soll ca. 70% so effektiv sein wie ein Vollbad.

Ihr Extra-Beauty-Tipp?

Verwöhnen Sie während der Badezeit Ihre Haare mit einer pflegenden Kur, z. B. mit dem Beauty Oil Arganöl, bio von ARYA LAYA. Lassen Sie das Öl unter einem Handtuch turban einziehen. Die Wirkung wird noch verstärkt, wenn das Handtuch vorgewärmt ist. Danach die Haare gut auswaschen.



Nach dem Baden freut sich die Haut über eine Extra-Pflege

ANZEIGE

Dr. Wolz
— Seit 1969 —

Vital und top versorgt!

Vitalkomplex Dr. Wolz

- ✓ Für das Immunsystem¹, die geistige Fitness² und gegen Müdigkeit³
- ✓ **20 ml** (Tagesdosis) enthalten ähnlich viele Sekundäre Pflanzenstoffe wie **800 g ausgewähltes Obst und Gemüse.**



Für Erwachsene und Kinder

¹ Die Vitamine B6, B12, D sowie Eisen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. ² Eisen und Zink tragen zu einer normalen kognitiven Funktion bei. ³ Die Vitamine B6 und B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.



NEU
IN IHREM

Reformhaus



ARYA LAYA

Beauty Oil – Hanföl bio

Entspannung und Regeneration
für gestresste Haut



- Hanfsamen-Öl bio, kaltgepresst
- Entzündungshemmend und ausgleichend
- Für trockene und sensible Haut

Die Hautbarriere wird gestärkt und einer schnellen Hautalterung entgegengewirkt. Die Hautverträglichkeit ist klinisch geprüft und dermatologisch bestätigt.

www.arya-laya.de



BERGLAND

Aromakosmetik

Johanniskraut Salbe, Thymian Balsam,
Weihrauch Balsam, Zirben Balsam



Pure Pflanzenkraft - Naturreine ätherische Öle kombiniert mit traditionellen Pflanzenextrakten und pflegenden Pflanzenölen.

- Mit 100 % naturreinen ätherischen Ölen
- Mit natürlichen Pflanzenölen und Bio Sheabutter
- Hautverträglichkeit mit „sehr gut“ getestet
- Vegan

www.bergland.de

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

ANZEIGE

Ab in die
Wanne!

Selbst ist die Frau

Egal, ob Sie sich wie Kleopatra fühlen möchten oder einfach relaxen wollen: drei Do-it-yourself-Aroma-Badetipps zum Abtauchen

1. AROMABAD „RUHE UND GELASSENHEIT“

SIE BRAUCHEN:

- 2 Tropfen Zirbelkiefer bio von Primavera
- 2 Tropfen Orange bio von Primavera
- 3 EL Emulgator (Sahne oder Meersalz)



SO GEHT'S:

Die ätherischen Öle mit dem Emulgator vermischen und in das fließende Badewasser geben. Der waldige Duft von ätherischem Zirbelkiefernöl lässt zur Ruhe kommen und soll in unsicheren Zeiten bei der inneren Aufrichtung helfen. Gemischt mit dem fruchtig-duftenden Orangenöl kann das Bad neuen Mut schenken und lässt die Sorgen des Alltags verschwinden.

2. AROMABAD „RELAX“

SIE BRAUCHEN:

- 100 g Meersalz
- 10 Tropfen Lavendel fein bio von Primavera
- 5 Tropfen Orange bio von Primavera



SO GEHT'S:

Die ätherischen Öle in einen Glastiegel tropfen und schwenken, sodass die Glaswände benetzt sind. Meersalz hinzugeben, Glas verschließen und gut schütteln. Für ein Vollbad 4 EL der Mischung in das Badewasser geben oder 2 EL für ein Fußbad verwenden.

Fördert gesunden Schlaf und entspannt bei Angst.

3. DIY-ENTSPANNUNGSBAD MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN VON BERGLAND

SIE BRAUCHEN:

- 4 Tropfen Bergland Lavendel Öl
- 2 Tropfen Bergland Ylang-Ylang Öl
- 4 EL Sahne



SIE GEHT'S:

Ätherische Öle mit der Sahne mischen und in das wohltemperierte Badewasser geben. Etwa 20 Minuten in der Wanne abschalten und genießen.

4. KLEOPATRA-BAD

SIE BRAUCHEN:

- 1–2 Liter vorgewärmte Milch
- einige Tropfen Basisöl, z. B. Mandelöl bio von Primavera



SO GEHT'S:

Fügen Sie die vorgewärmte Milch vermischt mit ein paar Tropfen Basisöl in das ca. 38 Grad warme Badewasser. Die Milch wirkt rückfettend und pflegt in Verbindung mit dem Öl trockene Haut schön weich. Genießen Sie das Bad am besten bei Kerzenschein oder gedämmtem Licht und Entspannungsmusik. Das ist Balsam für die Seele! Danach warm abduschen und in eine Decke gewickelt ausruhen. Tipp: Wahlweise können Sie 2 EL Honig ergänzen. Er enthält wertvolle Vitamine sowie Enzyme, wirkt antibakteriell und beruhigend. Den Honig am besten vorher erwärmen und mit einem ätherischen Öl vermischen, z. B. Lavendel, Rose oder Geranie, das duftet ganz herrlich!

GUT
ZU
WIS-
SEN

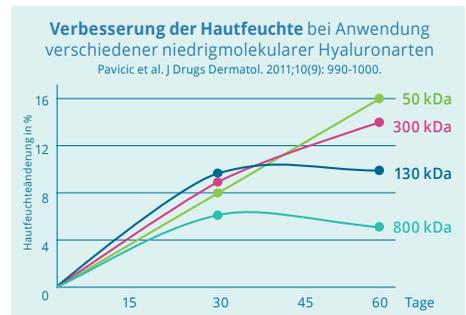
BADE-KNOW-HOW

- **Ätherische Öle** sind nicht wasserlöslich und brauchen als Badezusatz immer einen Emulgator wie z. B. Mandelöl, Meersalz, Milch oder Sahne!
- **Heilkräuter-Bäder** enthalten eine Kombination aus reinen ätherischen Ölen und kostbaren Kräuterextrakten aus einer bestimmten Heilpflanze. Die Inhaltsstoffe sind optimal aufeinander abgestimmt, sodass sie über die Haut besonders gut aufgenommen werden können. Die Heilkräuter-Bäder von ARYA LAYA setzen sich z. B. aus 6 % Wirkstoffextrakt und 12 % ätherischen Ölen zusammen. Tipp: Für einen Saunaaufguss 1–2 Verschlusskappen des Heilkräuter-Bades in den Schöpfeimer geben, nicht unverdünnt auf die Steine!
- **Andere Länder, andere Sitten** In Japan dient Baden traditionell dazu, Körper und Geist zu reinigen. Die Badetemperatur ist mit 40–50 °C wesentlich heißer, als wir es gewöhnt sind. Bevor man dort in die Wanne steigen darf, muss man sich gründlich waschen. Wenn der Platz es zulässt, baden die Familienmitglieder gerne alle zusammen. Ist die Wanne zu klein, geht es streng nach Hierarchie. Zuerst das Familienoberhaupt, dann die Männer nach absteigendem Alter und anschließend die Frauen.

