

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

## Heilpflanzen Hero

Hagebutte: der  
ultimative  
Vitamin-C-  
Lieferant

## Zum Reinbeißen

Schritt für Schritt  
erklärt: So gelingt  
der saftige Veggie-  
Linsen-Burger



GANZTÄGGLICH  
GESUND

# VITAL DURCH DEN HERBST

Alles hustet und schnieft?  
Hier kommen die besten  
natürlichen Immunbooster, um  
keine Erkältung zu bekommen



ANZEIGE

# hautengel®

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

NEU

# Bewusst natürlich. Meine Pflege.



[www.hautengel-kosmetik.com](http://www.hautengel-kosmetik.com)

Reformhaus® exklusiv

Rainer Plum,  
Vorstand  
Reformhaus eG



# Liebe Leserin, lieber Leser

**D**ie Erkältungszeit steht sprichwörtlich vor der Tür und Bakterien und Viren mit ihr. Auch Corona-Viren und deren Mutationen. Nachdem die individuelle Gesundheit in der Eigenverantwortung eines jeden Menschen liegt, unterstützen wir Sie im Reformhaus® vor Ort und auch hier im Reformhaus® Magazin mit den wichtigsten Informationen und wirkungsvollsten Produkten zur Stärkung Ihres Immun- und Abwehrsystems, damit Sie gut geschützt den krankmachenden Erregern erfolgreich widerstehen.

Eigentlich erwarten wir bei einer ausgewogenen, pflanzenbasierten und vitalstoffreichen Ernährung mit Bio-Lebensmitteln, dass wir ausreichend mit allen lebenswichtigen Vitaminen und Mikronährstoffen versorgt sind. Aber wir wissen heute, dass es mindestens zwei einschränkende Faktoren für eine ausreichende Versorgung gibt. Zum einen haben heute alle pflanzlichen Lebensmittel nicht mehr denselben Wirkstoffgehalt wie noch vor Jahrzehnten und zum anderen nimmt gerade in der zweiten Lebenshälfte die Aufnahme und Bioverfügbarkeit von essenziellen Vitaminen und Mikronährstoffen Jahr für Jahr ab. Deswegen kommt der Supplementierung vor allem mit den Vitaminen D, C, B<sub>12</sub> und weiteren B-Vitaminen und u. a. den Mikronährstoffen Zink, Selen und Magnesium in Erkältungszeiten und bei anhaltenden Erschöpfungszuständen eine so wichtige Bedeutung zu. Auf den Seiten 8 bis 26 geben wir Ihnen zum Thema „Abwehrkräfte stärken“ vielseitige Informationen.

Und die top-ausgebildeten Fachberater:innen in Ihrem Reformhaus® vor Ort unterstützen Sie gerne mit auf Sie persönlich zugeschnittenen Produktempfehlungen und wirkungsvollen und sicheren Produkten. Denn Ihre ganzheitliche Gesundheit und Sicherheit liegt uns im Reformhaus® traditionell ganz besonders am Herzen. Bitte seien Sie achtsam und liebevoll mit sich selbst und Ihren Liebsten und bleiben Sie wertschätzend und rücksichtsvoll im Umgang miteinander.

Herzlichst

## GANZHEITLICH GESUND



Husten, Schnupfen, Heiserkeit: Jetzt haben sie Hochsaison. Nicht mit uns! Wir unterstützen unseren Körper mit natürlichen, aber effektiven Immunboostern. Wie gut, dass im Oktober in Ihrem Reformhaus® die Natur-Arznei-Wochen stattfinden – mit besonders vielen Angeboten, mit denen Sie Herbst und Winter gesund genießen können. Sie haben Fragen zu Vitaminen & Co.? Die topausgebildeten Gesundheits-Fachberater:innen in Ihrem Reformhaus® beraten Sie kompetent zu den für Sie individuell passenden hochwertigen Naturheilmitteln.

## MITMACHEN



Unser Tipp: Werden Sie Produkttester:in des Reformhaus® plus Hagebuttenpulvers in Bio-Qualität. Dessen hoher Vitamin-C-Gehalt macht es zu einem gesunden Begleiter, nicht nur im Herbst und Winter. Auf Seite 55 lesen Sie, wie Sie teilnehmen können.

# inhalt

## WOHLFÜHLEN

- \* 8 Steht die Abwehr?**  
Gesund durch den Herbst – mit diesen natürlichen Immun-Boostern klappt es
- 18 Mir geht's gut**  
„Ohne Zink geht das Immunsystem in die Knie.“  
– Interview mit Prof. Lothar Rink vom Institut für Immunologie an der Uniklinik Aachen
- \* 24 Heilpflanzen Heroes**  
Serie über unsere Heilpflanzen-Liebliche.  
Diesmal: Hagebutte
- 26 Superfood aus dem Garten**  
Warum und wofür Prof. Dietrich Grönemeyer Hagebutte empfiehlt

## SCHÖNHEIT

- 32 Erntedank**  
Auf dem Acker oder im Beet – überall wachsen Beauty-Talente heran. Wir lüften die schönen Geheimnisse von Karotte, Kartoffel und Co.
- 38 Das Feedback**  
Reformhaus® Magazin Leserinnen haben den ARYA LAYA Fett-Feucht Balancer getestet
- 39 Wir sind die Neuen**  
Vorgestellt: die neue duftene Gesichtspflege Organic Skincare von PRIMAVERA

## GENIESSEN

- 42 Paradiesisch**  
Stina Spiegelberg backt einen köstlichen Apfel-Walnuss-Kuchen
- \* 46 Zum Reinbeißen**  
Schritt für Schritt erklärt: So gelingt der Linsen-Burger mit selbst gemachtem, zuckerfreiem Curry-Weinbeer-Ketchup

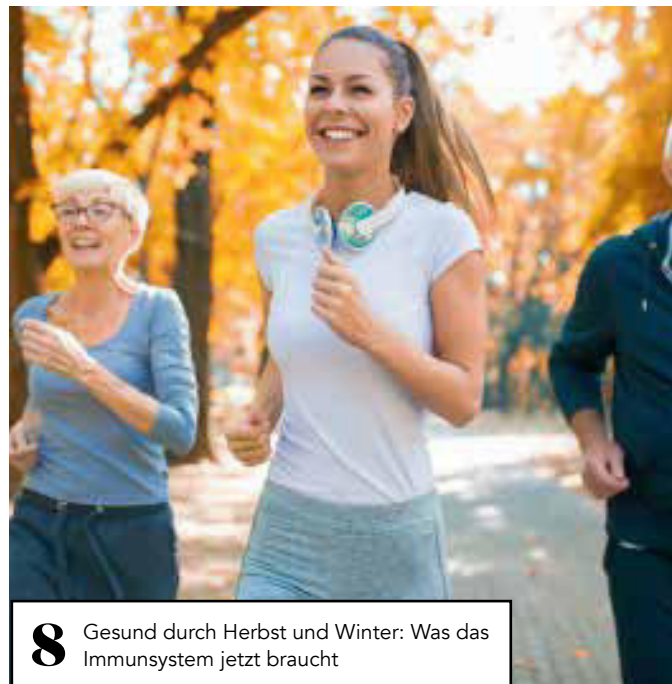
## AUSSERDEM

- 6 Das ist neu im Oktober**
  - 31 Reformhaus® des Jahres 2022 ...**  
in der Kategorie Naturarzneimittel ist Reformhaus® Ehrhardt in Bad Reichenhall
  - 50 Marktplatz**
  - 52 Kreuzworträtsel**
  - 53 Impressum, Vorschau**
- 

## \* UNSERE TITELTHEMEN



**32** Von Granatapfel bis Aprikose: die besten Beauty-Wirkstoffe aus der Natur



**8** Gesund durch Herbst und Winter: Was das Immunsystem jetzt braucht



**46**  
Burger ohne Fleisch? Klar! Probieren Sie den saftigen Linsen-Burger





# 24

Hagebutten:  
die Top-  
Vitamin-C-  
Lieferanten



# 42

Eine Versu-  
chung wert:  
der vegane  
Apfel-  
Walnuss-  
Kuchen

TITEL: RomanWhale studio/  
Adobe Stock

Adobe Stock: S. 6 (2), 7, 8–9, 10,  
11, 12, 13, 14 (2), 16, 18, 19, 23,  
24, 26, 32, 33 (4), 34 (3), 35, 36  
(2), 40, 53 (3);

Reformhaus® Erhardt: S. 31;

©Stina Spiegelberg: S. 42–44;

Jan Reinecke: S. 46–49;

Shutterstock: S. 54

# Weniger Gelenk- schmerzen.

# Mehr Bewegungsfreude.

**Wenn die Gelenke schmerzen, fällt ausreichend Bewegung schwer. Doch aktiv bleiben ist für den Erhalt der Mobilität wichtig. Mit der richtigen Unterstützung wird es einfacher.**

### Kühlt, lindert, hilft: Alsiroyal® Arthritis Schmerzgel

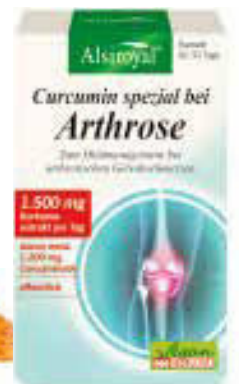
Gelenkschmerzen und Schwellungen, die durch entzündliche Prozesse hervorgerufen werden, können durch richtig angewendete kühlende Maßnahmen reduziert werden. Die physikalische Wirkung von Alsiroyal® Arthritis Schmerzgel beruht deshalb auf einem konduktiven Kühleffekt, unterstützt durch Menthol und Campher. In einer Studie<sup>1</sup> mit vergleichbarer Gelrezeptur konnte bereits nach wenigen Minuten eine zur Schmerzlinderung beitragende Verminderung des Blutflusses erreicht werden. Die Wirkung trat signifikant schneller ein als bei einer Kühlung mit Eis. Aufgrund des rein physikalischen Wirkprinzips kann das Gel auch ohne Bedenken an mehreren Körperstellen gleichzeitig, über einen längeren Zeitraum oder auf Dauer angewendet werden. Als innovatives Medizinprodukt enthält es zudem CBD – gewonnen aus der Hanfpflanze Cannabis sativa.



