

Reformhaus

BEZAHLT VON IHREM
REFORMHAUS®
NOVEMBER 2022

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

Plätzchen backen

Lecker! Davon können Sie nie genug bekommen

Beauty-Öle

Von Argan- bis Jojoba-Öl: die besten Gesichtssöle für die Bedürfnisse Ihrer Haut

ZUR RUHE KOMMEN

Schlafprobleme mit einfachen Mitteln lösen. Plus: Ashwagandha für ruhige Nerven

ANZEIGE

hautengel®

Zertifizierte Naturkosmetik
100% Vegan
Ohne Tierversuche
Ökologisch (un)verpackt

NEU

Bewusst natürlich. Meine Pflege.



www.hautengel-kosmetik.com

Reformhaus® exklusiv

Rainer Plum,
Vorstand
Reformhaus eG



Liebe Leserin, lieber Leser

Zur Ruhe kommen, die Nerven schonen, gut schlafen und Kraft tanken – das wünschen sich derzeit sehr viele Menschen. Die täglichen Anforderungen im Beruf und im Privatleben sind durch die Belastungen der mannigfachen Auswirkungen nach zweieinhalb Jahren Corona-Infektionen, Krieg in der Ukraine, Klimawandel, Energiekrise und Preissteigerungen enorm und für viele Menschen kaum noch verkraftbar. In solchen Zeiten ist es wichtig, noch mehr als sonst auf sich und seinen Organismus zu achten, immer wieder körperliche, aber vor allem mentale Ruhepausen einzulegen. Denn jetzt geht es ganz besonders durch Selbstfürsorge darum, mit den eigenen Kräften effektiv umzugehen, um drohender Überlastung und Erschöpfung ein wirksames Verhalten entgegenzusetzen. Unsere Beiträge auf den Seiten 8 bis 26 versorgen Sie dazu mit wichtigen Informationen, und Prof. Grönemeyer und unser Heilpflanzen-Beitrag zu Ashwagandha, der Schlafbeere, geben Ihnen dazu hilfreiche Empfehlungen. Ihr Reformhaus® ist bei traditionellen Heilpflanzen und pflanzenbasierter Ernährung seit mehr als einem Jahrhundert mit Erfahrungsheilkunde und zeitgemäßen, wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen der Vorreiter und Expert*innen zur Unterstützung Ihrer ganzheitlichen Gesundheit. Die zeigt sich auch beim einzigartigen Mänuka Honig mit seinen wunderbaren antibakteriellen Eigenschaften, die gerade in Infektionszeiten neben Cistus-Extrakten und Vitamin D und C besonders wirksam schützen (Seite 32). Und die top-ausgebildeten Fachberater:innen in Ihrem Reformhaus® vor Ort unterstützen Sie gerne mit auf Sie persönlich zugeschnittenen Produktempfehlungen und wirkungsvollen und sicheren Produkten. Denn Ihre ganzheitliche Gesundheit und Sicherheit liegt uns im Reformhaus® traditionell ganz besonders am Herzen. Bitte seien Sie achtsam und liebevoll mit sich selbst und Ihren Liebsten und bleiben Sie wertschätzend und rücksichtsvoll im Umgang miteinander.

Herzlichst

ANRUF ERWÜNSCHT



November – es ist ungemütlich nass-kalt und dunkel. Um so wichtiger ist es, sich um das eigene Wohlbefinden zu küm-

mern. Unser Tipp: Mänuka Honig von Mänuka Health aus dem Reformhaus®.

Sie haben Fragen, wie Sie das Naturprodukt aus Neuseeland am besten für Ihr individuelles Wohlergehen einsetzen können? Dann rufen Sie an! Detlef Mix, der bekannte Buchautor, Heilpraktiker und Mänuka Kenner hilft Ihnen gerne weiter.

Sie erreichen ihn im November jeweils montags von 10 bis 11 Uhr sowie von 18 bis 19 Uhr.

Telefon: 040 / 280 58 19 27



Reinhören

Wir sprechen mit Diana Ludwigs, der sehr erfahrenen und langjährigen Reformhaus® Inhaberin mit großer Expertise auf dem Gebiet der Naturkosmetik über die besonderen Benefits des Mänuka Honigs in der Hautpflege.

INTERESSIERT?

www.reformhaus.de aufrufen, auf das Symbol (s. rechts) klicken und Reinhören – denn Wissen macht Spaß.



inhalt

WOHLFÜHLEN

- * 8 Zur Ruhe kommen**
Die besten Tipps für eine ungestörte Nachtruhe
- 18 Gesund mit Köpfchen**
Kopf und Körper arbeiten eng zusammen: Embodiment nennen Experten die Wechselwirkung zwischen Körper und Seele
- * 24 Heilpflanzen Heroes**
Serie über unsere Heilpflanzen Lieblinge. Diesmal: Ashwagandha
- 26 Wunderbeere aus dem Ayurveda**
Warum und wofür Prof. Dietrich Grönemeyer Ashwagandha empfiehlt
- 32 Mänuka: Mehr als nur Honig**
Interview mit Prof. Thomas Henle von der TU Dresden über den „Magischen Mänuka Faktor“
- 50 Unsere Lieblinge des Monats**
Mit den Produkten aus dem Reformhaus® bleiben wir auch in der dunklen Jahreszeit fröhlich

SCHÖNHEIT

- * 34 Öl auf der Haut**
Beauty-Öle – echte Allroundtalente in der Hautpflege. Mit Guide: Welches Öl passt zu welchem Hautbedürfnis

GENIESSEN

- * 42 Alle Jahre wieder**
Von diesen Plätzchen können Sie garantiert nicht genug bekommen
- 46 Foodtrend Fermentation**
Besuch des Fermentations-Seminars an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel

AUSSERDEM

- 6 Das ist neu im November**
- 31 Reformhaus® des Jahres 2022 ...**
in der Kategorie Lebensmittel und Diätetik ist Reformhaus® Herrmann in Erfurt
- 52 Marktplatz**
- 54 Kreuzworträtsel**
- 55 Impressum, Vorschau**

*** UNSERE TITELTHEMEN**

18

Einfache Übungen für mehr Glück und Wohlbefinden. Nachmachen!



8 Immer mehr Menschen leiden an Ein- oder Durchschlafproblemen. Die besten Tipps



42

Alle Jahre wieder: Wir backen und genießen Weihnachtsplätzchen

**46**

Ob Sauerkraut oder Kimchi: Fermentation ist in aller Munde

**34**

Von Argan- bis Paradiesnuss-Öl. Welches-Öl braucht Ihre Haut?

TITEL: Halfpoint/Adobe Stock

Adobe Stock: S. 6 (3), 8–9, 10, 11 (2), 12, 15, 18–19, 20, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 34, 36, 38 (2), 46, 48, 55 (2);

Nina Hüpping: S. 42–44;

Reformhaus® Herrman: S. 31;

Jan Reinecke: S. 55; Shutterstock: S. 50

Jetzt zusätzlich vor Viren schützen!

Immer dann, wenn Sie keine Maske tragen, z. B. beim

- **Stadtbummel**
- **Essen gehen**
- **Freunde treffen**
- **Feste feiern**
- **Fitness**



Viren- und Bakterienabwehr mit der Natur auf physikalische Weise

NEU: Alsiroyal® Cistus plus Infektblocker zeigt in vitro* eine hemmende Wirkung auf das Eindringen von Coronaviren



Alsiroyal®
Cistus PLUS
Infektblocker
Lutschpastillen

Geprüftes
Medizinprodukt

www.alsiroyal.de



das ist neu im November



ORDENTLICH DURCHGEKAUT?

Wer länger kaut, verbrennt mehr Kalorien. Auf diese Kurzformel könnte man die Ergebnisse einer Studie bringen, die u. a. das Max-Planck-Institut für evolutionäre Anthropologie in Leipzig durchführte. Die Studie zeigte, dass das Kauen eines geruchs- und geschmacklosen Kaugummi den Stoffwechsel um 10 bis 15 % über das Grundniveau hebt. Ziel der Forscher:innen war es nicht herauszufinden, wie viele Kalorien – circa 9,2 Kilokalorien pro Stunde – Kauen verbrennt, sondern Licht in die Evolution der Nahrungszubereitung zu bringen. Wie kann die Nahrungsaufnahme optimiert werden, um ein Maximum an überlebenswichtiger Energie daraus zu gewinnen? Kochen! Es verkürzt die Kauzeit und erhöht so den Energie-Ertrag.



IN DER BACKSTUBE

Liebe Hobby-Bäcker:innen aufgepasst: Von Brioche über Hefezopf bis Stollen – mit etwa 50 Rezepten für knusprige und süße Brote macht der bekannte Brot-Blogger Lutz Geißler (ploetzblog.de) Lust aufs Backen („Süße Brote backen – einfach perfekt“, Verlag Eugen Ulmer, 28 €). Er beschreibt, wie einfache



Grundteige entstehen, zeigt Schritt für Schritt – in Wort und Bild – die nötigen Handgriffe, um Ringe, Brote oder Zöpfe zu formen. Das macht Lust, gleich die Backschürze umzubinden und loszulegen.

Unser Kraftmoment



Ab sofort bringen uns die neuen Ayurvedischen Kurkuma Gewürz-Tees von Salus ganz natürlich ins Gleichgewicht. Ob würzig-kraftvoll mit Ingwer & Zimt oder blumig-fruchtig mit Lemongras & Blüten oder doch lieber würzig-süß mit Rooibos & Kardamom – ach, wahre Tee-Genießer:innen lieben alle Varianten mit Kurkuma, der Wurzel des Lebens.



GEWINNSPIEL



Mänuka: süßes Allround- talent

November: Es ist dunkel, es ist nasskalt. Wir stärken unseren Körper und unsere Seele mit Mänuka Honig von Mänuka Health aus Neuseeland. Dessen süßes Geheimnis verbirgt sich hinter drei Buchstaben: MGO! Der hohe Anteil des Zuckerabbauprodukts Methylglyoxal, kurz MGO, macht den Blütenhonig aus dem Nektar der Mänukapflanze zu einem gesunden Wohlfühl-Allrounder. Überzeugen Sie sich selbst! Im November zu den Reformhaus® Mänuka-Wochen gibt es den besonderen Honig aus Neuseeland – exklusiv im Reformhaus® – als limitierte Probierangebote: Mänuka Honig Trio-Hustenbonbonbox; 50 Gramm Mänuka Honig MGO 150+. Oder ein Mänuka-Set mit 250 Gramm MGO 460+ plus Holzlöffel.

SIE MÖCHTEN GEWINNEN?

Wir verlosen 8 Mänuka Geschenkboxen mit Holzlöffel von Mänuka Health

Senden Sie bitte bis zum 30. November 2022 eine E-Mail oder Postkarte mit dem Stichwort „Mänuka“ an:

gewinnspiel@reformhausmagazin.de
oder

ReformhausMarketing GmbH
Conventstraße 8-10, Haus D,
22089 Hamburg

Es gilt das Datum des Poststempels.



**UNABHÄNGIGE STIFTUNG
GANZHEITLICHES KONZEPT
100% BIO-ZERTIFIZIERT
EIGENES SEMINARHOTEL**

Gesundheits- Berater/in (IHK)

Resilienz- Trainer/in

Fasten- Leiter/in (AGL)

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

WOHLFÜHLEN



**Zur
Ruhe
kommen**



Schlaf gehört zum Leben wie atmen, essen und trinken. Doch immer mehr Menschen leiden unter Einschlaf- oder Durchschlafproblemen – mit gravierenden Folgen. Die besten Tipps für eine ungestörte Nachtruhe



Pflanzen-Botox glättet mit Soforteffekt, wirkt abschwellend und mildert Augenringe.

ALL EYES ON YOU



www.arya-laya.de



Wenn wir in der Nacht schlafen und gefühlt nichts tun, ist unser Körper hyperaktiv. Er startet das größte und raffinierteste Regenerationsinstrument des Organismus. Zellen von Haut, Darm, Leber und Gehirn, um nur einige zu nennen, erneuern sich in der Ruhephase. Das Immunsystem hat endlich Zeit, vermehrt Abwehrzellen zu bilden und einige wichtige Backups über Erreger anzulegen. Etliche hormonelle Prozesse laufen nur nachts ab. Währenddessen wird unsere Psyche immer mal wieder auf eine Art kreativen Spaziergang geschickt. In den Träumen verarbeiten wir Erlebtes und kommen auf neue Ideen. Im tiefen Schlummer werden Körper und Geist fit für den nächsten Tag. Bei Schlafproblemen fühlt man sich entsprechend mies. Was tun oder besser nicht tun?

TIPP 1 IHREN RHYTHMUS FINDEN

Das Schlafbedürfnis ist individuell völlig unterschiedlich. Es gibt Kurzschläfer, die sich nach wenigen Stunden Schlaf frisch und ausgeruht fühlen und Langschläfer, die erst nach mehr als zehn Stunden Bettruhe in die Gänge kommen. Als optimal für die Gesundheit gilt laut Studien allerdings eine Spanne von 8 Stunden Schlaf. Kurze Aufwacher, an die wir uns meistens nicht mal erinnern, eingeschlossen. Auch der ideale Einschlaf- und Aufwachzeitpunkt ist durch unsere Gene festgeschrieben. Instinktiv leitet die meisten Menschen seit Urzeiten die Hell- und Dunkelphase der Sonne. Im Urlaub oder am Wochenende haben wir die Chance herauszufinden, wann wir am besten schlafen und wie lange, indem wir ins Bett gehen, wenn wir müde sind und keinen Wecker stellen. Ideal wäre natürlich, sich diesem Rhythmus im Alltag möglichst anzunähern und nicht ständig das eigene Schlafbedürfnis zu ignorieren. Interessanterweise mag es unser Körper gern exakt. Deshalb: immer zur gleichen Zeit ins Bett und aufstehen. Gemäßigte Frühaufsteher sind in unserer Gesellschaft deutlich im Vorteil.



Sonnenverwöhnt!

mild-fruchtiges Olivenöl

Plantur in bio · roh · vegan

www.vitaverde.de

Zur
Ruhe
kommen



Fördern die
Produktion des
Gute-Laune-
Homons
Serotonin: Licht,
Nüsse, Bitter-
schokolade



TIPP 2

ENTSCHEIDEN SIE SICH FÜR GUTE LAUNE

Das Stimmungshormon Serotonin macht am Tag fröhlich und abends müde. Die Produktion dieses anregenden Botenstoffes wird gefördert durch Bewegung, Massagen, Sonnenlicht – und man kann sich sogar glücklich naschen, indem man eine Handvoll Nüsse knabbert. Auch ein, zwei Stückchen Bitterschokolade heben die Serotoninausschüttung. All diese verschiedenen Förderer des Stimmungsaufhellers wurden in Studien untersucht und belegt.

Wer also täglich draußen einen strammen Spaziergang im Hellen absolviert, hat gleich zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen. In der dunklen Jahreszeit hilft zusätzlich eine Tageslichtlampe. Das Licht ist etwas blauer, eine Leuchte mit 10.000 Lux kann sogar eine Winterdepression lindern.

Weitere Serotonin-Booster sind Dankbarkeit und Hilfsbereitschaft. Wer anderen hilft, macht sich auch selbst glücklich, auch das wird durch Studien bestätigt. Und durch Achtsamkeit trainiert man, sich an kleinen Dingen wie einer schönen Blüte, treibenden Wolken oder einen Blick aufs Meer zu erfreuen. Nachts sinken wir dann zufrieden in unsere Kissen und schlafen sofort ein und durch. Umgekehrt funktioniert es leider auch: Schlafmangel macht unsozial, denn wichtige Hirnareale, die für Empathie wichtig sind, liegen bei Müdigkeit brach. Seien wir also verständnisvoll zu schroffen oder muffeligen Mitmenschen, vermutlich haben sie einfach Schlafstörungen.

ANZEIGE

ROTER GINSENG

KGV - IHR SPEZIALIST
SEIT ÜBER 40 JAHREN



LEBEN IN BALANCE



KGV - Korea Ginseng Vertriebs GmbH
Wolkenburgstr. 17 · D 53797 Lohmar
www.kgv-ginseng.de



Entdecke DIE BALANCE IN DIR

mit Nährstoffen
aus der Natur.



Nicht immer ist es im Alltag ruhig und entspannt. Dauerhafter Stress kann uns körperlich und seelisch belasten.