8 x Hyaluron plus Pflanzen-Botox*

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

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



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

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

ZERTIFIZIERTE
NATURKOSMETIK

www.alsiroyal.de



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



Das passt!

Sie möchten Ihre Badezusätze nicht selbst anmischen? Kein Problem. In Ihrem Reformhaus® gibt es – natürlich! – Badezusätze für jedes Bedürfnis

* **Verschnupft und verspannt?** Ätherische Öle aus Eukalyptus, Koniferennadeln, Pfefferminz und Rosmarin sind wohltuend für die Atemwege, bei Erkältungen und Muskelverspannungen.

Thymian regt die körpereigenen Abwehrkräfte an und wirkt krampflösend bei Husten (z. B. ARYA LAYA Heilkräuter-Bad Atemfrei & Bronchien Aktiv).

* **Einschlafprobleme?** Ätherisches Lavendelöl harmonisiert Körper und Seele und fördert einen tiefen, erholsamen Schlaf (z. B. ARYA LAYA Heilkräuter-Bad Balance & Harmonie). Auch Melisse ist hilfreich bei Schlafstörungen und innerer Unruhe (z. B. ARYA LAYA Heilkräuter-Bad Ruhe & Gelassenheit).

* **Schlaffes Bindegewebe?** Zinnkraut unterstützt den Hautstoffwechsel und kann gewebefestigend wirken (z. B. ARYA LAYA Heilkräuter-Bad Straff & In Form).

* **Erschöpft und müde?** Rosmarin fördert die Durchblutung und bringt den Kreislauf in Schwung (z. B. ARYA LAYA Heilkräuter-Bad Energie & Schwung). Eine harmonisierende Bademilch mit Rosenwasser und ätherischem Rosenöl lässt die Seele aufblühen und stärkt bei körperlicher und psychischer Belastung (z. B. Dr. Hauschka Rosen Bad).

* **Aus der Balance und übersäuert?** Ein basisches Bad unterstützt die Ausscheidungsfunktionen der Haut und entlastet den Stoffwechsel. Auch gut bei Hautproblemen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte (z. B. M. Reich BasenSalz; P. Jentschura MeineBase®)

* **Überreizt und verfroren?** Eine Komposition aus Moorextrakt, Rosskastanien und Schachtelhalm beruhigt und verleiht einen umhüllenden Schutz (z. B. Dr. Hauschka Moor Lavendel Bad; SonnenMoor Moor zum Baden).

* **Sauna-Fan?** Ein Peeling während des letzten Saunaganges entfernt abgestorbene Hautschüppchen und spendet Feuchtigkeit mit Bio Aloe Vera und Bio Sheabutter (z. B. Bergland Sauna Peeling Creme Minze-Lemongrass).



SEMINARTIPP

 **AKADEMIE
GESUNDES LEBEN**
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

AYURVEDAKÜCHE

Yoga & Food

07.11. – 09.11.21 (So – Di)

Die indische Heilkunst kennt das Geheimnis dauerhaften Wohlbefindens. In diesem Seminar praktizieren Sie überwiegend ruhende Körperstellungen aus dem Yoga (Asanas) und lernen Empfehlungen für typgerechte Lebensführung kennen. Sie bereiten mit wenig Aufwand vitalisierende Mahlzeiten zu, die Sie wunderbar in Ihren Alltag integrieren können.

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



NUTZE DIE WEISHEIT DER NATUR FÜR DEIN IMMUNSYSTEM.

Meine Immunformel

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin C und Zink.



- ✓ Alle Inhaltsstoffe natürlicher Herkunft
- ✓ Enthält Sanddorn, Ingwer und Holunderblüten
- ✓ Vitamin C und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- ✓ Vitamin C und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen



BE-BIO-02
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

Entdecke unsere weiteren Produkte



NATURWEISHEIT
WELEDA
Seit 1921

NEU



Meine Immunformel

mit Sanddorn, Ingwer und Holunder

Vitamin C und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Nahrungsergänzungsmittel



100 JAHRE VERBUNDENHEIT VON MENSCH UND NATUR

WOHER ER KOMMT

Mānuka Honig kommt aus den bergigen, entlegenen Regionen Neuseelands und ist so besonders wie die Landschaft. Mānuka nennen ihn die Ureinwohner, die Maori, die ihn seit Jahrhunderten nutzen: äußerlich zum Desinfizieren, zum Heilen von Wunden und Entzündungen, innerlich bei Erkältung, Blasenentzündung oder Magen- und Darmproblemen. Der Nektar für den Honig stammt von der Südseemyrte (lat.: *Leptospermum scoparium*), eine strauchförmige Verwandte des australischen Teebaums. Sie wächst bis zu acht Meter hoch. Während der Blütephase der Südseemyrte gewinnen die Bienen den Nektar. Seit 2006 weiß man, dass vor allem das Zuckerabbauprodukt Methylglyoxal (MGO) die Heilkraft des Honigs bedingt. In dem Nektar selber ist dieser Stoff aber noch nicht vorhanden, er entwickelt sich wohl erst in den Waben im Bienenstock.

WAS DAS BESONDERE IST

Der Inhaltsstoff mit dem komplizierten Namen Methylglyoxal (MGO) ist das inzwischen gelüftete Geheimnis des Mānuka Honigs. Dabei spielen die Stärken (die Menge an Milligramm MGO pro Kilogramm Honig) die entscheidende Rolle, die Standard-Empfehlungen lauten: für äußerliche Anwendung auf der Haut 100+, für Mund, Nase und Rachen 250+, für Magen, Darm und Blase Stärke 400+. Hoch dosiert (ab 400 Milligramm) gilt der wertvolle Honig heute sogar als Antibiotika-Ersatz aus der Natur. Anders als bei Antibiotika muss man weder Nebenwirkungen noch eine Resistenzbildung befürchten.



„Mānuka Honig ist ein in seiner Zusammensetzung einmaliges Naturprodukt mit mehr als zweihundert Inhaltsstoffen.“

Detlef Mix, Heilpraktiker und Autor des Buches „Mānuka-Honig. Ein Naturprodukt mit außergewöhnlicher Heilkraft. (Verlag 360° medien mettmann, 19,95 €)

MÄNUKA: DER HEILENDE HONIG

Fragt man Reformhaus® FachberaterInnen nach ihren Lieblingsprodukten, steht der Honig aus Neuseeland fast immer an erster Stelle – kein Wunder bei so viel gesundem Potenzial!

WIE ER HILFT

Seit mehr als 15 Jahren belegen Studien immer wieder die antientzündliche und heilungsfördernde Wirkung speziell durch das Methylglyoxal (MGO). Während andere Honigsorten maximal 20 Milligramm pro Kilo haben, enthält Mänuka Honig zwischen 100 und 850 Milligramm. Mit niedrig dosiertem MGO nimmt man den Honig täglich fürs allgemeine Wohlbefinden, in höheren MGO-Dosen gegen diverse Beschwerden und Infekte – auch bei chronischen Krankheiten. Denn auch die weiteren mehr als zweihundert Inhaltsstoffe tun dem menschlichen Organismus viel Gutes, so attestiert man dem enthaltenen Propolis antibakterielle und antientzündliche Wirkungen.