### Pflanzenkraft aus Kurkuma:

#### Alsiroyal® Curcumin speziell bei Arthrose

Das Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke hat in einer Vergleichsstudie<sup>2</sup> zu 1200 mg Ibuprofen gezeigt, dass es ernährungsphysiologisch in gleicher Weise signifikant Gelenkschmerzen reduziert und die Beweglichkeit verbessert. Aufgrund dieser Eigenschaften und Merkmale ist es optimal zum Diätmanagement bei arthrotischen Beschwerden wie Gelenkschmerzen geeignet. Das Besondere am eingesetzten Curcumin Spezialextrakt ist, dass die Curcuminoide und ihr Verhältnis zueinander standardisiert sind. Dies könnte neben der Dosierung der Grund für die besondere Wirkung sein.



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

<sup>2</sup> Kuptniratsaikul et al. Clin Interv Aging. 2014;9:451-8.

# das ist neu im Oktober



## SONNENLICHT MACHT HUNGRIG

### ONE APPLE A DAY ...

Ob als gesunder Snack zwischendurch, ob als Zutat für Kuchen (s. S. 42) oder Desserts – Äpfel sind immer die richtige Wahl: gesund und so lecker! Mehr als 60 Rezepte mit heimischen Apfelsorten präsentiert die österreichische Food Autorin Barbara Haiden in ihrem Kochbuch „Apfelgarten“. Und egal, ob sie alte Apfelsorten wie Geheimrat Dr. Oldenburg, Gravensteiner oder die neuen Global Player wie Jonagold oder Elstar in ihren Rezepten verarbeitet – sie schmecken nach mehr und zeigen, dass wir mit dem Apfel einen echten Allrounder an unserer Seite haben. Neben den Rezepten gibt es eine ausführliche Apfelkunde mit Wissenswertem zu alten und neuen Apfelsorten (Ars Vivendi, 26 €).



Der Grund? UV-Strahlen regen die Ausschüttung des „Hungerhormons“ Ghrelin im Hautgewebe an. Dadurch steigen die Fettverbrennung und der Appetit. Aber: Dieser Effekt tritt nur bei Männern auf. Bei Frauen verhindert Östrogen das Hungergefühl. Das haben Forscher:innen der Universität Tel Aviv in einer dreijährigen Studie festgestellt. Sie berichten, dass Männer in den Sonnenmonaten täglich 300 Kalorien mehr aufnahmen und in ihrem Blut bereits nach einer halben Stunde in der Sonne die Ghrelin-Werte anstiegen. Bei Frauen trat der Effekt nicht auf.



### Eine Superfrucht

Das ist die Haskap-Beere. Denn neben ihrem einzigartigen Geschmack punktet sie mit ihrem natürlichen Mangan-Gehalt. Das Spurenelement trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. In unserem Körper unterstützt Mangan eine normale Bindegewebsbildung sowie den Erhalt starker Knochen. Jetzt gibt es von Rabenhorst den Bio-Direktsaft Haskap-Beere, der zu 100 Prozent aus handgepflückten Haskap-Beeren gewonnen wird.







## Ein Engel für die Haut

Die neue Naturkosmetik Pflegeserie hautengel® von Alsitan verwöhnt unsere Haut mit ausgewählten und durch zahlreiche Studien wissenschaftlich bestätigten wirksamen Pflanzen-Kombinationen. Drei Pflegeserien, jeweils bestehend aus Tages- und Nachtpflege, Serum sowie Augencreme stehen zur Auswahl: die leichte, erfrischende Pflege Zistrose-Parakresse für normale bis Mischhaut; Meeresalge-Oliven-Squalan für reife Haut und Edelweiß-Küstenkamille für zur Trockenheit neigende Haut. die neuform® zertifizierten hautengel® Produkte sind – natürlich! – vegan, frei von Mikroplastik, Silikonen sowie Stoffen vom toten Tier.

### SIE MÖCHTEN GEWINNEN?

**Wir verlosen 10 Alsitan hautengel® Beauty-Sets „Edelweiß & Küstenkamille“**

Senden Sie bitte bis zum 31. Oktober 2022 eine E-Mail oder Postkarte mit dem Stichwort „hautengel®“ an:

gewinnspiel@reformhausmagazin.de  
oder

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

Es gilt das Datum des Poststempels.



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

# Ernährungs- Coach (IHK) Entspannungs- Pädagoge/in Kursleiter/in Meditation

und viele weitere Weiterbildungen  
und Seminare

**Jetzt  
Gesamtprogramm  
anfordern!  
06172 / 3009 - 822  
kontakt@akademie-gesundes-leben.de**



**AKADEMIE  
GESUNDES LEBEN**

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



#AkademieGesundesLeben





Fit und gesund durch  
Herbst und Winter – mit  
diesen Immun-Boostern  
klappt das bestimmt

**STEHT  
DIE  
ABWEHR?**

## STEHT DIE ABWEHR?



Unser Immunsystem ist das komplexeste System des Körpers. Es erstreckt sich vom Kopf bis zum kleinen Zeh, erreicht die winzigste Zelle und ist Tag und Nacht in Bereitschaft – meistens ohne dass wir etwas davon mitbekommen. Dieses gigantische, faszinierende Netzwerk ist die Grundlage für unser Leben. Ein wenig Aufmerksamkeit und Anerkennung für diese Leistungsfähigkeit sind also angebracht. Wunderbarerweise geht es dem Immunsystem immer dann am besten, wenn wir uns selbst etwas Gutes tun. Mit schmackhaftem, frischem Essen, ausreichend Schlaf, Ausgleich in stressigen Lebensphasen, Bewegung an der frischen Luft und Spaß mit netten Leuten. Für Letzteres können wir viel tun, auch bei der Auswahl der richtigen Immununterstützer können wir alle wie Profis agieren.

### Mit Viren und Bakterien leben

Egal, ob wir gerade einen frischen Salat zu uns nehmen, den Garten umgraben oder mit der Katze kuscheln. Wir sind ständig im Kontakt mit fremden Erregern. Doch 99 Prozent aller Keime sind harmlos und schaden uns nicht. Im Gegenteil: Mit vielen Viren und Bakterien befinden wir uns in friedlicher Symbiose. Viren tummeln sich in uns und auf uns. Diese quicklebendige Gemeinschaft nennt sich Virom. Genau wie die bekannteren Darmbakterien üben sie eine Schutzfunktion aus. Doch auf der anderen Seite gibt es

auch Viren, die uns schwächen, krank machen oder gar töten können.

Die Aufgabe unseres Immunsystems ist es, zu erkennen, mit wem es der Körper zu tun hat. Ist dieses Molekül fremd oder gehört es zu uns, ist es gutartig oder muss es schnellstmöglich isoliert und bekämpft werden? Die erste, äußere Verteidigungslinie, die unsere Eingangstore kontrolliert, sind Schleimhäute und Haut. Wird ein bössartiger Erreger identifiziert, reagiert das angeborene Immunsystem mit seinen Fress- und Killerzellen schnell und heftig. Manchmal auch mit Fieber, Husten, Schnupfen oder Ähnlichem – und dies zwingt uns zur Ruhe, um dem Körper die Möglichkeit zur Reaktion zu geben.

Das angeborene Immunsystem ist nicht nur effizient in der Attacke, sondern auch im Rückzug. Während der Entzündungsprozess noch im vollen Gange ist, werden auch schon Signalmoleküle produziert, die die Entzündung wieder drosseln. Dieser Vorgang ist lange erprobt und bewährt. Aber das angeborene Immunsystem unterscheidet nur recht oberflächlich zwischen Freund und Feind.