Bakanasan Nervenkraft unterstützt das Nervensystem mit B-Vitaminen und enthält Lavendel und Passionsblume.

Bakanasan Bio Mönchspfeffer unterstützt bei der Wiederherstellung eines regelmäßigen Zyklus, prämenstruellen Beschwerden und während der Wechseljahre.

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

Erhältlich im:

Reformhaus



www.bakanasan.de



Wärmt und entspannt Körper und Seele: Tee mit schlaffördernden Kräutern

TIPP 3

HYPNO-APPS AUSPROBIEREN

Wer Schwierigkeiten hat, ins Reich der Träume zu gelangen, kann sehr gut mit Fantasiereisen nachhelfen. Es gibt viele CDs oder Apps, die solche geführten Entspannungen anbieten. Dabei senken sich Atmungsfrequenz und Herzschlag und das Gedanken-Karussell stoppt. Man kann sie auch benutzen, um sich Pausen am Tag in stressigen Phasen zu verschaffen. Je häufiger man sie hört und dabei in eine ruhige Gelassenheit kommt, desto besser. Körper und Geist gewöhnen sich an den Ablauf und die tiefenentspannte Trance macht geradezu süchtig.

TIPP 4

WARMES FÜR KÖRPER UND SEELE

Eine sinkende Körpertemperatur ist ein typisches Zeichen für Müdigkeit. Deswegen friert man auch so leicht, wenn man zu wenig geschlafen hat. Gegen Morgen hat unser Körper den tiefsten Punkt erreicht, dann erwärmen wir uns langsam wieder. Paradoxerweise ist Kälte aber nicht schlaffördernd. Im Gegenteil, warme Socken im Bett oder vor dem Zubettgehen ein heißes Bad erleichtern das Einschlafen, denn durch die Wärme werden die Gefäße erweitert, und das unterstützt die Abkühlung der inneren Temperatur und gibt so dem hormonellen Stoffwechsel das Einschlafsignal. Hinzu kommt die entspannende Wirkung für die Psyche. Das lässt sich noch verstärken durch einen angenehmen Duft wie Lavendel oder Zeder. Dafür ein natürliches Aromaöl ins Bad träufeln. Ein kleines Glas Tee mit schlaffördernden Kräutern wie Baldrian, Hopfen, Melisse oder Johanniskraut unterstützt zusätzlich das Durchschlafen. Mehr trinken sollte man allerdings nicht, denn ein Toilettengang stört natürlich auch die Nachtruhe.

Zur
Ruhe
kommen

ANZEIGE

Salus

TIPP
5

ÜBERPRÜFEN SIE IHR SCHLAFZIMMER

Wie wohl fühlen Sie sich in Ihrem Schlafzimmer? Liegt dort viel herum, ist es ungemütlich, zieht es, knarzt das Bett? All das kann über die Schlafqualität entscheiden. Ungünstig sind auch Bildschirme mit ihrem blauen Licht, das dem Tageslicht ähnlich ist. Ist es zu warm oder kalt? Ein optimales Raumklima liegt zwischen 16 und 18 Grad. Und wer befindet sich noch bei Ihnen? Schnarcht ihr Partner oder wälzt sich herum? Klingt vielleicht unromantisch, aber manchmal sind getrennte Schlafzimmer auch ein Zeichen von Liebe.

GUT ZU WISSEN

Schlechtes Reaktionsvermögen

Schon 17 Stunden Wachheit vermindert das Reaktionsvermögen so, als hätte man ein paar Gläser Alkohol getrunken. Das bedeutet, wer morgens um 6 Uhr aufsteht und sich abends um 23 Uhr ins Auto setzt, ist eigentlich nicht mehr fahrtüchtig. Bei 22 Stunden Wachheit entspricht das Reaktionsvermögen dem eines Betrunkenen mit 1,0 Promille, so der englische Schlafforscher Jim Horn.

Schäfchen zählen?

Als Einschlaf-Ritual besser nicht! Forscher:innen der Oxford University fanden heraus, dass Menschen, die Schäfchen zählen, um besser einschlafen zu können, 20 Minuten länger brauchten, bis sie friedlich schlummerten, als diejenigen, die sich eine schöne Szene vorstellten. Deshalb: Versetzen Sie sich, je nach Vorliebe, vorm Einschlafen auf einen verschneiten Berggipfel oder zum Sonnenuntergang an den Strand oder

Sternengucker

Sie sind wach in der Nacht? Schauen Sie mal in den Himmel, denn jetzt im Winter leuchten sie Sterne besonders hell. Warum? Die kalte Luft nimmt weniger Feuchtigkeit auf, ist deshalb klarer. Also: Bei klarem Himmel können wir mit bloßem Auge rund 2000 Sterne sehen. Wunderbar!



100% Natur



Arzneitee



sorgfältig geprüft



Thymian:

Anwendungsgebiete: Symptome der Bronchitis, Katarrhe der oberen Luftwege.

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

Unsere Kraft
liegt in
der **Natur**



federleichte BEINE

Mit den **BasischenStrümpfen** erleben Sie das einzigartige Gefühl federleichter Beine. Denn: In Kombination mit **MeineBase** entlasten sie besonders effektiv. Die hochwertigen Strümpfe aus dem AlkaWear Sortiment pflegen und verwöhnen intensiv – mit dem Ergebnis basisch-streichelzarter Haut für beneidenswert schöne Beine.

Fördern Sie Ihr Wohlbefinden auch bei körperlicher Aktivität. Die **BasischenStulpen** wirken in Kombination mit **MeineBase** einer Überbeanspruchung entgegen und wirken besonders wohltuend. Müde und schwere Beine? So nicht mehr! Die Anwendung sorgt für frischen Schwung im Alltag und beim Sport.



Jetzt weitere Informationen anfordern:
Telefon: +49 (0) 25 34 - 97 44-0 · info@p-jentschura.com
p-jentschura.com/aw24    

DER DIRIGENT DES SCHLAFES – DAS HORMON MELATONIN

Verschiedene Hormone steuern unseren Wach- und Schlafzyklus. Eine Schlüsselrolle hat dabei das Melatonin, das unser Körper ausschüttet, wenn sich so langsam der Schlaf einstellen sollte. Es wird aus dem Wachmacher Serotonin in der Zirbeldrüse im Gehirn produziert. Ein Signal für die Ausschüttung ist Dunkelheit. Melatonin baut sich im Laufe des Schlafes über die Leber wieder ab. Glücklicherweise, denn das Schlafhormon macht nicht nur müde, sondern auch leicht depressiv. Im Alter gerät die Ausschüttung etwas ins Stocken, schon ab 55 Jahren kann es zu einem Melatonin-Mangel kommen. Dann kann es sinnvoll sein, das Hormon einzunehmen. Dr. Cordula Stiepel, wissenschaftliche Leiterin der Alsitan GmbH erklärt, warum Melatonin als Wirkstoff nicht mit einem herkömmlichen Schlafmittel zu vergleichen ist: „Da es der eigene Schlafbotenstoff ist, den der Körper auch selbst produziert, kennt der Stoffwechsel ihn und baut ihn auch wieder ab, wenn er seinen Zweck erfüllt hat. Es entsteht also keine Abhängigkeit. Ich nehme Melatonin selbst ein, um besser einzuschlafen. Wichtig ist, dass man ihn nicht mitten in der Nacht einnimmt, sondern kurz vor dem Schlafen.“

Je nach Bedarf gibt es Melatonin in verschiedenen Dosierungen. Einfache Orientierung: je stärker die Schlafstörungen ausgeprägt sind, desto höher dosieren.



Alsiroyal® „Gut Einschlafen Melatonin“: als Kapseln in den Dosierungen 1 mg und 2 mg, als Schmelztabletten, 3 mg, sowie als Spray erhältlich



Unsere Expertin:
Dr. Cordula Stiepel, wissenschaftliche Leiterin, Alsitan GmbH



ANZEIGE

Die Heilpflanze aus dem Reich der Inkas für Magen und Darm



SEMINARTIPP



ENDLICH WIEDER GUT SCHLAFEN

Effektives Schlaftraining

09.12. – 11.12.22 (Fr – So)

31.03. – 02.04.23 (Fr – So)

Erholsamer Schlaf ist die Quelle für mehr Energie, Wohlbefinden und Gesundheit. Sie finden unter fachkundiger Anleitung heraus, was bei Ihnen Schlafstörer und was Schlafförderer sind und erleben effektive Entspannungstechniken aus Atemtherapie und Progressiver Muskelentspannung. Die Übungen sind leicht erlernbar.

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

Anguraté®

MAGENTEE AUS PERU FILTERBEUTEL

- Wirkt mild und schnell
- Rein pflanzlich

In jeder Tasse Anguraté®-Tee steckt die Kraft natürlicher Medizin. Bei leichten Magen-Darmstörungen wie Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, gelegentlichem Sodbrennen, bei verdorbenem Magen, auch nach Alkoholgenuss.



Anguraté® Magentee aus Peru Filterbeutel. Wirkstoff: Mentzelia cordifolia, Stängel und Zweigspitzen, geschnitten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Magen-Darm-Störungen wie Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, gelegentlichem Sodbrennen, bei verdorbenem Magen, auch nach Alkoholgenuss. Diese Angabe beruht ausschließlich auf langjähriger Anwendung. Gegenanzeigen: Anguraté® Magentee aus Peru Filterbeutel darf nicht angewendet werden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Alstan GmbH, D-86926 Greifenberg.

www.angurate.de

GUT SCHLAFEN MIT DEN PRODUKTEN AUS DEM REFORMHAUS®



• **ARYA LAYA** Heilkräuter-Bad Balance & Harmonie. Das aromatisch duftende Bad wirkt entspannend und harmonisierend auf Körper und Seele. Lavendel unterstützt einen erholsamen Schlaf.



• **Primavera** schlaf wohl, Balsam, Roll-on, Kissenspray, Duftmischung jeweils bio. Entspannender Duft von Lavendel, Vanille und Neroli aus 100 % naturreinen Ölen wirkt wohltuend auf die Sinne und unterstützt einen gesunden Schlaf.



• **KGV Roter Ginseng**. Unterstützt effektiv die gesunde Anpassung des Körpers an die Herausforderungen des Alltags. Großes Plus: Aufgrund seiner adaptogenen Wirkung sorgt Ginseng dafür, dass weniger Stresshormone gebildet und vorhandene schneller abgebaut werden.



• **Rotbäckchen** Ruhe & Kraft. Saft zum Entspannen und für einen erholsamen Alltag. Mit Magnesium und Vitamin B₆.



• **Schoenenberger** Naturreiner Heilpflanzensaft Passionsblumenkraut. Unterstützt den Schlaf und verbessert das Befinden bei nervlicher Belastung.



• **Dr. Wolz** Einschlafspray. Mit Melatonin. Empfehlung für einen erholsamen Schlaf: 2–3 Sprühstöße ca. 30 Minuten vor dem Schlafen direkt in den Mund.



• **Sonnentor®** Eine Mütze voll Schlaf Tee. Bio-Kräuterteemischung aus Schafgarbe, Zitronenmelisse und Lavendel kann das Sandmännchen ersetzen.



• **Dr. Wolz** Sleep Relax Duo. Mit Melatonin, pflanzlichen Extrakten und Vitaminen für einen entspannten Tag und eine bessere Nacht. Morgenkapsel mit Grünteeextrakt und Vitamin B₆ und B₁₂; Abendkapsel mit Schlafbeerenwurzel- und Zitronenmelisse-Extrakt sowie Melatonin.



• **SALUS** Neuro Sleep Melatonin. Tropfen oder 2-Phasen Tabletten. Melatonin und pflanzliche Extrakte, z. B. Lavendel und Hopfen verkürzen die Einschlafzeit.



• **Brecht** Gute Nacht Komplex Kapseln, bio. Extrakte aus Lavendel, Baldrian und Ashwagandha sorgen für erholsamen Schlaf.



Dr. Niedermaier®
FERMENTATION

Regulatpro® Collagen

UPGRADE YOUR BEAUTY!

NEU

In Ihrem Reformhaus®

Pushen Sie Ihre
Schönheit auf das
nächste Level!

Wir haben DIE Anti-Aging
Lösung – mit einem
Fläschchen
täglich.



Inhalt:
20 Fläschchen
à 20 ml



Innovative Rezeptur | vegetarisches Kollagen aus Eierschalenmembran und einem Extrakt der chinesischen Traditionswurzel Astragalus – abgerundet mit einer intelligenten Komposition wirksamer Beauty-Nährstoffe.



niedermaierglobal



drniedermaierglobal



www.regulat.com

Dr. Niedermaier Pharma GmbH
Georg-Knorr-Straße 1, 85662 Hohenbrunn

Tel. +49 89 660797-0
Mail info@regulat.com

¹ Biotin, Niacin und Zink tragen zur Erhaltung normaler **HAUT** bei.

² Biotin, Selen und Zink tragen zur Erhaltung normaler **HAARE** bei.

³ Selen und Zink tragen zur Erhaltung normaler **NÄGEL** bei.

⁴ Kupfer, Selen, Vitamin C, Vitamin E und Zink tragen dazu bei, die **ZELLEN** vor oxidativem Stress zu schützen.


THE | VEGETARIAN COLLAGEN YOUTH DRINK

Gesund mit



Köpfchen

Der einfache Weg zu mehr
Glück und Wohlbefinden



Wir beginnen mit einem kleinen Experiment. Bereit? Gut. Dann: Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine hüftbreit auseinander, strecken Sie die Arme in die Luft, als könnten Sie die ganze Welt umarmen und lächeln Sie. Jetzt versuchen Sie, sich in eine traurige Stimmung zu bringen. Wetten, dass das nicht funktioniert? Das Gehirn schüttet nämlich bei der beschriebenen Haltung Glückshormone aus, die jedes negative Gefühl ins Nirwana schicken.

Und umgekehrt: Fällt unsere Haltung zusammen, ist der Kopf gebeugt, der Brustkorb eng, ist es unmöglich, mit Überzeugung zu sagen: Mir geht es super! Denn das Gehirn hat alle Stoffe ins Rennen geschickt, die unsere Gefühle der Haltung anpassen. Wir sind schlecht drauf, traurig und gereizt.

Wie eng Kopf und Körper zusammenarbeiten, ist Gegenstand der Neurowissenschaft, der Medizin und der Sportmedizin, und das Ergebnis heißt: Embodiment. „Immer mehr Forschungsergebnisse verdeutlichen die massiven Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche“, so Dr. Petra Mommert-Jauch, Geschäftsführerin des Instituts für Sport und Rehabilitation in Donaueschingen, „aber in den letzten Jahren vor allem auch die Einflussmöglichkeiten des Körpers auf die Psyche.“

Dabei geht der Reiz vom Körper aus und die Psyche reagiert. Tatsächlich können wir selbst viel, viel mehr für uns und unsere Stimmung tun, als uns immer behandeln zu lassen!“

Nun ist es aber bei den meisten Arbeitsplätzen nicht Usus, ständig breitbeinig stehend die Welt zu umarmen, wir hocken stundenlang vor dem Computer, gehen höchstens einmal in die Küche, um uns die Beine zu vertreten, und das fünf Tage die Woche, acht Stunden am Stück. Auch in der Freizeit ist streamen, chatten, surfen mit entsprechender Körperhaltung angesagt: gebeugter Nacken, runder Rücken, hochgezogene Schultern, Oberschenkelmuskulatur sprungbereit.

In solchen Situationen (also eigentlich täglich und dauerhaft) reagieren unsere Faszien. Das Unterhaut-Bindegewebe verfügt über zehnmal mehr Wahrnehmungszellen als die Muskulatur und meldet jede kleinste Information ans Gehirn, und es dient als Erinnerungsorgan, das evolutionäre Bewegungsprogramme gespeichert hat. Und da liegt der Hase im Pfeffer. „So ist eine nach vorn gekrümmte Haltung, gepaart mit hoher muskulärer Anspannung, für den Homo sapiens eine überlebenswichtige Körperstrategie gewesen“, so Dr. Petra Mommert-Jauch. „Nur so gelang es ihm, dem Gegner oder der Beute möglichst wenig Angriffsfläche zu bieten und gleichzeitig in eine situationsangepasste muskuläre Vorstartstellung zu kommen.“ Verbunden mit dieser Haltung sind starke Gefühle: Angst und Aggression. Nehmen wir also heute eine Haltung ein wie einst unsere Vorfahren im Pleistozän, ruft dies die entsprechenden Emotionen wach. Die Folgen können gravierend sein: „Wenn wir so gebeugt sitzen, nehmen wir auch von außen mehr negative Reize auf. Wir bringen uns in chronisch schlechte Stimmung, was zu einer Depression führen kann.“

Wie unsere Körperhaltung unsere Stimmung beeinflusst

Diese Programme lassen sich nicht so einfach löschen. „Was wir verändern können, sind die neuronalen Netzwerke, die unser Verhalten gestalten“, so Dr. Mommert-Jauch. „Wenn ich zum Beispiel bemerke, ich sitze wieder gekrümmt und gebeugt und dann eine andere Haltung einnehme, aufstehe, mich straffe, dann komme ich aus dem Programm raus.“ Um das im Strudel der täglichen Anforderungen nicht zu vergessen, hilft ein Post-it am PC: Denk dran, dran zu denken. Das funktioniert super (die Autorin kann es bestätigen).