WER IHN BRAUCHT

Bronchitis und Halsweh, Nasennebenhöhlen-Infekte, aber auch Blasenentzündung oder Magen- und Darmbeschwerden, die etwa durch den fiesen Magenkeim *Helicobacter pylori* ausgelöst werden: Mänuka Honig hat sich bei vielen Krankheitsbildern bewährt. Er hemmt nachweislich das Wachstum diverser Arten an Bakterien und Viren. Und sogar bei Zahnfleischbluten kann man den Honig trotz des Zuckergehalts nutzen, denn Mänuka Honig trägt zu einer gesunden Mundflora bei, beseitigt Keime und mindert die Bildung von Zahnbelag. Auch in der kosmetischen Hautpflege kommt der „König der Honige“ zum Einsatz, hilft äußerlich gegen Hautunreinheiten und sogar gegen Pilzinfektionen.

WO'S IHN GIBT

Die Originale von Mänuka Health sind im Reformhaus® in verschiedenen zertifizierten Stärken erhältlich. MGO 150+, MGO 310+, MGO 460+, MGO 630+. Einfach nur für das Wohlbefinden wird empfohlen, täglich einen Teelöffel des Honigs pur zu verzehren. Natürlich können Sie ihn auch in einer Tasse heißem Tee auflösen. Außerdem hat das Unternehmen aus Neuseeland drei neue Kosmetikprodukte im Reformhaus®: Mänuka Rescue Balm für rissige und strapazierte Haut, Mänuka Calming Cream für empfindliche Haut und Mänuka Blemish Spot Gel mit Aloe vera, ein kühlendes Gel.



Im nächsten
Heft alles über

GINSENG
MANUKA
CURCUMA
SALBEI
CISTUS

Text: Frauke Döhning

GENIEßEN

TEA TIME

Darf es ein Tässchen Tee sein? Ja bitte, aber nicht irgendeiner! Wir sagen Ihnen, worauf es bei Qualität sowie Zubereitung ankommt und mit welchen Heilkräutertees Sie auch Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun – zum Selbermischen und Genießen

lebe gesund

mit der Kraft
aus 49 Kräutern

einzigartig * wohltuend * bekömmlich



Sichern Sie sich jetzt Ihr exklusives 7x7 KräuterTee-Probierset oder  finden Sie Händler in Ihrer Nähe:

p-jentschura.com/rek18    

Gehören Sie zu den Ganzjahres-TeeliebhaberInnen oder gönnen Sie sich nur in der kalten Jahreszeit eine wärmende Tasse? Tee kann so viel mehr, als nur im Winter für wohlige Wärme und Gemütlichkeit zu sorgen. Mit den richtigen Heilkräutern kann das Getränk Bauchschmerzen und Erkältungsbeschwerden lindern, wach machen oder den Schlaf fördern, entschlacken und sogar ein positives Hautbild unterstützen. Aber: Tee ist nicht gleich Tee! Hier kommt es auf die Qualität an. „Ein Tee ist immer nur so gut wie die Kräuter, Früchte und Gewürze, die er enthält“, heißt es bei dem bayerischen Familienunternehmen SALUS. Deshalb wird dort allergrößter Wert auf die sorgfältige Auswahl der Rohstoffe gelegt, wann immer es möglich ist, natürlich aus kontrolliert ökologischem Anbau.

SALUS zählt zu den wenigen Tee-Anbietern in Deutschland, bei denen der gesamte Produktionsprozess in einer Hand liegt – vom Rohstoff bis zur fertigen Packung. Über 200 unterschiedliche Arznei- und Lebensmittel-Tees werden in speziellen Anlagen gemischt, abgepackt und einer sorgfältigen Endkontrolle unterzogen. Aber was ist das Besondere der jeweiligen Tees, für welchen soll man sich nur entscheiden und worauf müssen wir bei der Zubereitung achten, damit wir in den vollen Tee-Genuss kommen? Wir haben nachgefragt – bei den Tee-Herstellern fürs Reformhaus®.

SONNENTOR



Gerda Holzmann, Biologin, Kräuter Expertin, Buchautorin und Leiterin Qualitätsmanagement bei SONNENTOR. Sie sagt:

„Wir sind sehr stolz darauf, dass unsere Tees einen besonders intensiven Geschmack mit sich bringen – natürlich ohne künstliche Aromen. Das ist die volle Kraft von Mutter Natur.“

Reformhaus® Magazin: Was ist das Geheimnis eines perfekt zubereiteten Tees?

Gerda Holzmann: Jede Teesorte hat spezielle Bedürfnisse, damit sich Inhaltsstoffe und Aromen optimal entfalten können. Deshalb ist es auch wichtig, auf die Zubereitungshinweise auf der Packung zu achten.

Meist werden Kräuter und Samen mit kochendem Wasser übergossen und 5–10 Min. ziehen gelassen. Früchte, Wurzeln und Rinden lässt man am besten kurz köcheln und dann ca. 10 Min. ziehen. Die Zubereitung von Grün-, Schwarz-, und Weißtee erfordert besondere Sorgfalt. Die Wassertemperatur bei Weißtee und Grüntee sollte circa 80 °C betragen, bei Schwarztee sind auch 100 °C möglich. Bei allen diesen Teesorten schmecken die Aufgüsse nach einer Ziehzeit von 2–3 Min. am ausgewogensten. Mit einer längeren Ziehzeit lösen sich mehr Bitterstoffe aus den Teeblättern.

Worauf sollte ich achten, wenn ich mir einen Tee selbst mischen möchte?

Für den direkten Teegenuss einfach die Lieblingskräuter in die Teekanne streuen und aufgießen. Besonders vorteilhaft ist es, einen Hauptgeschmack mit anderen Komponenten zu unterstreichen. Beispielsweise Minze mit dem blumigen Aroma von Kamille und Lavendel. Harmonisch wird die Mischung, wenn man auf die Intensität der einzelnen Kräuter achtet. Mildere Kräuter können in einer Mischung höher dosiert werden, intensivere Kräuter wie Lavendel, Nelke oder Hibiskus eher geringer.

Verraten Sie uns Ihr Lieblings-Tee-Rezept?

Ich bin eher die PUR-Tee-Trinkerin. Mein Favorit ist Tee aus frischen Kräutern, direkt von der Wiese in die Tasse. Ich liebe z. B. Tee aus frischer Brennnessel. Hierzu pflückt man für eine Kanne eine Handvoll Brennnesselspitzen, übergießt sie mit kochendem Wasser und lässt den Aufguss 15 Min. ziehen. Der Geschmack ist für mich ein Gedicht! Im Winter trinke ich am liebsten Tee aus der Schafgarbe. Wenn es doch einmal eine Mischung sein soll, dann der Druidentrank oder der Heavy Metal Tee von SONNENTOR.