Viel raffinierter agiert die adaptive oder erworbene Immunabwehr. Sie kann auf eine umfangreiche Bibliothek zugreifen, die von Gedächtniszellen eingerichtet und permanent aktualisiert wird. Unser Immunsystem ist also lernfähig. Und wir können die Abwehrkraft mit ausgewählten Mitteln unterstützen und trainieren. Das beginnt schon mit der richtigen Zusammenstellung der Lebensmittel.





Unser Immunsystem liebt Vitamine aus frischem Obst und Gemüse, besonders Vitamin C. Sanddorn (li.) enthält etwa 10-mal soviel wie eine Zitrone

## Zauberstoffe in der Nahrung

Für den Naturexperten Dr. Markus Strauß sind es vor allem die folgenden Immunbooster, die unsere Abwehrkraft aufbauen und stützen. Alle diese Stoffe kommen in der Natur vor und wir können sie mit der Nahrung aufnehmen.

### ➤ SUPER-VITAMINE

Das berühmteste Antioxidans hat sich gerade wieder bei der Bekämpfung von Corona bewährt. So fand Dr. Madeleine Wehrmann aus der Schweiz heraus, dass „seine immunmodulierende Wirkung den Schweregrad der Infektion und den Krankenhausaufenthalt verkürzen kann.“ Hochdosierte Vitamin-C-Gaben sind bei Covid-19-Infektionen in Kliniken üblich. Kein Wunder, Vitamin C ist an 15.000 Stoffwechselabläufen beteiligt und schützt Lipide, Proteine, Nukleinsäuren und Zellmembranen vor oxidativen Schäden. Es steigert die Produktion von Antikörpern, hilft bei der Bildung von Interferon zur Abwehr von Viren, regt die Bildung von Lymphozyten an sowie die Einhüllung und Zerstörung von in den Organismus eindringenden Mikroorganismen. Alle sauren Lebensmittel enthalten viel Vitamin C oder man sammelt es direkt aus der Natur: reichlich enthalten in Hagebutte, Brennnessel oder

ANZEIGE

# 70



J A H R E

## Rotbäckchen®

WIR FEIERN DEINE  
*Stärke.*

Das Beste weitergeben.



Reform  
Produkt  
des Jahres  
2022



## 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, Käsepappel 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](http://www.sonnenmoor.at)

## STEHT DIE ABWEHR?



Knoblauch (li.) mobilisiert den Stoffwechsel;  
Leinsamen bindet giftige Substanzen

Sanddorn. Auch Vitamin E und B-Vitamine sind für die Immunabwehr wichtig. Eine Sonderstellung nimmt Vitamin D ein, da wir es selbst im Körper bilden – mithilfe der Sonne. Besonders in den Monaten von September bis April allerdings reicht die Intensität der Strahlung nicht aus, sodass es in dieser Zeit sinnvoll ist, zu überprüfen, ob die Speicher noch gefüllt sind und wir entsprechend Vitamin D einnehmen sollten. Bekannt ist Vitamin D als Osteoporose-Prophylaxe, es ist aber auch wichtig für den Aufbau der Fresszellen, der schnellen Eingreiftruppe des Körpers.

#### Produkte aus dem Reformhaus® z. B.:

Reformhaus® Plus Hagebuttenpulver;  
Alsiroyal® Vitamin D<sub>3</sub> pflanzlich + K2  
Schmelztabletten; Dr. Wolz Vitamin D<sub>3</sub>  
Kapseln; Hübner Vitamin D<sub>3</sub> Tropfen

#### ► SCHÖN SCHARF

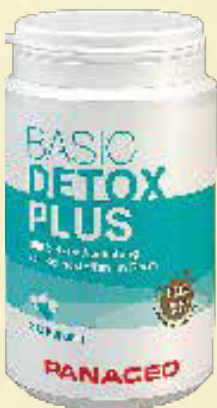
Lauchgewächse und Kreuzblütengewächse mobilisieren den Stoffwechsel, wirken reinigend, durchblutungsfördernd und antibiotisch.

Zwiebeln, Knoblauch und Bärlauch enthalten solche Scharfstoffe mit Schwefelverbindungen. In Kohl- und Retticharten wie Meerrettich sowie Wasabi sind es die Senfglykoside, die für den gesunden Kick sorgen.

#### ► PFLANZLICHE GLEITMITTEL:

Hierbei geht es um pflanzliche Schleimstoffe, die wir mit der Nahrung aufnehmen. Eigentlich wären Gel oder Quellstoffe der nettere Ausdruck. Man unterscheidet wasserlösliche und nicht lösliche Schleimstoffe. Die löslichen befeuchten die Schleimhäute und sind reiz- und entzündungshemmend,

## Detox ist Darmsache



### PANACEO BASIC DETOX PLUS

Ist der Darm gesund, kann er die Belastungen für unseren Körper besser abwehren. Deshalb unterstützen wir ihn bei der täglichen Entgiftungsarbeit und stärken die Darmwand-Barriere mit PANACEO Basic-Detox Plus, einem 100 % Naturprodukt aus Zeolith. Es

kann selektiv im Magen-Darm-Trakt Schadstoffe\* binden. Auf diese Weise können wir die natürliche Aufnahme von Vital- und Nährstoffen fördern und die Bioverfügbarkeit erhöhen. Gut zu wissen: Das Natur-Medizinprodukt PANACEO Basis Detox Plus ist erhältlich als Kapseln oder Pulver.

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

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





die aufquellenden binden giftige Substanzen und Bakterien. Zudem erleichtern sie den Stuhlgang und unterstützen so die Arbeit des Immunsystems. Schleimstoffe finden sich in Flohsamen und Leinsamen sowie Bockshornkleesamen, als pflanzliches Heilmittel etwa in Zistrosenblüten, Eibischwurzel oder Isländisch Moos.

#### Produkte aus dem Reformhaus® z. B.:

Alsiroyal® Cistus Plus Infektblocker; Salus Bio Cistus Tee; Reformhaus® Flohsamenschalen bio; Sanatura® Bio Flosaplant mit indischen Flohsamenschalen, Goldener Leinsaat, Akazienfaser.

#### ► DIESER BALLAST ERLEICHTERT

Pflanzliche Lebensmittel enthalten neben gesunden Vitaminen vieles, was wir nicht verdauen können – und das ist gut so. Sie sorgen für Fülle im Darm und damit für Aktivität. Das wiederum stärkt das Immunsystem. Allerdings: Tierische Lebensmittel bieten keine Ballaststoffe. Deshalb sind Brokkoli, Möhren, Gerste, Roggen, Vollkornreis, Vollkornnudeln & Co. so gesund und Veggie-Kost fürs Immunsystem die erste Wahl.

#### ► DIE GUTEN FETTE

Die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren kann sogar chronische Entzündungsherde hemmen. Natürlich eignen sie sich auch perfekt für die Vorbeugung und Stärkung der Abwehrkräfte. Sie halten Zellen sowie Zellmembranen geschmeidig und erhalten so die Funktion der Abwehrkraft. Vegetarische Quellen sind neben Leinöl auch Algen, Hanf sowie Walnüsse.

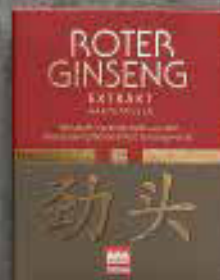
#### Produkte aus dem Reformhaus® z. B.:

Dr. Budwig Leinöl Omega-3 und Omega-3

# ROTER GINSENG



KGV - IHR SPEZIALIST SEIT ÜBER 40 JAHREN



rein  
natürlich  
wirkstoffreich



Roter Ginseng Extrakt Hartkapseln - Wirkstoff: Trockenextrakt aus roter (wasserdampfbehandelter) Ginsengwurzel - Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl und bei nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

KGV - Kees Ginseng Vertrieb GmbH  
Wendebühlstr. 11 - 53701 Lohmar  
[www.kgv-ginseng.de](http://www.kgv-ginseng.de)



# LEBEN IN BALANCE



Ätherische Öle, z. B. von Thymian (li.) wirken keimtötend; Bitterstoffe, z. B. in Radicchio, halten das Immunsystem fit

Algenöl pur; Alsiroyal® Algenöl Omega-3 Kapseln sowie Öl; Rapunzel Omega 3-6-9 Leinöl, Hanf- und Kürbiskernöl nativ; Lihn Walnuss Kerne, handgeknackt

### ► BUNTE HEILKRAFT

Flavonoide, Carotinoide und Anthozyane erfreuen unsere Augen. Sie lassen Blumen weiß, rosa oder gelb erblühen; Äpfel, Kirschen und Beeren rot und blau leuchten. Und sie sind verantwortlich für ein kräftiges oder auch blasses Blattgrün. Ihr Ziel ist Anziehung und Abschreckung, in unserem Organismus binden die Pflanzenfarbstoffe freie Radikale. Wenn wir sie etwa mit Kamille, Holunderbeeren, Tomaten oder Grünkohl zu uns nehmen, können sie antibiotische Wirkung entfalten. Außerdem fördern sie die Durchblutung und schützen Gefäße, auch die kleinsten Kapillargefäße. Bei einer Studie mit Sportler:innen zeigte sich, dass die Anthozyane, die für die Dunkelfärbung etwa bei

