

Reformhaus

BEZAHLT VON IHREM
REFORMHAUS®
OKTOBER 2021

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

Toller Teint

Gerötete oder juckende
Haut? Natürliche Hilfen

Lieblingsgericht

Flammkuchen mit Kürbis
und roten Zwiebeln

 GANZHEITLICH
GESUND
Stiller-Arzt-Wochen
vom 01. bis 31. Oktober

Fit und vital
durch Herbst
und Winter:
die besten
Immunbooster
für Körper
Geist und Seele

DEN HERBST GENIESSSEN





Dr. Niedermaier®

FERMENTATION

Ihr Immune „Schutzengel“



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

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



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

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

Rainer Plum,
Vorstand
Reformhaus eG



Liebe Leserin, lieber Leser

Seit vielen Jahren wird immer mehr Menschen bewusst, dass ein gesundheitsbetonter, ressourcenschonender und nachhaltiger Lebensstil die Grundlage für ein glückliches und zufriedenes Leben ist, sowohl persönlich wie auch gesamtgesellschaftlich. Der nächsten Bundesregierung kann ich nur wünschen, dass sie mit aller Kraft die politischen Rahmenbedingungen und gesetzgebenden Notwendigkeiten so schnell wie möglich in Bezug auf den Klimawandel und die ökologische Ausrichtung der Landwirtschaft und Lebensmittelerzeugung erstellt. Der Veränderungsdruck für alle Beteiligten in der Politik, bei den Unternehmen und bei uns KonsumentInnen ist massiv und anhaltend.

Reformhaus® unterstützt Sie seit mehr als 130 Jahren als Pionier eines ökologischen und pflanzenbasierten Lebensstils sowohl in Ihrem persönlichen Wohlbefinden als auch in Ihren Bemühungen für mehr Nachhaltigkeit im Alltag. Neben den Herausforderungen in Bezug auf den globalen Klimawandel bleibt auch das Thema des Umgangs mit viralen und bakteriellen Infektionen wie der Corona-Infektion mit ihren Mutationen ein beherrschendes Thema in diesem Herbst und Winter und sicher auch die nächsten Jahre. Ihr Reformhaus® vor Ort mit seinen an der Reformhaus-Fachakademie top-ausgebildeten Mitarbeitenden berät Sie gerade jetzt im Oktober während der Natur-Arzneiwochen ganz individuell, welche persönlichen Maßnahmen Sie jetzt ergreifen müssen, um bestens geschützt und gesund zu bleiben, ob geimpft oder nicht geimpft. Von einer gesunden Darmflora, über eine Erkältungsprophylaxe mit Naturheilmitteln und -methoden bis hin zu Selbstmedikationsmitteln, die den persönlichen Vitamin- und Mikronährstoffhaushalt optimieren – dazu erhalten Sie in Ihrem Reformhaus® die individuelle Fachberatung und die passenden hochwertigen Naturprodukte. Aktuelle Informationen finden Sie wie immer auch auf www.reformhaus.de.

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

Herzlichst

JETZT NEU

Haben wir den 40. Geburtstag körperlich wie emotional gut überstanden, verlieren wir angesichts des 50., 60. oder 70. doch ein wenig die Fassung. Plötzlich ist die Angst vorm Altern da. Es geht auch anders: Im neuen neuen „Reformhaus® Wissen kompakt Schöne Aussichten“ erfahren Sie, wie Sie fit und



gesund ab 50+ bleiben können. Fragen Sie in Ihrem Reformhaus® nach dem Ratgeber.

Ab sofort in Ihrem Reformhaus®

Dr. Budwig natives Olivenöl extra – polyphenolreich und aus ökologischem Anbau wird innerhalb weniger Stunden nach der Ernte aus



frühreifen, grünen Oliven auf Sizilien gewonnen. Das Olivenöl in kontrollierter Bio-Qualität überzeugt mit geschmacklicher Ausgewogenheit: mittelfruchtig, angenehm mittelscharf.

inhalt

WOHLFÜHLEN



- 8 Gesund und entspannt durch Herbst und Winter? Natürlich klappt das!**
Mit Test: Wie fit ist Ihr Immunsystem, Mythen und Faken zum Immunsystem und den besten Immunboostern zum Gesundbleiben

- 24 Natur und Wissenschaft im Einklang**
Alsiroyal® – Produkte mit gesundheitlichem Mehrwert und wissenschaftlich belegter Wirkung

- 26 Heilpflanzen-Heroes**
Start Serie über Heilpflanzen-Liebliche.
Diesmal: Ginseng – die Powerwurzel

- 30 Lieblingsprodukte des Monats**
Gesund und gut gelaunt durch Herbst und Winter: Top-Produkte aus Ihrem Reformhaus®

SCHÖNHEIT



- 36 Mehr als Hautpflege**
Von Pickeln bis Couperose – wie zertifizierte Naturkosmetik hier helfen kann

GENIESSEN



- 46 Kürbis: unser Herbst-Schatz**
Schritt für Schritt erklärt: So gelingt
Kürbis-Flammkuchen mit roten Zwiebeln
und Weinbeeren

- 50 Zurück zu den Wurzeln**
Von Rote Bete bis Meerrettich: Rezepte, die
ebenso gesund wie köstlich sind

INSIDE REFORMHAUS®

- 46 Reformhaus® hilft**
Die Spendentaschen-Aktion für die Opfer
der Hochwasser-Katastrophe in Deutschland



UNSERE TITELTHEMEN



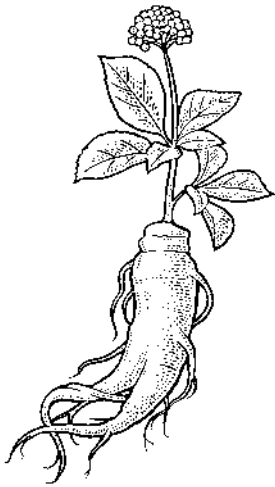
36

Irritiert? Diese
Pflege bringt jede
Haut zum Strahlen



AUSSERDEM

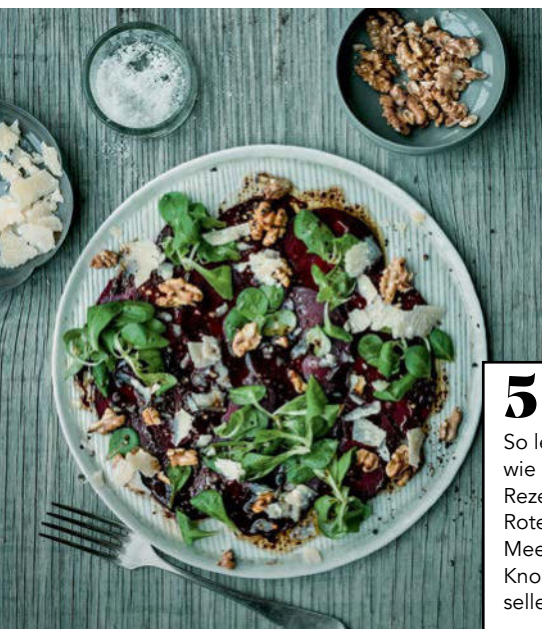
- 6 Das ist neu im Oktober**
57 Reformhaus® des Jahres 2021 ...
in der Kategorie Naturarznei ist das
Reformhaus® Engelhardt im Wandsbek
Quarree, Hamburg
58 Kreuzworträtsel
60 Marktplatz
62 Impressum, Vorschau


26

Ginseng
– ihre Wirk-
stoffe stärken
den Körper,
den Geist
und das
Immunsystem



8 So kommen Sie gesund durch Herbst und Winter: die besten Immunbooster


50

So lecker
wie gesund:
Rezepte mit
Roter Bete,
Meerrettich,
Knollen-
sellerie & Co.

Pflanzenkraft bei Arthrose?

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

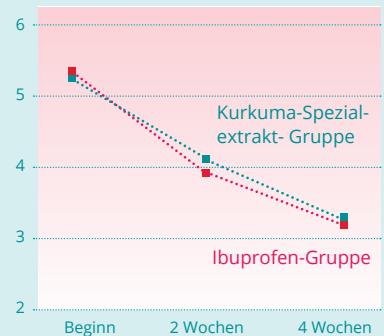
Verglichen wurde die Wirkung von 1.200 mg Ibuprofen mit 1.500 mg eines speziellen Curcumin-Extraktes (Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke) aus der Kurkumawurzel bei arthrotischen Gelenkschmerzen. Die Ergebnisse der Studie waren signifikant. Genauso wie in der Ibuprofen-Gruppe waren auch in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

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

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

Den Spezialextrakt aus der Kurkumawurzel erhalten Sie in praktischer Kapselform in **Alsiroyal® Curcumin speziell bei Arthrose**² zum Diätmanagement bei arthrotischen Gelenkschmerzen.

Studienergebnis¹: Signifikant weniger Gelenkschmerzen



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



¹ Studie: Kuptniratsaikul et al. Clin Interv Aging. 2014;9:451-8.

² Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke

das ist neu im Oktober



DA IST MUSIK DRIN

Wer mit sozialem oder emotionalem Stress fertig werden muss, sollte Musik hören. Musik hilft in Krisenzeiten. Das belegt eine Studie des Max-Planck-Instituts für empirische Ästhetik in Frankfurt am Main mit Menschen aus sechs Ländern und drei Kontinenten, die im April und Mai 2020, während des ersten Corona-Lockdowns, stattfand. Danach zeigte sich, dass mehr als die Hälfte der TeilnehmerInnen Musik zur Bewältigung von emotionalem Stress verwendet, Musik hörte, um negative Emotionen wie Angst zu bewältigen. Menschen mit einer eher positiven Stimmung benutzten in dieser Zeit das Musik machen und hören als Ersatz für soziale Interaktion.

WIR LADEN GERNE GÄSTE EIN

Anlässe zum Feiern gibt es jetzt genügend. Doch jede Feier, jede Party braucht auch die passenden Snacks – von süß bis herzhaft. Nicht immer leicht, die Essensvorlieben aller Gäste zu treffen. Besonders, wenn VeganerInnen eingeladen sind, kann es kompliziert werden. Kann, muss aber nicht! Hier kommen über 70 abwechslungsreiche vegane Rezeptideen für eine unvergessliche Feier (Carlo Cao: Partyfood vegan. Riva Verlag, 17 €).

Und keine Angst! Diese Rezepte überzeugen nicht nur VeganerInnen, sondern sie schmecken garantiert jedem und jeder. Das Beste: Die köstlichen Rezepte eignen sich auch prima zum Mitnehmen.



Plastic? – Gar nicht fantastic!



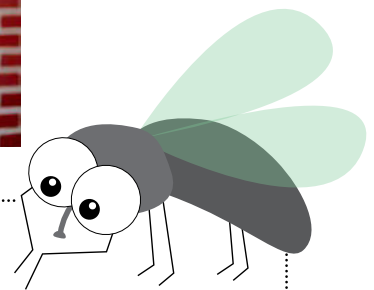
Wohin mit dem ganzen Plastikmüll? Allein in Deutschland wurden im vergangenen Jahr 4,3 Millionen Plastikverpackungen produziert, d. h. auf jede/n Deutsche/n kommen über 20 Kilogramm Einwegplastikmüll. Ein Großteil des Mülls, das zeigt der aktuelle Plastic Rivers-Bericht des EarthWatch Instituts, gelangt über die Flüsse in die Meere. Allein die Elbe spült jedes Jahr 42 Tonnen Plastik in die Nordsee. 14 % davon sind Plastikflaschen, 12 % Lebensmittelverpackungen.



Mach mal Pause

Stehen Prüfungen an, lautet die Devise meist, möglichst schnell viel Wissen abzuspeichern. Okay, kurzfristig mag das funktionieren. Aber wer sich langfristig Informationen einprägen will, sollte nicht ununterbrochen pauken, sondern Lern-Pausen einlegen. Warum?

ForscherInnen untersuchten die Nervenzellenaktivität des Gehirns beim Lernen und kamen zu einem überraschenden Ergebnis: Beim Lernen ohne Pausen werden meist unterschiedliche Nervenzellen im Gehirn aktiviert. Wurden beim Lernen längere Pausen eingelegt, wurden dagegen die Nervenzellen der ersten Lernphase wieder genutzt und – so die Erklärung der ForscherInnen – die Verknüpfungen zwischen den Lernphasen verstärkt. Die ForscherInnen glauben, so Pieter Goltstein vom Max-Planck-Institut für Neurobiologie in Martinsried, „dass das der Grund ist, warum das Erinnerungsvermögen von langen Pausen profitiert.“



EINSAME FUTTERN VIEL

Fliegen sind auch nur Menschen, könnte man meinen. Denn nicht nur wir Menschen haben in der Isolation während der Covid-19-Pandemie an Gewicht zugelegt. Auch Taufliegen, normalerweise in Gruppen lebende Insekten, fressen in Isolation mehr. Grund der Verhaltensänderung: In Isolation gewinnt eine Gruppe von Gehirnzellen, die P2-Neuronen, die Oberhand, die am Essverhalten beteiligt sind. Über den Grund dieses Effekts rätseln die Forscherinnen noch.

Eine gute Nacht – schlafen Sie gut!



Für unser Wohlbefinden ist gesunder Schlaf das A und O. Wir brauchen ihn, um neue Energie zu tanken und um die Erlebnisse des Tages verarbeiten zu können. Doch immer wieder gibt es Gründe, von Stress über einen unregelmäßigen Tagesrhythmus bis zu kreisenden Gedanken, die das Einschlafen erschweren. Da kann „Neuro Sleep Melatonin“ von SALUS helfen, denn Melatonin wirkt wie ein natürliches Einschlafsignal. Es sorgt für schnelleres Einschlafen ab der ersten Einnahme. „Neuro Sleep Melatonin“ 2-Phasen Tabletten enthalten Melatonin in einer schnell freisetzenden Direkt- und einer allmählich freisetzenden Depot-Phase. „Neuro Sleep Melatonin“ Tropfen ermöglichen eine individuelle Dosierung bis zu 3 mg. Das Beste: Es gibt keinen Hangover-Effekt am Morgen.

SIE MÖCHTEN GEWINNEN?

Wir verlosen 10 Sets aus SALUS Neuro Sleep Melatonin 2-Phasen Tabletten und Neuro Sleep Melatonin Tropfen. Senden Sie bitte bis zum 31. Oktober 2021 eine Postkarte mit dem Stichwort „Neuro Sleep“ an: ReformhausMarketing GmbH, Conventstraße 8–10, Haus D, 22089 Hamburg. Es gilt das Datum des Poststempels. Viel Glück



A close-up photograph of a man and a young child standing in the rain. The man, wearing glasses and a yellow raincoat, is holding the child. The child is also wearing a raincoat with a green and white pattern. They are both smiling and looking down. A large yellow umbrella is positioned over them, and rain is visible falling around them. The background is a blurred green, suggesting foliage.

**Gesund
und
entspannt
durch
Herbst
und
Winter?
Natürlich
klappt
das!**



Die Schöpfung hat uns etwas Wunderbares mit auf den Weg gegeben: einen körpereigenen Bodyguard. Im Mutterleib ausgebildet wird er mit unserem ersten Atemzug aktiv, arbeitet 24 Stunden am Tag und sieben Tage die Woche, um uns vor den Millionen von Bakterien, Keimen, Viren, Parasiten, Pilzen und feinen Partikeln wie Staub, Pollen und Tierhaaren zu schützen. Während wir das Laufen lernen, mit Bauklötzen spielen und intuitiv und besser als Mamma und Papa auf dem Tablet jonglieren, reift noch ein unterstützender Kumpel heran. Beide sind besser bekannt unter ihren biologischen Bezeichnungen: angeborenes (unspezifisches) und erworbenes (spezifisches) Immunsystem. Sie arbeiten eng zusammen und verteilen sich via Blutbahn und Lymphgefäße im ganzen Körper. Eine der ersten Schutzbarrieren für potenzielle Krankheitserreger ist unsere Haut. Mit fast zwei Quadratmetern Oberfläche bildet sie gemeinsam mit den Schleimhäuten aus Nase, Mund, Magen-Darm-Trakt, eine wichtige Barriere. Überwinden Keime diese Barriere, treten spezielle Immunzellen des angeborenen Immunsystems (weiße Blutkörperchen oder Leukozyten) in Aktion: Makrophagen, Granulozyten, dendritische Zellen, Monozyten und natürliche Killerzellen. Auch körpereigene Botenstoffe, bakterientötende Substanzen, wie z.B. Lysozym und mehr als 30 Proteine, die durch Antikörper oder Bakterienbestandteile aktiviert werden und der Abwehr von Mikroorganismen dienen, helfen dem Körper, ungebetene Gäste fern zu halten. Das erworbene Immunsystem hingegen kundschaftet neue und veränderte Krankheitserreger zunächst aus, analysiert sozusagen die spezifischen Strukturen fremder Substanzen, um dann gezielt dagegen vorzugehen und entsprechende Antikörper zu entwickeln. Das Spektakuläre daran: Es speichert dieses Ereignis in seinem immunologischen Gedächtnis und bringt es bei Bedarf wieder zum Einsatz. Was für ein ausgeklügeltes System! Wie wichtig es für uns ist, haben die letzten zwei Jahre gezeigt, und deshalb möchten wir Ihnen in diesem Bericht ein paar hilfreiche Tipps und Hinweise geben, wie Sie Ihr Immunsystem unterstützen können. Wir erklären, welche natürlichen Immunbooster Sie nutzen können, welche Mythen sich um das Thema ranken, und welche Produkte aus dem Reformhaus® jetzt besonders wichtig für Sie sind. Dazu ein Kurz-Check: Wie geht's Ihrem Immunsystem?