In ihrem Buch „Gesunde Wildkräuter aus meinem Garten“, teilt Gerda Holzmann ihren jahrelang angesammelten Wissensschatz rund um das Thema Wildkräuter und deren Heilkräfte. Löwenzahn Verlag, 27,90€



SALUS



Elisabeth David, Produktmanagerin Arzneitee SALUS

„Unsere vielfältigen Tee-Spezialitäten mit ihren ausgewählten Kräutern, Früchten und Gewürzen sind ein Genuss – ob als leckerer Teeaufguss oder wirksamer Arzneitee. Das größte Sortiment an Heilkräutertees in Bio-Qualität ist die natürlichste Art zu heilen. Ihre hohe Qualität wird in unseren Laboren mit modernsten Analysemethoden umfassend geprüft und sichergestellt. Von Anbau und Auswahl der Heilpflanzen bis zum fertigen Produkt, liegt die gesamte Herstellung in unserer Hand.“



Katharina Schildhauer, Unternehmenskommunikation / Produktmanagement SALUS

„Das Schöne an Tee ist, dass er so vielseitig ist. Er ist der perfekte Begleiter durch den Tag, in jeder Lebenslage: Ob morgens nach dem Aufstehen oder abends nach einem langen Tag. Ob als Eistee in der Sommerhitze, oder frisch aufgebrüht nach einem langen Winterspaziergang. Auch geschmacklich ist bei schwarzem und grünem Tee sowie Früchte-, Kräuter- und Gewürztees für jeden etwas dabei. Wenn er dann noch Bio ist und die Rohstoffe von besonders hoher Qualität sind, macht Tee Körper und Seele glücklich.“

JENTSCHURA®



Guyves Sarkhosh, M. A., Leiter Marketing & Kommunikation, JENTSCHURA International GmbH

„Der mehrfach preisgekrönte 7x7® KräuterTee ist der optimale Begleiter bei Entschlackungs- und Fastenkuren.

Dr. h. c. Peter Jentschura und Josef Lohkämper haben, der Philosophie des Heilpraktikers Matthias Leisen folgend, diese wertvolle Teemischung rezeptiert. Die feine Auswahl aus 49 Zutaten wie Kräutern, Samen, Gewürzen, Wurzeln und Blüten ist nicht nur mild und bekömmlich, sondern überzeugt durch das köstliche Aroma der vielen Pflanzenarten auch anspruchsvolle Gaumen im Geschmack. Der 7x7® KräuterTee unterstützt unsere Balance und ist auch nach dem Sport – zum Beispiel als erfrischender Durstlöcher – ein vorzüglicher Genuss.“

GUT ZU WISSEN



Mit einem praktischen Teefinder von SALUS kann jede/r selbst herausfinden, welche Tee-Sorte am besten zu ihm oder ihr passt. Mehr unter: www.salus.de/tee-produktfinder oder dem QR-Code.



SCHÖN MIT TEE



Claudia Taron, Naturkosmetik-Dozentin und Make-up-Artist an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel:

„Ich unterstütze meine Haut gerne innerlich mit der Kraft der Pflanzen. Ein Tee bedeutet außerdem immer eine kleine Auszeit und ein gemütliches Innehalten im Alltagsstress.“

TEEMISCHUNG FÜR GESUNDE HAUT

- 40 g Frauenmantelkraut
- 20 g Veilchenkraut
- 20 g Gänseblümchenkraut oder Blüten
- 20 g Stiefmütterchenkraut

Die enthaltenen Flavonoide, Gerbstoffe und Carotinoide unterstützen den Hautstoffwechsel, wirken entzündungshemmend und adstringierend. Besonders bei Hormonschwankungen und Stress empfiehlt es sich, 3 Tassen verteilt über den Tag zu trinken.

AKNE-TEE ZUM SELBERMISCHEN:

- 30 g Stiefmütterchenkraut
- 25 g Brennnesselkraut
- 10 g Taubnesselkraut
- 30 g Frauenmantelkraut
- 10 g Ringelblumenblüten
- 10 g Rosenblüten

3 x täglich vor den Mahlzeiten trinken. Wirkt entzündungshemmend, hormonausgleichend und ausleitend.



100 % Natur



Arzneitee



sorgfältig geprüft



Melissenblätter: Anwendungsgebiete: Nervös bedingte Einschlafstörungen; funktionelle Magen-Darm-Beschwerden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsangaben und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. info@salus.de

Der Natur verbunden. Der Gesundheit verpflichtet.





GENIEßEN

EIN KRAUT FÜR ALLE FÄLLE

- **Anis, Fenchel und Kümmel:** sorgen für ein gutes Bauchgefühl, bringen Erleichterung nach deftigen Gerichten. (z. B. SALUS Anis Fenchel Kümmel Tee; SONNENTOR Fenchel, Anis, Kümmel)
- **Brennnessel:** entschlackende Wirkung, gut geeignet bei einer Fastenkur. (z. B. P. Jentschura® 7x7® KräuterTee; SALUS Basen-Aktiv® Kräutertee Nr. 1 Brennnessel-Linde; M.Reich BasenTee).
Extra-Tipp: Bei Akne kann Brennnessel Tee oder Basen Aktiv Tee helfen. Zinnkraut Tee unterstützt den Hautaufbau (z. B. SALUS Zinnkraut Tee / Arzneitee).
- **Frauenmantel und Schafgarbe:** Ob Wechseljahresbeschwerden oder Regelschmerzen, die Kräuter sollen das weibliche Wohlbefinden stärken und den Hormonhaushalt ins Lot bringen. (z. B. SALUS Wechseljahre Tee; SONNENTOR In der Regel; SONNENTOR Im Wechsel).
- **Kamille:** Ein absoluter Allrounder! Beruhigt und fördert die Heilung bei Magen- und Darm-, sowie Hals- oder Hautproblemen. (z. B. SALUS Kamillenblüten Arzneitee; SONNENTOR Kamille pur).
- **Käsepappel:** auch bekannt als Blaue Malve, wirkt reizlindernd bei Heiserkeit oder Husten. (z. B. SONNENTOR Käsepappel).
- **Lavendel:** ausgleichend und entspannend. (z. B. SALUS Lavendelblüten Tee / Arzneitee).
- **Löwenzahn:** stärkt Leber und Galle. (z. B. SALUS Freetox® Tee Löwenzahn Brennnessel).
- **Pfefferminze:** hilft bei Verdauungsbeschwerden. (z. B. SALUS Arzneitee Pfefferminzblätter; SONNENTOR Druiden Trank Bio Kräutertee).
- **Ingwer:** wärmt von innen, entzündungshemmend. (z. B. SALUS Ingwer; Sonnentor Ingwer Ruhe).
- **Salbei:** desinfizierend, hilfreich bei Halsschmerzen und Erkältungen. (z. B. SALUS Cistus Salbei Kaltwetter-Kräutertee-Spezialität).

TEA TIME

- **Zitronengras und Zitronenverbene:** spendet Energie, stimuliert die Sinne, kann bei Nervosität beruhigen (z. B. SALUS Glücksgefühle Tee; SALUS Huhu wach!)
- **Grüner Tee** ist reich an Polyphenolen. Diese sekundären Pflanzenstoffe sind super Radikalfänger, die unsere Zellen gegen oxidativen Stress und somit auch vor vorzeitiger Hautalterung schützen. Tee trinken und langsamer altern, wie praktisch! (z. B. Ch'uan Sencha)
- **Kräutertee mit Schüßler-Salzen** für einen ausgewogenen Mineralstoffhaushalt: Sorgsam zusammengestellte Rezepturen mit Kräutern und Früchten werden mit fünf ausgewählten Schüßler-Salzen ergänzt, eine weltweit einzigartige Teekomposition und ein Plus für Ihre Gesundheit (SALUS Kräutertee mit Schüßler-Salz!)



In Ihrem Reformhaus® finden Sie Tees, z. B. von Sonnentor, SALUS M.Reich und Jentschura®, für jeden Geschmack und jedes Bedürfnis. Fragen Sie die ausgebildeten Fachkräfte. Sie beraten Sie gerne.