Abgesehen von unserem Bio-Erbe haben wir aber noch mehr auf der „Festplatte“ unseres Körpers – alle



persönlichen Erfahrungen von der Kindheit an. Die nutzt unser Gehirn wie einen Werkzeugkasten. „Unser Gehirn ist immer bemüht, unser bio-psycho-soziales Wohlbefinden herzustellen und zu erhalten und dazu nutzt es unser Erfahrungsgedächtnis“, erklärt Dr. Mommert-Jauch. „Je mehr positive Erfahrungen wir speichern konnten und können, desto eher besitzen wir Werkzeuge, die uns in Situationen helfen, die unser Wohlbefinden angreifen.“ Negative Erfahrungen, die wir im Verlauf des Lebens gespeichert haben, lassen sich zwar (ebenso wenig wie das Bio-Erbe) nicht löschen, aber durch positive Bewegungsimpulse in ihrer Wirkung dämpfen. Vor allem „das Gehen bietet viele Möglichkeiten, Positives zu erleben und dies mit positiven Bildern und Worten zu unterstützen. Das bleibt uns im Körper.“

Wir haben für Sie sechs Tipps zusammengestellt, die Sie täglich praktizieren sollten.



Dr. Petra Mommert-Jauch,
Geschäftsführerin des Instituts
für Sport und Rehabilitation in
Donaueschingen



1. AUF DER STELLE HOPSEN

Schließen Sie die Augen und erinnern Sie sich für einige Momente daran, wie es sich anfühlte, Kind zu sein und auf dem Spielplatz herumzutollen. Mit diesem Gefühl starten Sie in die Übung: Versuchen Sie sich an wenigen luftig-leichten „Hopselaufsprüngen“ mit lustig pendelnden Armen, wie Kinder, die sich auf etwas freuen. Und wenn Sie können, dann springen Sie noch ein paar Hampelmänner hinterher – das lässt Sie ganz sicher äußer- und innerlich lächeln. Dieses Lächeln schicken Sie wie einen Energiestrom durch Ihren Körper.

2. SITZEN JA, ABER BITTE DYNAMISCH

Im Sitzen, vor dem Fernseher und mit dem Smartphone in der Hand, steuern Sie Ihre gesamten Beugemuskeln an. Diese statische Haltung alarmiert das Reptiliengehirn (Achtung, Mammut!), lässt aber auch auf Dauer eine Menge Muskel- und Bindegewebe „verkümmern“, was zu Schmerzen führen kann. Deshalb sitzen Sie ab sofort dynamisch. Das heißt: Wechseln Sie alle paar Minuten die Bein-, Becken- und Rumpfhaltung. Mal breitbeinig, mal die Füße auf die Zehen stellen und zur Ha-

ANZEIGE



Heute schon gesund getriehstückt?

Für den guten Start in den Tag mit der
Extraportion knackiger Nüsse oder leckerer Schokolade

LIMITED EDITION

Ab sofort & nur für kurze Zeit erhältlich in Ihrem Reformhaus



Natürlich reich an Magnesium



Natürlich reich an Vitamin E



www.granovita.de

NEU IN IHREM

Reformhaus



ALSIROYAL®

Energie direkt B12 Spray

Müde,
schlapp,
kraftlos?



Das Alsiroyal® Energie direkt Spray versorgt den Körper direkt, sicher und hochdosiert mit Vitamin B12. Zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung.

- neu, jetzt auch als Spray erhältlich
- hochdosiert - 250 µg Vitamin B12 pro Sprühstoß
- fruchtig-frischer Kirscheschmack
- Aufnahme direkt über die Mundschleimhaut

www.alsiroyal.de



SONNENTOR

Lichterglanz Tee

BIO KRÄUTERTEE
für dich
von Hand
verpackt



Tee ist immer eine glänzende Idee. Wenn dunkle Wintertage aufs Gemüt schlagen, erhellt diese weihnachtliche Kräutermischung deinen Alltag. Der Tee mit Zitronenmelisse, Zimt und Orangenschalen bringt Glanz und Gloria in die Tassen.

www.sonnentor.com

Gesund mit Köpfchen

ANZEIGE

cke abrollen, mal anlehnen und sich ganz lang machen, mal Beine anheben und Muskeln anspannen, loslassen und entspannen.

3. KOPF HOCH!

Wer den Kopf hängen lässt, schränkt seine Wahrnehmung ein und knickt die Luftröhre ab. Die Nerven der Halswirbelsäule melden ans Gehirn: flacher Atem, Bodensicht. Der emotionale Cortex übersetzt: Aha, wir hängen durch und sind ängstlich. Deshalb: Kopf hoch! Ein gerader Blick und frei fließender Atem signalisieren dem limbischen System, dem Teil unseres Gehirns, das für Gefühle zuständig ist: Alles gut.

4. EINE PORTION VANILLEEIS BITTE

Nimmt der Tag mal wieder kein Ende und brennt die Luft im Büro oder Betrieb vor Hektik, Druck, Anspannung, versteifen häufig unsere Muskeln im Nackenbereich. Dagegen hilft eine Übung, die die gezielte Veränderung der Muskelanspannung mit einem inneren Bild verbindet: Ziehen Sie die Schultern weg von den Ohren, legen Sie die Hände locker auf die Oberschenkel und stellen Sie sich die schmerzende Stelle als festgefrorenes Vanilleeis vor, das von der Sonne geschmolzen wird.

5. FÜR EINEN FRISCHEKICK ZWISCHENDURCH

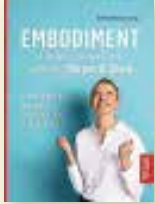
Die Wirbelsäule ist unsere tragende Mitte. Um unser Rückgrat – buchstäblich wie im übertragenen Sinn – zu spüren, lehnen Sie sich einige Minuten an eine Wand und bewegen sich sanft auf und ab. Das mögen nicht nur die 34 Wirbelkörper, sondern belebt vor allem das innenliegende Rückenmark, unsere Hauptleitung zum Gehirn. Wir fühlen uns sofort besser, kraftvoll und voller Energie.

GUT
ZU
WIS-
SEN

GEGEN LAMPENFIEBER

Ob Prüfung, Vortrag oder Vorstellungsgespräch: Die Aufregung ruft das Stress-Hormon Cortisol auf den Plan. Es sorgt für flachen Atem, eiskalte Hände und mentale Blackouts. Um den körpereigenen Erfolgssaboteur in Schach zu halten, kreieren Sie sich einen starken Helfer: ein persönliches Embodiment. Sie wollen z. B. selbstbewusst durch eine Prüfung gehen. Welches innere Bild passt am besten dazu? Eine Eiche, die fest in der Erde wurzelt und deren starke Äste dem Wind nur leicht nachgeben? Eine Seiltänzerin, die sicher und leicht balanciert? Dieses Bild übersetzen Sie in eine Körperhaltung. Zum Beispiel: Breitbeinig stehen, die Arme angewinkelt, Hände nach oben richten und mit dem Oberkörper sachte nach links und rechts schaukeln (Eiche). Arme nach links und rechts ausbreiten und einen Fuß vor den anderen setzen, bis der Abgrund überquert ist (Seiltänzerin). Üben Sie mehrmals am Tag die Kombi aus Haltung und innerem Bild. So entsteht ein tragfähiges neuronales Netzwerk im Gehirn. Effekt: Sobald Sie diese Haltung einnehmen reagiert das Gehirn mit stärkenden Gefühlen.

ZUM WEITERLESEN



Fundierte Informationen und praktische Übungen fürs Sitzen, Stehen und Gehen in: „Embodiment – Die Wechselwirkung zwischen Körper &

Seele“ von Dr. Petra Mommert-Jauch, Trias Verlag, 17,99 €

Wer seinen Erfahrungsspeicher intensiver kennenlernen und positiv nähren möchte, kann bei Dr. Petra Mommert-Jauch Seminare buchen.

Informationen unter:

www.isr-gesundheitsakademie.de



SEMINARTIPP



BODY & MIND PRACTITIONER

2-teilige Weiterbildung mit AGL-Zertifikat

13.04. – 16.04.2023 (Do–So) oder

14.09. – 17.09.2023 (Do–So)

Wie arbeiten Körper, Gefühle und unsere Gedanken zusammen, und was können wir gezielt tun, um Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu stärken? Als Body & Mind Practitioner kennen Sie vielfältige körperliche und mentale Methoden aus Neurowissenschaft, Psychologie, Körperarbeit und Qigong, um Stress effektiv abzubauen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sie setzen Impulse für sich selbst und können andere anleiten, die Praktiken im Alltag wirkungsvoll einzusetzen und dadurch neuronale Schaltkreise für Glück, Gesundheit, Gelassenheit zu stärken.

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

Text: Karin Stahlhut



Weniger Gelenkschmerzen. Mehr Bewegungsfreude.

Kühlt, lindert, hilft.

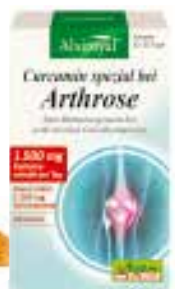
Die physikalische Wirkung beim Alsiroyal® Arthritis Schmerzgel (Medizinprodukt) beruht auf einem konduktiven Kühleffekt, unterstützt durch Menthol und Campher. In einer Studie¹ mit vergleichbarer Gelrezeptur konnte bereits nach wenigen Minuten eine zur Schmerzlinderung beitragende Verminderung des Blutflusses erreicht werden. Die Wirkung trat signifikant schneller ein als bei einer Kühlung mit Eis.



enthält CBD

Pflanzenkraft aus Kurkuma.

In einer Vergleichsstudie² zu 1.200 mg Ibuprofen hat Alsiroyal Curcumin speziell bei Arthrose (Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke) gezeigt, dass es ernährungsphysiologisch signifikant Gelenkschmerzen reduziert und die Beweglichkeit verbessert. Aufgrund dieser Eigenschaften und Merkmale ist es zum Diätmanagement bei arthrotischen Beschwerden wie Gelenkschmerzen geeignet.



¹ Topp et al. J Sport Rehabil. 2011;20(3): 355-366

² Kuptniratsaikul et al. Clin Interv Aging. 2014;9:451-8.

WOHER SIE KOMMT

Ashwagandha ist der Name der Heilpflanze im hinduistischen Sanskrit. Weitere Namen sind Winterkirsche, Indischer Ginseng oder Schlafbeere (*Withania somnifera*). Wie die Tomate gehört Ashwagandha zur Familie der Nachtschattengewächse. In der Ayurvedischen und in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verwendet man sie seit Urzeiten als Mittel gegen Anspannung und Angstzustände. Der Strauch wächst in ganz Afrika, in China, Vorder- und Südasiens, auf der Arabischen Halbinsel, den Kapverden und bei uns in Europa in Griechenland, Spanien und auf Sizilien. Die krautigen Ashwagandha-Sträucher werden bis ca. 170 cm groß und tragen rote, wegen ihres Gehalts an Alkaloiden, nicht essbare Früchte. Medizinisch genutzt werden die Blätter und vor allem die Wurzel, meist in pulverisierter Form oder als Tee.

WAS DAS BESONDERE IST

Ashwagandha gehört wie auch Ginseng zu den adaptogenen Pflanzen, diese können Körper, Geist und Seele einerseits kräftigen und anregen und entfalten zugleich eine entspannende und beruhigende Wirkung. Es werden weniger Stresshormone gebildet und vorhandene schneller abgebaut. Besonderes Merkmal sind zudem die in hoher Konzentration vorhandenen Withanolide, die von der Wirkung her den menschlichen Geschlechtshormonen Testosteron und Östrogen ähneln, weshalb Ashwagandha in einigen Kulturen traditionell als Mittel zur Steigerung der männlichen Fruchtbarkeit eingesetzt wird.



„Vieles deutet darauf hin, dass es bei der Wirksamkeit von Ashwagandha auf die darin enthaltenen Withanolide ankommt“

Dr. Cordula Stiepel, Ernährungswissenschaftlerin,
Alsitan GmbH

ASHWAGANDHA: HILF-REICH GEGEN STRESS

Die indische Heilpflanze gehört zu den Adaptogenen, wirkt zugleich kräftigend und entspannend – ideal in turbulenten Zeiten oder bei besonderen Herausforderungen

WIE SIE HILFT

Die meisten Studien zu Ashwagandha stammen aus Indien, einige auch aus den USA. Hier wie dort konnte man eine heilsame Wirkung bei Stress und nervöser Unruhe, bei Schlafstörungen und Angstzuständen nachweisen. Die stressreduzierende Wirkung von Ashwagandha basiert wohl vor allem auf einer verminderten Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Die medizinisch relevanten Bestandteile stecken wie bei vielen Heilpflanzen in den sekundären Pflanzenstoffen, hier speziell in den in hoher Konzentration vorhandenen Withanoliden. Diese sollen auch chronische Entzündungen im Körper bekämpfen können. Zudem punktet die Pflanze mit einem hohen Gehalt an Eisen, wichtig für die Blutbildung.

WER SIE BRAUCHT

Dank seiner angstlösenden, entspannenden Wirkung empfiehlt sich die Einnahme von Ashwagandha in stressigen Zeiten, etwa in Prüfungsphasen oder bei anderen Belastungen. Nicht umsonst heißt die Pflanze auch Schlafbeere, ihre Inhaltsstoffe helfen bei Einschlaf- und auch bei Durchschlafstörungen, indem sie den Parasympathikus stärken, also den Teil des Nervensystems, der für die Erholung zuständig ist. Dank der anti-entzündlichen Wirkung wird Ashwagandha auch zur begleitenden Behandlung bei Arthritis der Gelenke oder bei Hauterkrankungen wie Psoriasis empfohlen. Es gibt auch Hinweise darauf, dass die Pflanze eine positiv senkende Wirkung auf den Blutzuckerspiegel haben könnte.

WO UND WIE ES ASHWAGANDHA GIBT

Ashwagandha wird im Reformhaus® von mehreren Anbietern und in unterschiedlichen Darreichungsformen angeboten, als Kapseln, Pulver (gemahlene Wurzeln), als Tonikum, Tee oder Gewürz-zubereitung z. B.: Ashwagandha Kapseln bei Stress sowie Melatonin plus Ashwagandha Kapseln von Alsiroyal®; Neuro Balance Bio Ashwagandha Tonikum sowie Kapseln oder Tee von Salus oder Gute Nacht Gewürz-Zubereitung Ashwagandha von der Gewürzmühle Brecht.