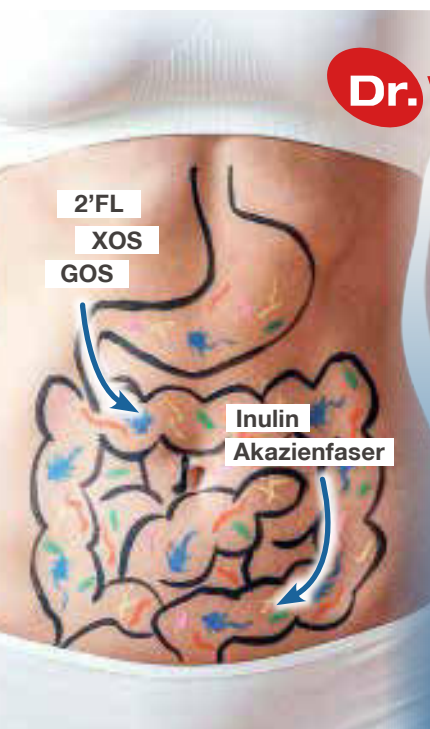
schwarzen Johannisbeeren verantwortlich sind, die Regenerationsfähigkeit deutlich verbesserten. Übrigens: Anthozyane werden durch Erhitzen nicht geschädigt. Unter den gelb- und rotfärbenden Carotinoiden befindet sich das Betacarotin oder Provitamin A, das eine besonders hautschützende Wirkung hat.

### ► DÜFTE DER ABWEHR

Ätherische Öle etwa von Thymian oder Kiefern sind keimtötend und lassen die T-Helferzellen im Immunsystem ansteigen. Die Duftmoleküle wandern über die Schleimhäute von Nase und Atemwege direkt in das Blut. Angenehme Aromen stimulieren außerdem über die Psyche. Das ist ebenfalls eine gute Unterstützung, um Erregern keine Angriffsflächen zu bieten.

**Produkte aus dem Reformhaus® z. B.:** ARYA LAYA Heilkräuter-Bad Atemfrei & Bronchien Aktiv Thymian; Primavera Thymian, bio, ätherisches Öl

ANZEIGE



**Dr. Wolz**  
— Seit 1969 —

## Innovative Ballaststoffe vom Darm-Spezialisten



- Zur Pflege der Darmschleimhaut<sup>1</sup>
- Mit den wasserlöslichen Ballaststoffen: Akazienfaser, Inulin, GOS, XOS und 2'FL
- Ergänzt durch Vitamin B12 und Biotin aus natürlicher Quelle

**Natürlich, nachweislich wirksam.**  
[www.wolz.de](http://www.wolz.de)



Glutenfrei und frei von Gelatine und Farbstoffen.

<sup>1</sup> Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z. B. der Darmschleimhaut) bei.



## STEHT DIE ABWEHR?

ANZEIGE

### ➤ HART, ABER WINZIG

Kalzium, Magnesium, Kalium oder Eisen – Mineralien und Spurenelemente sind Gerüstbauer für unser Bindegewebe und den Stoffwechsel. Besonders Eisen als Zellerneuerer und Zink als Zellaktivierer sind für die Immunabwehr interessant. Bei einer ausgewogenen Ernährung haben wir ausreichend Mineralstoffe und Spurenelemente. Bei wiederkehrenden Infekten kann es sinnvoll sein, das Immunsystem mit Nahrungsergänzungsmitteln zu unterstützen.

#### Produkte aus dem Reformhaus® z. B.:

Alsiroyal® Eisen direkt Sticks; Alsiroyal® Magnesium 400 Kapseln; Rabenhorst Wohlfühlen mit Eisen und Schützen mit Zink, Salus Floradix® mit Eisen; Raabvital Zink Komplex, Kapseln

### ➤ BITTER MACHT FRÖHLICH

Okay, eigentlich ist unser Organismus alarmiert, wenn er Bitteres schmeckt. Die Natur weist damit auf giftige Stoffe hin, doch in Maßen und in den richtigen Lebensmitteln ist die Aktivierung ein Fitnessprogramm für das Immunsystem von Magen, Darm, Galle und Leber. Empfehlenswert ist es, jeden Tag ein Quäntchen Bitteres den Mahlzeiten zuzufügen. Dafür eignen sich Rosmarin, Salbei, Beifuß oder Wermut (die Pflanze!). Gemüse mit einem hohen Anteil an Bitterstoffen sind Chicorée, Grünkohl, Radicchio oder Grünsalat, zumindest, wenn das Bittere noch nicht komplett weggezüchtet wurde.

#### Produkte aus dem Reformhaus® z. B.:

SonnenMoor „Bitter ist das neue süß“ Bio-Kräuter- und Gewürzpulver oder Bio-Kräuterspray; Brecht Bitte bitter, Gewürzzubereitung; M. Reich Bitterstoff Tropfen

### ➤ BAKTERIENFREUNDE

Wichtig für unser Immunsystem sind auch Probiotika, denn sie füttern und fördern die hilfreichen Bakterien, stützen das Ökosystem im Darm, indem sie die Nährstoffgewinnung aus der Nahrung ankurbeln und bioaktive Verbindungen herstellen, die Entzündungen hemmen und die Abwehrkräfte stärken.

#### Produkte aus dem Reformhaus® z. B.:

Alsiroyal® Darmflora aktiv Forte; Dr. Wolz Darmflora plus; Sanatura® Darmflora Forte + Curcumin

# 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.

Power-Pflanzenstoffe aus den Extrakten der kretischen Zistrose (Cistus creticus) und der Holunderbeere. In den Alsiroyal® Cistus Plus Infektblocker Lutschpastillen sind beide 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. Zudem zeichnen sich die Pflanzenstoffe auch durch ganz besondere antivirale Eigenschaften aus.

### 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.

Alsiroyal® Cistus Plus Infektblocker gibt es auch mit Manuka-Honig MG0 300+. Denn Manuka-Honig gilt als einer der kostbarsten Honige der Welt.

**Alsiroyal®**  
**Cistus PLUS**  
**Infektblocker**  
**Lutschpastillen**  
Geprüftes  
Medizinprodukt

www.alsiroyal.de





## GUT ZU WIS- SEN

### Die beste Ernährung ist ganz einfach

Im Darm wird die Immunabwehr trainiert. Und bekanntlich landet fast alles, was wir essen, in dem Verdauungsorgan. Nicht nur deshalb entscheiden Ernährungsgewohnheiten auch über unser Erkrankungsrisiko. Das Gute: Es gibt eine einfache Regel für einen gesunden Speiseplan: möglichst pflanzlich, möglichst vielfältig und wenig verarbeitet.

## ZUM WEITERLESEN



Dr. Markus Strauß, Immunbooster aus der Natur. Der Biologe zeigt, welche Wildpflanzen, die man überall bei uns finden kann, unsere Abwehrkraft stärken können. KnauerMensSana, 8 €.

## ZU GUTER LETZT

Aktivieren Sie Ihre Abwehr mit Rotem Ginseng. Denn die Inhaltsstoffe des Ginsengs, die Ginsenoside, wirken adaptogen. Adaptogene sind dafür bekannt, dass sie unseren Organismus dabei unterstützen, sich gegen verschiedene Stressoren zu wappnen. Jetzt, in der Grippe- und Erkältungszeit, kann Roter Ginseng helfen, sogenannte biologische Stressoren wie Viren und Bakterien in Schach zu halten. Damit nicht genug: Ginsenoside wirken auch immunmodulierend. Sie aktivieren die Bildung von B-Lymphozyten. Diese können u. a. die Produktion antiviraler Interferone ankurbeln, die auf die Virusabwehr spezialisiert sind. Im Reformhaus®: KGV Roter Ginseng, z. B. Extrakt Hartkapseln, Tabletten, Kapseln oder Instant Tee; Alsiroyal®, z. B. Bio-Ginseng Stärkungs-Pulver oder Roter Bio-Ginseng Kapseln.



## SEMINARTIPP



### DARMGESUNDHEIT

#### Lebensqualität und Immunstärkung

06.11. – 08.11.22 (So – Di) oder

28.04. – 30.04.23 (Fr – So)

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

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





Dr. Niedermaier®  
FERMENTATION

# Regulatpro® Collagen

UPGRADE YOUR BEAUTY!

**NEU**

In Ihrem Reformhaus®

Pushen Sie Ihre  
Schönheit auf das  
nächste Level!

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



Inhalt:  
20 Fläschchen  
à 20 ml



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



niedermaierglobal



drniedermaierglobal



www.regulat.com

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

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

<sup>1</sup> Biotin, Niacin und Zink tragen zur Erhaltung normaler **HAUT** bei.