GUT ZU WISSEN

Damit Tee nicht Farbe und Aroma verliert, sollte er vor Feuchtigkeit, Licht und Wärme geschützt aufbewahrt werden. Am besten lagert man den Tee in der gekauften Packung im Küchenschrank oder füllt ihn in geeignete Teedosen aus Keramik oder Weißblech um. Einige Teepackungen sind immer noch in Folie eingeschweißt, warum? Dies ist z. B. bei SALUS nur der Fall, wenn die einzelnen Teebeutel nicht durch einen Aromaschutzbeutel geschützt sind, z. B. bei Fasten- oder Basentees, die in größeren Mengen getrunken werden. Die Folie ist notwendig, damit sich Wirkstoffe, Geschmack oder Geruch nicht verflüchtigen.



MGO – DER SCHATZ NEUSEELANDS

**Das Geheimnis von
Mānuka Honig aus
Neuseeland
verbirgt sich hinter
3 Buchstaben**

Nach jahrelanger Suche nach dem „geheimnisvollen Mānuka-Faktor“ entdeckten Wissenschaftler der TU Dresden 2008, dass das Zuckerabbauprodukt Methylglyoxal – kurz: MGO – Mānuka Honig so wertvoll macht. Und dieses natürlich enthaltene Methylglyoxal ist in dem Blütenhonig aus dem Nektar der Manukapflanze reichlich vorhanden. Perfekt! Doch es gibt ein „Aber“: Der MGO-Gehalt kann stark variieren, zeigen wissenschaftliche Untersuchungen. Auch bei Mānuka

Honigen gibt es Qualitätsunterschiede, die mit der Konzentration des Methylglyoxal (MGO) zusammenhängen: Je höher der jeweilige MGO-Gehalt, desto wertvoller und seltener sind MGO Mānuka Honige. Deshalb ist es wichtig, diesen Wert für jeden Honig zuverlässig zu bestimmen. Genau hier – bei der Entwicklung und Einführung der MGO-Zertifizierung von Mānuka Honigen – leistet Mānuka Health Pionierarbeit, mit Erfolg. Die MGO-Tests sind als präzise und wissenschaftlich zuverlässige Methode für die Bewertung der Qualität von Mānuka Honigen anerkannt. Jeder Mānuka Honig von Mānuka Health wird auf seinen natürlichen Methylglyoxal (MGO)-Gehalt getestet und zertifiziert. Der jeweilige MGO-Wert in der roten Doppelwabe auf dem Etikett gibt Ihnen Auskunft, wie

viel MGO im Honig enthalten ist – ganz einfach! Jedes Mānuka Health Produkt wird mit viel Fachwissen, höchster Sorgfalt, Behutsamkeit, Respekt und Liebe zur Natur hergestellt. VerbraucherInnen können sich darauf verlassen. Nur ein Beispiel: Mānuka Honig wird mehr als drei Tage cremig gerührt und anschließend bis zu achtzehn Monate gelagert, damit er seine gesamte, natürliche neuseeländische Power und Energie entfalten kann. Der gesamte Wertschöpfungs- und Lieferprozess der Mānuka-Produkte wird überwacht – von den 20.000 Bienenstöcken, zu den Extraktions- und Abfüllanlagen, bis ins Regal zu Ihnen nach Hause. Entdecken Sie die exklusiven Reformhaus® MGO-Qualitäten und lassen Sie sich beraten!

www.manukahealth.de

Das Team (v. links):
Monika Kratzborn,
Hella Esser,
Karin Steven,
Kimberley Lyon



Mit gutem Gewissen voran

Reformhaus® Heift in Düren: Treffpunkt für alle Generationen – die neue Unverpackt-Abteilung zieht noch mehr junge Menschen an



➤ Fünfzig Jahre im Reformhaus®, da lege ich Wert auf Tradition, daher war ich etwas verhalten vor der Neugestaltung. Und dann begeistert, wie der „Unverpackt“-Shop uns aufgewertet hat! Dank der großen Auswahl an vegetarischen und veganen Lebensmitteln liegt ein Schwerpunkt auf Ernährungsberatung. Mein persönliches Steckenpferd ist die Naturkosmetik.

Monika Kratzborn,
Reformhaus® Fachberaterin

➤ Ich arbeite seit jeher gerne im Reformhaus®. Die hochwertigen Produkte, der Umgang mit KundInnen, das alles motiviert und bringt Freude. Oft berichten uns die Menschen beim nächsten Einkauf von gesundheitlichen Fortschritten. Und unser Team ist

fachlich und menschlich super aufeinander eingestimmt.

Hella Esser,
Reformhaus® Fachberaterin

➤ Unser innovatives Konzept deckt alle Bereiche ab: gesunde Reformwaren und Lebensmittel, umweltfreundliche Körperpflege und Reinigungsmittel. Mit der Vermeidung von Verpackungsmüll leisten wir echte Pionierarbeit in Düren.

Karin Steven,
Reformhaus® Mitarbeiterin

➤ Kein Plastik, keine Verpackung, so animieren wir die Leute, bewusster zu konsumieren. Meine Freunde und ich kommen auch aufgrund der Vielfalt an pflanzlichen Produkten gerne hier einkaufen.

Kimberley Lyon,
Reformhaus® Mitarbeiterin



STECKBRIEF

● Henrik Heift und Melanie Heift-Budde haben ihr Reformhaus® 2020 komplett modernisiert und einen „Shop im Shop“ mit dem „Unverpackten Glück“ etabliert.

www.reformhausheift.de

NUSSVIELFALT

... so abwechslungsreich wie ein bunter Teller

Von Natur aus wertvoll und vielfältig – Nusskerne bieten dem Körper ein umfangreiches Spektrum wertvoller Inhaltsstoffe und überzeugen durch ihren einzigartigen Geschmack – von mild-herb über leicht-süßlich bis hin zu intensiv-nussig – mit Nüssen kann man sich jeden Tag Gutes tun – nicht nur in der Adventszeit

Für jeden die perfekte Nuss

Und mit dieser vielseitigen Auswahl an aromatischen Schalenfrüchten gelingt dies ganz ohne Anstrengung. Ob zum Kochen, Backen, Verzieren und Naschen – für jeden Nussliebhaber gibt es die perfekten Nüsschen:

NUSSGENUSS

der Reformhaus® Eigenmarke

Cashewkerne – sind leicht süßlich und besonders mild im Geschmack. Außerdem enthalten die Nusskerne Zink, Kupfer und Mangan, weshalb sie ein optimaler Schutz der Zellen vor oxidativem Stress sind***.

Haselnusskerne – intensiv-nussige Schalenfrüchte mit einem natürlichen Gehalt an Vitamin E, welches zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beiträgt*. Runde Römer in Spitzengröße mit besonders knackigem Biss – unter der Sonne Italiens herangereift und sind eine aromatische Ballaststoffquelle.

Paranusskerne – intensiv-aromatische Nüsse, welche aufgrund ihres natürlichen Gehaltes an Selen zu einer normalen Funktion der Schilddrüse beitragen****. Die Nussgiganten aus dem Regenwald sind zudem eine schmackhafte Ballaststoffquelle.

KERNGIGANTEN

der Exklusivmarke Lihn

Mandelkerne – fein-aromatische, Kerne mit einem natürlichen Gehalt an Vitamin E, welches zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beiträgt*. Die naturbelassenen Süßmandeln der Sorte „Non Pareil“ (Spitzenqualität) werden sorgfältig handverlesen.