Text: Frauke Döhning



WUNDER-BEERE AUS DEM AYURVEDA

Schon seit meiner ersten Panchakarma-Kur vor circa 20 Jahren habe ich mich für die Schlafbeere interessiert. Ich war begeistert über ihre Wirkung, da sie mir doch in sehr stressreichen Perioden geholfen hat, ein körperliches Wohlgefühl zu empfinden und guten Schlaf zu bekommen. Irgendwie haben mich damals Ayurvedische Therapeuten überzeugen können, dass diese Pflanze mir sehr gut zur Nervenberuhigung helfen könne. Ashwagandha (*Withania somnifera*) zählt zu den am häufigsten genutzten Heilpflanzen der traditionellen indischen Medizin. Seit 3000 Jahren wenden sie ayurvedische Therapeuten bei ihren Patienten an, um Stress abzubauen und die damit einhergehenden (stressbedingten) Störungen auf körperlicher und geistiger Ebene auszugleichen. In der Fachsprache des Ayurveda würde man sagen, Ashwagandha gleicht ein zu starkes Vata-Dosha aus. Nach dem Ayurveda lässt sich die Konstitution eines Menschen durch das Zusammenspiel von drei Doshas beschreiben, die bei jedem in einem individuellen Verhältnis wirken. Vata steht dabei für die körperlichen und geistigen Bewegungsabläufe in unserem Organismus. Darunter fallen z. B. die Atmung, Darmtätigkeit oder der Herzschlag. Es fördert Kreativität und eine offene Denkweise. Wird dieser Teil unseres Ichs durch permanenten Stress zu dominant,



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

können Krankheiten entstehen. Man wird psychisch dünnhäutiger, nervöser und schläft schlechter. Auf körperlicher Ebene kann sich eine Vata-Störung durch Verdauungsbeschwerden, Kreislaufprobleme und eine erhöhte Infektanfälligkeit zeigen. Ashwagandha soll sich positiv auf die Stresstoleranz eines Menschen auswirken können und dadurch (insbesondere bei gestressten Menschen) einen positiven Einfluss haben auf:

- die körperliche Leistungsfähigkeit (Muskelkraft)
- die geistige Leistungsfähigkeit (Konzentration)
- die Psyche (kann Ängste, Nervosität lindern)
- den Schlaf
- das Immunsystem und Entzündungen
- das Altern (Anti-Aging)

Obwohl Ashwagandha ein altbewährtes Heilmittel ist und auch in Europa schon seit dem 16. Jahrhundert unter dem Namen Schlafbeere eingesetzt wird, ist es in der

Wissenschaft kaum untersucht. Die vorhandenen Studien sind meist von schlechter Qualität. Sie sind nicht unabhängig, haben nur geringe Teilnehmerzahlen und es sind keine Daten zu Langzeitwirkungen erhoben. Große Institutionen wie die WHO oder die Kommission E haben Ashwagandha darum für keine Wirkung offiziell anerkannt. Da Ashwagandha in der Regel gut verträglich ist, spricht meist nichts dagegen, das Heilkraut dennoch für sich auszuprobieren. Wer ernste Erkrankungen hat, sollte aber vor der Einnahme unbedingt mit dem Hausarzt sprechen. Insbesondere bei Diabetes, Bluthochdruck, Schilddrüsenfunktionsstörungen, psychischen Störungen und Autoimmunerkrankungen ist eine Absprache nötig. Ashwagandha gibt es in Form von Kapseln, Tinkturen oder Pulver zum Einrühren in Speisen oder Getränke.

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



FEINE ANTENNEN

Wer ein Nervenkostüm statt dickem Fell trägt, gilt als wenig belastbar. Falsch! Die verborgene Kraft unserer sensiblen Seite



Hamburg, Hanseviertel. Ein junger Mann, sein Hund, ein Hut und eine Papptafel mit der Bitte um Unterstützung. Eine Frau, angerührt von der Szene, möchte helfen, hat jedoch kein Kleingeld und bittet einige Passant:innen, ihr einen 20-Euro-Schein zu wechseln, erntet aber nur spöttische Blicke und Nichtachtung. Schließlich steigen ihr die Tränen in die Augen. Und ein Gedanke kommt ihr in den Sinn: Vor zehn Jahren wäre ich achtlos an dem jungen Mann vorübergelaufen. Und ich hätte garantiert nicht so sensibel auf die Situation reagiert. Ist das so? Werden wir im Lauf der Jahre sensibler, feinfühlicher?

Ist Sensibilität eine feste, individuelle Größe unseres Charakters oder verändert sie sich mit dem Älterwerden?

„Sensibilität beschreibt eine Kurve, am sensibelsten sind wir als Säuglinge und wenn wir älter und alt werden“, erklärt Susanne Buchholz, pädagogische Fachberaterin und Sensitive Coach aus Wahlstedt bei Kiel. Ein Baby lernt durch die vielen Sinnesempfindungen – Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Tasten – mit der eigenen Emotionalität zurechtzukommen. Es schreit, weil es sich nicht gut fühlt, bekommt etwas zu essen und fühlt sich besser. Als „Sensorische Integration“ bezeichnet die Entwicklungspsychologie diesen Prozess, der uns ermöglicht, unsere Umwelt zu verstehen, miteinander zu interagieren und sinnvoll zu reagieren. Über unsere Sinne eignen wir uns die fremde Welt an. Die Expertin: „Sensibilität befähigt uns zu leben.“

Doch im Berufsleben mussten wir die sensible Seite unseres Wesens häufig unterdrücken. Wer Nervenkostüm statt dickem Fell trägt, wird belächelt und als wenig belastbar wahrgenommen. Doch unsere Sinne

und Emotionen sind unser Frühwarnsystem, wenn wir überlastet sind oder uns etwas nicht guttut. Wenn wir stets darüber hinweggehen, riskieren wir körperliche oder psychische Probleme. Immer durchhalten, es allen recht machen und nicht auf die eigenen Empfindungen achten – das kann krank machen.

Umgekehrt: „Lernen wir, darauf zu achten, also sensibler mit unseren Sinnen und Emotionen umzugehen, desto belastbarer sind wir auch. Wer zum Beispiel rechtzeitig bei der Arbeit spürt, dass es Zeit für eine Pause ist, und sich ein paar Minuten kreative Auszeit gönnt, wird beim Weiterarbeiten eher den zündenden Einfall haben als derjenige, der völlig übermüdet und erschöpft stundenlang vor dem Rechner sitzt, weil etwas unbedingt fertig werden soll.“ Moderne Unternehmensführungen haben das erkannt und reagiert. Wie in Skandinavien, wo es in manchen Firmen den Mitarbeiter:innen ermöglicht wird, in der Pause etwa mit Lego zu spielen. Denn kleine kreative Pausen wirken sich positiv auf die Arbeitsqualität aus.

Ein Weckruf für die zweite Lebenshälfte

Bei den Jüngeren fällt das auf fruchtbaren Boden. Denn: „Die junge Generation erarbeitet sich heute ein völlig anderes Lebensmodell. Mein Haus, mein Auto, mein Boot, viel arbeiten, um viel zu besitzen – das ist vielen heute weniger wichtig.“

Gesundheit, Freiheit und Individualität – die „Generation Z“ steht für neue Werte ein, sie will sich selbst verwirklichen und nicht bis zur Erschöpfung arbeiten. Natürlich führt das – wie zu allen Zeiten – zu Konflikten zwischen den Generationen. Da kündigen junge

Kolleg:innen den Job, weil sie sich nicht wohl fühlen. Für ältere Generationen meist ein undenkbares Kündigungsmotiv. Doch viele im Alter 50 plus sehen das und sagen sich: Früher durfte ich das nicht, aber sie machen das und ich darf das jetzt auch!“

Sich nicht mehr verstellen. Sich sensibel zeigen und es aussprechen. Rauslassen, was endlich gehört werden muss. Ein Weckruf: Ich bin der Mensch, der ich bin! Ich stehe zu mir! Diese Lebensphase ist auch durch einen Mix scheinbar widersprüchlicher Entwicklungen geprägt. Zum einen lassen die Sinnesorgane in ihrer Fähigkeit, Reize aufzunehmen, nach – wir brauchen Brillen und Hörgeräte – wir verlieren also ein Stück Sensibilität. Die Fähigkeit zur Wahrnehmungsver-

arbeitung sinkt ebenfalls. Wir brauchen länger, um neue Eindrücke zu ordnen und zu verstehen. Aber gerade das macht uns verletzlich, „sensibler“.

Gleichzeitig verändert sich unsere Umgebung, die Kinder sind aus dem Haus, wir haben Krankheiten, Trennungen und Dramen erlebt, Nerven gelassen, Träume abgehakt oder verwirklicht – und über all dem mehr Gelassenheit entwickelt. „Mit 20 trug ich High Heels, mit 50 zwingt mich nicht mehr dazu, meine Füße zu quälen, weil ich nicht mehr so davon abhängig bin, wie andere mich bewerten. Selbstfürsorge ist jetzt dran.“

Seine sensible Seite wahrzunehmen und auszudrücken, lässt sich durch Übungen unterstützen. Wir haben drei für Sie zusammengestellt.

REIZEND!

Legen Sie verschiedene Bürsten zurecht, zum Beispiel eine Haarbürste, Kosmetikpinsel, Kleiderbürste. Schließen Sie die Augen und streichen Sie mit den Bürsten über Ihre Hände, verändern Sie dabei immer wieder Druck und Geschwindigkeit. Wie fühlt sich das an? Welche Gefühle lösen die Berührungen aus?

LIEBESBRIEF AN MEINE SENSIBLE SEITE

Für diese Übung brauchen Sie, neben Papier und Stift, vor allem ein wenig Zeit. Denn Sie schreiben eine Hommage und ein Dankeschön an Ihre Sensibilität. Wie hilft sie mir im Alltag? Was verdanke ich ihr? In welchen Situationen, Wendepunkten meines Lebens hat sie mir geholfen? Wie hat sie sich im Lauf Ihres Lebens verändert?

VOR DEM ESSEN – NACH DEM ESSEN

Unsere aktuellen Bedürfnisse verändern die Art, wie wir Sinnesreize verarbeiten. Sind Sie schon einmal hungrig einkaufen gegangen und haben viel mehr Essen gekauft, als Sie eigentlich brauchten? Wenn wir hungrig sind, haben alle Sinneseindrücke, die mit Essen zu tun haben, im Gehirn Vorrang. Probieren Sie es in einer bunten Einkaufspassage einmal aus: Welche Sinneseindrücke nehmen Sie in fünf Minuten wahr, wenn Sie richtig hungrig sind? Und wie ist es, wenn Sie satt sind?



Kleine Viel-Fühler sind gute Beobachter



Ein Fünftel aller Menschen ist hochsensibel, das bedeutet: reizsensibler und emotionaler zu reagieren als der Durchschnitt.

Was bedeutet das für Eltern, deren Kinder derart befähigt sind? Darüber haben wir mit Susanne Buchholz, pädagogische Fachberaterin und Sensitive Coach, gesprochen

Reformhaus® Magazin: Woran erkennen Eltern, dass ihr Kind hochsensibel ist?

Susanne Buchholz: Hochsensible Kinder reagieren schon von klein auf besonders intensiv auf sensorische Reize wie laute Geräusche oder kratzende Kleidung. Manche Babys lassen sich kaum ablegen – das kann für die Eltern eine sehr anstrengende Zeit sein. Viele hochsensible Kinder beobachten viel und sind sehr neugierig – aber auch zurückhaltend, wenn sie selbst etwas Neues ausprobieren sollen.

Am liebsten essen kleine Viel-Fühler gut sortiertes Essen, wenn etwas Soße an der Kartoffel klebt, kann das ganze Essen ungenießbar sein.

Schon früh stark emotional berührbar, freuen sie sich, wenn es anderen gutgeht und reagieren mitunter mit heftigen Gefühlen darauf, wenn andere oder sie selbst ausgeschimpft werden.

Weil hochsensible Kinder dazu neigen, über alles intensiv nachzudenken, was sie erlebt haben, brauchen sie oft lange, um zur Ruhe zu kommen.

Wie können Eltern ihr Kind am besten unterstützen?

Geben Sie sich und Ihrem Kind Raum und Zeit für Gefühle. In neuen Situationen, zum Beispiel, wenn das Kind in die Schule kommt, bereiten Sie es darauf vor. Sie könnten mit ihm regelmäßig an der Schule vorbeigehen, denn so wird der neue Ort vertraut. Sprechen Sie mit ihm darüber, wie es sein wird, und achten Sie am Tag X auf vertraute Kleidung. Auch ein Glücksbringer oder Mamas Schal mit ihrem Parfum können für Sicherheit sorgen.

Welches Potenzial steckt darin für Kinder wie Eltern?

Eine wertschätzende Haltung, das Gefühl, in Ordnung zu sein, so wie man ist, ist für hochsensible Kinder ein Geschenk fürs Leben. Erwachsene entdecken durch



sie das Leben neu. Wir sehen zum Beispiel einen Marienkäfer und machen sofort einen Haken dran. Das Kind jedoch geht auf die Knie und staunt und dann setzt man sich daneben und schaut achtsam. Der hat Gelenke in den Füßen, Flügel unter den Flügeln, der brummt, wenn er fliegt. Im Hier und Jetzt sein, können hochsensible Kinder unfassbar gut.

Sie sind auch die ersten, die anzeigen, wenn etwas nicht stimmt. Wenn zum Beispiel das Klassenzimmer zu voll ist, zu viele Umgebungsreize ablenken und kein Lärmschutz vorhanden ist. Werden diese Dinge dann verändert, tut das allen Kindern und Erwachsenen gut!

Mehr Informationen über Susanne Buchholz, finden Sie auf papillon-buchholz.de.



SEMINARTIPP



**AKADEMIE
GESUNDES LEBEN**
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

GESUNDHEITSBERATER/IN IHK

Vierteilige Weiterbildung mit IHK-Zertifikat

30.11. – 04.12.22 (Mi – So)
oder
22.02. – 26.02.23 (Mi – So)

In dieser Seminarreihe mit IHK-Zertifikat machen Sie sich fit für Ernährungsberatung, Naturheilkunde und ganzheitliche Gesundheit. Psychosomatik, Nahrungsmittelenverträglichkeiten und andere Gesundheitsstörungen werden naturheilkundlich beraten.

Als Gesundheitsberater/in IHK steht Ihnen ein breiter Markt offen.

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



REFORMHAUS® DES JAHRES

REFORMHAUS® HERRMANN IN ERFURT



Im Reformhaus® Herrmann (o.) heißen Sie die Reformhaus® Fachberaterinnen Ulrike Wollmann, Gabriele Schley und Ute Zitzmann (v. li.) willkommen



Tradition mit neuem Gesicht

UNSER REFORMHAUS®

Wir legen großen Wert auf eine gelungene Verbindung von Modernität und Altbewährtem. Die Kund:innen finden bei uns sowohl ganz neue als auch bewährte Produkte, und durch die Nutzung zeitgemäßer Kommunikations-Plattformen wie Facebook oder Instagram fühlen sich auch jüngere Menschen angesprochen. Dabei orientieren wir uns stets an den gesundheitsbezogenen Bedürfnissen. Qualität statt Quantität, Tradition mit neuem Gesicht – das wollen wir verkörpern. Umweltschutz und Nachhaltigkeit sind für uns selbstverständlich. Als wirtschaftliches Handelsunternehmen mit 37 Filialen in fünf Bundesländern beziehen wir ausschließlich Ökostrom. Und freuen uns nun über die Auszeichnung unserer Filiale in der Schlösserstraße in Erfurt zum „Reformhaus® des Jahres“ in der Kategorie Lebensmittel und Diätetik.



UNSER TEAM

Unsere drei erfahrenen Reformhaus® Fachberaterinnen Ulrike Wollmann, Ute Zitzmann und Gabriele Schley, seit 1998 auch Filialleitung, sind wunderbar aufeinander eingespielt. Sie besitzen außerdem den Sachkundenachweis für freiverkäufliche Arzneimittel.

UNSERE STÄRKE

Auf 175 m² Ladenfläche bieten wir ein umfassendes Sortiment. Dabei weisen wir unsere Kund:innen immer gerne auf das neuform® Qualitätszeichen hin und erklären, was es bedeutet und beinhaltet. In puncto Fachwissen sind wir jederzeit auf dem neuesten Stand der Forschung. Neben den Schulungen an der Reformhaus-Fachakademie haben unsere Mitarbeitenden die Gelegenheit, an hausinternen Firmenschulungen teilzunehmen. Seit 2021 (pandemieabhängig) finden wöchentlich Webinare unserer Hersteller statt. So können wir unsere Kund:innen individuell und ganzheitlich ausgerichtet beraten, insbesondere zu Naturkosmetik, freiverkäuflichen Arzneimitteln und Nahrungsergänzungsmitteln.

UNSERE LIEBLINGSPRODUKTE

Reformhaus® Hagebutten Pulver, Dr. Wolz Vitalkomplex, P. Jentschura® MeineBase®, Dr. Budwig Omega-3 DHA+ EPA Öl

Gabriele Schley, Filialleiterin



MĀNUKA: MEHR ALS NUR HONIG



Was macht Mānuka Honig aus Neuseeland so einzigartig? Wir sprachen mit Prof. Dr. Thomas Henle von der TU Dresden, der den Mānuka Faktor entschlüsselt hat

Prof. Dr. Henle, Sie forschen seit 16 Jahren an Mānuka Honig. Was fasziniert Sie am meisten an dem neuseeländischen Honig?