<sup>2</sup> Biotin, Selen und Zink tragen zur Erhaltung normaler **HAARE** bei.

<sup>3</sup> Selen und Zink tragen zur Erhaltung normaler **NÄGEL** bei.

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

**THE | VEGETARIAN COLLAGEN YOUTH DRINK**





**Mir  
geht's  
gut!**



## Wenn es kälter wird, verbreiten sich Erkältungs- Viren rasant. Jetzt braucht unser Immun- system Unterstützung

**H**erbst. Der eine oder andere goldene Oktobertag ist noch am Start, aber vor allem heißt es jetzt: Schirm raus. Pullover und dicke Jacken bereitlegen. Denn Regen, Stürme, Kälte sind die Wetter-Stars von O(ktober) bis O(stern). Brrr! Schön ist etwas anderes. Die gute Nachricht: Die Witterung schadet uns nicht und ist auch nicht schuld an den ersten Infekten und Erkältungen. Trotz niedriger Außentemperaturen bleibt die Körperwärme nämlich so gut wie konstant. Keime und Viren sind die Verursacher verstopfter Nasen und von kratzendem Hals, 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 Viren und Bakterien leichter, einzudringen. Kalte Luft enthält zudem weniger Wasser, was den Feuchtig-

keitsgehalt der Schleimhäute verringert – das hat zur Folge, dass deren Schutzfunktion beeinträchtigt wird. Deshalb ist jetzt die beste Zeit, um uns unserem körpereigenen Bodyguard zuzuwenden und ihn ein wenig zu verwöhnen, damit er stark bleibt und uns vor allem beschützt, was in unserem Organismus nichts zu suchen hat. Eine der ersten Schutzbarrieren für potenzielle Krankheitserreger ist unsere Haut. Mit fast zwei Quadratmeter Oberfläche bildet sie gemeinsam mit den Schleimhäuten aus Nase, Mund, Magen-Darm-Trakt, eine wichtige Barriere. Falls Keime diese Barrieren überwinden, kümmern sich spezielle Immunzellen (weiße Blutkörperchen oder Leukozyten) um sie.

Im Laufe des Lebens entwickelt sich zusätzlich eine spezifische Immunabwehr, die sich durch große Anpassungsfähigkeit gegenüber neuen oder veränderten Krankheitserregern auszeichnet. Die Zellen dieser Immun-Abteilung sind in der Lage, spezifische Strukturen (Antigene) von fremden Substanzen (Zellbestandteile, Fremdkörper, etc.) zu erkennen und gezielt Abwehrmechanismen zu aktivieren.

Dieses komplexe System arbeitet im ganzen Körper, im Darm, in der Lymphe, in Haut und Schleimhäuten und es wird von vielen Faktoren beeinflusst: ausreichend Schlaf, genügend Tageslicht und Bewegung und ausgewogene Ernährung. Vor allem die Grundelemente sind essenziell für unser Abwehrsystem, wie z. B. Zink.

ANZEIGE

**Dr. Wolz**  
— Seit 1969 —

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

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

**Natürlich, nachweislich wirksam.**  
[www.wolz.de](http://www.wolz.de)

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



Glutenfrei und frei von Gelatine, Lactose, Fructose, Farbstoffen und Histamin.



# Ein Zink-Defizit ist ein Immun-Defizit



es die antientzündliche Seite des Immunsystems fördert.

**Wenn wir es doch brauchen, warum kann der Organismus es nicht selbst produzieren und auch nur in geringen Mengen speichern?**

Wir können keins der Elemente selbst herstellen, weder Magnesium noch Kalzium noch Eisen und Zink. Wir können das alles nur über die Nahrung aufnehmen. Auch haben wir für Zink im Gegensatz zum Eisen kein effizientes Speichersystem und man weiß noch nicht warum. Deshalb ist eine tägliche Zufuhr von Zink so wichtig. Um den Eisenspeicher zu leeren, brauchen Sie sechs bis acht Wochen, für Zink zwei bis drei Tage, dann ist alles weg. Studien an der Universität von Kalifornien Campus David zur Zinkmangelernährung mussten teilweise abgebrochen werden! Denn nach zwei, drei Tagen entwickelten einige Proband:innen eine schwere Akne, als Anzeichen eines klinisch manifesten Zinkmangels. Kinder erleiden bei Zinkmangel Wachstumsstörungen und das Gehirn kann sich nicht richtig entwickeln.

**Was müssen wir zu uns nehmen, um uns optimal mit Zink zu versorgen?**

Frauen benötigen 7–10 mg und Männer 11–16 mg, abhängig vom Phytatgehalt der Speisen. Die besten Zinkquellen sind Fisch und Fleisch. Rohkost und Gemüse sind etwas Gutes, aber sie enthalten Phytate, die im Darm Mikronähr-



„Ohne Zink geht das Immunsystem in die Knie“, sagt Professor Lothar Rink vom Institut für Immunologie an der Uniklinik Aachen. Wir haben mit ihm gesprochen und erfuhren, welche bedeutende Rolle Zink für das Funktionieren des Immunsystems spielt

**Reformhaus® Magazin: Zink. Da denkt man ja erst mal an mittelalterliche Trinkbecher. Was hat das Metall in unserem Körper zu suchen? Welche Aufgaben hat es?**

**PROF. LOTHAR RINK:** Zink ist ein Bestandteil von über 300 Enzymen in unserem Körper, das heißt: Ohne Zink gäbe es keine Körperfunktionen. Ganz essentiell sind alle Enzyme, die an DNA und RNA arbeiten. Verdopplung der DNA für die Zellteilung und Ablesung der Gene für die Ausführung deren Funktionen, dafür brauchen Sie Zink. Sämtliches Wachstum sämtlicher Organismen auf der Welt ist zinkabhängig.

**Welche Rolle spielt Zink vor allem bei der Immunabwehr?**

Haben Sie ein Zink-Defizit, haben Sie ein Immundefizit. Für die Aktivierung der Immunzellen brauchen Sie Zink. Wenn Erreger die Abwehrmechanismen der angeborenen Immunität überwinden, kommt es zu einer Immunantwort von B- und T-Zellen. Nach Kontakt mit einem Antigen müssen Sie sich zur Elimination des Krankheitserregers schnell vermehren. Da sie dafür Zink benötigen, sind sie besonders von einem Mangel betroffen. Außerdem benötigen T-Zellen das Hormon Thymulin, für das Zink

ein Ko-Faktor ist. Es reguliert die Reifung von T-Zellen, die Funktion der reifen T-Zellen sowie die Ausschüttung von Zytokinen. Über die Produktion dieser Botenstoffe wird die Immunantwort gesteuert. Wie dramatisch sich Zinkmangel auswirkt, sehen wir in Ländern wie Bangladesch und Indien. Geben Sie Zink, sinkt die Kindersterblichkeitsrate um 38 Prozent. In Indien wird Werbung für Babyzink gemacht. Zink-Mangel ist in den Entwicklungsländern der fünfthöchste Faktor, weltweit der elfthöchste für den Verlust gesunder Lebensjahre.

**Was genau macht Zink im Körper?**

Zink reguliert die Aktivität der Zellen und inhibiert, das heißt, es weiß Bescheid, welche Reaktion im Organismus es jetzt zulassen kann und welche nicht. Was jetzt laufen darf und was nicht. Zink ist fürs Immunsystem a) essenziell und b) regulativ, und dämpft die unerwünschten Reaktionen, z. B. im Alter. 50 bis 75 Prozent der älteren Menschen haben laut nationaler Verzehrstudie eine Zinkunterversorgung und damit ein höheres Risiko, an Autoimmunerkrankungen und altersbedingten Erkrankungen wie Arteriosklerose, Diabetes, Makuladegeneration zu erkranken. Das bremsen Sie durch Zink aus, weil





Um gesund  
durchs Leben  
zu gehen,  
brauchen  
besonders  
ältere Men-  
schen Zink

stoffe binden, die dann nicht über die Darmwand ins Blut gelangen können. Unbehandelter Mais enthält zum Beispiel so viel Phytate, dass Zink gar nicht mehr aufgenommen werden kann. Andere Länder sind da weiter als wir, in Südamerika gibt es beispielsweise Cornflakes mit Zinkzusatz.

**Aber wenn man weder Fleisch noch Fisch essen möchte, was dann?**

Käse hat einen hohen Zinkgehalt, Nüsse ebenfalls und Tofu. Allerdings sollten Männer wegen der darin enthaltenen Phyto-Östrogene nicht allzu viel Tofu essen.