Walnusskerne – sind besonders mild und extra knackig. Außerdem unterstützen sie den normalen Cholesterinspiegel** und sind eine natürliche Ballaststoffquelle. Die großen, handgeknackten Walnusskerne in Premiumqualität wachsen in Chile unter besten klimatischen Bedingungen heran.



*Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. **Reich an Linolensäure bzw. Alpha-Linolensäure. Diese tragen zur Erhaltung des normalen Blut-Cholesterinspiegels bei. Hierzu täglich 10 g Linolensäure bzw. 2 g Alpha-Linolensäure aufnehmen. ***Zink, Kupfer und Mangan tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. ****Selen trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei. Hierzu täglich eine Portion Reformhaus Cashewkerne/Paranusskerne/Walnusskerne/Haselnusskerne (30 g) genießen. Bitte achte auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.

Exklusive Qualität

Die Produktvielfalt der Marken Lihn und Reformhaus® überzeugt durch höchste Qualität, denn alle Nusskerne der beiden Marken werden äußerst sorgfältig ausgewählt und besonders wertschonend verarbeitet. Zudem sind die Leckereien frei von Zusatzstoffen und künstlichen Aromen und selbstverständlich strengstens schadstoff- und rückstandskontrolliert. Nusskerne der Marke Reformhaus® in zertifizierter Bio-Qualität werden nach strengsten neuform® Qualitätsrichtlinien ausgewählt. Wer kann da schon nein sagen?



TOP!
PRODUKTE
DES
MONATS



☀️ Gut drauf im Bauch

Völlegefühl, Blähungen, Verdauungsbeschwerden? Unser Tipp: Anguraté® Magentee aus Peru! Denn in jeder Tasse Anguraté® Magentee aus dem Hause Alsiroyal® steckt die Kraft indianischer Medizin. Schon seit vielen Hundert Jahren setzen die Ureinwohner Perus eine traditionelle Heilpflanze ein, um

Magen und Darm zu unterstützen. Ihr Name: „anhuaraté“. Wir trinken bei leichten Magen-Darm-Problemen eine Tasse des rein pflanzlichen Anguraté® Magentees – übergießen einen Filterbeutel mit 1/8 Liter siedend heißem Wasser, lassen dies 8–10 Minuten ziehen und trinken den Tee eine ½ Stunde vor den Mahlzeiten.



☀️ Ganz schön knackig

Optisch wie geschmacklich sind Lihn Walnuss Kerne, die in Chile unter optimalen Klimabedingungen herangereift sind, purer Genuss! Das Besondere: Um die schönen, gleichmäßigen Walnusshälften zu erhalten, wird jede Nuss von Hand geknackt und die Kerne werden aus der Nussschale herausgezogen. Absolute Premiumqualität, die es in sich hat: Die Kerne sind eine

Quelle für Ballaststoffe sowie reich an den mehrfach ungesättigten Fettsäuren Linolsäure und alpha-Linolensäure – sie kann helfen, den Cholesterinspiegel im Normbereich zu halten. Toll im Müsli, aber auch pur als Knabberspaß für zwischendurch.



☀️ Mehr als nur Honig

Gesundheitsvorsorge auf die leckere Art – das ist Mänuka Honig von Mänuka Health aus Neuseeland. Was ihn so besonders macht und von anderen Honigen unterscheidet? Der enthaltene natürliche Inhaltsstoff Methylglyoxal (MGO), dem WissenschaftlerInnen der TU Dresden auf die Spur kamen. Der

„Herkules“ von Manuka Health ist MGO 630+ Mänuka Honig mit mehr als 630 mg Methylglyoxal pro kg Honig – ideal für anspruchsvolle Mänuka-KennerInnen. Super zum Süßen von Getränken und Speisen oder als Superfood-Ergänzung im Alltag. Tipp: Besonders wohltuend ist es, ihn Löffel für Löffel pur zu genießen.

☀️ Attraktive Weihnachts-Sets

Anspruchsvolle Haut? Dann sind die SYSTEM ABSOLUTE Pflege-Sets von Annemarie Börlind das passende Geschenk an Sie selbst oder Ihre Freundin! Das Geheimnis der Tagescreme: Grünalgenextrakt, eingebettet in eine 3-D-Wirkstoffmatrix aus Tarabaum. Sie kurbelt die Kollagen- und Elastin-Produktion an, die Haut wird spürbar geglättet, Falten werden gemildert. Top: Das Tagespflege-Set enthält in einer Kennenlerngröße das NATUCOLLAGEN BOOST Gesichtsfliuid. In der Nacht unterstützt SYSTEM ABSOLUTE Regenerierende Nachtcreme die Haut. Ihre cremig-reich-

haltige Textur mit Wiesenschaumkraut sorgt für frisches Aussehen am Morgen. Als Plus zum Kennenlernen enthält das Nachtpflege-Set Glättende Augencreme.



☀️ Für Nerven und Psyche

Die Anforderungen der heutigen Leistungsgesellschaft, der hohe Anspruch an sich selbst, ständige Erreichbarkeit und fortwährender Zeitdruck sorgen für Hektik und Stress. Mit dem Neuro Balance Bio Ashwagandha Tonikum von SALUS können wir Nerven und Psyche auf natürliche Weise unterstützen. Dafür sorgt Vitamin C aus der Bio-Acerolakirsche. Die Salus

Spezialrezeptur enthält zudem eine einzigartige Kombination aus bereits seit Jahrtausenden in Indien verwendeter Ashwagandha – auch als Winterkirsche, Schlafbeere oder indischer Ginseng bekannt – und weitere pflanzliche Inhaltsstoffe wie Passionsblume, Lavendel oder Melisse.



☀️ Der optimale Start in den Tag

Ein ausgewogenes Frühstück ist der Grundstein für einen vitalen Tag. Perfekt hierfür sind die schnell zubereiteten Frühstücksbreie von RAPUNZEL voller hochwertiger, komplexer Kohlenhydrate sowie

gesunder Ballast- und Mineralstoffe. Was darf's sein? Frühstücksbrei Basen Balance mit 80 % basischen Zutaten? Oder Ayurveda – zarte Hirse, Gersten- und Haferflocken mit Kokos, Pflaume und ayurvedischen Gewürzen. Oder doch eher den Frühstücksbrei Basis mit Haferflocken, Mandelstückchen und Sesam? Alle nach fein abgestimmten Rezepturen und mit Zutaten aus biologischem Anbau hergestellt und ruck, zuck fertig.



☀️ Kurkuma ist in aller Munde

Kein Wunder, bringt die leuchtende Gelbwurze doch ordentlich gesunde Würze in die Kochtöpfe. Und nach Kurkuma Latte, auch Goldene Milch genannt, erobert Kurkuma jetzt auch unsere Teetassen – in drei würzig-guten Sorten von SONNENTOR: „Blumiger Kurkuma-Tee“ hilft dabei, wieder zu freiem Atem zu finden. „Milder Kurkuma-Tee“ sorgt für ein gutes Bauchgefühl. Und vollmundiger „Goldener Kurkuma-Tee“ ist die richtige Wahl, wenn wir immunfit und schwungvoll durchstarten möchten.