SELBST-TEST:

WIE GEHT'S IHREM IMMUNSYSTEM?

➤ Wie oft essen Sie Obst und Gemüse?

- a) Täglich mindestens eine Portion von beidem
- b) Täglich wenigstens ein Stück Obst oder Gemüse
- c) An manchen Tagen weder das eine noch das andere

➤ Wie häufig essen Sie Fleisch?

- a) Gar nicht.
- b) Höchstens einmal in der Woche.
- c) Schon zwei- bis dreimal wöchentlich.

➤ Essen Sie viele Milchprodukte?

- a) Nicht so viele, und eher selten.
- b) Käse, Joghurt, Quark und wenn, dann Bio-Produkte.
- c) Ja, und zwar gern. Darauf möchte ich nicht verzichten.

➤ Wann und wo essen Sie?

- a) Am Tisch und meistens zur selben Zeit. Klingt etwas spießig, bekommt mir aber, und das ist ja die Hauptsache.
- b) Manchmal am Tisch, aber auch vorm Fernseher.
- c) Überall, im Stehen, zwischendurch, ich mag dieses Geregelte auch nicht so gern.

➤ Haben Sie schon einmal gefastet?

- a) Ich faste regelmäßig, bzw. mache Intervallfasten.
- b) Nein, aber das habe ich mir fest

vorgenommen.

- c) Nein, das ist nichts für mich.

➤ Wie schlafen Sie?

- a) Gut. Vor Mitternacht und meistens ohne Unterbrechung bis morgens.
- b) Relativ gut. Nur manchmal dauert's mit dem Einschlafen.
- c) Na ja, mal so, mal so. Bin tagsüber häufig müde.

➤ Wie viel trinken Sie täglich?

- a) 2–3 Liter ungefähr.
- b) Ich bemühe mich, täglich ausreichend zu trinken, schaffe es aber nicht immer.
- c) Keine Ahnung, ich zähle nicht mit.

➤ Was trinken Sie?

- a) Wasser, Kräutertees, Säfte.
- b) Wasser, Kaffee, schwarze Tees, Limonaden.
- c) Alles.

➤ Wie viel Stress erleben Sie und wie gehen Sie damit um?

- a) Immer mal wieder, aber ich habe mir einige Methoden angeeignet, das abzufedern: Meditation und Progressive Muskelrelaxation zum Beispiel.
- b) Schon häufig. Ich versuche es, wegzuatmen, aber das gelingt nicht so. Ich müsste da noch dran arbeiten.
- c) Häufig. Und was heißt hier umge-

hen? Ich bin genervt, gereizt und könnte in die Luft gehen.

➤ Rauchen Sie?

- a) Früher mal. Ist lange her.
- b) Jetzt nicht mehr.
- c) Gewöhne ich mir gerade ab.

➤ Wie oft sind Sie erkältet?

- a) Selten, vielleicht einmal im Jahr.
- b) Och, die typischen saisonalen Schnupfen, einmal im Frühjahr und im Herbst und ein kurzer Sommerinfekt ist auch mal dabei.
- c) Ziemlich oft. Dieses ewige Lüften wegen Corona schlägt mir auf die Atemwege.

➤ Wie und wie oft treiben Sie Sport?

- a) Zweimal die Woche und je nach Witterung fahre ich Rad, gehe stramm spazieren, mache Yoga oder gehe Schwimmen.
- b) Ich gehe ganz gern spazieren und will jetzt Yoga oder Pilates machen. Wie oft hängt von der Zeit ab, die mir Beruf und Familie noch lassen.
- c) Ich trainiere nur unregelmäßig,



aber wenn ich loslege, dann gern, bis ich nicht mehr kann.

➤ **Wie viel Alkohol trinken Sie?**

- a) Kaum etwas.
- b) Ein bis drei Gläser Wein oder Bier die Woche bestimmt.
- c) Jeden Tag.

➤ **Wie oft halten Sie sich draußen auf?**

- a) Fast jeden Tag. Ich weiß, wie wichtig das fürs Immunsystem ist.
- b) Zwei- bis dreimal die Woche mindestens eine halbe Stunde.
- c) Einmal die Woche bestimmt.

AUFLÖSUNG:

- Für jedes A gibt es drei Punkte, für jedes B zwei Punkte, für jedes C einen Punkt.
- Zählen Sie Ihre Punkte zusammen.

42 bis 32 Punkte:

Herzlichen Glückwunsch! Sie tun schon ziemlich viel, um Ihr Immunsystem fit zu halten. Schauen Sie sich die Fragen an, wo Sie weniger als drei Punkte bekommen haben und versuchen Sie, diesen Bereich in Ihrem Leben zu stärken.

31 bis 20 Punkte:

Sie wissen es natürlich schon selbst: Sie nehmen sich

immer mal wieder vor, sich gesünder zu ernähren und mehr Sport zu treiben, aber ganz konsequent sind Sie damit nicht. Fangen sie mit kleinen Schritten an – heute!

Unter 20 Punkte:

Sie setzen auf Genuss und die Fähigkeit Ihres Körpers, die Dinge im Lot zu behalten. Daran ist prinzipiell auch nichts Falsches. Bedenken Sie jedoch, dass der Organismus im Lauf des Lebens an Selbstheilungspotenzial einbüßt, wenn man ihn nicht unterstützt. Probieren Sie doch mal, vier Wochen lang unser Immunbooster-Programm umzusetzen. Wetten, dass Sie sich besser fühlen werden?

ANZEIGE

Der starke Begleiter für das Immunsystem



- Nährstoffkomplex mit wichtigen Vitaminen, Spurenelementen und wohltuenden Zutaten aus der Natur
- Zur Unterstützung der körpereigenen Abwehrkräfte*
- Ideal als Immun-Wochenkur
- Praktische Sticks für unterwegs

*Vitamin B₆, B₁₂, D, C, Zink, Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

*Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei Kindern bei

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

hübner
gesundheit leben

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



IMMUNBOOSTER – SO HALTEN SIE IHRE ABWEHR FIT UND AKTIV

Ausreichend schlafen, sich gesund ernähren, die Darmflora pflegen und möglichst viel Vitamin D aufnehmen – das sind die „Big Four“ des Immunsystems. Wir haben die neuesten Forschungserkenntnisse zusammengetragen und mit WissenschaftlerInnen gesprochen, welche Maßnahmen jetzt angeraten sind

1

SCHÖN COOL BLEIBEN!

Stress schwächt das Immunsystem. Denn Stress versetzt den Körper in Alarmbereitschaft. „Das gilt auch fürs Immunsystem“, erklärt Professor Lothar Rink, Direktor des Institutes für Immunologie an der Uniklinik RWTH Aachen. „Wenn Sie einen kurzfristigen akuten Stress haben, ist Ihr Immunsystem absolut top. Aber das können Sie 24 Stunden haben, auch mal drei Tage, aber nach einer Woche gehen Sie in die Knie, weil Sie von der dauernden Alarmbereitschaft erschöpft sind – das System stumft quasi ab.“ Da wir in unserer Gesellschaft den Stress nicht ganz aus unserem Leben verbannen können, brauchen wir regelmäßig Entspannung. „Wir sollten uns nicht überfordern, aber auch nicht unterfordern. Denn sonst sucht sich unsere hochgerüstete Armee aus Killerzellen ein körpereigenes Betätigungsfeld und stürzt sich auf

vermeintliche Eindringlinge, die eigentlich harmlos sind.“ So entstehen Allergien und Autoimmunerkrankungen.

Um diese Balance von Anspannung und Entspannung hinzubekommen, können Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Yoga hilfreich sein. Auch Bewegung baut Stress ab. Eine echte Wunderwaffe ist das Lachen: Studien haben gezeigt, dass das dabei freigesetzte Glückshormon Serotonin die Abwehrzellen stärkt.

Tipp: Die Akademie Gesundes Leben in Oberursel bietet verschiedene Entspannungseminare an. Ob „Entspannen mit Klangschalen“, „Meditatives Bogenschießen“ oder „Entspannung mit Rhythmus“ – hier können die TeilnehmerInnen aufladen und zur inneren Ruhe finden. Infos zu den Seminaren unter: www.akademie-gesundes-leben.de

2 GUTER SCHLAF, STARKE IMMUNZELLEN

Schlaf ist nicht nur in manchen Fällen die beste Medizin, er ist vor allem ein wichtiger Akteur unseres Abwehrsystems. „Das Immunsystem hat einen Tagesrhythmus“, so Professor Rink. „Morgens ist es aktiv und fit, abends geht es zu Bett. Über Nacht regeneriert es. Deshalb haben wir weniger Infektionszahlen am Morgen. Ist jedoch dieser Rhythmus gestört, erhöht sich die Anfälligkeit.“

Eine wichtige Rolle bei der Immunabwehr und der immunologischen Gedächtnisbildung spielen die T-Zellen, die einen Nachtrhythmus zeigen. Wenn sie Krankheitserreger wittern, aktivieren sie Haft-Proteine, die sogenannten Integrine, die einen engen Kontakt zu befallenen Zellen ermöglichen, woraufhin die T-Zelle zytotoxische Proteine freisetzt, die dem Eindringling den Garaus bereiten. Ein Forschungsteam um Professorin Tanja Lange von der Universität Lübeck und der Universität Tübingen hat diesen Mechanismus in einer Studie an gesunden Personen weiter untersucht. Im Schlaf enthält unser Blut eine hohe Menge an T-Zellen, deren Integrine leicht aktiviert werden können. T-Zellen aus Blut, das um dieselbe Uhrzeit bei Schlafentzug gesammelt wurde, zeigten eine abgeschwächte Integrinaktivierung. Ein paar Stunden Schlafverlust genügen bereits, um die Anhaftungsfähigkeit der T-Zellen zu reduzieren, schwächen also unsere Abwehr.

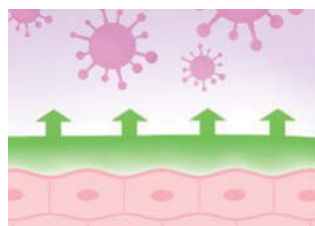
Doch warum genau sind die Haftproteine der T-Zellen vor allem nachts aktiv? Professorin Tanja Lange: „Weil tagsüber und bei Schlafentzug das Stresshormon Adrenalin verhindert,

Jetzt zusätzlich vor Viren schützen

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

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

Schutzbarriere gegen Viren und Bakterien



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

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

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

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

**Alsiroyal®
Cistus PLUS
Infektblocker
Lutschpastillen**

**Geprüftes
Medizinprodukt**

www.alsiroyal.de



**NEU: mit
Manuka-Honig
MGO 300+**

SANATURA®

Aus Darmflora Plus wird

Mifloran Plus



Mifloran Plus

Der tägliche Begleiter
mit Acerola Vitamin C
für ein gesundes Immunsystem

Jetzt nur
für kurze Zeit
+ 10%
mehr Inhalt
gratis



www.sanatura.de

ANZEIGE

Gesund und
entspannt
durch Herbst und
Winter



Ballaststoffe
aus Obst oder
Getreide sind die
Lieblingsspeise
der Darmbakterien,
die für
eine fitte Abwehr
sorgen

dass die T-Zellen ihre Haftproteine aktivieren. Gelangt es auf die G-alpha-s-Protein gekoppelten Rezeptoren der T-Zellen werden die Integrine unverzüglich eingeklappt.“

SO KLAPPT'S MIT DEM GUTEN SCHLAF:

- Routinen und Rituale: Regelmäßig zur selben Zeit ins Bett zu gehen und dabei nach Möglichkeit Gewohntes zu wiederholen, wirkt dämpfend und entspannend auf unseren Vagus-Nerv und fördert damit die Bereitschaft, ein- und durchzuschlafen.
- Cool bleiben: Man sollte im Bett weder frieren noch schwitzen, weil beides zu körperlichem Stress führt und dieser den Schlaf vertreibt. Die optimale Schlaftemperatur liegt zwischen 16 und 20 Grad Celsius.
- Seelenhygiene: Schreiben Sie sich den Tag von der Seele. Belastendes wie Schönes handschriftlich in ein hübsches Notizbuch zu entlassen, wirkt wie ein Reset auf die Psyche. Summen und sanft schaukeln: Das einfache Summen mit einer schlichten Tonfolge aus drei bis vier Tönen wirkt besänftigend auf unseren unruhigen Geist. Das sanfte Schaukeln spricht unser Unterbewusstsein an, das sich daran erinnert, wie angenehm und warm es einst durch die Gegend gewiegt wurde.

3

DER DARM – ZENTRUM DER ABWEHR

Unsere Darmflora, von WissenschaftlerInnen als individuelles Mikrobiom bezeichnet, ist ein spektakuläres Ökosystem mit hochspezialisierten Abwehrzellen, die Freund



Prof. Dr. med. Tanja Lange, Klinik für Rheumatologie und Immunologie, UKSH Lübeck und der Universität Tübingen



von Feind unterscheiden und zuschlagen, sobald sie einen Eindringling ausmachen. Bei Billionen von Mikroben kein leichter Job! Damit diese wichtigen Akteure nicht schlappmachen, brauchen sie gutes Futter. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für die Darmpflege 30 Gramm Ballaststoffe am Tag. Denn von diesen Nahrungsfasern, die vom menschlichen Verdauungssystem nicht verarbeitet werden können und weitgehend ausgeschieden werden, ernährt sich nämlich unser Mikrobiom. Und: Nur 10 Prozent der Mikrobienzusammensetzung wird über die Genetik festgelegt, den Rest können wir durch unsere Ernährung selbst beeinflussen.

Nehmen wir nicht genug Ballaststoffe zu uns, bedienen sich die Darmbakterien am eigenen Zuhause, der Darmschleimhaut, oder sie sterben ab. Um das zu verhindern, sollten wir täglich viel frisches Obst und Gemüse sowie Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen essen. Denn um fit zu bleiben, benötigt unser Abwehrstab auch die in diesen Lebensmitteln enthaltenen Vitamine A, B6, B12, C, Folsäure und die Mineralstoffe Eisen, Kupfer, Selen und Zink.