Letztlich vor allem das Geheimnis, wie und warum die Biologie im Laufe der Evolution ein hinsichtlich der Inhaltsstoffe so einzigartiges Naturprodukt hervorgebracht hat.

Sie haben 2006 mit Ihrem Forscher:innenteam den „Magischen Mānuka Faktor“ entschlüsselt. Wie kam es überhaupt dazu, dass Sie angefangen haben Mānuka Honig zu erforschen?

Eines unserer Forschungsgebiete sind seit Langem die chemischen Veränderungen, die beim Erhitzen oder Lagern von Lebensmitteln auftreten. In diesem Zusammenhang hatten wir seinerzeit eine große Anzahl handelsüblicher Honige untersucht. Wir wollten herausfinden, welche Folgeprodukte aus den Zuckern im Honig entstehen. Konkret ging es dabei um sogenannte Dicarbonylver-

bindungen, die zum Beispiel für die Farbbildung in Lebensmitteln verantwortlich sind. Dabei hatten wir – eher aus Zufall – auch ein paar Mānuka Honige untersucht, die wir uns über das Internet bestellt hatten – und da wurden wir dann fündig.

Die Entdeckung von Methylglyoxal (MGO) war also ein Zufallsfund?

Mānuka Honig war damals in Deutschland noch weitgehend unbekannt. Bei unseren Untersuchungen konnten wir mit unseren Analysegeräten dann eine Komponente entdecken, die nur in den von uns gekauften Mānuka Honigen in zum Teil sehr großen Mengen vorkam, nicht jedoch in allen anderen untersuchten Honigen. Wir haben diese Verbindung dann aus dem Mānuka Honig isoliert, seine Struktur aufgeklärt und überprüft, ob sie für die antibakteriellen Eigenschaften der Mānuka Honige verantwortlich ist. Und das war sie auch: Methylglyoxal war direkt für

die seit Langem bekannte antibakterielle Wirkung von Mānuka Honig verantwortlich. Wir hatten also – anfangs eher durch Zufall, dann durch systematische Untersuchungen – das Geheimnis des „unbekannten Mānuka Faktors“ gelüftet.

Was genau ist Methylglyoxal?

Methylglyoxal oder MGO ist eine ganz natürliche Verbindung, die unter anderem auch in menschlichen Körperzellen im Verlaufe des Zuckerstoffwechsels gebildet wird. Dort entsteht MGO quasi als „Nebenprodukt“ bei der Energiegewinnung, und wird dann zu Milchsäure umgesetzt und vom Körper ausgeschieden.

Und wie entsteht Methylglyoxal in der Mānuka Pflanze? Haben Wachstums-Bedingungen der Mānuka Pflanze Einfluss darauf, wie viel Methylglyoxal entsteht und sich im Nektar anreichert?

Wie MGO in den Mānuka Pflanzen entsteht, weiß man nicht genau. Es ist mittlerweile bekannt, dass eine Vorläuferverbindung des MGO, eine Verbindung namens Dihydroxyaceton oder DHA, in sehr großen Mengen im Blütennektar der Mānuka Pflanzen vorkommt. Das DHA wird von den Bienen zusammen mit dem Nektar eingesammelt und bildet dann im Honig das MGO. Mānuka Honig muss also regelrecht „reifen“, und zwar so lange, bis die Umwandlung von DHA zu MGO abgeschlossen ist. Warum nun aber ausgerechnet die Mānuka Pflanzen DHA und dann MGO bilden ist unbekannt. Man vermutet, dass viele Faktoren,

auch Trockenheit oder die Sonneneinstrahlung eine Rolle spielen, genau weiß man das aber immer noch nicht.

Kommt Methylglyoxal auch in anderen Lebensmitteln vor?

MGO kommt in kleinen Mengen nicht nur im menschlichen Körper vor, sondern auch in vielen Lebensmitteln, vor allem in solchen, die stärker erhitzt wurden, Kaffee zum Beispiel. Die Mengen sind viel geringer als in Mänuka Honig.

Welche Eigenschaften von Methylglyoxal konnten Sie in Ihren Untersuchungen nachweisen?

Die aus praktischer Sicht wohl wichtigste Eigenschaft von Methylglyoxal ist seine ausgeprägte antibakterielle, also je nach Konzentration keimhemmende und auch keimtötende Wirkung. Da konnte man zeigen, dass sogar antibiotikaresistente Keime durch MGO abgetötet werden. Darüber hinaus fanden wir heraus, dass Mänuka Honig wegen seines MGO- und DHA-Gehaltes ein

Enzym hemmen kann, das für einen bestimmten Magenkeim wichtig ist, den *Helicobacter pylori*. Dieser ist bei vielen Menschen verantwortlich für Magenentzündungen und eventuell sogar für Magenkrebs. Hier könnte Mänuka Honig eine interessante Anwendung in der Medizin zur Unterstützung von Antibiotikatherapien haben. Das ist aber bislang erst eine Hypothese, zur Bestätigung wären klinische Untersuchungen nötig.

Ist Methylglyoxal hitzestabil? Oder konkret gefragt: Können wir Mänuka im Tee verwenden?

Methylglyoxal ist in heißem Tee oder auch heißem Zitronensaft sehr stabil. In Gegenwart von Proteinen, also zum Beispiel in warmer Milch, wird MGO jedoch sehr schnell an das Milcheiweiß gebunden und damit inaktiviert.

Woran erkenne ich echten Mänuka Honig?

Man kann heute unter Verwendung aufwändiger Analysemethoden sehr gut herausfinden ob ein Mänuka Honig wirklich „echt“ oder

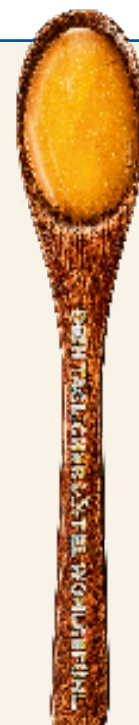
eine Fälschung ist. Hierfür gibt es auch seitens der Neuseeländischen Regierung vorgeschriebene Analysewerte, die strikt eingehalten werden müssen. Man kann davon ausgehen, dass sich alle seriösen Hersteller an diese Regeln halten. Entsprechend geht man als Verbraucher:in ziemlich sicher, wenn man seinen Honig bei einer Firma kauft, die konkrete Angaben etwa zum Gehalt an Methylglyoxal macht und diesen auch auf der Verpackung angibt. Bei Fantasiebezeichnungen wie „aktiver Honig“ oder Zahlangaben wie „active 10“ oder dergleichen wäre ich vorsichtig. Das MGO-Label ist hier wissenschaftlich am konkretesten. Mänuka Honig sollte direkt in Neuseeland abgefüllt werden. Eine geschlossene Lieferkette innerhalb Neuseelands macht das Fälschen schwierig bis unmöglich.

Verraten Sie uns Ihr ganz persönliches Mänuka Lieblingsrezept?

Im Sommer mag ich am liebsten selbst gemachte Limonade, also einfach Mänuka Honig in Wasser mit frischem Zitronensaft gemischt.

MÄNUKA HEALTH – DER MÄNUKA EXPERTE

Es gibt nur einen Ort auf der Welt, an dem der echte, wunderbar cremige Mänuka Honig von Mänuka Health produziert wird: Neuseeland. Vom Landbesitzer über den Imker bis zur Verarbeitung arbeiten die besten Expert:innen bei Mänuka Health zusammen, um einen Mänuka Honig von einzigartiger Qualität und Geschmack zu produzieren. Von Anbeginn der Firmengeschichte verbindet die TU Dresden und Mänuka Health eine enge Zusammenarbeit, um die Geheimnisse rund um den Mänuka Honig auf wissenschaftlicher Basis zu entschlüsseln.





Öl auf der Haut

Beauty-Öle sind echte Allroundtalente in der Hautpflege. Von Argan- über Paradiesnuss- bis Weizenkeim-Öl: Wir verraten Ihnen, welches Öl perfekt für Ihr Hautbedürfnis ist und wie Sie es am besten anwenden



Natürliche, kalt gepresste Pflanzenöle sind ein Geschenk der Natur. Sie spenden viel Feuchtigkeit, können beruhigen, regenerieren und unsere natürliche Hautbarriere unterstützen. Schauen Sie, welches Hautbild Ihnen am ehesten entspricht und lesen Sie, welches Öl am besten zu Ihnen passt. Zur Unterstützung lassen Sie sich gerne von den kompetenten Naturkosmetik-Fachberater:innen im Reformhaus® beraten.

Normal und unkompliziert

- ▶ Strahlender Teint und kein Fältchen in Sicht! Der Fett-Feucht Balancer von ARYA LAYA macht es möglich und ist eine echte Alternative zu einer Ampullen-Kur. Das 2-Phasen-Energie-Serum belebt die Sinne mit dem Duft von fruchtigem Orangenöl und kostbarem Rosenwasser. Nährendes Mandel- und Avocado-Öl pflegt die Haut samtweich und glatt. Ideal als leichte Tagespflege und Make-up-Unterlage bei normaler, tendenziell eher fettarmer Haut (ARYA LAYA Fett-Feucht Balancer).
- ▶ Anzeichen von Müdigkeit und Stress soll kalt gepresstes Wildrosenöl mit Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C, A, B₁ und B₂ bei regelmäßiger Anwendung reduzieren und die Haut zum Strahlen bringen (z. B. Alsitan hautengel® Wirkessenz Rose).
- ▶ Lässt den Teint erstrahlen: Die pure Wirkkraft von naturreinem Bio Cassissamen-Öl, Himbeersamen-Öl und Himalaya Rosenkirsch-Öl aktiviert die natürliche Hautbarriere (z. B. Primavera Vital Face Oil Moisturizing & Protective).
- ▶ Auch unkomplizierte Haut braucht eine tägliche, sanfte Reinigung! Feuchtigkeitsspendendes Jojoba-Öl hilft der Haut, ihre natürliche Schutzfunktion zu bewahren (z. B. Alsitan hautengel® Gesichtsreinigung Lotion).
- ▶ Regeneration über Nacht: Traubenkern-, Argan- und Kokos-Öl in Kombination mit natürlicher Hyaluronsäure spenden intensive Feuchtigkeit und sorgen für ein frisches, pralles Hautgefühl am Morgen (z. B. Heliotrop ACTIVE HYALURON Multi-Perform Nachtcreme).
- ▶ Schützt die Körperhaut vor Feuchtigkeitsverlust und unterstützt ihre Regeneration: Öle aus Traubenkernen, Mandeln und Kokos bewahren die Spannkraft und Geschmeidigkeit der Haut (z. B. Santaverde body lotion classic).

Empfindlich und leicht irritiert

- ▶ Ihre Haut ist ein Sensibelchen? Dann haben wir die richtige Mischung für Sie: Johannisbeersamen-Öl gilt als reizlindernd und beruhigend, Traubenkern-Öl wirkt regenerativ, glättend, feuchtigkeitsbewahrend und zieht besonders schnell in die Haut ein. So können Rötungen



Mund auf!



GURGELWASSER VON SONNENMOOR

Ein gesunder Mundraum ist für den ganzen Körper wichtig, damit sich Krankheitserreger nicht vermehren

können. Das SonnenMoor Gurgelwasser unterstützt rein natürlich den gesamten Mund- und Rachenraum sowie die Mundschleimhäute mit der wirksamen Kräuterkombination aus Blutwurz, Kamille, Käsepappe und Süßholzwurzel. Wussten Sie, dass die Blutwurz in der Volksmedizin aufgrund ihrer entzündungshemmenden, adstringierenden, antiviralen und antibakteriellen Eigenschaft schon seit dem Altertum sehr geschätzt wurde?

www.sonnenmoor.at



und Irritationen gemildert werden (z. B. ARYA LAYA Fett-Feucht Balancer Aloe Vera).

► Bei sensiblen, spröden Lippen kann aus schwarzen Johannisbeeren gewonnenes Öl, das reich an ungesättigten Fettsäuren ist, regenerierend und entzündungshemmend wirken (z. B. DADO SENS HYPERSENSITIVE Lippenpflege-Öl, limitiert!).

► Sensible, allergiegefährdete Haut: In Kombination mit Aloe vera und Wiesenschaumkraut-Öl beruhigt das Johannisbeersamen-Öl die Haut, auch therapiebegleitend bei perioraler Dermatitis oder als milde Alternative zu After Shave geeignet (z. B. DADO SENS PRO-BALANCE Gesichtscreme).

► Aber bitte mit Sahne: Die Reinigungssahne macht richtig Spaß! Feines Mandel-Öl pflegt die sensible Haut schon während der Reinigung, Pflaumenkern-Öl duftet herrlich nach Mandeln, auch Augen-Make-up wird so schonend entfernt (z. B. ARYA LAYA Sensitive Mandel Reinigungssahne).

Unrein und unruhig

► Wer unreine Haut hat, sollte kein Öl verwenden? Stimmt nicht ganz, denn auf das richtige Öl kommt es an! Jojoba-Öl ist ein richtiger Geheimtipp und hat eine antibakterielle Wirkung. Da es sofort in die Haut einzieht, verstopft es keine Poren und wirkt somit nicht komedogen (z. B. ARYA LAYA Beauty Oil Jojobaöl bio).

► Tschüss Unreinheiten, wir hätten jetzt gerne ein klares und mattiertes Hautbild! Beru-



Schenken macht schön!

Für liebste Freundinnen, die Schwester oder die Mama haben wir zwei schöne Tipps:

Daily Companion Set: Intensive Pflege und Schutz für alle stark beanspruchten Hautpartien. Der ideale Begleiter für jeden Tag. Produkte: allround balm 12 g, hand cream 50 ml.

Classic Care Routine Set: Die perfekte Pflegeroutine für eine mit Feuchtigkeit versorgte, rundum gepflegte Haut. Produkte: cleansing emulsion 15 ml, toner sensitive 100 ml, cream medium 30 ml.

Mit gratis Kosmetiktasche aus Bio-Baumwolle. Nur für kurze Zeit.

www.santaverde.de



ÜBER 35 JAHRE FETT-FEUCHT-BALANCER.

UND NOCH IMMER KEIN FÄLTCHEN.



„Kalt gepresste Bio-Pflegeöle mit ihren wertvollen feuchtigkeitsbewahrenden und hautregenerierenden Wirkstoffen verhelfen uns zu einer gesunden und strahlenden Haut. Wir erleben Tag für Tag die Anwendungen der hochwertigen Bio-Pflegeöle sowohl im kosmetischen Bereich als auch bei extrem belasteter Haut im Pflegebereich und sind begeistert von den heilenden und pflegenden Wirkungen. Zusammen mit Hydrolaten und ätherischen Ölen lässt sich gezielt auf ganz besondere Bedürfnisse der Haut eingehen, um diese und sich selbst rundum zu verwöhnen. Mein Tipp: Befeuchten Sie Ihre Haut vor dem Auftragen des Pflege-Öls mit einem Pflanzenwasser, z. B. Hamameliswasser, um das Eindringen des Öls zu unterstützen und die Haut zusätzlich mit etwas Feuchtigkeit zu versorgen.“

Anusati Thumm, Seminarleiterin und Leitung Kompetenzteam Aromatherapie PRIMAVERA LIFE GmbH

higende Öle aus Nachtkerze und Hagebutte sollen Rötungen lindern, während entzündungshemmender Stiefmütterchenblütenextrakt verstopften Poren und glänzenden Hautpartien entgegenwirken kann (z. B. Santaverde pure mattifying fluid). Es reichen bereits 1–3 Tropfen, die in die noch leicht feuchte Haut von Gesicht, Hals und Dekolleté einmassiert werden.

- ▶ Entzündungshemmend wirken und die Wundheilung fördern soll auch Hanf-Öl. Es kann die Talgproduktion bei Mischhaut regulieren und wird sogar therapiebegleitend bei Akne eingesetzt (z. B. ARYA LAYA Beauty Oil Hanföl bio).
- ▶ Bei Akne und problematischer Haut soll eine milde Ölmi-



ENERGIE-SERUM

- REGENERIERT INTENSIV
- SPENDET FEUCHTIGKEIT
- MILDERT FÄLTCHEN



Auch als Doppelpack 2 x 50 ml

schung aus Mandel-, Ringelblumen- und Macadamianuss-Öl helfen (Mänuka Health Mänuka Hautöl).