☀️ Anti-Aging mit Langzeit-Effekt

Mit Fünffach-Wirkung gehen ARYA LAYA Exclusive Repair Tages- und Nachtpflege gegen die Zeichen der Zeit vor. Das Besondere: Die Cremes sind in Aufbau und Struktur der menschlichen Haut nachgebildet und verbessern so nachhaltig den Feuchtigkeitsgehalt und die Elastizität der Haut. Kostbares Arganöl und Ceramide wirken zellverjüngend, bioaktive Hyaluronsäure füllt Falten mit Feuchtigkeit auf – mit Sofort-Effekt! Parakresse, die pflanzliche Botox-Alternative, stärkt das Kollagenetz. Die Nachtcreme unterstützt und repariert die Haut mit Sanddorn, Sheabutter sowie Argan- und Jojobaöl – frei von Silikonen, synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen. Natürlich!

KREUZWORT-RÄTSEL

Das Lösungswort ergibt sich, wenn Sie die Buchstaben aus den mit einer Zahl gekennzeichneten Feldern zu einem Wort zusammensetzen. Einsendeschluss ist der 30. November 2021. Das Lösungswort senden Sie bitte an: ReformhausMarketing GmbH
Stichwort: Kreuzworträtsel 11,
Conventstr. 8-10 / Haus D, 22089 Hamburg.
E-Mail: raetsel@reformhausmagazin.de

LÖSUNGSWORT

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

Rätsel: Rätsel-Krüger GmbH, Lübeck

kuban. Politiker: ... Guevara	zarte, anmutige Märchengestalt	Augendeckel	gehacktes Schweinefleisch	französisch, lateinisch: ist	Ureinwohner Neuseelands	Nagetier, Strauchratte	ein Schulfach (Schülersprache)	großer Behälter für Flüssigkeiten	Ausruf des Missfallens	dänische Ostseeinsel	Zeichen für Kilokalorie	Horngebilde an Tierzehen
Unterkunft, Wohnung			Geistlicher im Ruhestand					tragbarer Stab mit offener Flamme		9		
		5					Mondstein, ein Feldspat					blütenlose Wasserpflanze
überlieferte, erzählende Dichtung	niedergeschlagen	Lenkvorrichtung	franz. Stadt an der Mosel		4		römischer Kaiser		europ. Staat am Polarkreis			
Gebärde			Buchenfrucht			Dynastie im alten Peru			Inhaber von Wertpapieren	Verleiß, Abnutzung		Kerbtier
Schmutz	indisch: Fürstin	Klemme; Schmuckstück				weites Kleidungsstück	künstlicher Wasserlauf				7	Glockenblumengewächs
weibliche Anrede			11	Auslegung, Deutung	Roman v. H. Mann („Professor ...“)			6	Botin der Göttin Frigg	Mitfinder des Telefons		
			altorientalisches Reich östl. des Tigris			3	Anerkennung aussprechen	Vorname Strawinskys				schmieren, fetten
Schande					griechischer Philosoph					alt nord. Erzählung in Prosa		Himmelsrichtung
	13	ital. Fluss zum Arno	Stadtteil von London				Verbund dt. TV-Sender (Abk.)	vorlautes Kind				
israel. Politikerin (Golda)	Wiedereingliederung Kranker (Kurzwort)				44. Präsident der USA (Barack)					Bruder Kains		
			schneller Autofahrer					Abk.: Europ. Wirtschaftsgemeinschaft			rückbez. Fürwort (dritte Person)	8
indischer Großmogul	englisch: Wurf-pfeil			14	biblicher Ort in Kanaan (Hexe)					weibliches Bühnenfach		

SUDOKU

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

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

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

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

↙	Schwertlilien-gewächs	↘	böse, schlimm	nordische Währungs-einheit	eine Zahl
	päpstlicher Gerichtshof				
		1		afrikanische Gemüse-pflanze	
	großartig, hervor-ragend	un-gekocht			10
	zwei Dinge, Men-schen		lang-weilen (ugs.)		Haupt-stadt von Saudi-Arabien
	Zunge am Schuh				
		2		krautige Pflanze, Nelken-gewächs	
Wohlge-schmack,-geruch					
		Schwur			
Schlüs-sel einer Geheim-schrift				12	chemi-sches Zeichen für Zink
		metall-haltiges Mineral			
verbin-den, zu-sammen-führen					



Machen Sie mit und gewinnen Sie eines von 10 Mänuka Health Paketen!

Mit der wohltuenden Kraft von Mänuka Honig, die in diesem Gewinnpaket steckt, kommen wir gesund und schön durch Herbst und Winter. Die enthaltenden „Mänuka Honig Hustenbonbons“ kombinieren hochwertigen MGO 400+ Mänuka Honig mit frischen natürlichen Aromen und einem Extra-Schub an Vitamin C. Raue Winterlippen pflegen wir mit dem „Mänuka Honey Lip Balm“. Er schützt unsere Lippen ganz natürlich vor Trockenheit und Feuchtigkeitsverlust. Doch Mänuka Honig kann noch mehr. Der reichhaltige „Mänuka Rescue Balm“ mit 30 % Mänuka Honig sowie Bienenwachs und Calendula pflegt strapazierte Haut weich und geschmeidig. Wunderbar!

Infos: www.manukahealth.de

NEU IN IHREM

Reformhaus



BAKANASAN

Bio Mönchspfeffer

Das Superkraut der Frauenheilkunde



- hochreiner Mönchspfeffer-Extrakt aus Vitex agnus-castus (4:1)
- hochdosiert mit 10 mg pro Kapsel
- für Frauen mit Kinderwunsch, PMS oder einem unregelmäßigen Zyklus
- unterstützt den weiblichen Zyklus auch während der Wechseljahre
- Mönchspfeffer aus kontrolliert biologischem Anbau
- vegan und laktosefrei
- frei von Trennmitteln, Füllstoffen, Gelatine, Aromen, Farbstoffen und Stabilisatoren.

www.bakanasan.de



SONNENTOR®

Tee Adventkalender

Vorfreude zum Aufgießen



Der neue Tee Adventkalender von SONNENTOR beschert eine besinnliche Vorweihnachtszeit. Außen sorgen tierische Illustrationen für festliche Stimmung. Im Inneren warten 24 duftende Tees darauf, entdeckt zu werden. Ideal zum Verschenken und sich selbst Beschenken!

www.sonnentor.com

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

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

Marktplatz

* KUR & GESUNDHEIT

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



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

Biologische Krebsbehandlung!

Stärken Sie Ihre natürlichen Abwehrkräfte durch ein biologisches, ganzheitsmedizinisches Therapiekonzept! Aufnahme von Patienten auch bei fortgeschrittenen Krankheitsstadien, z.B. Metastasen. Unser erfahrenes Team bietet eine individuelle ärztliche Betreuung in familiärer Atmosphäre. Volle Kostenübernahme aller gesetzlichen und privaten Krankenkassen auf Antrag! Fragen Sie nach unserem WINTER - 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, Elektrosmog, 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

Stell dir vor, du kannst...

...erfolgreich, glücklich oder einfach nur frei sein. Coaching macht einen Unterschied. Hab Mut und sei es Dir Wert. www.coskills.org

* URLAUB & WELLNESS

KurOase im Kloster
Das Original Kneipp-Hotel

Entschleunigen in klösterlicher Atmosphäre

Neue Energie - mit Kneipp
Die Corona-Pandemie erhöht die Anzahl der Menschen, die sich ausgebrannt fühlen. Bei uns im **Kneipp-Wohlfühlhotel** helfen wir Ihnen, **Kraft, innere Stabilität und Balance** zurückzugewinnen.