Prof. Dr. med. Lothar Rink,
Direktor des Instituts für
Immunologie an der Uniklinik
RWTH Aachen

Das Original zur basischen Körperpflege



**MEINEBASE® VON
P. JENTSCHURA**

Mit MeineBase® erleben Sie das einzigartige „Wow!“-Gefühl basischer Lebensfreude. Das mehrfach preisgekrönte Original zur basischen Haut- und Körperpflege mit pH 8,5 reinigt, pflegt und verwöhnt anspruchsvolle Haut besonders intensiv und schafft einzigartige Wohlfühlmomente. MeineBase® orientiert sich als zertifiziertes Naturkosmetikprodukt am Vorbild der Natur und eignet sich u. a. für Voll- und Fußbäder sowie für Wickel, Massagen und für viele weitere basische Anwendungen.

www.p-jentschura.com

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

ROTER GINSENG

ANZEIGE

- Vitalität
- Balance
- Energie



SONDERGRÖSSE
+20
Tabletten
GRATIS



Gesund und
entspannt
durch Herbst und
Winter



4

VITAMIN D – FUTTER FÜR DIE FRESSZELLEN

Die Makrophagen unseres Immunsystems brauchen Vitamin D, um heranzureifen. Fehlt das fettlösliche Vitamin, das sich in der Leber anreichert, fehlt es uns auch irgendwann an den für unsere Abwehr nützlichen Fresszellen, die schädliche Eindringlinge einfach verputzen. Deshalb sollten wir darauf achten, unserem Körper genügend Vitamin D zuzuführen. Das ist jedoch nicht ganz einfach: „Wir nehmen Vitamin D über die Haut auf, und im Sommer genügt es, täglich eine halbe Stunde mit nackten Armen und freiem Gesicht spazieren zu gehen, um Vitamin D zu synthetisieren“, so Professor Rink. „Mit diesem Vorrat kommen wir eigentlich ganz gut durch den Winter. Aber im Februar, wie wir an der Welle der Infektionen erkennen können, sind die Vitamin-D-Speicher erschöpft, und in unseren Breiten reicht die UV-Strahlung nicht aus, um funktionelles Vitamin D zu erzeugen. Deshalb müssen wir von Oktober bis Ostern 500 m. E. pro Tag substituieren.“ – und Lebensmittel zu uns nehmen, die Vitamin D enthalten: Pilze, Eier und Frischkäse.

**GUT
ZU
WIS-
SEN**

Die Ureinwohner Nordamerikas schätzten sie sehr, doch bei uns führte sie bislang eher ein Nischendasein: die Aroniabeere. Das wird sich ändern. Denn WissenschaftlerInnen, u. a. vom Institut für Molekulare Virologie am Universitätsklinikum Ulm, fanden in einem Laborversuch Spektakuläres heraus: Saft aus der Aroniabeere kann Viren abtöten. Die dunkelblaue Aroniabeere mit dem weinroten Fruchtfleisch strotzt vor Vitaminen, Polyphenolen und Flavonoiden, die die Gefäße stärken, vor Umweltbelastungen und freien Radikalen schützen sollen. Die von den WissenschaftlerInnen jetzt entdeckte Wirkung entfaltet sie jedoch vor allem durch die enthaltenen Gerbstoffe.

So sollen die Beeren ihre Wirkung entfalten: Man kaut einige Beeren oder wälzt einen Schluck Saft eine Weile im Mund hin und her. Dadurch sollen Viren in Mund und Rachenraum in totes Material verwandelt werden. Die unschädlich gemachten Eindringlinge wandern in den Magen und von dort in den Darm, wo sie nicht mehr über die Darm-Schleimhaut in den Körper gelangen können. Doch damit nicht genug: Unser darmassoziiertes Immunsystem analysiert den Stoff und bildet entsprechende Antikörper, die beim nächsten Kontakt mit dem Virus aktiv werden. Empfehlung: Morgens direkt nach dem Aufstehen und abends direkt vor dem zu Bett gehen mit etwa 20 Millilitern (ungefähr ein Schluck Aronia-Saft) etwa eine Minute lang den Mundraum kräftig spülen, gurgeln und schlucken, damit auch tiefe Rachenbereiche benetzt werden.

(im Reformhaus® z. B.:

Aronia ORIGINAL Aronia Direktsaft Bio;
Rabenhorst Aronia Bio)

Bachblüten Tee

für ein gutes Lebensgefühl



**Wohltuende Kräutertee-
Kompositionen mit
ausgewählten Bio-
Bachblüten-Essenzen**



In
6
Sorten



**Salus. Der Natur verbunden.
Der Gesundheit verpflichtet.**

www.salus-tee.de

Für Ihre Gesundheit!¹



- ✓ hochkonzentrierter Aronia-Kräuter-Trunk¹
- ✓ 9 aufeinander abgestimmte Bio Kräuter
- ✓ schützt die Zellen vor oxidativem Stress¹
- ✓ trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei¹

¹Mangan trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Mangan trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Mangan trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei. Mangan trägt zu einer normalen Bindegewebsbildung bei.

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

www.aronia-original.de



ANZEIGEN



MYTHEN UND FAKTEN

Unser Immunsystem zählt zu den komplexesten Systemen in unserem Körper. Kein Wunder, dass immer wieder neue Fakten, aber auch neue Mythen zum körpereigenen Abwehrsystem kursieren. Was stimmt – was gehört ins Reich der Märchen?

► KÄLTE SCHADET DEM IMMUNSYSTEM

Teils richtig, teils falsch. Ein Zusammenhang zwischen Kälte und einem schwächelnden Immunsystem ist wissenschaftlich nicht belegt. Trotz geringer Außentemperaturen bleibt die Körperwärme so gut wie konstant. Außerdem sind Keime und Viren die Verursacher einer Erkältung, nicht die Kälte selbst. Aber Fakt ist auch: Sie führt zu einer Verengung der Gefäße, wodurch die patrouillierenden Immunzellen nicht mehr in der Lage sind, in jedem Winkel unseres Organismus nach dem Rechten zu sehen. Dadurch ist es für Keime und Bakterien leichter, einzudringen. Kalte Luft enthält zudem weniger Wasser, was den Feuchtigkeitsgehalt der Schleimhäute verringert – das hat zur Folge, dass deren Schutzfunktion beeinträchtigt wird.

► JE STÄRKER DAS IMMUNSYSTEM, DESTO BESSER DIE GESUNDHEIT

Das ist falsch: Natürlich ist ein starkes Immunsystem hilfreich. Ist es jedoch zu stark, kann das gefährlich werden. Das Immunsystem wendet sich dann nämlich nicht nur gegen Infektionen und Viren von außen, sondern auch gegen körpereigene Zellen. Eine überschießende Immunreaktion gegen besonders starke, z. B. Influenza-Viren, kann im schlimmsten Fall auch bei jungen Menschen dazu führen, dass die Organe versagen. Auch Allergien und Autoimmunerkrankungen sind Fehlregulationen des Immunsystems, das dann übertrieben stark auf eigentlich Harmloses, wie Birkenpollen und den eigenen Körper reagiert. Wie unser Immunsystem beschaffen ist, hängt von unseren Genen, aber zu einem Gutteil auch von



Natürliche Pflanzenkraft



China Balm rot

- ✓ Zum Einreiben auf Hals, Brust und Rücken
- ✓ Befreiend in der Erkältungszeit
- ✓ Mit naturreinen ätherischen Ölen
- ✓ Fördert die Hautdurchblutung



Bergland

www.bergland.de

unserem Lebensstil ab. Wer sich ausgewogen ernährt, ausreichend schläft und sich regelmäßig bewegt, ist vor Überreaktionen in der Regel geschützt.

► SAUNIEREN STÄRKT DIE ABWEHRKRÄFTE

Richtig. Die Temperaturreize verursachen einen Entgiftungsprozess: Beim Aufenthalt in der Sauna erhöht sich die Körpertemperatur um 1–2 °C. Die Blutgefäße dehnen sich aus und die Herzfrequenz steigt deutlich an. Die Atemfrequenz nimmt ebenfalls zu, wenn auch nur leicht. Die steigende Temperatur versucht der Organismus durch Schwitzen wieder zu senken. Dazu entzieht er dem Gewebe Wasser, wodurch der Körper zwar Wasser und Elektrolyte verliert, jedoch auch Stoffwechselabfälle ausschwemmt, was den Körper entgiftet. Wer jedoch erkältet in einer Sauna auftaucht, tut sich damit nichts Gutes. Denn Kreislauf und Herz werden in der Sauna stark gefordert. Dies ist vor allem dann gefährlich, wenn Betroffene unter Fieber leiden.

► DÜNNE HABEN EIN SCHWÄCHERES IMMUNSYSTEM

Falsch. Das Immunsystem ist ein komplexes Netzwerk aus Abwehrzellen, Signalstoffen und Geweben, die für eine effektive Immunabwehr eng zusammenarbeiten müssen. Die müssen gefüttert werden. Ein Nährstoffmangel stört dieses sensible System und macht uns anfälliger gegen Infekte. Aber: Ob jemand an einer Unterversorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen leidet, hat zunächst nichts mit dem Körpergewicht zu tun. Jedoch ist es häufig so, dass sich stark Übergewichtige wie stark Untergewichtige

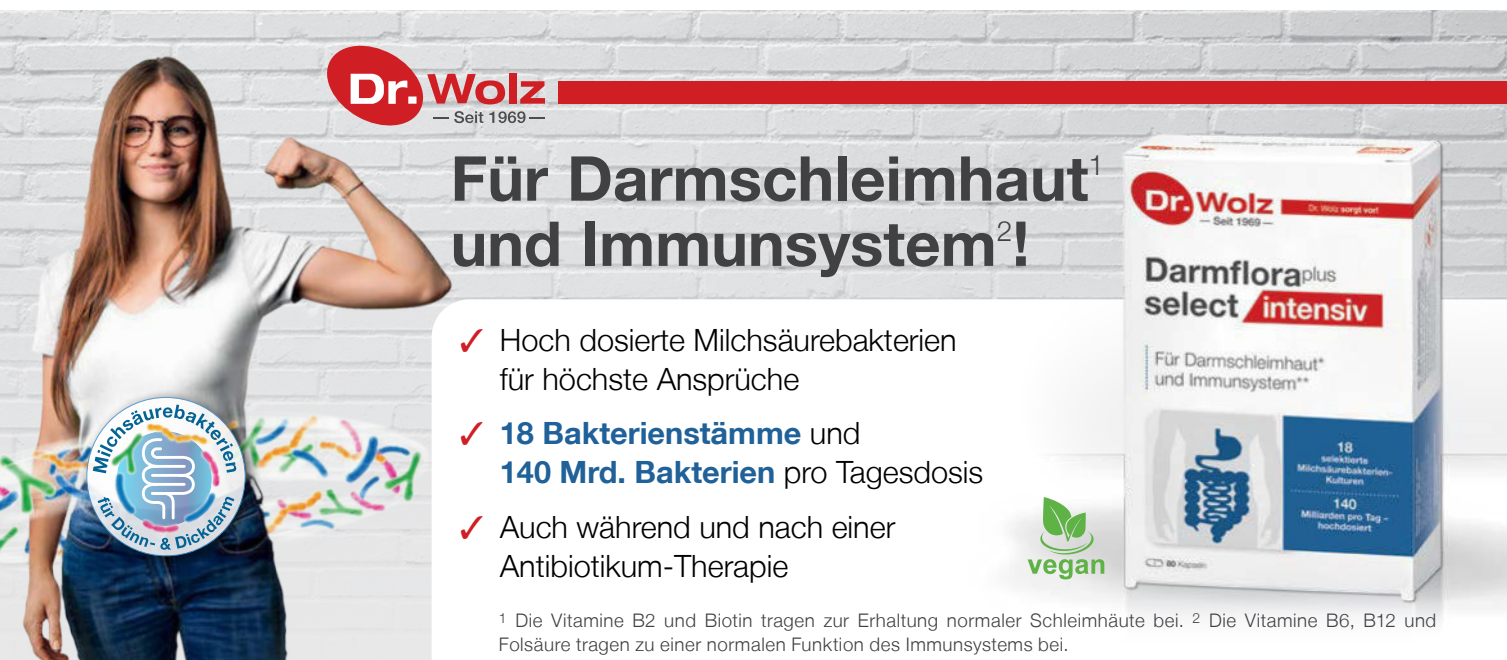
nicht so gesund ernähren, dass einem Mangel vorgebeugt wird. Eine Bestimmung des Immunstatus gibt darüber Auskunft, sodass Betroffene mit Ernährungsumstellung und Nahrungsergänzungsmitteln gegensteuern können.

► GUTE GEFÜHLE STÄRKEN DAS IMMUNSYSTEM

Richtig. WissenschaftlerInnen der Universität von Wisconsin fanden heraus, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen Emotionen und Immunabwehr gibt und dass sich der Vermittler dieses Zusammenspiels im präfrontalen Kortex befindet, jener Gehirnregion, die für gefühlsmäßige Reaktionen auf Ereignisse verantwortlich gemacht wird: Positive Gefühle aktivieren den linken Teil des Kortex, negative den rechten. In der Studie sollten 52 ProbandInnen über das schlimmste und das glücklichste Ereignis in ihrem Leben schreiben. Davor und danach wurde das Aktivitätsmuster im Gehirn der Testpersonen aufgezeichnet und allen TeilnehmerInnen eine Grippeimpfung verabreicht. In regelmäßigen Abständen kontrollierten die MedizinerInnen während der folgenden sechs Monate, wie viele Antikörper im Blut der ProbandInnen nachgewiesen werden konnten.

Das Ergebnis: TeilnehmerInnen, bei denen der linke Teil des Kortex eine hohe Aktivität zeigte, hatten viel mehr Antikörper gebildet als die, bei denen die Nervenzellen im rechten Teil des präfrontalen Kortex aktiver waren. Außerdem brachte eine Studie kanadischer und österreichischer ForscherInnen zutage, dass das Glückshormon-Molekül Tetrahydrobiopterin (BH4) auch als Aktivator unserer Abwehrzellen dient.

ANZEIGE



Dr. Wolz
— Seit 1969 —

Für Darmschleimhaut¹ und Immunsystem²!

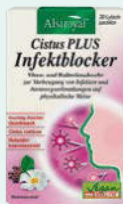
- ✓ Hoch dosierte Milchsäurebakterien für höchste Ansprüche
- ✓ **18 Bakterienstämme** und **140 Mrd. Bakterien** pro Tagesdosis
- ✓ Auch während und nach einer Antibiotikum-Therapie

vegan

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



Dr. Niedermaier Regulatpro® Immune: stärkt das Immunsystem mit geballter Pflanzenkraft auf Basis der patentierten Kaskadenfermentation.



Alsiroyal® Cistus Infektblocker Lutschpastillen: Pflanzenstoffe aus Cistus creticus und Holunderbeere bilden eine Schutzbarriere auf den Schleimhäuten – zur Viren- und Bakterienabwehr. Neu: jetzt auch mit Manuka-Honig MGO 300+ Viren- und Bakterienabwehr.

UNTERSTÜTZEN SIE DAS IMMUNSYSTEM



Vitalkomplex Dr. Wolz: Flüssiges Konzentrat mit bioaktiven Pflanzenstoffen. Vitamine B₆, B₁₂, D sowie Eisen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



SALUS Multi-Vitamin-Energetikum: unterstützt die Abwehrkräfte u. a. mit natürlichem Vitamin C aus der Acerola-Kirsche und Vitamin D₃.

ANZEIGE

>> WERTVOLL
VIELSEITIG
LECKER

Aktiv & immungestärkt DURCH DEN HERBST

Reformhaus+

Reformhaus® Plus Hagebuttenpulver in Bio-Qualität wird – natürlich ohne Zusatzstoffe! – aus vollreifen, von Hand geernteten Früchten hergestellt. Für die Gewinnung werden sowohl das Hagebuttenfleisch als auch die Hagebuttenkerne durch ein nährstoffschonendes Trocknungsverfahren bei <40°C (Rohkost-Qualität) getrocknet und anschließend vermahlen

Der hohe Gehalt an Vitamin C (462 mg/ 100 g) macht das fein vermahlene Pulver zu einem idealen Begleiter und lässt uns aktiv und entspannt durch die kalte Jahreszeit kommen. Im Rahmen einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung und gesunden Lebensweise leistet es einen Beitrag zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knochen und Knorpel*. Zudem unterstützt es das Immunsystem.* Da unser

Körper Vitamin C nicht selbst herstellen kann, müssen wir es mit der Nahrung aufnehmen – mit Hagebuttenpulver gelingt dies kinderleicht.

Schmeckt gut - Tut gut

Das intensiv fruchtig-säuerliche Aroma des veganen und von Natur aus sowohl gluten- als auch laktosefreien Hagebuttenpulvers kann in der täglichen Ernährung auf vielfältige Weise eingesetzt werden. So wertet es u. a. Müsli, Smoothies, Fruchtsäfte

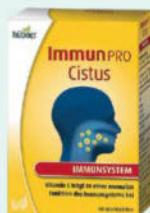
oder Süßspeisen farblich und geschmacklich auf – Vitamin C zum Genießen!