Fermentiertes Gemüse ist eine Alternative. Durch den Fermentationsprozess geht das Phytat kaputt und der Körper kann das Zink aufnehmen. Die nationale Verzehrstudie hat ergeben, dass 75 Prozent der über 65-Jährigen eine zu geringe Zinkzufuhr haben, weil zum einen das Element im Alter nicht mehr so gut aufgenommen wird und zum anderen, weil sich die Ernährung ändert; viele alte Menschen essen eben lieber weichere Kartoffeln als schwer zu kauende Lebensmittel. Bei den jungen Leuten haben wir einen zunehmenden Anteil von Vegetarier:innen und Veganer:innen, die nicht schauen, womit sie sich substituieren müssen. Da kommt ein großes Problem auf uns zu, weil Zinkmangel langfristig Autoimmunerkrankungen auslöst. Dazu kommt das Problem mit zinkarmen Böden. Essen Sie vor allem regionale Produkte aus zinkarmen Böden, kommen Sie auch in den Mangel.

ANZEIGE

# Neuer Schwung für Deine Haare?



Volumen

Kraft

Pflege



**Ich setze auf Hübner Original silicea®**

Hübner Original silicea® Hair Repair Shampoo & Hair Repair Spray von Hübner enthalten hochwertige Bio-Pflanzenwirkstoffe. Das Shampoo stärkt das Haar und verleiht ein lebendiges Volumen. Das Spray bietet extra Pflege und Schutz ohne Ausspülen.



COSMOS NATURAL



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

# Mifloran Plus



# Mifloran Plus

Der tägliche Begleiter  
mit Acerola Vitamin C  
für ein gesundes Immunsystem

Jetzt nur  
für kurze Zeit  
**+ 10%**  
mehr Inhalt  
gratis



Mir  
geht's  
gut!

## FIT MIT ZINK AUS DEM REFORMHAUS®

- **Alsiroyal® Zink FORTE plus Histidin Lutschtabletten 30 Stück**

Wenn nicht jetzt, wann dann? Zur Winterzeit empfiehlt sich die tägliche Gabe von Zink und Vitamin C. Damit unterstützen Sie das Immunsystem und schützen Ihre Zellen vor oxidativem Stress.

- **Hübner Basis Balance Mineralstoffe Pur 60 Kapseln**

Gleich drei Helfer im Einsatz für Ihre Gesundheit: Zink, Magnesium und Eisen. Zink für die Immunabwehr, den Kohlenhydrat- und Säure-Basen-Stoffwechsel, Magnesium für die Muskeln und Eisen zur Verringerung von Müdigkeit.

- **Dr. Wolz Immun Select 120 Kapseln**

Volle Power: Diese Kapseln sind ausgestattet mit einer innovativen Nährstoffkombination aus Beta-Glucanen, Quercetin und Lactobacillus paracasei in Verbindung mit Vitamin C und Zink.

- **Rabenhorst Für das Immunsystem 700 ml**

Gesund und lecker in den Tag starten oder für zwischendurch: Saftige Äpfel, sonnengereifte Mangos und fruchtige Acerolakirsche in einem Direktsaft, reich an Vitamin C und Zink.

## ZUM WEITERLESEN



Fragen Sie in Ihrem Reformhaus® nach dem Ratgeber: Reformhaus® Wissen kompakt: Starke Abwehr. Jetzt fit, gesund und aktiv bleiben.





## GESUND LEBEN LERNEN

Den Jentschura Kosmos erleben –  
in der NaturKundeAkademie

Ein großes Projekt nimmt Fahrt auf: Anfang 2023 öffnet die Jentschura NaturKundeAkademie ihre Pforten. Dort können interessierte Menschen nicht nur den gesamten Jentschura Kosmos erleben, sondern auch den Weg zurück zur Natur finden. Zentrales Ziel der Akademie ist es, umfassendes Wissen rund um die natürliche Erhaltung der Gesundheit vis-à-vis weiterzugeben, Achtung gegenüber der Natur zu vermitteln und ein gesundes, verantwortungsvolles Leben zu lehren. Ganz nach dem Motto „gesund leben lernen“ stehen im Mittelpunkt der Lehre Maßnahmen, die zu einem vitalen, naturbezogenen und eigenverantwortlichen Leben und Denken führen.

Das Angebot umfasst mehrtägige Kurse, Tagesworkshops und Schulungen, in denen sowohl theoretisches Wissen als auch praktisches Können vermittelt werden. In den Lehrveranstaltungen wird das Bewusstsein für ein präventives Verhalten in Bezug auf Ernährung, Körperpflege, Bewegung, Regeneration und äußere Einflüsse gezielt und nachhaltig gestärkt.

Weitere Informationen zur NaturKundeAkademie mit dem Seminarprogramm finden Sie unter: [www.jentschura-naturkundeakademie.de](http://www.jentschura-naturkundeakademie.de)

Text: Karim Stahlhut

ANZEIGE

**P. Jentschura®**  
regeneriert wie neugeboren



## WurzelKraft®

Eine einzigartige Rezeptur –  
und alles funktioniert.

Das Naturlebensmittel WurzelKraft bietet eine 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 aus 100 pflanzlichen Zutaten unterstützt das Feingranulat Wohlbefinden und Vitalität – Löffel für Löffel ein basischer Genuss, der stärkt.

**Kostenlos Proben bestellen**

**Händler in Ihrer Nähe finden**

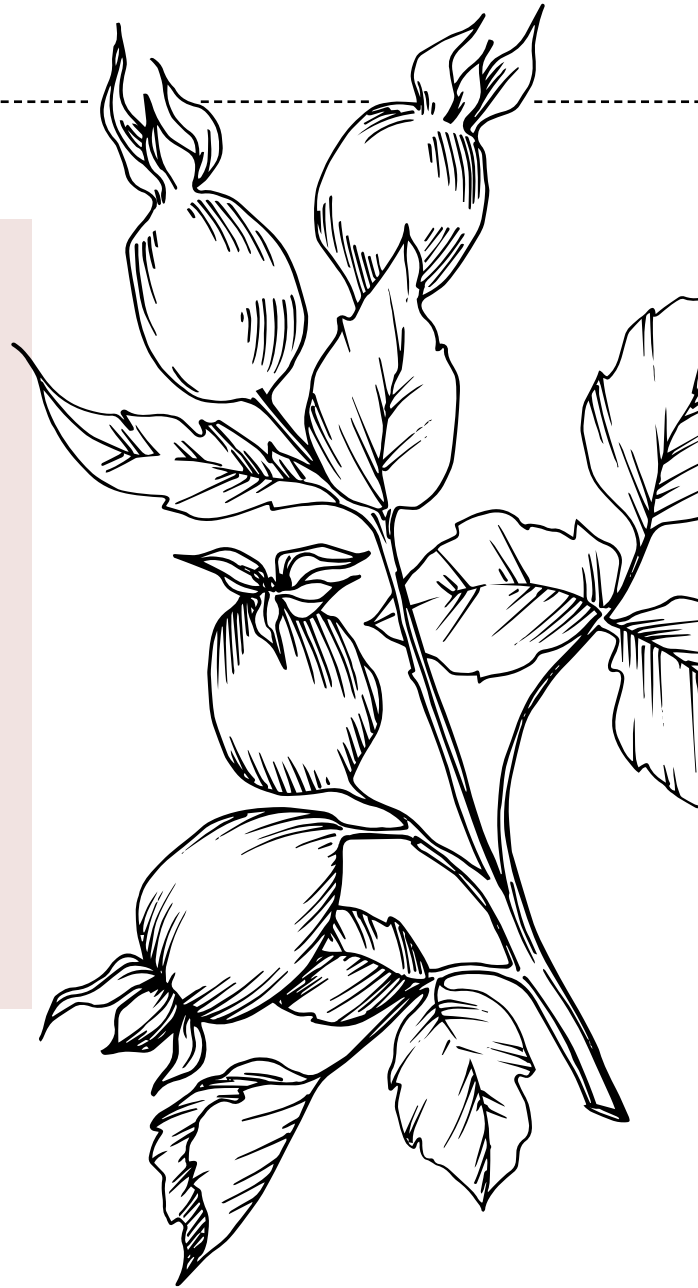
[p-jentschura.com/rek18](http://p-jentschura.com/rek18)

### **WOHER SIE KOMMT**

Die Heckenrose oder Hundsrose (*Rosa canina*) stammt ursprünglich aus Europa, Nordafrika, West- und Nordasien und findet sich heute in Mitteleuropa, Vorder- und Mittelasien. Sie wächst auf fast allen Böden, gern am Waldrand. Der bis zu fünf Meter hoch wachsende Strauch hat überhängende, mit Stacheln besetzte Äste. Nach der Blütezeit im Juni, Juli entwickeln sich ab Spätsommer die roten Scheinfrüchte, die den Winter überdauern und so auch den Tieren im Wald als Nahrung dienen. Hagebutten gibt es in verschiedenen Formen, Farben und Größen, am häufigsten ist sie leuchtend rot, klein und eiförmig. Hagebutten enthalten Kerne, die mit feinen Härchen ausgestattet sind und auf der Haut Juckreiz auslösen können. In der Naturmedizin verwendet man Schale und Fruchtfleisch – getrocknet, zu Pulver verarbeitet oder als Tee.