Burnout-Prävention

- 6 Übernachtungen inkl. Verwöhn-Vollpension
- Fachpsychologische Burnout-Coachings
- Original Kneipp-Anwendungen
- Massagen, Qi Gong, Tautreten u.v.m.

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

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

NORDSEEINSEL JUUST:

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 Juust
Tel. 04935/91810 info@annatur.de
www.annatur.de

www.Nordseestrand24.de

2500 Ferienhäuser und Ferienwohnungen an der Nordsee

Auszeit im Südhochschwarzwald

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

Bad Füssing, entspannen und sich wohlfühlen in schö., ruh., 1 u. 2-Zimmer

Appartments, in versch. Größen
www.wohnparkintalhof.de
www.app-vermietung-wagner.de
Tel. 08537 - 9193 0

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

HOTEL LAUTERBAD ★★★★★

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

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

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

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

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

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

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

Spreewald-Urlaub

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

"Die Rauhächte und mein Seelenlied"

Silvesterseminar in Annweiler am Trifels, 29.12.21 - 1.1.22, Singen, Tanzen, Wandern im schönen Pfälzer Wald, 0177 4930340
www.singen-wie-im-himmel.de

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

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

*** 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

Aktiv erholen und Kraft tanken

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

Fasten mit dem abnehmenden Mond

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

6 Tage fasten od. 12 Tage kuren mit Yoga

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

www.fastenlandhaus-herrenberg.de

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

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

Fastenwandern im Bay. Wald

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

500 Fasten-Wanderungen – überall

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



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

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

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

Beginne jederzeit, Deine Zukunft neu zu
gestalten.

Risikofrei von zu Hause aus.
In Deinem eigenen Lerntempo.

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



*** AUSBILDUNG & SEMINARE**

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

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

Coaching / Supervision

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

*** HAUS & HOF**

Erwachen heiterer Gefühle...

Ökologisch-kernsaniertes Bauernhaus,
Südeifel, 4 Zi., WK, WZ, 3 Bäder.
Komplett eingerichtet, 140 qm,
Terrasse, Garten, Glasfaser. Monatlich
mietbar. hermann@van-boemmel.de

Praxis/WOHNEN /Therapiezentrum

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

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



Themen im nächsten Heft:



WOHLFÜHLEN

Selbstfürsorge

Hier geht es nur um Sie selbst: 10 Tipps für besinnliche Weihnachts-Selfcare.

WEIHNACHTEN

Das passt!

Tolle Geschenkideen für Ihre Liebsten aus dem Reformhaus® – schön, nachhaltig, geschmackvoll.



GENIESSEN

Kulinarisches Vergnügen

Ohne Stress zubereitet: Unser 3-gängiges Weihnachtsmenü schmeckt großen und kleinen Gästen.

Impressum

Herausgeber

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

Redaktion

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

Lesertelefon

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

Geschäftsführung

Carsten Greve, Rainer Plum

Leitung Geschäftsstelle

Ariane Knauf

Realisation und Chefredaktion

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

Art Direktion und Produktion

Sabine Mamat

Mitarbeiter dieser Ausgabe

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

Online-Redaktion

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

Vertrieb

d.neuhaus@reformhaus-marketing.de

Anzeigen

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

Für die Individualseiten zeichnen die jeweiligen Reformhäuser verantwortlich

Litho

PIXACTLY media GmbH

Druck

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

Jahres-Abonnement

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

Kleinanzeigen

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

Hinweis für Österreich

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

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



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

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

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

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

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 08/2021 lautete „Sonnenhut“. Über je ein SALUS Aperino Cocktail Set freuen sich 10 GewinnerInnen. Die Gewinne wurden inzwischen verschickt. Herzlichen Glückwunsch! Die Redaktion

FOTOS

TITEL:
Maksym Povoziuk / Adobe Stock

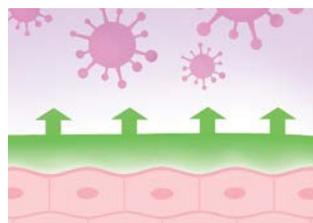
Adobe Stock: S. 6 (3), 7 (2), 8–9, 11, 13, 14, 16 (2), 20, 21, 22, 25, 26, 31, 33, 35, 36 (3), 38 (2), 40, 42, 43, 44, 54 (2); Jan Reinecke: S. 54; Reformhaus® Heft S. 46; Shutterstock: S. 48; ©Ventil Verlag/Stina Spiegelberg: S. 27–29; ©Sven Chichowicz: S. 30

Jetzt zusätzlich vor Viren schützen

Viren und Bakterien werden beim Atmen und Sprechen an die Mund- und Rachenschleimhaut befördert. Von dort können sie leicht in den Organismus gelangen. Damit es gar nicht so weit kommt, bildet Alsiroyal® Cistus Plus Infektblocker eine zusätzliche Schutzbarriere.

Unter den zahlreichen Polyphenolen zeichnen sich die Pflanzenstoffe der kretischen Zistrose (Cistus creticus) und der heimischen Holunderbeere auch durch ganz besondere antivirale Eigenschaften aus. In Alsiroyal® Cistus Plus Infektblocker sind diese beiden Power-Pflanzenstoffe so kombiniert, dass sie sich in ihrer Wirkung ergänzen. Gemeinsam legen sie auf die Schleimhaut von Mund und Rachen einen gleichmäßigen Schutzfilm, der wie eine Barriere wirkt und so das Eindringen von Viren und Bakterien verhindern kann.

Schutzbarriere gegen Viren und Bakterien



Pflanzenstoffe aus Cistus creticus und der Holunderbeere bilden auf der Schleimhaut von Mund und Rachen eine physikalische Schutzbarriere.

Auch gegen das Virus SARS-CoV-2 (Corona)
in-vitro-Studie Juli 2021 mit Alsiroyal® Cistus PLUS Infektblocker

Damit die Schutzbarriere möglichst virensicher bleibt, sollte sie im Laufe des Tages immer wieder aufgefrischt werden. Da es sich bei dem geprüften Medizinprodukt um eine rein physikalische Wirkungsweise handelt, gibt es keine Resistenzbildung. Gut geeignet sind die fruchtig-frischen Lutschpastillen als zusätzlicher Schutz nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Jugendliche und Kinder ab 6 Jahren. Ob beim Stadtbummel, Essen gehen, Feste feiern, Freunde treffen, Fitness, auf der Arbeit oder in der Schule. Je mehr man in Zeiten wie diesen geschützt ist, umso besser.

Ganz neu gibt es Alsiroyal® Cistus Plus Infektblocker jetzt auch mit Manuka-Honig MGO 300+. Denn Manuka-Honig gilt als einer der kostbarsten Honige der Welt.

NEU: mit Manuka-Honig MGO 300+

Alsiroyal®
Cistus PLUS
Infektblocker
Lutschpastillen
Geprüftes
Medizinprodukt



www.alsiroyal.de

Unser Tipp:
Beauty Oil
Arganöl bio

Argan Pflege

Das „Gold“ Marokkos

- Regeneriert trockene Haut
- Nährt & glättet
- Stärkt das Bindegewebe



WWW.ARYA-LAYA.DE