DE-ÖKO-001
Chilenische Landwirtschaft
Vertriebskontrolliert durch DE-ÖKO-003

*Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knorpeln und Knochen bei. Des Weiteren trägt Vitamin C zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Um von diesen gesundheitlichen Wirkungen zu profitieren, täglich eine Portion Hagebuttenpulver (4g) bzw. 6 Hagebuttenkapseln mit ausreichend Flüssigkeit verzehren. Bitte achte auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.

MIT DEN PRODUKTEN AUS DEM REFORMHAUS®



Hübner Immunpro Cistus: Lutschtablette mit Vitamin C. Die im Cistus-Extrakt enthaltenen Polyphenole legen sich schützend auf Mund- und Rachenschleimhaut.



Raab Vitalfood Immun Plus: Lutschtabletten mit Zink, Biotin, Vitamin C und Vitamin D₃



Bergland Gelée Royale ImmunAktiv 800: hochwertige Kombination aus Gelée Royale und Vitaminen für Immunsystem und Energie in praktischen Trinkampullen.



Reformhaus® Plus Hagebuttenpulver: die natürliche Vitamin-C-Quelle aus vollreifen, schonend getrockneten Bio-Hagebutten.



Rabenhorst Für das Immunsystem: Mehrfruchtsaft mit Vitamin C und Zink zur Unterstützung der Abwehrkräfte.



Dr. Wolz Vitamin D3 1.000 i.E. plus: Kapseln, hergestellt aus dem Wollfett von Schafen.

ANZEIGE



Wunderbrød

Einfach backen, einfach lecker!

OHNE
MEHL &
HEFE



DE-ÖKO-007



WOHLFÜHLEN **Gesund und
entspannt
durch Herbst und
Winter**



REFORMHAUS® TELEFON-HOTLINE



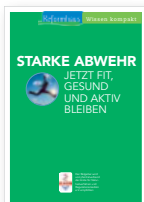
Ihr Immunsystem braucht Unterstützung – und Sie möchten wissen, was Ihnen ganz individuell helfen kann? Dann rufen Sie die Reformhaus® Telefon-Hotline an: Die erfahrene Reformhaus® Gesundheitsberaterin Simone Stauder (Foto) hilft Ihnen montags von 10–11 Uhr und von 18–19 Uhr gerne weiter. Telefon: 040 / 280 581 927.

REFORMHAUS® PODCAST



Wie Stress und Immunsystem interagieren, welche Rolle z. B. die Vitamine D und C für unsere Abwehr spielen – diese und viele weitere Gesundheitsfragen klärt Prof. Dr. med. Andreas Michalsen. Diese und weitere hörenswerte Reformhaus® Podcasts finden Sie unter: www.reformhaus.de

REFORMHAUS® WISSEN KOMPAKT



Dieser Reformhaus® Ratgeber bietet – auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft – komprimiert und verständlich alle Informationen, wie Sie Ihr Immunsystem ganzheitlich unterstützen können. Fragen Sie in Ihrem Reformhaus® nach dem Ratgeber „Reformhaus® Wissen kompakt. Starke Abwehr“

SEMINARTIPP

AKADEMIE
GESUNDES LEBEN
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

DIE WELT DER ÄTHERISCHEN ÖLE
Ein Erlebnisseminar
21.11. – 23.11.21 (So – Di) oder
18.03. – 20.03.22 (Fr – So)

Seit über 5000 Jahren nutzen Menschen die starke Kraft duftender Pflanzen, Kräuter, Harze und Hölzer zur Stärkung der Gesundheit, Regeneration und ganzheitliches Wohlbefinden. In diesem Seminar erlernen Sie verantwortungsvollen Umgang mit ätherischen Ölen zur Unterstützung Ihrer Gesundheit.

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

ANZEIGE

MEHR ALS NUR HONIG



Mānuka Health
manukahealth.de



NUTZE DIE WEISHEIT DER NATUR FÜR DEIN IMMUN- SYSTEM.

Meine Immunformel

Nahrungsergänzungsmittel
mit Vitamin C und Zink.

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



BE-BIO-02
EU-/Nicht-EU-Land-
wirtschaft

Entdecke unsere
weiteren Produkte



NATURWEISHEIT

WELEDA

Seit 1921

NEU



100
JAHRE VERBUNDENHEIT
VON MENSCH UND NATUR



Das neue Firmengebäude (o.) bezieht seine Energie aus einer passiven, ressourcenschonenden Quelle: Erdwärme; das Alsitán-Entwicklungsteam bei der Arbeit: Jana Weidenthal und Dr. Cordula Stiepel (re.)



NATUR UND WISSENSCHAFT IM EINKLANG

Vom Cistus Infektblocker bis zu den Klima Aktiv Kapseln, vom Diät-Drink bis zur Gesichtsscreme: Seit Jahrzehnten steht im Reformhaus® der Name Alsiroyal® für Phytoprodukte im Dienst von Gesundheit, Wohlbefinden und Schönheit

Am Anfang war die Biene: Mit diesem poetischen Satz könnte eine Chronik der Firma Alsitán und deren Marke Alsiroyal® beginnen. Denn deren Gründung im Jahr 1949 hat tatsächlich mit Bienen zu tun. Damals herrschte Mangel an allem, ob Lebensmittel oder Medizin. Einige Apotheker, Mediziner und Biologen aus Bayern wollten den Menschen helfen, trotzdem gesund zu bleiben. Und so begannen sie, Stoffe aus dem Bienenstock wie Propolis zu verarbeiten. Dem Superfood der Bienenkönigin, dem Gelée Royale, gaben sie einen extra klingvollen Namen: Alsiroyal. Heute ist dieser Name den KundInnen im Reformhaus® bestens vertraut: auf Nahrungsergänzungs-

mitteln, Medizinprodukten und zunehmend auch Naturkosmetik. Mehr als neunzig Alsiroyal® Produkte bietet das Reformhaus® aktuell zur inneren und äußeren Stärkung und Pflege. Und alle Rohstoffe stammen aus der Natur. So stecken Schwarzer Holunder oder Acerolakirsche dank ihres hohen Vitamin-C-Gehalts in Immunschutz-Präparaten, Stoffe aus der Zimtbaurinde sollen bei Diabetes Typ 2 helfen, Curcuma bei Kniearthrose oder Hopfen und Passionsblume gegen Schlafstörungen („Melatonin Einschlaf Kapseln“). Soja-Isoflavone („Klima Aktiv Kapseln“)

bringen Frauen entspannter durch die Wechseljahre, Cistus im „Infektblocker“ dient als physikalisches Schutzschild zur Virenabwehr. Weitere Produkte helfen beim Abnehmen, so der „Figura Fatburner“ mit Extrakten aus Zitrusfrüchten und Guarana oder ein Diät-Drink mit Hafer und Soja.

Mit Herz und Hirn

„Derzeit sind es 73 Produkte im Nahrungsergänzungs- und Medizinbereich und 20 im Bereich Naturkosmetik“, zählt Frau Dr. Cordula Stiepel auf. Seit 15 Jahren leitet die Ernährungswissenschaftlerin die medizinisch-wissenschaftliche Entwicklungs-Abteilung. Das vierköpfige Team aus Lebensmitteltechnologien und Ernährungs-



Marc Specht (li.) führt – gemeinsam mit seiner Schwester Marina – das Unternehmen, dessen Sortiment über 100 Alsiroyal® Präparate umfasst. Diese sind ausschließlich in Reformhäusern erhältlich



Streng geprüft: Rohstoffe wie z. B. Ginseng (o.); Bio und Fair Trade: der Anguraté Magentee (re.) aus nachhaltigem Anbau



wissenschaftlerInnen ist quasi Herz und Hirn bei Alsiroyal®. Hier wird getüftelt und geforscht, werden klinische Studien aus aller Welt analysiert, eigene in Auftrag gegeben. Dr. Cordula Stiepel erzählt nicht ohne Stolz von den zahlreichen Produkten, die sie bereits mit entwickelt hat. Bevorzugte Darreichungsform sei dabei „eine Kapsel, die völlig unkompliziert nur einmal pro Tag eingenommen werden kann“.

Gleichwohl gibt es noch ein ganz besonderes Produkt im Sortiment, das einzige, das hier als Arzneimittel gelistet ist: der Anguraté-Magen-Tee aus Peru. Er wirkt gegen Unwohlsein, Bauchschmerzen, Sodbrennen, Übelkeit und verdorbenen Magen. Der ehemalige Alsitan-Eigentümer Wilhelm Ronneburg hatte die Tee-pflanze in den Fünfzigerjahren auf einer Reise durch die Anden entdeckt und nach Deutschland importiert.

Mentzelia cordifolia, so der wissenschaftliche Name, ist ein ca. 50 cm hoher Strauch, der schon von den Ureinwohnern Perus, den Inka, genutzt wurde und heute nach wie vor angebaut wird. Dank Alsitan haben die Bauern den Anbau seit vielen Jahren auf Bio umgestellt; eine Win-win-Situation für beide Seiten, denn die Kooperation sichert auch die langfristige Existenz der Bauern.

Das seit jeher inhabergeführte Unternehmen Alsitan befindet sich heute mehrheitlich im Besitz der Familie Specht in Greifenberg, seit 2010 ist die Firma in einem vorbildlich nach ökologischen Kriterien konzipierten Neubau ansässig. In den Fußstapfen von Hans-Jürgen Specht als ehemaligem Geschäftsführer agieren in zweiter Generation heute Marc und Marina Specht.

Nachhaltige Qualität

Eine weitere elementare hausinterne Abteilung bei Alsiroyal® und Alsitan ist natürlich der Einkauf. Die MitarbeiterInnen suchen Lieferanten in der ganzen Welt und sorgen dafür, dass stets Rohstoffe auf Lager sind. Diese werden dann an externe Hersteller gegeben, die nach den Vorgaben des Entwicklungs-Teams die Extrakte und daraus Kapsel, Lutschtablette oder auch mal einen Stick („Magnesium direkt“) herstellen. Die Verpackungen auf FSC-zertifiziertem Papier gestaltet dann wiederum die im Haus befindliche Grafikabteilung.

Die Qualität der Produkte wird ständig kontrolliert und mit den wichtigsten Siegeln bestätigt. Das neuform® Qualitätssiegel ist dabei das anspruchsvollste, gänzlich verzichtet wird auf gehärtete Fette, Paraffine, Nanopartikel und gen-

technische Veränderungen, auf Geschmacksverstärker, künstliche Aromen sowie Stoffe vom toten Tier. Durchweg alle vegetarischen und veganen Produkte von Alsiroyal® haben heute neuform® Qualität. Auch für die Naturkosmetiklinie stammen die Zutaten bevorzugt aus Bio-Anbau. Die Sheabutter für die Hyaluron-Cremes für trockene Haut wird zum Beispiel aus Sheanüssen von Bäumen gewonnen, die in Burkina Faso nach Biostandard angebaut und genutzt werden. Auch auf fairen Umgang mit den Lieferanten legt man Wert, so kooperiert man in Afrika gern mit sozial und ökologisch aktiven Organisationen und Kooperativen vor Ort.

Und natürlich zählen auch die Bienen nach wie vor zu den „Lieferanten“ von Alsiroyal®: Heutige Propolis-Kapseln sind auf einen hohen Flavonoid-Gehalt standardisiert und mit Vitaminen, Folsäure und Kupfer angereichert, in den Gelee Royale Kapseln stecken ebenfalls zusätzliche Vitamine und Ginseng. „Unser Ziel ist immer, die optimale Mischung von Pflanzenstoffen mit Mineralien und Vitaminen zu finden, um so die beste Wirkung für die Gesundheit zu erzielen“, erklärt Dr. Cordula Stiepel.

Einfacher gesagt: In der Kombi liegt die Kraft.

Text: Frauke Döhring



START UNSERER NEUEN SERIE: HEILPFLANZEN-HEROES

Ab diesem Heft stellen wir Ihnen jeden Monat unsere Heilpflanzen-Lieblinge vor. Erfahren Sie, wie Ginseng gegen Stress wirkt, warum es Manuka-Honig in mehreren Stärken gibt oder was das Besondere an Curcuma, Salbei und Zistrose ist ...

Seit Hunderten, teilweise sogar Tausenden von Jahren nutzen Menschen die Heilkräfte der Pflanzen. Die Erfahrungen wurden meist mündlich in den Familien oder Dorfgemeinschaften weitergegeben, später oft von den Mönchen und Nonnen in den Klöstern aufgeschrieben und verwahrt. Für jedes Wehwehchen ist ein Kraut gewachsen, lautet daher eine bekannte Volksweisheit.

Heute interessieren sich besonders viele junge Menschen, denen Fitness und gesunde Ernährung wichtig sind, für den Erfahrungsschatz der Ahnen. Sie entdecken das alte Wissen neu und finden es spannend, es praktisch anzuwenden. Sie kochen sich etwa lieber einen Tee, statt zur Tablette zu greifen. Sie ziehen die sanften Mittel aus der Natur denen der Pharma-Industrie vor. Ein Trend, der anhält – aus guten Gründen.

Denn längst wissen wir ja um die immer häufiger sich bildenden Resistenzen von Bakterien und Viren gegen Antibiotika. Wissen auch, dass

der regelmäßige Gebrauch von Medikamenten zur Abhängigkeit führen oder uns negativ auf den Magen oder die Nieren schlagen kann. Warum also – zumindest bei Alltagszipperlein wie einer Erkältung, Blasenreizung oder Magenverstimmung – nicht lieber auf sanfte Mittel zurückgreifen, wenn diese genauso gut helfen?

Und noch etwas spricht für die Phytotherapie: Durch die Globalisierung stehen uns heute auch Pflanzen oder Produkte aus entfernten Regionen der Erde zur Verfügung, die unsere Großeltern noch gar nicht kannten. Ginseng aus China oder Korea, Curcuma aus Indien oder Manuka Honig aus Neuseeland gehören heute zu den gefragtesten Mitteln, um nicht nur Beschwerden zu behandeln, sondern unser gesamtes körperliches und mentales Wohlbefinden auch vorbeugend zu stärken. Gerade diese drei Trendsetter unterstützen nachweislich unser Immunsystem und unsere Selbstheilungskräfte. Aber auch die bei uns in Gärten und auf Balkonen

wachsenden Kräuter wie etwa der Salbei werden neu entdeckt. Und in der Corona-Krise kam die gute alte Zistrose als Virusblocker zu neuen Ehren.

Diesen wunderbaren Heilpflanzen wollen wir unsere neue Serie widmen: Heilpflanzen-Heroes. In der jetzigen Ausgabe starten wir mit einem Porträt der Powerwurzel Ginseng. Sie erfahren alles über seine wertvollen Inhaltsstoffe und die möglichen Anwendungsgebiete.

Das Gute ist: Auch die Schulmedizin und vor allem die medizinische Forschung haben die Erkenntnisse der Pflanzenheilkunde längst wieder auf dem Zettel. In vielen wissenschaftlichen Studien und im Labor wurde und wird weiterhin erforscht, wie ganz genau und warum die Heilpflanzen so positiv auf den menschlichen Organismus wirken. Und längst steht fest: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner einzelnen Teile. Das A und O ist immer das Zusammenspiel sämtlicher in einer Pflanze oder Wurzel vorhandener Inhaltsstoffe.



Text: Frauke Döhning

Beim Ginseng sind es neben den Ginsenosiden auch die Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme, die in der Wurzel stecken. Bei Gartenkräutern wie dem Salbei sind die ätherischen Öle wichtig, ebenso Bitter- und Gerbstoffe sowie gleichfalls Mineralien und Vitamine. Je mehr man in die Materie einsteigt, desto mehr erfährt man, was da alles auf so geniale Weise zusammen wirkt. Vor allem die sekundären Pflanzenstoffe, mit denen die Pflanze sich selber an ihrem Standort im Freien vor Fressfeinden, Hitze und Krankheiten schützt, können nicht hoch genug eingeschätzt werden. Fast alle der Farb- und Duft-, Gerb- und Bitterstoffe wirken schon einzeln entzündungshemmend und antioxidativ. Aber erst im Zusammenspiel entfalten sie ihre gesamte geballte Power.

Eines allerdings sollten wir bei aller Bewunderung für die heilsamen Kräfte aus der Natur nicht vergessen: Auch die Schulmedizin hat ihre Berechtigung, bei bestimmten schweren Krankheiten wie Krebs oder Herzinfarkt dürfen wir froh und dankbar sein, dass wir sie haben. Am besten fahren wir also, wenn wir beide Richtungen kennen, schätzen und je nach Bedarf für uns nutzen.