### **WAS DAS BESONDERE IST**

Neben dem hohen Vitamin-C-Gehalt punktet die Hagebutte mit ihren anti-entzündlichen Kräften speziell bei Gelenkproblemen, muskulären Verspannungen und Arthrose. In den getrockneten Früchten steckt der sekundäre Pflanzenstoff Galaktolipid, der freie Radikale abwehrt und so den Abbau von Knorpel in den Gelenken verhindert oder verlangsamt. Eine längere regelmäßige Einnahme von Hagebuttenpulver und Tee kann bereits vorhandene Schmerzen und Morgensteifigkeit lindern. Mit Hagebutte als ergänzender Therapie bei Arthrose konnte in einigen klinischen Studien die Dosis von Medikamenten und Schmerzmitteln reduziert werden.



„Rot, rund und reich an wertvollen Inhaltsstoffen: Die Hagebutte ist eine der ältesten heimischen Quellen von Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffen“

Dr. Beate Hiller, Leitung Qualitätssicherung bei der ReformKontor GmbH & Co. KG



# HAGEBUTTE: DAS VITAMIN-C-KRAFTPAKET

Die leuchtend roten Früchte bieten einen genialen Wirkstoffmix zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten, Müdigkeit und Arthrose

## WIE SIE HILFT

Die Wirkung der Hagebutte beruht hauptsächlich auf dem hohen Gehalt an Vitamin C, außerdem enthält sie den sekundären Pflanzenfarbstoff Lycopin. Er bindet freie Radikale. Außerdem enthalten Hagebutten besonders viel Eisen. Da Vitamin C die Aufnahme von Eisen fördert, eine gute Kombi. Daneben enthält die Hagebutte Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Natrium, die Vitamine B1, B2, A, E, K und sekundäre Pflanzenstoffe. Mit diesem Wirkstoff-Cocktail empfiehlt sie sich bei der Behandlung von Erkältungskrankheiten, zur Stärkung des Immunsystems in der Erkältungszeit, bei durch Eisenmangel verursachter Müdigkeit und bei entzündlichen Infekten.

## WER SIE BRAUCHT

Neben der Wirkung gegen Erkältungskrankheiten – sowohl vorbeugend als auch in der Behandlung – hat die Hagebutte noch mehr zu bieten. Mit den in Fruchtfleisch und Schale vorhandenen Flavonoiden, Gerbstoffen und Pektinen kann sie ihre heilenden Kräfte auch bei Problemen in Magen und Darm einsetzen. Hagebutten-Tee wirkt sanft abführend und wassertreibend. Er fördert außerdem die Ausscheidung von Giftstoffen und Bakterien aus dem Organismus. Bei Harnwegserkrankungen wie zum Beispiel einer Blasenentzündung eignet sich der Tee wunderbar zum Durchspülen der Harnwege.

## WO UND WIE ES SIE GIBT

Hagebutte wird im Reformhaus® von mehreren Herstellern und in unterschiedlichen Darreichungsformen angeboten – als Pulver, Tonikum und als Kapseln. Z. B. Reformhaus® Plus Hagebuttenpulver in Bio-Qualität. Ebenfalls erhältlich: Reformhaus® Plus Hagebutten Kapseln. Die enthaltenden Hagebutten kommen aus kontrolliert biologischem Anbau. Salus bietet das Salusan Ortho Bio-Hagebutten-Tonikum; Hübner arthoro Hagebutte Portionssticks.



Im nächsten Heft  
INGWER  
MARIENDISTEL  
WEISSDORN  
HAGEBUTTE  
ASHWAGANDHA



# SUPERFOOD AUS DEM GARTEN

**S**ieh mal hier, was für eine wunderschöne Frucht. Die macht dich fit und gesund“, sagte mir meine Mutter sehr häufig, wenn sie uns in Grippezeiten einen Hagebuttentee machte. Ich kannte Hagebuttenkerne vorher nur als Juckmittel, mit denen wir Kinder uns ärgerten. Der Tee aber schmeckte mir sehr gut! Früher pflanzten die Menschen gerne dornige Heckenrosen um ihre Grundstücke, um sich vor wilden Tieren und Eindringlingen zu schützen. Hag nannte man diese Gelände und entsprechend die Sträucher Hagedorn oder Hagerose (heute Hundsrose, *Rosa canina*). Die Früchte der Rose nannte und nennt man Hagebutten. Eine solche Hagebuttenhecke war zudem praktisch, hatte man gleich auch eine wertvolle Arzneipflanze direkt vor der Haustür.

## EINE VITAMIN-C-BOMBE

Die Hagebutte ist neben dem Sanddorn unser größter heimischer Lieferant für Vitamin C. Je nach Standort und Reifegrad kann der Vitamin-C-Gehalt allerdings stark schwanken. Die Fachliteratur spricht im Mittel von 450–1.250 mg Vitamin C pro 100 g Hagebutte. Das ist sehr viel, jedoch nimmt der Vitamin-C-Gehalt bei Lagerung rasch ab und die Hagebutte sollte deshalb möglichst frisch verzehrt werden. Zum Vergleich: eine Zitrone enthält pro 100 Gramm nur 53 mg Vitamin C. Die Hagebutte ist insbesondere zur



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

Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten indiziert. Aufgrund der langjährigen erfolgreichen Anwendung am Menschen empfiehlt die ESCOP<sup>1</sup> die Hagebutte bei eben-diesen Indikationen.

## VIELFÄLTIGE ANWENDUNGS- GEBIETE

Die traditionelle Heilkunde nutzt die Hagebutte seit dem Mittelalter bei vielen verschiedenen Beschwerden. Neben Erkältungen setzt sie die Hagebutte auch bei Magen-Darm-Beschwerden, rheumatischen Beschwerden sowie zur Entgiftung ein. Neuere Forschungen sehen in der Hagebutte zudem ein Potential im Bereich Anti-Aging, Diabetes oder Übergewicht.

## HAGEBUTTE BEI ARTHROSE

Von den vielen möglichen Heilwirkungen ist insbesondere das antientzündliche Potential des Fruchtfleisches in den Fokus der Wissenschaft gelangt. Die regelmäßige Verwendung von 1–2 TL Hagebuttenpulver pur oder als Zusatz in Gerichten oder Getränken soll sich positiv auf die Entzündungen, Schmerzen und die Beweglichkeit bei Gelenkbeschwerden auswirken. Verantwortlich für diesen Effekt

scheint vor allem ein Galaktolipid zu sein. Diese Substanz beruhigt die Immunzellen (Leukozyten), die im Knorpelgewebe den Knorpelabrieb beseitigen und dabei andernfalls viele Entzündungsstoffe freisetzen. Die Entzündungsprozesse schädigen den Knorpel und sind für die Schmerzen verantwortlich. Bis eine Schmerzlinderung spürbar wird, dauert es mindestens drei Wochen, der volle Effekt setzt nach etwa drei bis vier Monaten ein. Hagebutte als ergänzende Therapie bei Arthrose konnte in einigen klinischen Studien die Dosis von nebenwirkungsstarken Medikamenten und Schmerzmitteln reduzieren.

## ENTWÄSSERENDE EFFEKTE

Ein weiteres interessantes Anwendungsgebiet aus der Volksheilkunde sind Harnwegsinfekte und Ödeme. Die Hagebutte gilt als harntreibend und entwässernd und wird deshalb gerne als Hausmittel für eine Durchspültherapie eingesetzt.

<sup>1</sup>European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP). 1989 gegründeter Dachverband nationaler europäischer Gesellschaften für Phytotherapie.

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



## Immunsystem



### SANATURA MIFLORAN PLUS (VORHER: DARMFLOREN PLUS)

Ihr bewährter Begleiter mit Acerola Vitamin C für Immunsystem und Zellschutz

- physiologische Milchsäurebakterien plus
- Acerola für Immunsystem und Zellschutz
- sicher dosiert
- glutenfrei, lactosefrei, vegan
- jetzt für kurze Zeit mit 10% mehr Inhalt gratis



DE-ÖKO-003

### SALUS® MULTI-VITAMIN ENERGETIKUM

Das Naturtalent für Ihr Immunsystem

- mit natürlichem Vitamin C sowie 7 weiteren Vitaminen
- 100 % Bio-Kräuter & Bio-Früchte, 0 % künstliche Zusatzstoffe
- für die ganze Familie

Vitamin C unterstützt die normale Funktion des Immunsystems. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.