Trocken bis sehr trocken

► Wer zu trockener Haut neigt, sollte besonders in den Wintermonaten auf eine reichhaltige Pflege achten. Borretschsamen-Öl ist besonders gut für die intensive Pflege bei stark ausgetrockneter Haut geeignet und wird auch therapiebegleitend bei Neurodermitis und Psoriasis eingesetzt (z. B. DADO SENS EXTRODERM Intensiv-Pflegekur).

► Die Feuchtigkeitsaufnahme bei sehr trockener, schuppiger und juckender Haut stabilisiert der hohe Gehalt an Gamma-Linolensäure im kalt gepresstem Bio-Nachtkerzen-Öl (z. B. Bergland Bio Nachtkerzen-Öl).

► Als Gesichtsscreme oder als Maske anwendbar: Reichhaltige Öle aus Avocadofrüchten, Traubenkernen und Mariendisteln wirken intensiv nährend, aufbauend und stärken die Lipidbarriere. Omega-9-Ceramide aus Olivenöl verbessern die Hautelastizität und helfen, die Entstehung von Trockenheitsfältchen zu vermeiden (z. B. Santaverde extra rich cream & mask).

► Bitte den Körper nicht vergessen: Ein Pflegecocktail aus Bio-Jojoba-Öl, Bio-Argan-Öl und Macadamianuss-Öl nährt und schützt trockene Haut. Täglich nach dem Duschen oder Baden auftragen, soll sofort einziehen und nicht fetten (Annemarie Börlind Body Care Körperöl).

► Ab in die Wanne: Trockene, sensible Haut ist dankbar für ein beruhigendes Bade-Öl. Bio-Mandel-Öl, Borretschsamen-Öl und Inka-Omega-Öl wirken rückfettend, stärken die Hautbarriere und sollen die empfindliche Haut besonders sanft pflegen. Neu und limitiert! (DADO SENS EXTRODERM Badeöl).

Reif und anspruchsvoll

► Für Ihre Haut darf es gerne ein bisschen Luxus sein? Wie wäre es mit etwas flüssigem Gold aus Marokko? Am Arganbaum, auch Baum des Lebens genannt, wachsen die kostbaren Früchte, aus deren Kernen das wertvolle Öl gewonnen wird. Und dies ist ein richtiges Multitalent! Argan-Öl ist reich an wertvollen Fettsäuren und pflanzlichem Vitamin E. Es soll beruhigend auf empfindliche, unreine Haut wirken, außerdem kann es vor hautschädigenden freien Radikalen schützen sowie vorzeitiger Hautalterung entgegenwirken. Die Zellerneuerung wird unterstützt, die Haut wird mit Feuchtigkeit versorgt und schön geschmeidig. Ein richtiges Super-Öl! Übrigens: Auch zur Haarpflege eignet sich das Argan-Öl hervorragend, einfach ein paar Tropfen in die trockenen Haarspitzen geben (z. B. ARYA LAYA Arganöl bio; Bergland Bio Argan-Öl; Primavera Arganöl bio).



Verwöhnen anspruchsvolle Haut: Arganöl (o.), Nachtkerzen



„Pflegeöle sind in der Hautpflege nicht wegzudenken, ob in einem Pflegeprodukt kombiniert mit Wirkstoffen und Feuchtigkeitsspendern oder pur angewendet, als Soloprodukt für Gesicht und Körper. Natürliche kalt gepresste Pflanzen-Öle sind dabei die Königinnen der Pflege-Öle. Sie sind unserem Hautfett ähnlich, deshalb kann die Haut sie hervorragend aufnehmen und sie können die Hautfunktionen unterstützen. Allein verwendet binden sie unsere hauteigene Feuchtigkeit und werden idealerweise direkt nach der Reinigung in die noch feuchte Haut zart einmassiert. In Kombination mit Feuchtigkeitsspendern dienen sie als Gleitschiene für die Feuchtigkeit. Mein Tipp: Einige Tropfen Beauty Oil Argan Öl von ARYA LAYA morgens über die Lieblingscreme auftragen. Das Argan Öl wärmt die Haut bei Kälte und schützt vor austrocknender Heizungsluft. Und der vanillig-orientalische Duft berührt die Sinne. Übrigens freuen sich auch trockene Haarspitzen über einige Tropfen!“

Rosemarie Schirmer, Chefkosmetikerin und Schulungsleiterin bei ARYA LAYA

ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL BEAUTY



DESIGNED BY NATURE
THE EFFECTIVE MAKE-UP COLLECTION

Finden Sie mehr über unsere innovativen
Naturkosmetik-Wirkstoffe heraus:
boerlind.com/make-up

MADE IN
THE BLACK FOREST

EST. 1959



Mandelöl wirkt nährend, Granatapfelsamenöl erhöht die Hautelastizität



► In Verbindung mit Granatapfelsamenextrakt stärkt das Argan-Öl das Bindegewebe und erhöht die Elastizität. Für eine straffe Körperhaut mit vitaler Ausstrahlung (z. B. ARYA LAYA Körperöl Granatapfel).

► Wird erst nach der Tagescreme aufgetragen: Eine festigende Tagespflege mit nährendem Mandel- und Oliven-Öl soll die Widerstandskraft der Haut verbessern und vor Umwelteinflüssen schützen (Dr. Hauschka Regeneration Ölserum Intensiv).

► Anti-Aging Dry-Oil für eine entspannte, regenerierte Haut: Pflegende Öle wie Inka-Omega-Öl, Kahai-Öl und Rosenkirsch-Öl sollen die Hautbarriere stärken und Geschmeidigkeit verleihen. Plus: Tagetes (Studentenblume) kann vor Blue-Light-Strahlung schützen. Noch nie gehört? Das blaue Licht von Handys, Tablets und Fernsehern soll die Zellen schädigen und zur Hautalterung beitragen (z. B. Annemarie Börlind 3 in 1 Gesichtsoil).

► Mit einer naturreinen Pflanzenkraft-Komposition aus Kahai-Öl und Maracuja, aktiviert das Face Oil die Mikrozirkulation der Haut. Reich an Omega-6- und -9-Fettsäuren, soll es die Haut vor oxidativem Stress schützen und ein ebenmäßig entspanntes Hautbild fördern (z. B. Primavera Rich Face Oil Regenerating).

► Es klingt schon so himmlisch: Paradiesnüsse wachsen am „Fluss des Lebens“ in Kolumbien. Die Herstellung des wertvollen Öls erfolgt im Rahmen eines sozio-ökologischen Projekts und hilft der ärmeren Bevölkerung in der Region bei der Sicherung ihres Einkommens. Das Paradiesnuss-Öl sorgt nicht nur für einen schönen Teint, es hat auch noch einen tollen Anti-Aging-Effekt. Reich an hochungesättigten Fettsäuren schützt es die Haut, verbessert die Festigkeit und Elastizität und reduziert Fältchen. Einfach paradiesisch! (z. B. ARYA LAYA Beauty Oil Paradiesnuss-Öl bio).

TIPP FÜR MÄNNER

„Alle, die mit uns auf Kaperfahrt fahren, müssen Männer mit Bärten sein ...“ heißt es in einem Seemannslied aus dem 19. Jahrhundert. Und wenn die Bärte dann schön gepflegt sind, nehmen wir sie noch lieber mit! Unser Tipp für wahre Kerle: ein frisches Bart-Öl mit Jojoba-Öl. Es zieht schnell ein, kräftigt und macht die Barthaare geschmeidig (z. B. Bergland Bart & Gesicht Pflegeöl; Annemarie Börlind MEN System Energy Boost 2-Phasen Bart-Öl). Nebenbei: Mit weich gepflegtem Bart küsst es sich auch viel besser!

GUT ZU WISSEN

Kleines Öl-Know-how

Die richtige Anwendung:

Ein Öl sollte immer auf die feuchte Haut aufgetragen werden, z. B. auf ein Gesichtswasser, das noch nicht ganz eingezogen ist oder ein Feuchtigkeitsserum. Nur so können die Wirkstoffe gut in die Haut transportiert werden.

SPEZIELLE BEDÜRFNISSE

- Zur Narbenpflege gibt es ein extra entwickeltes Öl, das mit einer Kombination kostbarer Pflanzen-Öle die Haut glättet und beruhigt sowie das Erscheinungsbild von Narben und Dehnungsstreifen verbessern soll (z. B. ARYA LAYA Beauty Oil Narbenöl; Bergland Narben-Pflegeöl).
- Sie erwarten Nachwuchs? Wie schön, herzlichen Glückwunsch! Dann ist Ihre Haut froh über eine Extra-Portion Pflege. Ein Schwangerschafts-Öl ist speziell auf die Bedürfnisse stark beanspruchter Haut abgestimmt, beruhigt juckende Stellen, fördert die Elastizität und kann bei regelmäßiger Massage Schwangerschaftsstreifen vorbeugen (z. B. ARYA LAYA Schwangerschaftsöl; Bergland Straff Hautöl).
- Unser Geheimtipp für tolle Wimpern und Augenbrauen: Rizinus-Öl! Ja, Sie haben richtig gelesen. Rizinus-Öl ist ein wahres Beauty-Wunder und lässt Wimpern bei regelmäßiger täglicher Anwendung länger und voluminöser erscheinen, Augenbrauen sollen dichter werden (z. B. ARYA LAYA Beauty Oil Rizinusöl bio).
- Sie neigen zu Zahnfleischentzündungen und / oder Parodontose? Die ätherischen Substanzen im Schwarzkümmel-Öl können helfen, die Ausbreitung von Bakterien im Mundraum einzuschränken. Das entzündliche Öl pflegt das Zahnfleisch (z. B. Hübner Schwarzkümmel-Öl Zahnfleischpflege Gel Bio). Auch als Zahnpasta erhältlich!



**Deine Haut:
„Juckt mich
nicht mehr!“**



**Du:
„Trockenheit
und Neuro-
dermitis?“**

EXTRODERM

Dein Spezialist bei trockener
Haut und Neurodermitis.

**Versteh dich gut
mit deiner Haut.**

www.dadosens.com

Eigentlich haben wir keine Zeit zum Backen – eigentlich! Doch diese Plätzchen schmecken so lecker, da können wir nicht widerstehen



Alle Jahre wieder

WALNUSS-
ZIMT-
AMARETTINIS
MIT
SCHOKOLADE



MINI-FRÜCHTEBROTE MIT GERÖSTETEN NUSSKERNEN

Rezept Seite 45

WALNUSS-ZIMT-AMARETTINIS MIT SCHOKOLADE

Zutaten für 40 Stück (1 Blech)
Arbeitszeit ca. 45 Min.; Gesamtzeit ca. 100 Min.

140 g Lihn Walnuskerne
2 Eiweiß
100 g Reformhaus® Rohrohrzucker, unraffiniert, am besten fein gemahlen (s. Tipp)
1 gestr. TL Ceylon-Zimt von Brecht
Für die Verzierung:
einige Lihn Walnuskerne (nach Wunsch)
75–150 g Zartbitter-Kuvertüre

AUSSERDEM

Backpapier

- Walnuskerne mit einer Nussmühle oder im Universal-Zerkleinerer fein mahlen.
- Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, 50 g Zucker einrieseln lassen und ½ Min. weiterschlagen. Gemahlene Walnuskerne, restlichen Zucker und Zimt trocken mischen. Alles mit einem Teigschaber unter die Eischneemasse heben.

3. Backblech mit Backpapier auslegen. Nussmasse in einen Spritzbeutel mit glatter Tülle füllen. Walnusserngröße Häufchen mit etwas Abstand auf das Backblech spritzen. Nach Wunsch jeweils mit einer Walnusshälfte verzieren.

4. Im vorgeheizten Backofen bei 140 °C (Umluft 120 °C) 30 Min. backen, anschließend bei 120 °C (Umluft 100 °C) weitere 50 Min. eher trocknen als backen. Gebäck mit Blech auf ein Gitter stellen und mindestens 30 Min. abkühlen lassen.

5. Kuvertüre grob hacken in eine Schüssel geben und im Wasserbad bei schwacher Hitze schmelzen.

6. Amarettinis mit Kuvertüre verzieren, dafür die Unterseite oder eine Hälfte in Kuvertüre tauchen oder die Oberseite mit Kuvertüre besprenkeln. Gebäck auf sauberes Backpapier absetzen und die Kuvertüre fest werden lassen.

TIPP Rohrohrzucker zu Puderzucker mahlen: Mahlen Sie für eine feine Gebäckstruktur Rohrohrzucker vor der Verarbeitung mit einer Puderzuckermühle, im Universal-Zerkleinerer oder in einer Kaffeemühle.



ANZEIGE

100 % fairen Kaffee-Vergnügen



**RAPUNZEL
HELDENKAFFEE
ESPRESSO
HAND IN HAND**

Dieser kräftig geröstete und vollmundige Espresso ist intensiv im Geschmack. Mit feinen Bitternoten und dem Aroma von

dunkler Schokolade. Eine Mischung aus Arabica & Robusta von Kaffeehelden aus Honduras, Peru und Tansania. Die Kaffeebauern sorgen für eine blühende Biodiversität in den Anbaugebieten. Dank intensiver Pflege der Kaffeesträucher, sorgfältiger Handarbeit und besonderer Auslese der Bohnen entsteht feinstes und 100 % fairer Bio-Kaffee – angebaut von echten Kaffeehelden, geröstet von Rapunzel im Allgäu

www.rapunzel.de

CRANBERRY-FLORENTINER MIT INGWER



CRANBERRY-FLORENTINER MIT INGWER

Zutaten für 1 Blech (ca. 40 Stück
Arbeitszeit ca. 60 Min.; Gesamtzeit
ca. 150 Min.)

FÜR DIE FLORENTINERMASSE:

100 g Reformhaus® Cranberries
50 g Reformhaus® Ingwer Goldstücke

175 g Butter

4 EL Sahne

150 g Reformhaus® Rohrohrzucker

200 g gehobelte Mandelkerne

100 g Weizenmehl Type 1050

ZUM VERZIEREN:

• **100–200 g Zartbitter-Kuvertüre**

AUSSERDEM:

• **Backpapier**

1. Cranberries und Ingwer hacken. Backblech mit etwas Wasser anfeuchten und das Backpapier auflegen.

2. Butter, Sahne und Zucker in einen Topf geben, unter Rühren auf mittlerer Stufe 2 Min. kochen lassen. Gehobelte Mandelkerne, Cranberries und Ingwer zugeben, 1 Min. weiter kochen lassen.

3. Anschließend von der Herdplatte nehmen, Mehliterrühren und sofort auf das Backblech geben. Mit einer sauberen mit Wasser angefeuchteten Esslöffelrückseite Masse dünn aufstreichen, so dass das Blech möglichst komplett ausgefüllt ist (kleine Lücken schließen sich beim Backen).

4. Im vorgeheizten Backofen (Mitte)

bei 180 °C (Umluft 160 °C)

10–15 Min. goldbraun backen.

Anschließend auf ein Gitter stellen und lauwarm abkühlen lassen.

5. Gebäckplatte vom Rand lösen und mit dem Backpapier auf eine schnittfeste Unterlage gleiten lassen. Mit einem langen scharfen Messer in ca. 40 Rauten, Dreiecke oder Quadrate schneiden.

6. Kuvertüre grob hacken, in eine Schüssel geben und im Wasserbad bei schwacher Hitze schmelzen. Kuvertüre auf die Unterseite der Florentiner streichen oder die Ränder darin eintauchen. Florentiner auf sauberes Backpapier absetzen und fest werden lassen.



MINI-FRÜCHTEBROTE MIT GERÖSTETEN NUSSKERNEN

roh geformt (ohne Backen)

Zutaten für 48 Stück (à 15 g):
Arbeitszeit ca. 30 Min.; Gesamtzeit:
ca. 60 min.