Und nun: Viel Freude mit unseren Heilpflanzen-Heroes!

Wissen, was stärkt.

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

DR. JOHANNA
BUDWIG



NEU



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



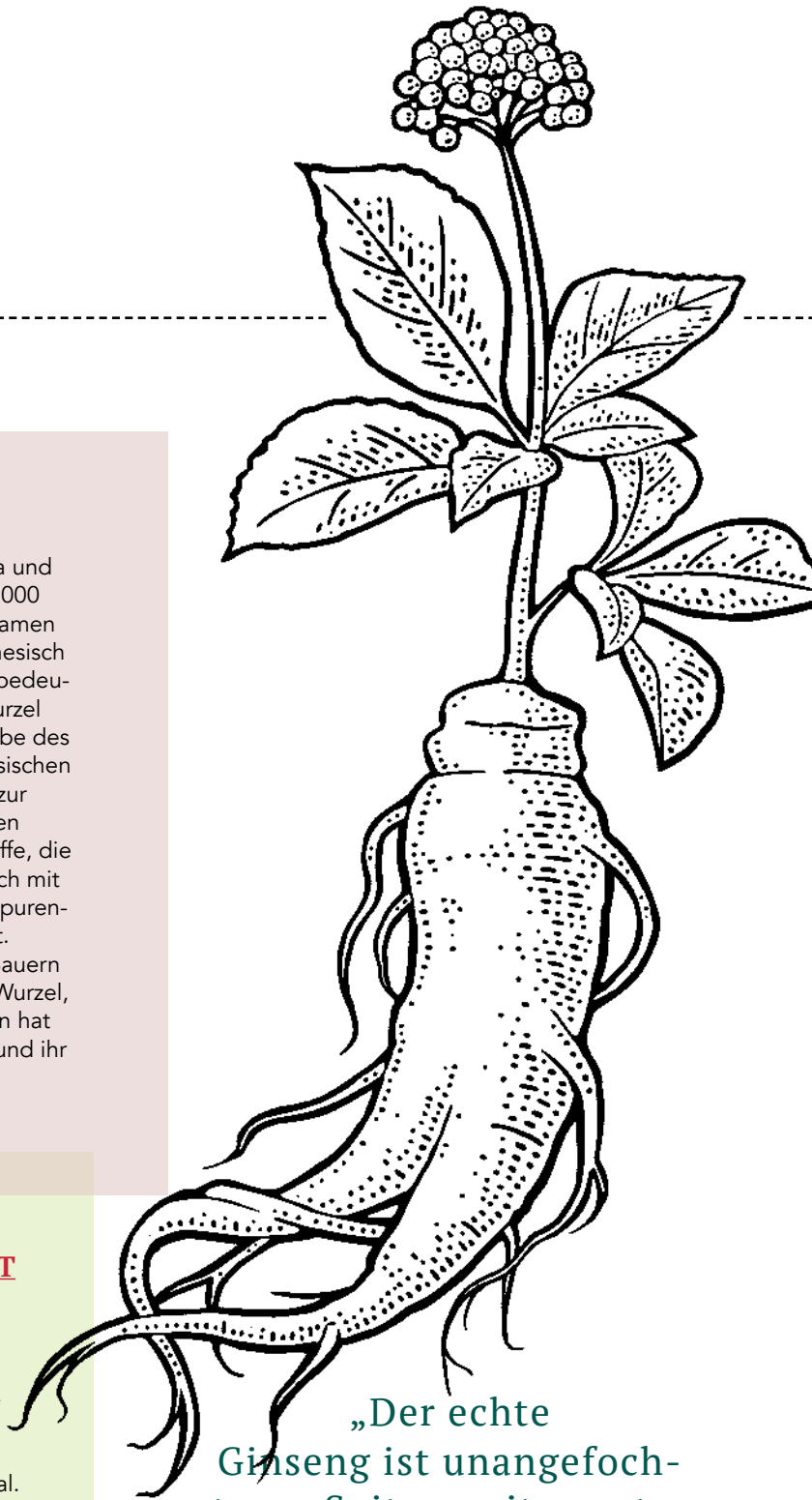
Erhältlich im Reformhaus® oder unter dr-johanna-budwig.de

WOHER ER KOMMT

Ginseng wächst in China, Japan, Korea und der sibirischen Taiga. Und schon vor 5.000 Jahren wusste man hier um seine heilsamen Kräfte. „Die Menschenähnliche“ – chinesisch von ‚jen‘ Mensch und ‚shen‘ ähnlich – bedeutet der Name, denn die verzweigte Wurzel erinnert optisch an eine Miniaturausgabe des Menschen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gilt sie als Naturschatz zur Stärkung der körperlichen und mentalen Gesundheit. Ihre einzigartigen Wirkstoffe, die mehr als 30 Ginsenoside, verbinden sich mit Vitaminen, Mineralien, Enzymen und Spurenelementen zu einem echten Kraftpaket. Freilich erfordert der Anbau von den Bauern Geduld: Sechs Jahre Zeit braucht die Wurzel, bis sie geerntet werden kann, erst dann hat sie der Erde alle Nährstoffe entzogen und ihr Wirkpotenzial voll entwickelt.

WAS DAS BESONDERE IST

Ginseng fördert die Bildung von Antioxidantien. Sie sind die Schutztruppe unseres Körpers, die schädliche freie Radikale abwehrt. Antioxidantien müssen wir über unsere Nahrung aufnehmen, Ginseng mit einem sehr hohen sogenannten ORAC-Wert ist dafür ideal. ORAC ist das Kürzel für „Oxygen Radical Absorption Capacity“, also für die antioxidative Kapazität eines Produkts. Bei einem Wert über 100.000 µmol TE/100 g gelten Produkte als „Super-Antioxidantien“. Mit einem ORAC-Wert von über 300.000 (gemessen für die Trockenextrakt-Kapsel, siehe Spalte rechts) ist der Rote Koreanische Ginseng top.



„Der echte
Ginseng ist unangefoch-
tener Spitzenreiter unter
den Pflanzen mit adapto-
gener Wirkung und besitzt
den stärksten
„Antistresseffekt“.“

Bernd Küllenberg, Dipl. Sportlehrer,
Dipl. Ökotrophologe und Seminarleiter an der
Akademie Gesundes Leben, Oberursel

GINSENG: DIE POWERWURZEL

In Stressphasen oder einfach vorbeugend: Ihre einzigartigen Wirkstoffe, die Ginsenoside, dazu Vitamine, Mineralien, und Enzyme stärken Körper, Geist und Immunsystem

WIE ER HILFT

Ginseng zählt zu den Adaptogenen, also jenen Heilpflanzen, die eine anregende und eine beruhigende Wirkung haben. Der Begriff kommt aus dem Englischen (to adapt) und bedeutet: angepasst, ausgleichend. Ginseng kann also Körper, Seele und Geist bei Bedarf stärken und dabei gleichzeitig entspannen und beruhigen. Dies liegt an den schon genannten Wirkstoffen, den Ginsenosiden. Einige regen an, unterstützen Herz, Kreislauf und Leistungsvermögen, die anderen beruhigen – eine kongeniale Kombination gegen alle Arten von Stress. Es werden weniger Stresshormone gebildet und bereits vorhandene schneller abgebaut, das Immunsystem gestärkt und die vorhandenen Energien optimal genutzt.

WER IHN BRAUCHT

Ginseng gehört zu den gut erforschten Naturarzneien. Studien belegen positive Effekte bei Gicht, Rheuma, Multipler Sklerose und Diabetes, Antriebsschwäche und Erschöpfung. Ginseng fördert die Bildung von Antikörpern, welche Viren und Bakterien bekämpfen. Er unterstützt eine gesunde Darmflora und senkt schädliche Entzündungswerte, die durch Stress, Umweltgifte, falsche Ernährung und den Alterungsprozess entstehen und ernste Folgekrankheiten (wie etwa MS) nach sich ziehen können. In der palliativen Krebstherapie kann Ginseng die Begleitscheinungen von einer Chemotherapie mildern, im Alter Hilfe leisten bei nachlassender Gedächtnisleistung. Dabei gilt: besser vorbeugen als nachbessern.

WO UND WIE ES IHN GIBT

Wird die Wurzel nur gewaschen und getrocknet, bleibt sie weiß. Für die Rotfärbung wird sie schonend gedämpft und entwickelt dabei weitere wertvolle Ginsenoside. Das Familienunternehmen KGV vertreibt Roten Korea Ginseng seit 1980 in Deutschland, aufbereitet und geprüft nach Vorgabe der Arzneimittelgesetze. Im Reformhaus® gibt es ihn hochdosiert als Trockenextrakt-Kapsel, geringer dosiert als Wurzelpulver-Extrakt Kapsel oder -Tablette, Instant-Tee oder Wurzelscheiben zum Kauen. Auch Alsiroyal® bietet Roten Ginseng als Kapseln und Extraktpulver Bio an. Einnahme nach Packungsvorgaben.



Im nächsten
Heft alles über

GINSENG
MÄNUKA
CURCUMA
SALBEI
CISTUS

Text: Frauke Döhning

Reformhaus

**Natürlich
besser**
... für mich!

**TOP!
PRODUKTE
DES
MONATS**



Für Knochen, Knorpel und Immunsystem

Unser Körper liebt Vitamin C. Kein Wunder, trägt es doch zur normalen Funktion des Immunsystems bei, unterstützt zudem die Nerven sowie die für das reibungslose Funktionieren von Knorpel und Knochen sorgende Kollagenbildung. Wertvolle

Vitamin-C-Spender sind Hagebutten. Wie schön, dass das „Hagebuttenpulver“ von Reformhaus® Plus in Rohkostqualität uns dies ganz bequem liefert. Nährstoffscho-nend hergestellt aus den Fruchtschalen und Kernen der Hagebutten-Spezialsorte AP-4 aus kontrolliert biologischem Anbau, ist es ideal zum schnellen Verzehr in Joghurt, Müsli oder Fruchtsaft.

**Gesund und gut gelaunt durch
Herbst und Winter? Mit diesen
Lieblingsprodukten aus
dem Reformhaus® gelingt es.
Versprochen!**



Roter Ginseng Ein Geschenk der Natur



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 2000 Jahren wird die Ginsengwurzel im asiatischen Raum als „Wurzel der Kaiser“ verehrt und auch in Europa gewinnt sie zunehmend an Bedeutung. Wir stellen unserem Körper die wertvollen Ginsenoside mit den „Roter Ginseng Wurzel-pulver Tabletten“ von KGV zur Verfügung. Denn diese sind für das körperliche und seelische Gleichgewicht besonders wichtig – und wir fühlen uns damit erholter und ausgeglichener. Wunderbar!

Die Schönheitskur von innen

„Hübner Original silicae® Balsam“, besser bekannt als Kieselsäure- oder Silicium-Gel, ist das perfekte Mittel, um Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe von innen zu unterstützen. Innerlich angewendet, stärkt der neutral schmeckende Balsam das Bindegewebe, steigert die Fähigkeit der Haut, Wasser zu binden und unterstützt die Quervernetzung der Keratin-Eiweißbausteine, wodurch Stabilität und Aussehen der Haare verbessert werden. Das lebenswichtige Spurenelement, das im menschlichen Körper in nahezu jeder Zelle vorkommt, sorgt auch für eine optimale Nährstoffversorgung des Bindegewebes im Nagelbett. Tipp: 3 bis 6 Monate als Kur einnehmen.

SPENDENTASCHEN-AKTION FÜR HOCHWASSEROPFER IN DEUTSCHLAND



Im August packten Mitarbeitende von Reformhaus eG, ReformhausMarketing GmbH und ReformKontor in Zarrentin 5.000 „Reformhaus® hilft“ Taschen. Das Zarrentiner Team hatte alles perfekt vorbereitet.

Reformhaus® hilft

Die Hochwasserkatastrophe Mitte Juli dieses Jahres verursachte Schäden in Milliardenhöhe. Menschen starben, Existenzen wurden vernichtet, Häuser und Geschäfte zerstört, als Mitte Juli in Teilen Deutschlands innerhalb von 24 Stunden bis zu 150 Liter Regen pro Quadratmeter herabfielen. Helfen wollte in dieser Situation Reformhaus® – und so wurden 5000 „Reformhaus® hilft“-Taschen mit Reformhaus® Produkten im Wert von ca. 140 € gepackt. Die KundInnen konnten sie dann für 20 € kaufen. Ein voller Erfolg! Denn dank der enormen Hilfsbereitschaft von Reformhaus® InhaberInnen, Herstellern und Großhandel konnte der Erlös von ca. 120.000 Euro gespendet werden, um Hochwasser-Betroffene kurzfristig finanziell zu unterstützen.



Sage und schreibe 84.000 Produkte hatten 19 Hersteller für die Aktion zur Verfügung gestellt. Über 1000 Umzugskartons konnten so mit „Reformhaus® hilft“-Taschen gefüllt werden

Sie träumen von einem tollen Teint – trotz Hautproblemen wie Couperose und Co.? Wir sagen, was zertifizierte Naturkosmetik leisten kann und bringen Ihre Haut zum Strahlen

Mehr als Haut- pflege



Mehr als Haut- pflege

Beruhigt gestresste
Haut: ein feiner
Sprühnebel mit
Heilquellwasser

Natürliche Bienenkosmetik



Schutz & Pflege bei Reizungen

- ✓ der Kopfhaut
- ✓ der Haut
- ✓ der Schleimhäute im Mund- und Rachenbereich
- ✓ des Zahnfleisches und bei empfindlichen Druckstellen



Ein makelloser Teint, wer wünscht sich den nicht? Am besten fältchenfrei, frisch und rosig! Noch etwas? Ach ja! Einen Hauch von Glow – dieser magische Schimmer über den alle sprechen – wäre auch nicht schlecht!

Die Realität sieht leider oft anders aus. Ein Blick in den Spiegel zeigt Fältchen und feine Linien in unserem Gesicht. Dunkle Schatten unter den Augen lassen uns schnell müde aussehen. Huch, und dieser Pickel war doch gestern noch nicht da! Auch trockene, schuppige Stellen und erweiterte Äderchen sind keine Seltenheit. Wussten Sie, dass Millionen Menschen in Deutschland unter einer chronischen Hautkrankheit wie Neurodermitis, Couperose oder Akne leiden mit Symptomen wie zum Beispiel Juckreiz und einem unruhigen Hautbild?

Nicht leicht in einer Welt, in der uns im TV und in den sozialen Netzwerken täglich makellose Menschen begegnen und ein Schönheitsideal suggerieren, das es so nur selten gibt. Hier wird ordentlich geschummelt. Denn ohne digitale Bildbearbeitung würde man sicher auch bei den hübschesten Models ein paar kleine Unreinheiten entdecken, ein bisschen Cellulite hier, einige Äderchen dort. Also: Nicht blenden und aus der Ruhe bringen lassen. Denn wahre Schönheit kommt sowieso von innen. Und damit Sie sich in Ihrer Haut rundum wohlfühlen, verraten wir Ihnen die besten Tipps und Tricks für einen hübschen Teint.

SOS-HILFE FÜR IRRITIERT E HAUT

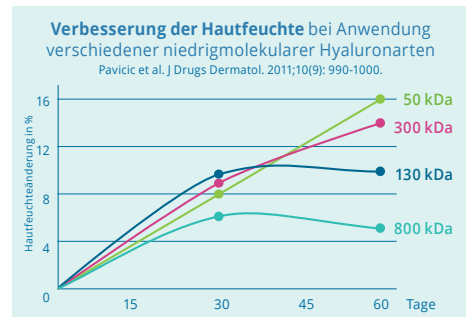
Sensible Haut reagiert schnell überempfindlich auf verschiedene Reize. Dies kann z. B. Stress sein, Hitze oder Kälte, aber auch scharfe Gewürze oder ein neues Kosmetikprodukt. Die Folgen? Rötungen, Spannungen oder Juckreiz. Wenn Ihre Haut ein solches Sensibelchen ist, sollten Sie Produkte benutzen, die beruhigen, Entzündungen hemmen und die natürliche Hautbarriere stärken. Je weniger Inhaltsstoffe, desto besser! Achten Sie auf eine sanfte Reinigung und schützen Sie Ihre Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen. Auf scharfe Gewürze und Alkohol sollten Sie lieber verzichten.

Tipp: Eine beruhigende Gesichtsmaske oder ein feiner Sprühnebel mit hochmineralischem Heilquellwasser kann gestresste Haut wieder ins Gleichgewicht bringen (im Reformhaus® z. B.: Dr. Hauschka Beruhigende Maske; Quellmed Hautspray). SOS! Ein Beauty-Shot mit einem speziell für die empfindliche Haut entwickelten Wirkkomplex aus Ballonrebenextrakt, Johannisbeersamenöl und Süßholzwurzel verspricht, sofort zu beruhigen und Rötungen zu mildern (im Reformhaus® z. B. Annemarie Börlind SOS SENSITIVE).

8 x Hyaluron plus Pflanzen-Botox*

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

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



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

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

ZERTIFIZIERTE
NATURKOSMETIK



www.alsiroyal.de



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



Übrigens: Entspannungsverfahren wie Yoga oder Meditation sind hilfreich, um Stress abzubauen und können sich positiv auf das Hautbild auswirken. Versuchen Sie es doch mal mit dieser kleinen Atemübung: Atmen Sie bewusst durch die Nase ein und langsam und konzentriert durch die Nase wieder aus. Beim Ausatmen wiederholen Sie in Gedanken ein zweisilbiges Wort, zum Beispiel das Wort „RUHE“. Wiederholen Sie diese Atemübung so oft Sie möchten. Entspannt und beruhigt!

PICKEL-ALARM? OHNE MICH!

Sie sind meist klein und rot, im fiesesten Fall eitrig-entzündet und kommen zu den unpassendsten Gelegenheiten: Pickel. Aber sorry, dieses Mal habt ihr leider keine Chance! Denn zum Glück gibt es in der Naturkosmetik viele klärende Produkte mit antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkstoffen wie z. B. Teebaum, Salbei, Stiefmütterchenblütenextrakt und Weidenrinde (im Reformhaus® z. B.: ARYA LAYA Clear Skin; PRIMAVERA Hautklärendes Reinigungsgel Bio Salbei & Bio Traube; Santaverde pure).

Ganz wichtig ist eine regelmäßige, sanfte Reinigung, um die Haut von überschüssigem Talg zu befreien. Auch wenn es schwerfällt: Verkneifen Sie es sich bitte, an einem unreifen Pickel herumzudrücken! Dies kann schmerzhaft Entzündungen und Vernarbungen nach sich ziehen. Besser: Ein Dampfbad mit Kamille. Es öffnet die Poren und löst Talgreste. Als SOS-Hilfe eignen sich klärende Anti-Pickel-Gele, die punktuell auf die Rötung aufgetragen werden (im Reformhaus®: Mänuka Health Blemish Spot Gel; Santaverde pure anti-spot gel). Eine Akuthilfe im praktischen Roll-on-Taschenformat verspricht sofortige Linderung von Pickeln und Juckreiz (im Reformhaus® Quellmed Akutroller+).

Schon mal von „Maskne“ gehört? Viele Menschen leiden aufgrund des Mund-Nasen-Schutzes unter Hautirritationen. Das feucht-warme Klima unter der Maske ist ein wahres Biotop und ideal für Keime. Jetzt erst recht dick auftragen? Falsch! Eine fettthaltige Creme kann dieses Problem noch verstärken. Hautklärendes Hamameliswasser und zart duftendes Rosenblütenhydrolat erfrischen und beruhigen die Haut (im Reformhaus®: Primavera Hamameliswasser bio; Santaverde tonersensitive). Ein Wirkkomplex aus Johannisbeersamenöl und Ballonrebenextrakt soll Irritationen und Rötungen mildern (im Reformhaus®: Annemarie Börlind 2-Phasen Aloe Vera-Shake). Gut zu wissen: Auch fettige Haut braucht Feuchtigkeit! Wählen Sie ein fettfreies Pflegeprodukt mit der Bezeichnung „nicht



PRIMAVERA®

NATÜRLICH GEPFLEGTE LIPPEN

NEU



LIP BALM CARE & GLOW

- Natürlicher Farbschimmer
- Bio Rose & Cupuaçu Butter

LIP BALM CARE & REPAIR

- Reichhaltige Pflege
- Bio Hanfsamenöl



www.primaveralive.com

ANZEIGEN

Mehr als Haut- pflege

Unterstützt die
Haut von innen:
entschlackend
wirkender
Brennnessel
Frischpflanzensaft



komedogen“ auf der Verpackung. Diese speziell gekennzeichneten Produkte eignen sich für unreine Haut und fördern nicht noch zusätzliche Mitesser.

Du bist, was du isst: Mit einer gesunden Ernährung können Sie Ihre Haut von innen heraus unterstützen. Alles, was ent-
schlackend wirkt, hat auch eine positive Wirkung auf die Haut,
z. B. eine Kur mit Schoenenberger® Frischpflanzensäften aus
Löwenzahn und Brennnessel.

RAU UND SCHUPPIG SUCHT ZART UND GESCHMEIDIG!

Wenn die Haut zu trocken ist, spannt sie und neigt zu Schüppchen- und Fältchenbildung. Entweder fehlt ihr Fett, Feuchtigkeit oder sogar beides. Sie wissen es nicht genau? Dann lassen Sie sich gerne im Reformhaus® beraten! Ein 2-Phasen-Serum verwöhnt und regeneriert die Haut intensiv mit kostbaren Pflanzenölen, Vitaminen und Aloe vera (im Reformhaus®: ARYA LAYA Fett-Feucht Balancer). Hyaluron in verschiedenen Molekülgrößen versorgt die Haut auch in tieferen Schichten mit viel Feuchtigkeit und polstert sie von innen heraus auf (im Reformhaus® z. B. Alsiroyal® Hyaluron 5-Effekt Tagescreme für trockene Haut). Tipp: Benutzen Sie unter Ihrer Tages- und Nachtpflege ein Hyaluron-Serum als Feuchtigkeitsbooster!

Eine Ampullenkur ist das perfekte Beauty-Treatment für zu Hause. Sorgt für einen sofortigen Frische-Kick und baut ein Langzeit-Feuchtigkeitsvolumen auf. Kann als Kur für 10 Tage oder je nach Bedarf erfolgen (im Reformhaus® z. B. Santaverde hyaluron duo treatment).

Wichtig: Ein Öl sollte immer auf die feuchte Haut aufgetragen werden, z. B. auf ein Feuchtigkeitsserum, ein Aloe Vera Gel oder ein Gesichtswasser, das noch nicht ganz eingezogen ist. So wird die Haut optimal mit Fett und Feuchtigkeit versorgt und die pflegenden Wirkstoffe des Öls besser in die Haut transportiert.

Der Juckreiz ist zum Aus-der-Haut-Fahren? Wenn Sie unter Neurodermitis leiden, ist es ratsam, ein Tagebuch zu führen, um mögliche Trigger zu identifizieren, die einen Schub auslösen. Auch ein Ernährungstagebuch kann bei der Spurensuche helfen! Statt kratzen bitte lieber sanft zupfen oder klopfen, um die Haut nicht zusätzlich zu schädigen. Kurze, saubere Fingernägel sind Pflicht!

Und Ihre Haut braucht eine spezielle Pflege, die rückfettend, regenerierend, entzündungshemmend und feuchtigkeitsspen-



Naturkosmetik aus Heidelberg

Für eine frische Augenpartie

Glättend, abschwellend, aufpolsternd



- Natürliche Anti-Aging Pflege
- Zertifizierte Naturkosmetik



WWW.ARYA-LAYA.DE



GRUNDREGELN FÜR EINEN SCHÖNEN TEINT

- Viel stilles Wasser oder Kräutertees trinken!
- Das Gesicht morgens und abends sanft reinigen. Ganz wichtig: Nie mit Make-up ins Bett gehen, schminken Sie sich immer ab, egal, wie spät es schon sein mag!
- Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf. Denn nachts vollbringt unsere Haut Hochleistungen. Sie scheidet unnötige Stoffwechselprodukte aus und regeneriert. Nicht umsonst heißt es Schönheitsschlaf ...
- Schützen Sie Ihre Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen. Im Klartext: Sonne nur in Maßen mit ausreichend UV-Schutz genießen. Rauchen ist absolut Tabu!
- Reinigen Sie regelmäßig Ihr Smartphone und Make-up-Zubehör wie Pinsel und Schwämmchen, denn hier tummeln sich gerne die Bakterien. Auch Kopfkissenbezüge und Halstücher sollten regelmäßig gewaschen werden, um Hautunreinheiten vorzubeugen.
- Unterstützen Sie Ihre Haut von innen mit einer vitalstoffreichen, pflanzenbasierten Ernährung.
- Bewegung an der frischen Luft sorgt für einen rosigen Teint.

SANTAVERDE

Qualität zeichnet sich aus

aloepur

- ✓ 100 % reiner Bio Aloe Vera Direktsaft
- ✓ aus handgeschälten Aloe Vera Blättern
- ✓ aus eigenem Anbau in Andalusien



mit 50 ml Trinkglas
Unser
Geschenk
für Sie!

**Reform
Produkt**
des Jahres
2021

GARANTIE
Aloverose
1200 mg/l
durchschnittlicher Mindestgehalt
per Liter Aloe Vera Saft



santaverde.de

NEU IN IHREM Reformhaus



SONNENTOR®

Probier mal! Tees

**Zum Verschenken
und sich selbst
Beschenken**



In den Probier mal! Packungen von SONNENTOR® ist für alle was dabei. Frucht-Tiger freuen sich über das Früchtetee Probier mal!

Die Happiness is... Tees sorgen für besondere Glücksmomente und kleine Teeenießer kosten sich durch das Bio-Bengelchen Probier mal! Zum Verschenken und sich selbst Beschenken.

www.sonnentor.com



RABENHORST®

Premium-Shots:
Cranberry-Ingwer
Sanddorn-Ingwer

**Der handliche
Alltagsbegleiter
in Bio-Qualität**



Rabenhorst Cranberry-Ingwer kombiniert den Geschmack fruchtig-herber Cranberry mit scharfem Ingwer und feiner Hibiskusblüte.

Rabenhorst Sanddorn-Ingwer vereint den Geschmack von fruchtigem Sanddorn mit der Schärfe des Ingwer- und Kurkumasaftes, abgerundet mit einer Prise Pfeffer.

- Im handlichen To-Go-Format
- Direktsäfte in Bio-Qualität
- Abgefüllt in nachhaltigen Braunglasflaschen

www.rabenhorst.de

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

ANZEIGE

Mehr als Haut- pflege

Keine Lust auf ein aufwendiges Make-up: BB-Cremes oder Gesichtölkapseln sorgen für natürlichen Glow



dend wirkt. Zum Glück gibt es Hilfe aus der Natur! Hochwertige Pflanzenöle wie Borretschsamen- und Inka-Omega-Öl sowie Mikrosilberpartikel eignen sich gut, um die natürliche Widerstandsfähigkeit der Haut zu stärken (im Reformhaus® Bergland Silbercreme; DADO SENS EXTRODERM; Dr. Hauschka MED Pflegeserie Mittagsblume). Eine Pflege mit Süßholzwurzelextrakt bzw. Extrakt aus Potentilla officinalis, auch bekannt als Blutwurz, kann für schnelle Juckreizminderung sorgen (im Reformhaus® DADO SENS SOS CARE Akutspray; Dr. Hauschka Akutcreme Potentilla).

Tipp: Basische Körperpflege soll den Stoffwechsel entlasten und die Selbstfettung der Haut optimieren (im Reformhaus® M. Reich BasenSalz; P. Jentschura MeineBase®).

DIE RICHTIGE PFLEGE BEI COUPEROSE

Besonders auf den Wangen und der Nase sind rote Äderchen sichtbar, Ihre Haut ist empfindlich, trocken und gerötet? Eine Couperose ist genetisch bedingt, die Erweiterung der kleinen Blutgefäße betrifft meist Menschen helleren Hauttyps mit blonden oder rötlichen Haaren. Versuchen Sie, die Auslöser für Couperose so gut es geht zu vermeiden. Dies kann z. B. Stress sein, Hitze, scharfes Essen oder heiße Bäder. Auch UV-Strahlung kann einen Schub auslösen. Deshalb ist es wichtig, auch bei bewölktem Himmel immer einen ausreichenden Lichtschutz aufzutragen. Sie brauchen eine Pflege, die Rötungen mildert,



Dr. Hauschka



MED

beruhigt und Feuchtigkeit spendet. Alles, was die Hautschutzbarriere und das Bindegewebe stärkt, tut gut. Hier hat sich ein Purpur-Rotalgen-Extrakt bewährt, der die sensiblen Gefäßwände der Haut unterstützt und Rötungen reduziert (im Reformhaus® Alsiroyal® Couperose Spezial Ampullen; DADO SENS SENSACEA). Eine Kur mit Silicea fördert ein festes Bindegewebe (im Reformhaus® Hübner Original silicea Balsam). Sofort-Hilfe bei einem sogenannten „Flush“, dem plötzlichen Erröten der Haut: Legen Sie in kühlem Schwarztee getränkte Kompressen auf die betroffenen Hautstellen. Die enthaltenen Gerbstoffe wirken adstringierend, also zusammenziehend. Beruhigt stark durchblutete Haut!

FÜR DEN PERFEKTEN GLOW

Blass? Von wegen! Zart tönende Gesichtölkapseln verleihen unserer Haut im Nu einen sonnengeküssten Teint. Bio-Öle wie Sanddorn-, Avocado- und exotisches Buritiöl sorgen für eine natürliche Tönung, pflegen intensiv und lassen die Haut strahlen (im Reformhaus® PRIMAVERA Gesichtölkapseln Tönend Neroli Cassis). Überall, wo das Licht als Erstes hinfällt, kann man Highlighter für ein schönes Finish auftragen, also auf Wangenknochen, Augenbrauenbogen und Nasenrücken. Aber bitte nicht übertreiben, weniger ist mehr! Macht müde Augen munter: Setzen Sie z. B. mit einem pflegenden Puderlidschatten Highlights in Ihrem Augeninnenwinkel. Zaubert sofort einen wachen Blick (im Reformhaus® Annemarie Börlind Puderlidschatten Beige). Keine Zeit für ein aufwendiges Make-up? Beauty-Balm-Cremes sind die Lösung! Die beliebten Allrounder vereinen Pflege und Make-up in einem Produkt. Sie spenden Feuchtigkeit und verleihen mit lichtreflektierenden Pigmenten einen strahlenden Teint (im Reformhaus® Annemarie Börlind BB Cream Beauty Balm).



Wirksam bei sehr trockener Haut und Neurodermitis.

Die medizinische Systempflege von Dr. Hauschka MED wurde speziell für Menschen mit sehr trockener Haut und Neurodermitis entwickelt – und von den Betroffenen selbst getestet. Das Ergebnis dieser Studien: Jedes Präparat überzeugt durch seine ausgezeichnete Wirkung und sehr gute Verträglichkeit.

Dr. Hauschka MED pflegt mit System. Tägliche Basispflege, stabilisierende Intensivpflege und beruhigende Akutpflege unterstützen die Haut in jeder Phase.

Mehr als Haut- pflege

Von außen und von
innen: die Haut
liebt Aloe vera



SCHLUCK FÜR SCHLUCK SCHÖN

„Nur ein winziges Schlöckchen!“, heißt es in dem Kultfilm „Die Feuerzangenbowle“ mit Heinz Rühmann. Wir gönnen uns ein paar Schlucke mehr, aber natürlich keinen Alkohol, sondern reinen Aloe vera Direktsaft aus kontrolliert biologischem Anbau. Der hohe Gehalt an Aloverose (durchschnittliches Mindestgehalt von 1200 mg/l) hat eine positive Wirkung auf die Haut und den gesamten Organismus (im Reformhaus® Santaverde aloe pur). Eignet sich super als Basis für gesundheitsfördernde Mixgetränke und Smoothies!