75 g Reformhaus® Haselnuskerne
75 g Reformhaus® blanchierte oder braune Mandelkerne
75 g Reformhaus® Paranusskerne
50 g Reformhaus® Kürbiskerne
2 EL Reformhaus® geschälte Sesam-Saat
500 g Reformhaus® Aprikosen
200 g Reformhaus® Datteln ohne Stein

FÜR DIE FORM:

30 g Reformhaus® gehobelte Mandelkerne

AUSSERDEM:

Backpapier
Flache (Auflauf-)Form
(ca. 20 x 20 cm)

1. Zum Rösten der Kerne und Saaten den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Haselnuss-, Mandel-, Paranuss- und Kürbiskerne sowie Sesam-Saat zusammen auf ein Backblech geben. Dabei die Sesam-Saat etwas separieren. Bei Ober- und Unterhitze 10 Min. rösten. Anschließend abkühlen lassen.
2. Aprikosen und Datteln auf einem Brett oder im Universal-Zerkleinerer fein hacken und in eine große Schüssel geben.
3. Haselnuss-, Mandel-, Paranuss- und Kürbiskerne grob hacken und mit dem Sesam zu den Früchten geben. Alles mit den Händen zu ei-

ner festen Masse verkneten. Hände waschen, mit sauberen und leicht mit Wasser angefeuchteten Händen die Masse in einer mit Backpapier ausgelegten Auflaufform verteilen (die Masse sollte eine Höhe von ca. 2–3 cm haben). Abgedeckt möglichst über Nacht durchziehen lassen, dann lassen sie sich gut aus der Form lösen.

4. Früchtebrote mit Hilfe eines Messers oder eines Kunststoffschabers aus der Form lösen. In Würfel schneiden und servieren.

Lagerung: Gut verpackt und im Kühlschrank gelagert, hält sich das Früchtebrot bis zu 2 Wochen. Darauf achten, dass sich keine Feuchtigkeit bildet.

L G E V

Rezepte + Foodstyling: Nina Hüpping

ANZEIGE



Mandel GLÜCK ★

Naturbelassene Süßmandeln der Sorte „Non Pareil“ sorgen – extra groß, knackig und feinaromatisch – in der Adventszeit für genussliche Glücksmomente. Die sorgfältig verlesenen Lihn Mandelkerne in Premiqualität überraschen nicht nur in Lebkuchen und Plätzchen

FÜR DEINE ZELLEN*

Denn das ballaststoffreiche Steinobst strotzt nur so vor Vitamin E - so kann es einen Beitrag zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress leisten. Um hiervon zu profitieren, empfiehlt es sich, täglich eine Portion (30 g) feinste Lihn Mandelkerne zu verzehren – in der Weihnachtszeit eine Leichtigkeit.

Wandelbarer Wohlgenuss

Die delikaten Mandelkerne eignen sich hervorragend zum Naschen, Backen und Verzieren, als köstliche Zutat in vielen süßen und pikanten Kreationen sowie zur Zubereitung von Mandelmilch. Für Backvergnügte halten die knackig-aromatischen Kerne viele Möglichkeiten bereit – wie wäre es mit köstlichen Zimt-Mandel-Plätzchen – eine wunderbar-weihnachtliche Süßigkeit.



*Vitamin E trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Hierzu täglich eine Portion Lihn Mandelkerne (30 g) genießen. Bitte achte auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.





FOODTREND FERMENTATION

Waren einst Sauerkraut und Hermann in aller Munde, so sind es heute Kimchi und Kombucha. Redakteurin Angela Berger aus dem Online-Team der ReformhausMarketing GmbH hat an einem Wochenende das Seminar „Foodtrend Fermentation“ der Akademie Gesundes Leben in Oberursel besucht und kam voller Tatendrang zurück

Erinnern Sie sich noch an Hermann, den Sauerteig, der in den 1980er-Jahren fleißig gefüttert, geteilt und verbacken wurde? Er war mein erster Berührungspunkt mit dem Fermentieren. Ein paar Jahrzehnte später sind andere fermentierte Lebensmittel groß in Mode: Kimchi zum Beispiel oder selbst gemachtes prickelndes Ginger Ale. Anders als damals steht heutzutage jedoch nicht das Brotbacken, sondern der gesundheitliche Aspekt mit Hinblick auf ein gesundes Darmmilieu, dem Mikrobiom, im Vordergrund.

Am Freitagnachmittag wurden wir – acht Teilnehmerinnen mit unterschiedlichem Erfahrungsschatz – von Eva Dreher und Dieter Bund im geräumigen und hellen Seminarraum in Oberursel mit ihrer lebendigen Präsentation sofort in den Bann gezogen. Ihre Leidenschaft für das Fermentieren wurde 2015 beim Besuch des koreanischen Pavillons auf der Expo in Mailand angefacht. In Korea gilt Fermentieren als nationales Kulturgut und war deshalb Thema des Länderpavillons. Seitdem haben beide sehr viel experimentiert und sich mit der Theorie beschäftigt. Wir spitzen die Ohren und saugen das Wissen um aktive Mikroorganismen,

die so viel mehr können als nur säuern, begeistert auf. Und erfahren ganz nebenbei: Sogar der Hund der beiden frisst mit Vorliebe Milchkefirknollen und erfreut sich bester Gesundheit.

Nach dem ersten, bestens strukturierten Theorieblock mit fundiertem Wissen sind wir dann auch schon in die Lehrküche gegangen. Am ersten Nachmittag haben wir uns den probiotischen Getränken gewidmet. Es wurden Wasserkefir, Milchkefir, Ginger Ale und Kombucha-Fermente verkostet und neu angesetzt.

Fermentieren ist kalt kochen

Der Samstag beginnt mit einem köstlichen Frühstück, das Eva Dreher und Dieter Bund durch den am Vortag angesetzten Joghurt bereichern. Dann starten wir wieder mit etwas Theorie. Heute geht es um Grundlagen bei der Herstellung der Fermente und gesundheitliche Vorteile von fermentierten Lebensmitteln.

Es folgt eine ausgedehnte Verkostung von Gemüse, Obst und Kräuterpasten auf der Basis von Salz- und Zuckerfermentation. Spannend zu sehen, wie zum Beispiel fester Blumenkohl und Möhren ihre Konsistenz während des Fermentierens verändern und spürbar weicher werden. Dann dürfen wir selbst schnippeln, kneten und abfüllen. Währenddessen backt Dieter Bund ein Sauerteigbrot für das Sonntagsfrühstück.

Effektive Mikroorganismen für Haushalt und Garten

Nach unserem Frühstück mit frisch gebackenem Brot und delikater fermentierter Marmelade lernen wir am Sonntag die Effektiven Mikroorganismen (EM) kennen. So nennt sich ein Verbund aus über 80 Arten verschiedener Mikroorganismen, welcher auch zum

NEU

IN IHREM

Reformhaus

Reinigen und gegen Wasserverschmutzungen (wie beispielsweise nach der Katastrophe im Ahrtal) eingesetzt wird. Eine zur Verbesserung des Bodenlebens und CO₂-bindende Alternative zum Kompostieren von Küchenabfällen ist das sogenannte Bokashieren, das Fermentieren durch Zugabe von EM. Bereits nach zwei bis drei Wochen ist das Bokashi-Ferment fertig und kann im Garten eingesetzt werden. Auch hier gingen wir in die Praxis und topften eine Pflanze mit etwas Bokashi-Granulat ein. Der krönende Abschluss des Seminars war schließlich das Mittagessen mit einem himmlischen Eis aus unserem selbst angesetzten Milchkefir. Danach haben wir die Akademie Gesundes Leben mit eigenen Fermenten, Kefirknollen, einem SCOBY (symbiotic culture of bacteria and yeast = Gemeinschaft von Bakterien und Hefen), der Topfpflanze und ganz viel neuem Wissen im Gepäck verlassen. Ein herzliches Dankeschön an Eva Dreher und Dieter Bund, die sich unsagbar viel Mühe mit der Vorbereitung und uns einen Rundum-Einblick in die Welt der Fermentation gegeben haben.

Und übrigens: Meine Bokashi-gedüngte Pflanze hat sich super entwickelt und sieht noch immer perfekt aus.



Susanne ist gespannt: Wie riecht denn ein kombuchapilz? ((li. o.); Wasserkefirknollen? So sehen sie aus (re.o.); Die Seminarleiter:innen Dieter Bund und Eva Dreher präsentierten verschiedene Fermente zum Verkosten (u.)



LAETITIA

Bitterstern – das Original
Für ein gutes Bauchgefühl

Wertvolle Bitterstoffe können zu einem besseren allgemeinen Wohlbefinden beitragen. Empfohlen vor oder nach üppigen Mahlzeiten oder süßen Verführungen.

- Das Original aus 17 natürlichen Kräutern und Gewürzen
- Bewährt seit 30 Jahren
- Harmonisch abgerundeter, bitterer Geschmack



LAETITIA

Bitterstern Lutschpastillen Bitterfein
Fruchtig-sanft mit feiner Orangenote

Besonders hochwertige Bitterstern Lutschpastillen mit 17 Kräutern aus dem Original Bitterstern. Abgerundet mit einer feinen Orangenote erwartet Sie ein fruchtig-sanfter Bitterstoffgenuss.

- Das Nahrungsergänzungsmittel mit Original Bitterstern
- Sanft und langanhaltend im Geschmack
- Idealer Begleiter für unterwegs, fürs Büro oder auf Reisen
- Bändigt kleine Naschkatzen



LAETITIA

Bitterstern Creme Schnelle Hilfe
Für beanspruchte Hautpartien am Körper, im Gesicht und an den Händen

Hochwertige Bitterstern Creme bietet beruhigende Hautpflege bei sehr trockener und zu Juckreiz neigender Haut. Auch geeignet als begleitende Pflege bei Neurodermitis.

- Pflanzliche Bitterstoffe aus dem gelben Enzian beleben den Stoffwechsel der Haut und stärken die Hautbarriere
- Evidenzbasierte Naturkosmetik
- Beruhigende Pflege nach einem Sonnenbad und bei Insektenstichen



www.laetitia-naturprodukte.de



TRADITIONELLES KIMCHI

ZUTATEN

(am besten in Bio-Qualität)

- 1 mittelgroßer Chinakohl
- ca. 150 g Rettich (schwarz oder weiß)
- ca. 100 g Lauch oder Frühlingszwiebeln
- 3 Karotten
- 8–10 Knoblauchzehen (ca. 60 g)
- frischer Bio-Ingwer (ca. 60 g)
- frische Chilis (nach Belieben 40 – 80 g) oder Chiliflocken
- Salz (20 g pro kg Gemüse – kein Jodsalz!)

ZUBEREITUNG

1. Gemüse waschen. Chinakohl in 3–4 cm große Stücke schneiden. Rettich und Karotten grob raspeln. Lauch fein schneiden. Chilischoten entkernen und fein würfeln. Ingwer und Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken oder fein schneiden.
2. Alle Zutaten wiegen und 2 % Salz hinzufügen. In einer großen Schüssel alle Zutaten mit den Händen kräftig verkneten, bis ausreichend Saft ausgetreten ist.
3. Kimchi in vorbereitete, mit kochendem Wasser ausgespülte, Gläser füllen. Dabei gut andrücken, damit Luft entweichen kann. Zuletzt die entstandene Flüssigkeit auf die Gläser verteilen. Dabei dürfen keine Gemüsestücke an die Oberfläche schwimmen, Kimchi mit einem zurechtgeschnittenen Stück Kohlblatt bedecken. Glas verschließen. Gläser 4–8 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Danach, damit sich die Aromen entwickeln und das Kimchi nicht zu sauer wird, für 1–2 Wochen kühler (ca. 15 °C) stellen. Danach bis zum Verzehr im Kühlschrank lagern.



Alle Zutaten fein schneiden oder raspeln (o.), anschließend knetet Petra die Kimchi-Zutaten, bis genügend Saft ausgetreten ist, um das Gemüse zu bedecken

ANZEIGE

Abwehrstark¹ und top versorgt!

- Für das Immunsystem¹, die geistige Leistungsfähigkeit² und gegen Müdigkeit³
- 20 ml (Tagesdosis) enthalten ähnlich viele Sekundäre Pflanzenstoffe wie **800 g ausgewähltes Obst und Gemüse.**
- Für Erwachsene und Kinder

Natürlich, nachweislich wirksam.
www.wolz.de

500 ml

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.

Glutenfrei und frei von Lactose, künstlichen Farb- und Konservierungsstoffen



DR. JOHANNA
BUDWIG

Wissen, was stärkt.

Omega-3 für
Herz, Hirn
und Auge.*



* EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft und Hirnfunktion bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA und EPA ein. Die empfohlene Tagesdosis des Nahrungsergänzungsmittels beträgt 2 EL (20 g) und darf nicht überschritten werden. Achten Sie auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS®

Produkte, mit denen Sie selbst fermentieren können, sind **Reformhaus® Joghurt Ferment** und **Reformhaus® Kefir Ferment**. Als Futter für Wasserkefirknollen und Scoby eignen sich die getrockneten ungeschwefelten **Reformhaus® Bio-Feigen und -Datteln**. Bereits fermentierte Produkte sind zum Beispiel **Dr. Niedermaier Rechtsregulat, Lax Plum und Eden Frischkost Sauerkraut**.



SEMINARTIPP



FOODTREND FERMENTATION

Gesünder durch nützliche Mikroorganismen

16.12.2022 – 18.12.2022 (Fr–So)

14.07.2023 – 16.07.2023 (Fr–So)

24.11.2023 – 26.11.2023 (Fr–So)

Fermentierte Lebensmittel sind nicht nur gesund, sie sind auch lecker, reich an Vitaminen, Enzymen sowie nützlichen Bakterienkulturen. Im Seminar lernen Sie die verschiedenen Arten des Fermentierens kennen: unter anderem mit Milchsäurebakterien, Hefen und unter Verwendung von Salz und Zucker. Ein weiterer Schwerpunkt sind die vielfältigen Wirkungen der Effektiven Mikroorganismen (EM). In unserer Lehrküche verwandeln Sie Obst, Gemüse sowie Kräuter in herzhaft-beilagen, aromatische Marmeladen und erfrischende Getränke. Nehmen Sie vielseitige Rezepte und leckeren Kostproben mit nach Hause.

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

Text: Angela Berger

Reformhaus

Natürlich
besser

... für mich!

TOP!
PRODUKTE
DES
MONATS

Von wegen Novemberblues! Mit unseren Lieblingsprodukten aus dem Reformhaus® bleiben wir auch in der dunklen Jahreszeit fröhlich und entspannt



☀️ Anti-Aging für Anspruchsvolle

Fünffach-Wirkung gegen die Zeichen der Zeit bietet die Exclusive Repair Serie von ARYA LAYA mit Tages- und Nachtcreme. Die Cremes sind in Aufbau und Struktur der menschlichen Haut nachgebildet. Tagsüber wirken Arganöl und Ceramide zellverjüngend. Bioaktive

Hyaluronsäure füllt Falten mit Feuchtigkeit auf. Parakresse festigt die Konturen und strafft. In der Nacht stärkt ein hochaktiver „Skin Repair Bio“-Komplex das Gewebe und repariert die Hautbarriere. Wertvolle Pflanzenöle wirken zellverjüngend und regenerieren intensiv. Die Exclusive Repair Augencreme bietet einen Lifting-Effekt mit Express-Wirkung, reduziert Mimikfältchen, Augenringe und leichte Schwellungen. Die Augenkontur erscheint sofort frischer und straffer – eben Anti-Aging mit Sofort- und Langzeiteffekt.



☀️ Pflanzenkraft bei Arthrose?

Aber klar: In einer Vergleichsstudie¹ zu 1.200 mg Ibuprofen hat Alsiroyal® Curcumin bei Arthrose² gezeigt, dass es ernährungsphysiologisch signifikant Gelenkschmerzen reduziert und die Beweglichkeit verbessert. Aufgrund dieser Eigenschaften und Merkmale

ist es zum Diätmanagement bei arthrotischen Gelenkschmerzen geeignet. Bei der Studie wurde ein Extrakt getestet, in dem die einzelnen Curcuminoiden aus der Curcumawurzel und ihr Verhältnis zueinander standardisiert sind. Dies könnte neben der hohen Dosierung der Grund für die festgestellte Wirkung sein.

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



☀️ Roter Ginseng von KGV – Leben in Balance

Das Geheimnis unseres Wohlbefindens liegt im harmonischen Dreiklang von Körper, Geist und Seele. Diesen gilt es nicht nur zu finden, sondern auch langfristig zu bewahren. Seit über 2.000 Jahren wird die Ginsengwurzel im asiatischen Raum als „Wurzel

der Kaiser“ verehrt, auch in Europa gewinnt sie an Bedeutung. Ihre wertvollen Ginsenoside sind für das körperliche und seelische Gleichgewicht besonders wichtig. Entdecken auch Sie die koreanische Power-Wurzel von KGV – jetzt in Ihrem Reformhaus®.