Auch den beliebten Schönheitsbooster Hyaluron gibt es zum Trinken als Anti-Aging Beauty Drink, der eine schöne Ausstrahlung von innen unterstützt (im Reformhaus® Dr. Niedermaier Regulatpro® Hyaluron). Ihnen sind Kapseln lieber? Ganz neu im Reformhaus® gibt es die Produktserie „Naturweisheit“ von Weleda. Das Nahrungsergänzungsmittel „Meine Haare, Wimpern & Nägel“ enthält z. B. Silicium, Biotin und Selen aus natürlichen Quellen. Hyaluronsäure in Kombination mit Vitaminen, Zink und Coenzym Q10 sind ebenfalls als Kapseln zum Einnehmen erhältlich (im Reformhaus® Bakanasan Hyaluron Kapseln; Raab Vitalfood Hyaluron Coenzym Q10 Kapseln).

GUT ZU WIS- SEN

Ist die Haut um Mund und Kinn gerötet und spannt, kann es sich um eine periorale Dermatitis handeln. Dieser nicht ansteckende Hautausschlag kann durch übermäßige Pflege ausgelöst werden. Betroffene sollten einige Wochen konsequent auf Kosmetikprodukte verzichten und der Haut Zeit geben, sich zu regenerieren. Bei Spannungsgefühlen kann eine in schwarzem Tee getränkte Kompresse für Linderung sorgen. Lassen Sie sich im Zweifel von Ihrer Hautärztin / Ihrem Hausarzt oder von den FachberaterInnen in Ihrem Reformhaus® beraten.



SEMINARTIPP



ESSEN SIE SICH SCHÖN

Pflege von Innen und Außen
25.02. – 27.02.22 (Fr. – So.)

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

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

**DADO
SENS**
DERMACOSMETICS



+ PFLEGT
MEDIZINISCH
+ WIRKT
NATÜRLICH



MEINE HAUT IST SPEZIELL.
MEINE PFLEGE
IST SPEZIALISIERT.

DADO SENS DERMACOSMETICS unterstützt besonders empfindsame Haut auf dem Weg zurück zu ihrer natürlichen Balance. Durch intensive Forschung entsteht eine sanfte, hoch spezialisierte Hautpflege – damit Sie sich sichtbar schön fühlen.

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

Reformhaus
VEGGIE KOCH MIT

Kürbis ist unser Herbst-
Favorit. In diesem Jahr bringt
er den Flammkuchen
zum Leuchten

Unser Herbst-Schatz

KÜRBIS-FLAMMKUCHEN
MIT ROTEN ZWIEBELN,
WEINBEEREN UND
KÜRBISKERN-
WÜRZÖL-TOPPING





MARITA KOCH
ist unsere
Rezept-
Entwicklerin
und
Food-Stylistin

ZUTATEN

Zutaten für 4 Portionen:

Boden:

- 250 g Dinkelmehl Type 1050
- 1 TL Weinstein-Backpulver
- ½ TL Salz
- 125 g Joghurt 3,8 % Fett
- 3 EL kaltes Wasser

Belag:

- 400 g Hokkaidokürbis (350 g geputzt gewogen)
- 4 rote Zwiebeln (ca. 300 g)
- 200 g Frischkäse
- 75 g Joghurt 3,8 % Fett
- ¼–½ TL Salz
- 1–2 Msp. Cayennepfeffer
- 4–5 TL Bratöl
- 30 g Reformhaus® Weinbeeren

Topping:

- 2 TL P. Jentschura® WurzelKraft®
- 8 TL Vitaquell Steirisches Kürbiskernöl (geröstet)
- 4 Stiele glatte Petersilie

Außerdem:

- 2 Backbleche und 2 Bogen Backpapier
- Mehl zum Arbeiten

1 Portion (Hauptgericht ohne Getränk) enthält durchschnittlich:
Energie 2269 kJ (542 kcal); 17 g EW; 58 g KH;
26 g Fett; 7 g Ballaststoffe; 47 mg Cholesterin;
4,8 BE

Arbeitszeit: ca. 40 Minuten



Step 1 Für den Boden Backbleche mit Backpapier auslegen. Mehl, Backpulver, Salz, Joghurt und Wasser in einer Rührschüssel mit den Knethaken eines Handrührgerätes kurz zu einem Teig verkneten. Teig mit den Händen nachkneten und in 4 gleichgroße Stücke teilen. Jedes Stück erst zu einer Kugel formen, dann auf einer leicht bemehlten Fläche unter mehrfachem Wenden zu 1–2 mm dünnen, länglichen Fladen ausrollen, sodass 2 Stück nebeneinander auf ein Backblech passen. Flammkuchenböden auf den Backblechen verteilen. Backofen auf Umluft 210 °C vorheizen. (Mit Umluft können beide Bleche gleichzeitig gebacken werden.)

Step 2 Für den Belag Kürbis waschen, vierteln, Kerne und faseriges Gewebe entfernen und in ca. 3–4 mm dünne Spalten schneiden oder hobeln. Zwiebel schälen und in ca. 2 mm dünne Ringe schneiden oder hobeln. Frischkäse und Joghurt in einer Schüssel glatt rühren mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Masse auf die Flammkuchenböden portionieren und gleichmäßig knapp bis zum Rand verstreichen. Kürbisspalten und Zwiebelringe darauf verteilen und mit Bratöl bestreichen. Flammkuchen im Backofen ca. 10 Min. backen. Weinbeeren mit etwas Bratöl benetzen, auf den Flammkuchen verteilen und weitere 3–5 Min. backen, bis die Ränder leicht gebräunt und knusprig sind.

Step 3 Für das Topping Wurzelkraft® in einem Schälchen mit Kürbiskernöl verrühren. Petersilie kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Zum Servieren Flammkuchen auf Servierbretter legen, in Stücke schneiden, mit Petersilie bestreuen und am Tisch mit dem Topping beträufeln.



GETRÄNKETIPP

MÖHREN-DRINK MIT HONIG

Für 4 Portionen:

1,2–1,5 kg
Möhren, gekühlt
1–2 Äpfel
4 TL Mänuka
Health Mänuka
Honig MGO 460+



1 Juicer (z. B. Kuvings Premium EVO Signature) <https://kuvings.de>

Möhren gründlich waschen, putzen (schälen ist nicht erforderlich) und so in Stück schneiden, dass sie in den Entsafter passen. Äpfel gründlich waschen, Stiele entfernen und je nach Größe ganz lassen oder in Stücke schneiden. Möhren und Äpfel mit dem Kuvings Whole Slow Juicer entsaften. Honig in 4 Gläser portionieren, erst mit etwas Saft glatt rühren, dann restlichen Saft einrühren und servieren. Auf Wunsch Eiswürfel zugeben.

GUT ZU WISSEN: Wird der Saft außerhalb von fetthaltigen Mahlzeiten getrunken, kann er zur besseren Verwertung von Beta-Carotin und zur Bildung von Vitamin A beitragen. Dazu einige Tropfen Öl, wie Leinöl, zugeben.



Sie möchten unsere Kürbis-Flammkuchen zubereiten? Das Video unter diesem QR-Code zeigt, wie es garantiert klappt.

Mit diesen Zutaten haben wir gekocht



KALT GEPRESST, HEISS GELIEBT

Eine kulinarische Spezialität aus der Steiermark ist das kalt gepresste Steirische Kürbiskernöl von Vitaquell. Seine charakteristische dunkelgrüne, ins braun übergehende Farbe und sein intensiv nussig-würziger Geschmack machen dieses Öl so einzigartig. Gesund ist es durch den hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren.



SÜSS UND GESUND?

Ja, das passt wunderbar zusammen. Denn Mänuka Honig von Mänuka Health, der Blütenhonig aus Neuseeland, enthält besonders hohe Konzentrationen von Methylglyoxal, kurz: MGO – Löffel für Löffel lecker-aktives Wohlfühlfühl! Tipp: Für ein ganzjähriges Wohlbefinden einfach jeden Tag einen Teelöffel Mänuka Honig pur genießen!

FRUCHTIGES VERGNÜGEN

Reformhaus® Bio Weinbeeren – gereift in der sonnigen Türkei – punkten nicht nur mit ihrem hohen Gehalt an Kalium und Kupfer, die zu einer normalen Funktion des Nervensystems beitragen. Auch geschmacklich sind sie ein absolutes Muss, denn sie geben herzhaften Gerichten eine wunderbar fruchtige Note. Aber wir genießen sie auch in Kuchen und Desserts!



NUR DAS BESTE AUS DER NATUR

Das omnimolekulare 100-Pflanzen-Lebensmittel Wurzelkraft® von P. Jentschura versorgt den Körper mit hochwertigen Nährstoffen in optimaler Bioverfügbarkeit. Ob Vitamine, essentielle Aminosäuren oder sekundäre Pflanzenstoffe, schon mit wenigen Löffeln Wurzelkraft® können wir unsere körperliche und geistige Vitalität unterstützen.



SELLERIESALAT NACH
WALDORF-ART
Rezept S. 55





ROTE-BETE-CARPACCIO
Rezept S. 56

Zurück zu den Wurzeln

Schon vor langer Zeit waren Knollen und Wurzeln wichtig für die Ernährung – und die Gesundheit. Zunächst in Vergessenheit geraten, werden die Boten aus der Unterwelt heute als kulinarische Köstlichkeiten wiederentdeckt

P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren

ANZEIGE

natürlich
LESERLIEBLING
2019



WurzelKraft®

Der Rundumversorger –
und alles funktioniert!

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

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

Kostenlos Proben bestellen
🛒 Händler in Ihrer Nähe finden

p-jentschura.com/rek18

Zurück zu den Wurzeln





Ein starkes Darmteam



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

¹ Beta-Carotin aus Spirulina unterstützt die Darmschleimhaut.

² Vitamin C aus der Acerola unterstützt das Immunsystem.



DE-ÖKO-006

Linusit®. Für ein gutes Bauchgefühl

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

GESUNDHEITS-CHECK

PETERSILIEN- WURZEL

... ist proteinreich und ihr Vitamin-C-Gehalt gleicht der einer Zitrone.

TAGLIATELLE MIT WURZELPESTO

Zutaten für 4 Personen,
Zubereitungszeit: 35 Min.

250 g Petersilienwurzeln, geschält
180 ml Gemüsebrühe
50 g Sonnenblumenkerne
1 Knoblauchzehe
70 ml Olivenöl
3 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
75 g Parmesan, gerieben
1 Handvoll grüne Kräuter
450 g Tagliatelle-Nudeln
1/2 Bund Petersilie

1. Petersilienwurzeln in Würfel schneiden. In Gemüsebrühe 15 Min. garen (etwa 30 ml zurückbehalten). Sonnenblumenkerne ohne Fett rösten.
2. Im Mixer aus Petersilienwurzeln, Öl, Sonnenblumenkernen, Knoblauch, Parmesan und einer Handvoll Kräutern ein feinkörniges Pesto pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Falls nötig, mit Gemüsebrühe sämiger machen.
3. Tagliatelle in Salzwasser al dente kochen. Pesto unter die Nudeln ziehen, mit kleingeschnittener Petersilie bestreuen und servieren.





**PREMIUM
VEGAN
BIO**

Erhältlich im
Reformhaus

Partner von
Reformhaus®

MSM Kapseln

- Qualitäts-MSM aus den USA, besonders rein und hochwertig
- MSM mit Vitamin C** - der bewährte Klassiker
- MSM mit Weidenrinde** - enthält zusätzlich hochwertigen Weidenrindenextrakt mit standardisiertem Salicingehalt

Perfekte Kombination:
Organisch gebundener
Schwefel mit Vitamin C*



* Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen und Knorpel bei.

www.raabvitalfood.de



SANATURA®

NEU

Bio Darmkur

Die 2-Phasen-Kur in Bio-Qualität
30 Tage für ein gutes Bauchgefühl



Phase 1

**Bio Flosaplant
zur Entschlackung**

mit Indischen Flohsamenschalen,
Goldener Leinsaat,
Akazienfaser und
Pflanzenextrakten

Phase 2

**Bio Mifloran
Complex 100
zum Darmaufbau**

mit 100 Milliarden
Milchsäurebakterien,
Akazienfaser und
Acerola



www.sanatura.de

Zurück zu den Wurzeln



MEERRETTICH- ERKÄLTUNGSHONIG ODER -SIRUP

Zutaten für 1 kleines Glas,
Zubereitungszeit: ca. 5 Min.
(ohne Auszugszeit)

- 3 EL Meerrettich (frisch gerieben)
- 2 EL Ingwer (frisch gerieben)
- 6 EL Honig (flüssig)
- 1 EL Zitronensaft

1. Meerrettichstange und Ingwerknolle schälen und fein reiben.
2. Alle Zutaten vermischen, gut durchrühren und 1 Std. ziehen lassen. Man kann den Honig in dieser Form einnehmen oder man filtert ab und nutzt nur den flüssigen Sirup.

Der Erkältungshonig sollte nicht länger als 3 Tage aufbewahrt werden.

3. Dosierung: 3–4-mal täglich 1–2 TL: Hilfreich bei Erkältungen, Husten und Bronchitis. Außerdem wird das Immunsystem gestärkt.



GESUNDHEITS-CHECK

MEERRETTICH

... Top Vitamin-C-Lieferant (114 mg in 100 g). Keine andere Wurzel enthält so viele Mineralien: Kalium, Calcium, Eisen und Vitamine der B-Gruppe.



SELLERIESALAT NACH WALDORF-ART

Zutaten für 4 Personen,
Zubereitungszeit: 20 Min.

400 g Knollensellerie
1 Möhre
1 großer Apfel
50 g Walnusskerne
4 Scheiben frische Ananas
Saft von einer 1/2 Zitrone
3 EL Olivenöl oder Walnussöl
1 EL Weinessig
150 g Joghurt oder Sauerrahm
Pfeffer, Salz
gekörnte Brühe/Gemüsebrühe
frisches Selleriekraut oder Petersilie

1. Sellerie, Möhre und Apfel schälen, raspeln und zusammen mit dem Zitronensaft vermengen. Ananas in Stückchen schneiden und daruntertermischen.
 2. Öl, Essig, Joghurt und Gewürze zu einer Salatcreme rühren. Mit dem Rohkostsalat vermischen und durchziehen lassen.
 3. Kleingehackte Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne anrösten, unter den Salat heben und mit kleingeschnittenem Selleriekraut garnieren.



GESUNDHEITS-CHECK

SELLERIE

... die kalorienarme Sellerie zeichnet sich durch einen hohen Kaliumgehalt aus (400mg/100g). Sie enthält außerdem viel für die Knochen wichtiges Calcium und Folsäure.

NEU IN IHREM Reformhaus



ALSIROYAL®

Melatonin PLUS Ashwagandha Kapseln

**Nacht & Tag-
Formel
in einer Kapsel**



Abends besser einschlafen* und tagsüber mit starken Nerven² den Belastungen des Alltags gewachsen sein.

- Körpereigener Schlafbotenstoff Melatonin 2 mg
- Plus reiner Ashwagandha-Wurzelextrakt 600 mg
- Nur eine Kapsel täglich kurz vor dem Schlafengehen reicht aus

* Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen.
² B6 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

www.alsiroyal.de



HÜBNER

ImmunPRO® protect

**Der starke
Begleiter
für das
Immun-
system**



Versorgt den Körper mit wichtigen Vitaminen und Spurenelementen. Abgerundet mit wohltuenden Zutaten aus der Natur (Beta-Glucane 1,3/1,6 und Echinacea) ist der Nährstoffkomplex die optimale Unterstützung der körpereigenen Abwehrkräfte* und kann als Immun-Wochenkur das Wohlbefinden unterstützen.

- Für die ganze Familie geeignet
- Vordosiert in Sticks: einfach in der Einnahme, praktisch für unterwegs
- Vegetarisch, lactose-, gluten- und gelatinefrei

*Vitamin B6, B12, D, C, Zink, Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

*Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei Kindern bei

ROTE-BETE-CARPACCIO

Zutaten für 4 Personen,
Zubereitungszeit 10–12 Min.
(ohne Kochzeit)

500 g Rote-Bete-Knollen
150 g Feldsalat oder Rucola
5 EL Olivenöl oder Walnussöl
2 EL Balsamicoessig
1 EL Zitronensaft
Pfeffer, Salz
80 g Parmesan
50 g Walnusskerne

1. Rote Bete mit Schale in Salzwasser garen (je nach Größe 35–40 Min.). Abkühlen lassen, schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Scheiben überlappend anrichten.
2. Öl, Essig, Zitronensaft, Pfeffer und Salz zu einem Dressing quirlen. Die Hälfte des Dres-

sings über die Rote Bete träufeln. Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Feldsalat in die Mitte des Carpaccios setzen. Walnüsse und gehobelten Parmesan darüber streuen, mit dem restlichen Dressing beträufeln. Tipp: Dazu passt sehr gut getoastetes Ciabatta oder Baguette.