☀ Wohlgefühl direkt vom Löffel

Wussten Sie, dass Mänuka Honig bis heute aus gutem Grund wissenschaftlich erforscht und seine Geheimnisse immer mehr entschlüsselt werden? Der Durchbruch gelang 2006, als ein Forscherteam der TU Dresden den „geheimnisvollen Mänuka-Faktor“ identifizierte – das Methylglyoxal (MGO). Denn je höher der jeweilige MGO-Gehalt, desto seltener und wertvoller

sind die MGO Mänuka Honige. Der wertvolle Nektar wird von den Bienen in nur wenigen Wochen von der wilden Mänukapflanze gesammelt. Der daraus entstehende Mänuka Honig verbindet die positiven Eigenschaften von Honig mit der besonderen Kraft der neuseeländischen Mänukapflanze. Am besten genießen sie ihn pur vom Löffel!



☀ Für starke Nerven und Psyche

Die Gedanken an die Zukunft, die beruflichen und familiären Verpflichtungen, der hohe Anspruch an sich selbst, die ständige Erreichbarkeit und fortwährender Zeitdruck sorgen für Hektik und Stress. Mit Neuro Balance Bio Ashwaganda Tonikum und Tee von Salus® können Sie Nerven und Psyche ganz natürlich unterstützen. Dafür sorgt Vitamin C aus der Bio-Acerolakirsche. Ashwagandha, Passionsblume und Melisse verleihen den beiden Präparaten eine besonders ausgeglichene Geschmacksnote.



☀ Bioaktiver Mikronährstoffkomplex für die ganze Familie

Bereits 20 ml Vitalkomplex Dr. Wolz enthalten ähnlich viele sekundäre Pflanzenstoffe wie 800 g ausgewähltes Obst und Gemüse. Abgerundet wird das Vitalkonzentrat durch Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Die Vitamine B₆,

B₁₂, D sowie Eisen und Zink unterstützen die kognitive Funktion und das Immunsystem. Vitamin B₆ und B₁₂ tragen zur Verringerung von Müdigkeit bei. Ideal zur täglichen Nahrungsergänzung für Erwachsene und Kinder.



☀ Ein Klassiker für schöne Haut

Sie wünschen sich eine reichhaltige Gesichtspflege für Ihre trockene, schutzbedürftige Haut? Dann ist die Dr. Hauschka Rosen Tagescreme für Sie genau richtig. Sie stärkt und harmonisiert und eignet sich deshalb auch bei empfindlicher oder zu Rötungen neigender Haut. Übrigens: Mit der Rosencreme haben Dr. Hauschka und Elisabeth Sigmund 1967 die Naturkosmetik der WALA begründet – ein absoluter Klassiker der Gesichtspflege, der mit seiner Öl- und Wachskomponente besonders jetzt in der kalten Jahreszeit wirksam die Hautbarriere stärkt und den Teint vor Wind und Wetter schützt.



☀ Knackiges Vergnügen

Extra groß, feinaromatisch und knackig sind die Eigenschaften, die es uns ziemlich schwer machen, den sorgfältig verlesenen Mandelkernen Non Pareil von Lihn zu widerstehen. Doch nicht nur zum Naschen eignen sich die knackigen Süßmandeln in bester Qualität. Auch als Zutat für

süße oder pikante Gerichte oder zum Backen sind sie die perfekte Wahl. Denn das ballaststoffreiche Steinobst strotzt nur so vor Vitamin E, das einen Beitrag zum Schutz unserer Zellen vor oxidativem Stress leisten kann. Dazu empfiehlt es sich, täglich 30 g der Lihn Mandelkerne zu genießen.



☀ Attraktive Weihnachts-Sets

Anspruchsvolle Haut? Dann sind die SYSTEM ABSOLUTE Pflege-Sets von Annemarie Börlind die passende Geschenkidee! 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. Das Tagespflege-Set enthält in einer Kennenlerngröße das NATUCOLLAGEN BOOST Gesichtsfliuid. In der Nacht unterstützt SYSTEM ABSOLUTE Regenerierende Nachtcreme die Haut. Ihre cremig-reichhaltige Textur mit Wiesenschaumkraut sorgt für frisches Aussehen am Morgen. Als Plus zum Kennenlernen enthält das Nachtpflege-Set eine glättende Augencreme.

Marktplatz

* KUR & GESUNDHEIT

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



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

Biologische Krebsbehandlung!

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

Chronisch krank?

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

Psychotherapie und Hypnose

Weil es um Ihr Wohlbefinden geht. www.christoph-mroczek-psychotherapie.de

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

Gesundheits- und Ernährungsberatung Nimm deine Gesundheit selbst in die Hand! Mehr Wohlbefinden und Energie. Wieder fit mit natürlicher Ernährung! www.lchf-nordhessen.de

Schmerzfrei durch Frischkost-müssen Sie nicht glauben, sondern ausprobieren? Naturkostpension Sonnenhaus Tel. 04506-300

* URLAUB & WELLNESS

HOTEL LAUTERBAD ★★★★★

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

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

NORDSEEINSEL JUIST:

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

www.Nordseestrand24.de

2500 Ferienhäuser und Ferienwohnungen an der Nordsee

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

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

Bad F ü s s i n g

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

KurOase im Kloster
Das Original Kneipp-Hotel

Wohlfühlkur im Kneipp-Hotel

Mit Kneipp gegen Long-Covid

Regenerieren Sie unter fachärztlicher Aufsicht und kommen Sie in der Ruhe und Abgeschiedenheit unseres Klosters wieder zu Kräften.

„Wieder ‚stark‘ nach Corona“:

- 7 Übernachtungen inklusive Vollpension
- fachärztliche Aufsicht und psycholog. Betreuung
- Kneipp-Anwendungen, Qi Gong, Massagen u.v.m.

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

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

Sonn matt - seit 1938 VEGI/VEGAN SCHWEIZ, 950müM, Vollwert, NaturPUR Gartenprodukte, Massage Stille, Wandern Wintersport, Halbpension ab 497€/Woche Ab 25,-€ p.Tag. Tel.0034 629532225 www.bergpension.ch +41 71 993 3417

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

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

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

* FASTEN & WANDERN

Aktiv erholen und Kraft tanken Fastenwandern mit Wellness in der Urlaubsregion Chiemgau und der einzigartigen Natur des Allgäu Angebote & Termine www.gesundblick.de

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

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

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

Heilfasten n. Buchinger im Harz:

7, 10, 14-Tage-Programme inkl. Heilfasten-Tagebuch (64 S.); Bio-Gemüsesaft-Fasten, Fasten & Wandern, Beauty-Fasten Exklusiv, Molkefasten, Heilfasten & Entspannung, Fasten & Aloe vera. 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

Mit Suppen Fasten - Entschlackung Pur

Ein Reset für den ganzen Körper! Eine Woche mit Spaß, Bewegung und Vorträgen. Dazu unsere frisch hergestellten Bio- Suppen. Fühlen Sie sich nach einer Woche wie neu geboren, voller Elan und guter Ideen für Ihren Alltag. Thoma Hotels & Wellness GmbH Bio- & Wellnesshotel Alpenblick Höchenschwand Tel. 07672 4180 www.alpenblick-hotel.de/suppenfasten

Heilfasten, Intervall-Vegan-Basenfasten

geführte Wanderungen, Yoga, Pilates, Wellness. Therme 250 m entfernt. Direkt am Waldrand an mittelhessischem Kurort. www.naturmedhotel.de

Acidosana®-Balance Woche

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

Ernährungscoaching, Fasten

-online begleitet-
www.stefanie-kehr.de

Online Basenwoche

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

Heilfasten und Wandern am Weißensee

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

* AUSBILDUNG & SEMINARE

Ausbildung KursleiterIn Waldbaden

Shinrin Yoku – WaldgesundheitstrainerIn Institut für Waldatmen u. Naturerfahrung www.waldbaden-schwarzwald.com

Seminare, Coaching, Bogenschießen

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

Wir machen Bildung bezahlbar

 **Impulse e.V.**
SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

- Heilpraktiker/in
- Tierheilpraktiker/in
- Fitness- und Wellnesstrainer/in
- Entspannungs-trainer/in
- Naturheilkunde für Kinder
- Gesundheitsberater/in
- Psychologische/r Berater/in
- Ernährungsberater/in
- Erziehungs- und Entwicklungsberater/in
- Klientenzentrierte Gesprächsführung
- Feng-Shui-Berater/in
- Mediator/in
- Trad. chin. Medizin
- Seniorenberater/in
- Homöopathie
- Psychotherapie

Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit Wochenendseminaren in vielen Städten. Beginn jederzeit möglich!
Viele weitere Ausbildungen siehe Homepage.

www.Impulse-Schule.de

Impulse e.V. · Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal
Tel. 0202/73 95 40

ErnährungsCoach (IHK)

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

Ausbildung zum Seelencoach - live/online

Sein Potenzial und Vertrauen finden, für die Arbeit mit Menschen.
www.silkefreudenberg.de
01796965080

Veränderungsbegleitung Online

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

Inspirierende Seminare finden

Besuche das Seminarportal Vayuna.de zur persönlichen Entfaltung mit lebendigem Wissen.

* HAUS & HOF

Natürlich Wohnen und Leben !

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

Liebe Leserinnen und Leser,
inserieren Sie auch unter den Rubriken:
Freizeit & Bewegung, Vegan & Mehr,
Schenken & Tauschen, Dies & Das

* ARBEIT & HILFE

Wir suchen Fastenleiter/in und/oder Heilpraktiker/in für das NaturMed Gesundheitshotel an der türkischen Ägäis und für NaturMed Bad Endbach.
www.naturmedhotel.de,
info@naturmedhotel.de.

Soulful Job Workshop

Du suchst nach Sinnstiftung im Beruf? Werde Soulful Job Creator mit Deinem persönlichen skill tree.
www.personalskilltree.com

* DABEISEIN & ERLEBEN

Bau dein eigenes Möbelstück

Schreinerkurse in kleinen Gruppen in Overath nahe Köln. Möbelfantasie Dominiuk Gehrigk 02204 4740509
kurse@moebelphantasie.de

Die netteste Art sein Leben zu gestalten

mit Pinsel und Stift. Malkurse zu Themen wie: Frieden, Selbstwertgefühl, Loslassen.
www.ellibunt.de


NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

ANZEIGE



Mitmachen und gewinnen

Gewinnen Sie eines von 8 Salus Vitamin Paketen und wappnen Sie sich für die kalte Jahreszeit! Jetzt ist es wichtig, das Immunsystem zu unterstützen. Unentbehrlich für funktionierende Abwehrkräfte sind Vitamine¹! Die Produkte von SALUS bieten eine ausgewogene Vitaminversorgung. Im Paket stecken: Multi-Vitamin Energetikum mit 8 wichtigen Vitaminen, Kindervital, speziell für Kinder entwickelt, Vitamin-B-Komplex Tonikum für Energie und Nerven² sowie C-300-Depot Tabletten mit Vitamin C Langzeiteffekt und vegane Vitamin D₃ Kapseln.

www.salus.de

¹Vitamin C und Vitamin D tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei. ²Vitamin B₁, B₂, Niacin (B₃), B₆, Biotin (B₇) und B₁₂ unterstützen einen gesunden Energiestoffwechsel und die Nervenfunktion. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

altes Apotheker-gewicht	von drinnen nach drau-ßen (ugs.)	Oper von Salieri	Vorname des Komponisten Bruckner	Lern-einheit (engl.)	Bewoh-nerin eines Erdteils	schwar-zes Pferd	franzö-sisch: Straße	Stirn-schmuck	Halbton unter c	ärzt-liches Instru-ment
			Insel-staat im westl. Pazifik			4	franz. Schau-spieler (Alain)			
Land-schaft in Nord-frankreich					Schild d. Zeus und der Athene				Hering nach dem Ab-laichen	Kirchen-musik-instru-ment
	3		Wink, Hinweis				Bi-schofs-mütze	deshalb; von dort	Welt-hilfs-sprache	
jap. Form des Ring-kampfs				Region der Rep. Süd-afrika	chem. Zeichen für Pro-methium			Näh-material		1
Gefühl, Verständ-nis für etwas	ein Kunst-stoff (Abk.)		Bratsche						Schutz-herr; Schutz-heiliger	An-sprache, Vortrag
				verlang-samen, bremsen	weibli-ches Lasttier	finni-sche Stadt				
Zwi-schen-raum, Fuge		kroa-tische Adria-insel	Stamm-vater eines Ge-schlechts					Schlamm für Heil-zwecke	spani-scher Artikel	
					Zeitalter	be-hutsam, nicht heftig			Fluss in Osttirol	geschick-te Täu-schung
Hülle	chinesi-scher Koch-topf		griechi-scher Buch-stabe	In-sekten-larve			das Ich (latei-nisch)	Luftgeist b. Shakes-peare und Goethe		
Energie-form										Geliebte des Zeus
				sandig oder humus-artig				Gesteins-art		
Kinder-tages-stätte		Mutter der Jungfrau Maria							Gerät zum Messen der Was-sertiefe	
					ital. Kompo-nist (Luigi)					

LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Das Lösungswort ergibt sich, wenn Sie die Buchstaben aus den mit einer Zahl gekennzeichneten Feldern zu einem Wort zusammensetzen. Einsendeschluss ist der 30. November 2022. Das Lösungswort senden Sie bitte an: ReformhausMarketing GmbH Stichwort: Kreuzworträtsel 11, Conventstr. 8-10 / Haus D, 22089 Hamburg. raetsel@reformhausmagazin.de

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 08/2022 lautete „KOMETENREGEN“. 5 Gewinner:innen freuen sich über je ein Bakanasan Beauty-Care-Paket. Die Gewinne wurden inzwischen verschickt. Herzlichen Glückwunsch! Die Redaktion

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

IMPRESSUM

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

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

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

Geschäftsführung
Carsten Greve, Rainer Plum

Leitung Geschäftsstelle
Ariane Knaut

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

Art Direktion und Produktion
Sabine Mamat

Mitarbeiter:innen dieser Ausgabe
Angela Berger, Frauke Döhring, Kristin von Essen, Thomas Göttemann, Yvonne Hagen, Karin Stahlhut

Online-Redaktion
Nina Hüppling,
n.hueppling@reformhaus-marketing.de
Pia Marletsuo-Clauß,
p.marletsuo-clauss@reformhaus-marketing.de

Vertrieb
d.neuhaus@reformhaus-marketing.de

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

Für die Individualseiten zeichnen die jeweiligen Reformhäuser verantwortlich

Litho
PIXACTLY media GmbH

Druck
mediaport production GmbH & Co. KG

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

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

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

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

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



Themen im nächsten Heft:



WOHLFÜHLEN

Du bist es mir wert
Wunderbare Geschenkideen aus dem Reformhaus® für Ihre Liebsten.



WOHLFÜHLEN

Gesünder in 10 Minuten
Keine Ausreden! Die besten Ruck-Zuck-Tipps, die Körper, Geist und Seele schnell und nachhaltig Freude machen.



GENIESSEN

Selbst gemacht!
Ob Mini-Elisen-Lebkuchen, vegane Weihnachts-Plätzchen oder würzige Steinpilz-Kräuter-Pastete – in diesen Mitbringseln steckt ganz viel Liebe.

Vertrauen der Natur!

Schenk Gutes!



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

www.aronia-original.de



PREMIUM
VEGAN
BIO

Erhältlich im
Reformhaus

Partner von
Reformhaus®

Rot fermentierter Reis

Jetzt wieder im Sortiment – in gewohnter Qualität



VEGAN

- enthält einen standardisierten Gehalt an Monacolin K
- hergestellt aus Bio-Reis

www.raabvitalfood.de



GETROCKNETE APRIKOSEN *erntefrisch*

*Eine
süße
Verführung!*

APRIKOSEN-
CASHEW-KONFEKT
www.reformhaus.de



JETZT
IN IHREM
REFORMHAUS®!

DIE GESAMTE REISE VON DER ERNTE BIS ZUR VERPACKUNG
SOWIE EIN LECKERES APRIKOSEN-CASHEW-KONFEKT-REZEPT

JETZT ONLINE GENIEßEN UNTER WWW.REFORMHAUS.DE/REZEPTE/ORIENTALISCHES-APRIKOSEN-CASHEW-KONFEKT