G E

GESUNDHEITS-CHECK

ROTE BETE

... enthält sehr viel Kalium 410 mg/100 g und Folsäure 75 µg/100 g, die für die Produktion neuer Zellen benötigt wird. Die Inhaltsstoffe wirken antioxidativ und entzündungshemmend.



Unsere
Rezepte
stammen
aus dem
Buch:
„Gesunde
Knollen.
Die
heilsame

Wirkung von Wurzel- und
Knollengemüse“ von Rudi
Beiser. TRIAS Verlag, 19,99 €

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

ANZEIGEN

Reformhaus

KLASSIKER mit exquisiter Süße

Groß, dünnchalig und kernlos – ungeölte Reformhaus® Weinbeeren - eines der ersten Produkte im Reformhaus® und noch heute im legendären roten Beutel! Die erlesenen Trauben der Sorte „Thompson Seedless“ garantieren mit ihrer fruchtig-süßen Note wahre Genussmomente

*Vom Obst zum erlesenen
Trockenfrüchtchen*

Die köstlichen Weintrauben reifen im sonnenverwöhnten Kalifornien heran, wo sie ihr außergewöhnlich



vollmundig-süßes Aroma entwickeln. Sobald die schmackhaften Weinbeeren auf den weitläufigen Plantagen ihre volle Reife erreicht haben, werden sie Ende August bis Anfang September geerntet. Anschließend trocknen die Trauben auf natürliche Weise unter der strahlenden Sonne Kaliforniens und erhalten so ihre dunkelbraune Farbe sowie ihren unverwechselbaren köstlich-fruchtigen Geschmack.

*Gedörrte Trauben -
maximaler Nährstoffgehalt*

Während des natürlichen Trocknungsprozesses verringert sich der Feuchtigkeitsanteil der Trauben wodurch sie in ihrer kleinsten Form die maximale Menge an Inhaltsstoffen liefern.

So sind die Reformhaus® Weinbeeren eine echte Ballaststoffquelle, d.h. sie enthalten 3,3 g Ballaststoffe pro 100 g. Dank ihres Gehaltes an Kalium und Kupfer können sie zu einer normalen Funktion des Nervensystems beitragen.*

**>> GROSS,
FRUCHTIG-SÜß,
KERNLOS**

Ob als Lieblingssnack für zwischendurch oder als Zutat in Backwaren, Joghurts, Müslis und in deftigen Gerichten – Weinbeeren sind wahre Alleskönner und geben vielerlei Speisen eine exquisite Note.

Reformhaus® Weinbeeren entsprechen den neuform® Qualitätsrichtlinien - sie sind ungeschwefelt, außerdem frei von Aromen, Farbstoffen, synthetischen sowie chemischen Zusatzstoffen - und sie werden selbstverständlich streng schadstoffkontrolliert.





Blagovest Maslenkov,
Cornelia Rodenburg,
Tobias Duchow, Filial-
betreuerin Ute Fitschen
(von links)
Im Team, aber nicht
im Bild: Jutta Kolanski;
Mareike Lauricks
Tanja Mittmann, Joe
Lehmann

Natur und Mensch in Harmonie

Als „Keimzelle“ von heute 35 Engelhardt-Reformhäusern in Hamburg zeigt sich die Filiale im Wandsbek Quarree im neuen Look und bekam die Auszeichnung in der Kategorie Naturarzneimittel

➤ Zum 30. Geburtstag 2018 sind wir innerhalb des Einkaufszentrums in einen neuen Laden umgezogen und freuen uns jetzt alle über das modern gestaltete Ambiente. Ich fühle mich im Quarree ohnehin verwurzelt. Hier habe ich 1991 angefangen und rund 25 meiner mittlerweile 30 Berufsjahre bei Reformhaus® Engelhardt verbracht; manche KundInnen kenne und begleite ich schon Jahrzehnte. Und ich habe viel Spaß daran, mein Wissen an unsere Auszubildenden weiterzugeben.

Cornelia Rodenburg, Filialleiterin

➤ Der kollegiale Zusammenhalt in unserem Team ist wunderbar. Auch deshalb fahre ich gern zur Arbeit.

Jutta Kolanski,
Reformhaus® Fachberaterin

➤ In unsere Filiale kommen langjährige StammkundInnen und ebenso junge Leute, die sich bewusst mit Ernährung und Gesundheit befassen. Ihr aller Wohlbefinden liegt mir am Herzen.

Tobias Duchow,
Reformhaus® Fachberater

➤ Mich beeindruckt immer wieder die Vielfalt in unserem Sortiment.

Blagovest Maslenkov, Auszubildender

➤ Erst kürzlich habe ich mich an der Reformhaus-Fachakademie in Oberursel zur Krebsberaterin weitergebildet. Die Möglichkeiten der Fortbildung im Reformhaus® gefallen mir besonders.

Mareike Lauricks,
stellvertretende Filialleiterin



UNSERE
BEST-
SELLER



STECKBRIEF

- auf 155 qm Fläche werden rund 5.500 Artikel angeboten.
 - Das Reformhaus® liegt in einem lebendigen Umfeld. Die gute Verkehrsanbindung lockt täglich etwa 40.000 BesucherInnen ins Quarree.
- www.reformhaus-engelhardt.de

KREUZWORT- RÄTSEL

LÖSUNGSWORT

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

Das Lösungswort ergibt sich, wenn Sie die Buchstaben aus den mit einer Zahl gekennzeichneten Feldern zu einem Wort zusammensetzen. Einsendeschluss ist der 31.10.2021. Das Lösungswort senden Sie bitte an: ReformhausMarketing GmbH
Stichwort: Kreuzworträtsel 10,

Conventstr. 8–10 / Haus D,
22089 Hamburg.
E-Mail:
raetsel@reformhausmagazin.de

bibli-scher Prophet	↘	Sport-ruder-boot	↘	blass-blau (franz.)	Stadt am Niederrhein, in NRW	Figur in Schillers „Wallenstein“	↘	König von Juda (A. T.)	unver-fälscht	↘	feier-liches Gedicht	schwerer Sturm	licht-undurch-lässig	Bau-hand-werker	Auskunft (Kurz-wort)	↘	Abk.: me-dizinisch-techn. Assistent
Verknäp-pung e. Roh-stoffes	→			↘				↘	Mineral, Sedi-ment-gestein	→		↘		↘			ein Glücks-spiel
franz. Mar-schall (Adolphe)	→				Heiter-keits-erfolg	→						Weiß-brotbrei für Fül-lungen	→	2			
↖			9				Begriff aus der chin. Philo-sophie		Sprach-element	↘	knopf-artiger Griff	→				Frau, die ein frem-des Kind stillt	schwed. Verwal-tungs-bezirk
von Hand (lat.)	Nord-afrika-ner		inne-wohnend (latei-nisch)		Haupt-stadt von Kanada	→						Süd-slawe	→				
schnep-fenähn-licher Watvogel	→				↘	munter, rege		medi-zinische Betäu-bung	eng-lisch: eins	→		↘	Gedenk-stätte		ein Quiz lösen		Ent-bindung
Wüste in Süd-west-afrika		Grund-stoff-teilchen		engli-sche Schul-stadt	→				umsonst (für ...)		islam. Frauen-gemä-cher	5					Sinn zur Wahr-nehmung von Schall
griechi-scher Buch-stabe	↘				1	ruhig, lautlos	Opfer-tisch	→					ge-schlechts-reifes Insekt	↘	poln. Fluss zur Ostsee		
↖	10			spani-scher Pyrenäen-fluss	→					erzäh-lende Dichtung	Titel arabi-scher Fürsten	→				Beste, Siegerin	→
Silben bilden-der Laut	→						wage-mutig, beherzt	→					österrei-chischer Physiker (Ernst)	→			11
↖			7	sagenh. Gründe-rin Kar-thagos	→				Kfz-Zeichen Aachen		Marine-unter-offizier	→				Groß-vater	→
10-Cent-Münze der USA		Astro-naut: ... Arm-strong	→					12	asia-tische Steppen-antilope	→				amerik. Schau-spieler (Richard)			
Signal-farbe	→			Gunst des Schick-sals	→					4	franzö-sische Groß-stadt	→				alte Bez. ostsla-wischer Stämme	→

Rätsel: Rätsel-Krüger GmbH, Lübeck

SUDOKU

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

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

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

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

beweis- fähig	Wasser- vogel	↙	exakt; pünkt- lich	↘	End- punkt der Erd- achse
↘			↘		Aufzug, Fahr- stuhl
	schwei- zerischer Sagen- held	↘			↘
↘				Amts- sprache Pakis- tans	
	ein Ost- europäer	geöffnet, offen (ugs.)	↘		8
↘		↘	3		
	Blatt- werk der Bäume		Teil ei- nes Klei- dungs- stücks		Auktionen- teil- nehmer
	Freude, Ver- gnügen	↘			↘
				Spiel-, Wett- kampf- klasse	
Schmuck- kugel	↘				
		Verhält- niswort	↘		
gezahn- tes Werkzeug	↘			6	
		Affe, Weiß- hand- gibbon	↘		



Machen Sie mit und gewinnen Sie eines von 8 SALUS Vitamin Paketen

Jetzt sind unsere Abwehrkräfte gefordert und wir unterstützen das Immunsystem mit Vitaminen. Sie liefern lebensnotwendige Nährstoffe und sind u. a. für funktionierende Abwehrkräfte unentbehrlich. Die Vitamin-Produkte von SALUS bieten eine ausgewogene Vitaminversorgung für verschiedene Altersgruppen und Lebenssituationen. Besonders schnell verfügbar sind Inhaltsstoffe in gelöster Form wie es bei dem Multi-vitamin Energetikum, Kinder-vital oder Vitamin-B-Komplex Tonikum der Fall ist, die alle im Paket stecken. Dazu C-300-Depot Tabletten mit Vitamin C Langzeiteffekt und vegane Vitamin D Kapseln. www.salus.de

Vitamin 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.

ANZEIGE

ANZEIGE



UNABHÄNGIGE STIFTUNG
GANZHEITLICHES KONZEPT
100% BIO-ZERTIFIZIERT
EIGENES SEMINARHOTEL

Ernährungs- Coach (IHK) Entspannungs- pädagoge/in Augenschule Intensivseminar

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

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

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

Marktplatz

* KUR & GESUNDHEIT

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

KUR-UND GESUNDHEITSHOTEL  **Schiffmann** 

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

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

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

Stressbewältigung, Elektromog, Wasseradern Hamoni® Harmonisierer. Hochwirksame Lebensraum-Harmonisierung. Von Baubiologen u. Kranken bestätigt. www.elektromoghilfe.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

* URLAUB & WELLNESS

KurOase im Kloster
Das Original Kneipp-Hotel

Entschleunigen in klösterlicher Atmosphäre

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

Burnout-Prävention

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

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

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

NORDSEEINSEL JUIST:

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

www.Nordseestrand24.de
2500 Ferienhäuser und Ferienwohnungen an der Nordsee

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

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

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

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

HOTEL LAUTERBAD ★★★★★ 

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

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

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

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

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

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

Bad Füssing

Ankommen und sich gleich wohlfühlen in unseren schönen, gemütlichen 1- 2 Zi.App. von 30 - 95 qm 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

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

Spreewald-Urlaub

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

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

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

* FASTEN & WANDERN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Auszeit im Kloster
Tanken Sie neue Energie durch Ruhe
und Stille im Kloster Fünfbrunnen in 4
Tage für 435€ = Auszeit im Kloster
Seminare im Begegnungs- und Medita-
tionszentrum Neumühle in Thünsdorf:
19.-21. November 2021,
230€ = Meditationswochenende
Infos: www.heilkunde-im-forsthaus.de



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

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

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

Beginne jederzeit, Deine Zukunft neu zu
gestalten.

Risikofrei von zu Hause aus.
In Deinem eigenen Lerntempo.

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



* AUSBILDUNG & SEMINARE

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

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

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

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

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

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

* HAUS & HOF

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

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

* DIES & DAS



PURALP®



**Gesundes
von der
Allgäuer
Biene**

www.puralp.de
08322 987915-0

Themen im nächsten Heft:



WOHLFÜHLEN

Gut geschlafen?

Die Hälfte der Deutschen leidet unter Schlafstörungen. Gut ein- und tief durchschlafen – so gelingt es

SCHÖNHEIT

Ab in die Wanne!

Kleiner Leitfaden, wie wir mit den passenden Badezusätzen mit Haut und Haaren schön entspannen können



GENIEßEN

Abwarten und Tee trinken

Gegen alles ist ein Kraut gewachsen: heiße Tipps für die Heilkräuter-Tees, mit denen wir diesen Winter gesund und entspannt genießen können

Impressum

Herausgeber

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

Redaktion

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

Lesertelefon

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

Geschäftsführung

Carsten Greve, Rainer Plum

Leitung Geschäftsstelle

Ariane Knauf

Realisation und Chefredaktion

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

Art Direktion und Produktion

Sabine Mamat

Mitarbeiter dieser Ausgabe

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

Online-Redaktion

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

Vertrieb

d.neuhaus@reformhaus-marketing.de

Anzeigen

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

Für die Individualseiten zeichnen die jeweiligen Reformhäuser verantwortlich

Litho

PIXACTLY media GmbH

Druck

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

Jahres-Abonnement

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

Kleinanzeigen

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

Hinweis für Österreich

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

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





BIO-Hotel Kenners Landlust



Natur-Arznei-Wochen vom 1.10.21 bis 31.10.21

REISEN MIT SINNEN

Oooh & Aaah-Momente aus der Reisemanufaktur

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

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

www.reisenmitsinnen.de

www.veggie-reise.de



1. Preis: 6 Übernachtungen für 2 Personen inkl. Halbpension im BIO-Hotel Kenners Landlust

Gewinnen Sie mit REISEN MIT SINNEN eine Woche im BIO-Hotel Kenners LandLust im Wendland. Bunt wie das Wendland ist auch das Hotel mit Naturthemenzimmern, Adlernest, Biberbau, Wolfshöhle & co. Naturführungen, Wolfsvorträge, Lesungen, Kinderbetreuung und das kuschelige Wellnesst mit Sauna, Floatarium und Massageräumen laden zu Abenteuer und Entspannung ein. Freuen Sie sich auf Natur pur!

<https://www.kenners-landlust.de>

(Reisezeitraum nach Verfügbarkeit und saisonal abhängig)

Mitmachen & gewinnen!

2. – 5. Preis:

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

6. – 15. Preis:

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

Wert ca. **1.150 Euro**



Bitte hier abtrennen und einsenden. Viel Glück!

TEILNAHMECOUPON

(Die richtige Antwort bitte ankreuzen.)

Reformhaus

Preisfrage: Welches der aufgeführten ätherischen Öle hat eine entzündungshemmende Wirkung? (Mehrfachnennung möglich)

Antwort:

☐ Nelkenöl

☐ Eukalyptusöl

☐ Sonnenblumenöl

☐ Palmöl

RK

Name, Vorname

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

E-Mail

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

Einsendeschluss: 01.11.2021. Es gilt das Datum des Poststempels.

So geht's:

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

Teilnahmebedingungen:

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

AUFLÖSUNG SUDOKU VON SEITE 58

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

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

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

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

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 07 / 2021 lautete „Meeresrauschen“. Über je ein RAPUNZEL-Kraft-Paket freuen sich 10 GewinnerInnen. Die Gewinne wurden inzwischen verschickt. Herzlichen Glückwunsch! Die Redaktion

FOTOS

TITEL: Jan Reinecke

Adobe Stock: S. 8 – 9, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 26 (3), 27 (29), 28, 36 – 37, 39, 40, 41, 42 (2), 44, 62 (3); **Alsit:** S. 24 – 25;

©Reformhaus® Engelhardt: S. 57; **©ReformhausMarketing:**

S. 35 **Jan Reinecke:** S. 46 – 49; **Shutterstock:** S. 30; **©TRIAS/**

Wolfgang Schardt: S. 50 – 56

Das Nr.1 Gesichtspflege-Produkt im Reformhaus®*

„Meine Haut ist in Balance“

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



Lieblingsprodukt
seit über 30 Jahren

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

WWW.ARYA-LAYA.DE