### MANUKA HEALTH MGO 310+ MANUKA HONIG

Wohlgefühl direkt vom Löffel

- exklusiv im Reformhaus®
- in Neuseeland original abgefüllt
- MGO-zertifiziert nach der an der TU Dresden entwickelten Methode
- köstliche Spitzenqualität



Mit Manuka-Honig MGO 300+

### ALSIROYAL® CISTUS PLUS INFEKTBLOCKER MIT MANUKA-HONIG

Jetzt zusätzlich vor Viren schützen

- Alsiroyal® Cistus PLUS Infektblocker bildet einen Schutzfilm, der sich über die Mund- und Rachenschleimhäute legt und so das Eindringen von Viren und Bakterien vermindert.
- als zusätzlicher Schutz beim Stadtbummel, Freunde treffen, Feste feiern, Fitness, auf der Arbeit oder in der Schule
  - geprüftes Medizinprodukt – auch für Jugendliche und Kinder ab 6 Jahren



### KGV ROTER GINSENG

Naturkraft für Körper, Geist und Seele

Roter Ginseng wirkt anregend bei Erschöpfung und Antriebslosigkeit, unterstützt die Konzentration und fördert die seelische Balance. Man fühlt sich erholter, ausgeglichener und vitaler.

Roter Ginseng Extrakt Hartkapseln (Wirkstoff: Trockenextrakt aus roter (herbendampfbearbeiteter) Ginsengwurzel). Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl und bei nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Ihre Reformhaus® Fachberater:innen beraten Sie gerne ausführlich zu der gesamten Produktsreihe Roter Ginseng Naturarznei von KGV.



### SALUS® CURCUMIN 136 BIOAKTIV

136 x bessere Bioverfügbarkeit\*

- optimierte Bioverfügbarkeit – 136 x bessere Curcumin-Aufnahme
- langanhaltend im ganzen Körper verfügbar
- wasserlöslicher Curcuma-Extrakt-Komplex ohne Piperin
- nur 2 Kapseln täglich

\*Jaeger et al. Comparative absorption of curcumin formulations. Nutr J. 2014 Jan 24:1311.



### ROTBÄCKCHEN IMMUNSTARK

Mit Zink und Vitamin C

- zur Unterstützung des Immunsystems
- aus Direktsaft in Rotbäckchen Qualität

### RABENHORST ARONIA MUTTERSaft

100% purer Bio-Direktsaft aus erster Pressung

- schonend verarbeitet in der hauseigenen Kelterei
- herb-fruchtiger Geschmack





**BAKANASAN  
PROPOLIS HALSPASTILLEN**

behandeln und lindern schmerzhafte Symptome leicht entzündeter Schleimhäute wie erste Halsschmerzen, Kratzen im Hals und Schluckbeschwerden.

Propolis Halspastillen. Wirkstoff: 30 mg Propolis (gepulvert). Zur unterstützenden Behandlung bei leichten Schleimhautentzündungen im Hals- und Rachenbereich. Enthält Menthol und Isomalt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. roha arzneimittel GmbH, Bremen.

**BAKANASAN  
PROPOLIS KAPSELN PLUS**

mit Zink unterstützen sie die körpereigenen Abwehrkräfte, die in Zeiten von Stress und während der Erkältungszeit besonders gefordert sind.

Nahrungsergänzungsmittel



DE-ÖKO-003

**SCHOENENBERGER®  
NATURTRÜBER FRUCHTSAFT  
ACEROLA**

Die natürliche Vitamin-C-Bombe

\*Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

**SCHOENENBERGER®  
NATURREINER HEILPFLANZEN-  
SAFT ECHINACEA**

Stärkt die Abwehrkräfte

Naturreiner Heilpflanzensaft Sonnenhut (Echinacea)  
Wirkstoff: Purpursonnenhutkraut-Presssaft. Anw.:  
Unterstützende Behandlung häufig wiederkehrender  
(rezidivierender) Infekte im Bereich der Atemwege und der  
ableitenden Hamwege.  
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungs-  
beilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Leberfunktion**



**SALUS®  
ALEPA® MARIENDISTEL  
BIO-LEBER-TONIKUM**

Der Leber etwas Besonderes gönnen!

- zur Unterstützung der normalen Lebergesundheit mit Mariendistel
- ohne Konservierungsstoffe, ohne Alkohol, vegan
- 100 % Bio-Qualität
- nur 1-mal täglich 15 ml

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

**Wohlbefinden**



**SANTAVEVERDE  
ALOEPUR**

100% reiner Bio Aloe Vera Direktsaft

- aus handgeschälten Aloe Vera Blättern
- aus eigenem Anbau in Andalusien

Gratis beim Kauf dazu:  
MeineBase 75g  
Das Original für basische  
Fuß- und Vollbäder,  
Peelings, Massagen,  
Inhalationen, Wickel uvm.  
(solange der Vorrat reicht)



**P. JENTSCHURA  
WURZELKRAFT**

Basenbildend perfekt versorgt

Für einen starken Start in den Herbst: Entdecken Sie mit WurzelKraft die natürliche Vielfalt aus mehr als 100 pflanzlichen Zutaten mit jeder Menge basenbildenden Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Ob pur oder kreativ zubereitet: Löffel für Löffel Natur pur!

Achtung. DER Geheimtipp: pflanzlich gestärkt in die kalte Jahreszeit!

**Leberfunktion**



**DR. WOLZ  
DARMFLORA PLUS  
SELECT INTENSIV**

Milchsäurebakterien für höchste Ansprüche!

- 18 spezialisierte Stämme und 140 Mrd. Milchsäurebakterien pro Tagesdosis
- für die Darmschleimhaut!
- für das Immunsystem\*
- während und nach Antibiotika-Therapien, auch als Intensiv-Kur

\* Die Vitamine B2 und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.

\*\* Die Vitamine B6, B12 und Folsäure tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



Anzeige

Gelenke / Knochen



**HÜBNER VITAMIN D3 UND K2 TROPFEN**

Ideale Kombination in der Aktionspackung

- wichtige Vitamine für die Knochenhaltung
- pur und in pflanzlichem Öl gelöst (hohe Bioverfügbarkeit)
- einfache Dosierung je nach Bedarf

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



**HÜBNER ARTHORO ARTHRO SONDERGRÖSSE**

Für Ihre Beweglichkeit

- Prolinax®, eine Kombination aus der Aminosäure L-Prolin und Vitamin C, verpackt in einem wertvollen Nahrungsergänzungsmittel.
- zur Unterstützung der Gelenkknorpel
  - wichtige Nährstoffe für Knochen und Knorpel
  - wertvolle, sorgfältig ausgewählte Inhaltsstoffe
  - praktische Portionssticks
  - vegan, frei von Gluten und Lactose



**REFORMHAUS® PLUS HAGEBUTTENPULVER**

Für Knochen, Knorpel und das Immunsystem\*

- reich an Vitamin C und enthält Beta-Carotin
- nährstoffschonend hergestellt (< 40°C) aus den Fruchtschalen und Kernen der Hagebutten-Spezialsorte „AP-4“ (Rosa canina L.)
- ideal zum schnellen Verzehr in Joghurt, Müsli oder Fruchtsaft

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 (4 g (= ein leicht gehäufte Dosierlöffel)) verzehren. Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

Belastung / Stress



**ALSIROYAL® GUT EINSCHLAFEN MELATONIN**

Schlafen Sie gut ein!

- Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen, direkt vom ersten Abend der Anwendung an. Man wacht am Morgen erholt auf, ohne sich benebelt zu fühlen.
- mit dem körpereigenen Schlafbotenstoff Melatonin
  - mit Hopfen, Melisse und Passionsblume
  - nur 1 Schmelztablette vor dem Schlafengehen reicht aus
  - schmeckt lecker schokoladig

Wechseljahre



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

Wechseljahre ohne Hormonpillen?

- Klinische Studie\* bestätigt die Verbesserung starker Wechseljahresbeschwerden:
- weniger Hitzewallungen
  - weniger innere Unruhe
  - besserer Schlaf
- Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

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

Eisen



**SALUS® FLORADIX EISEN PLUS B12**

Bei erhöhtem Eisenbedarf bei pflanzlicher Ernährung

- mit gut verfügbarem Eisen und B-Vitaminen Für gesunde Blutbildung\*, Sauerstofftransport\*\* und Energiestoffwechsel\*\*\*

\* Eisen und Vitamin B12 unterstützen die Bildung roter Blutkörperchen.  
 \*\* Eisen wird für den Sauerstofftransport und die Bildung von Hämoglobin benötigt.  
 \*\*\* Eisen, Vitamin B12, B1, B2, B6, Niacin und Vitamin C unterstützen den normalen Energiestoffwechsel. Sie tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei (Ausnahme: B1)  
 Eine gesunde Lebensweise ist immer wichtig. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge nicht überschreiten! Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden.



Haut / Haare / Nägel



**HÜBNER ORIGINAL SILICEA®**

**Die Schönheitskur von innen**

In Hübner Original silicea® Balsam liegt Silicium in Form von Kieselsäure-Gel feinstverteilt vor, ist in dieser Form besonders aktiv und hat eine nachgewiesene positive Wirkung auf die Struktur von Haut, Haaren und Nägeln.

- zur innerlichen & äußeren Anwendung
- rein mineralisch, vegan, ohne Zusätze
- frei von Gluten, Lactose, Hefe, Konservierungsstoffen und Stabilisatoren

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



**DADO SENS SENSACEA INTENSIVSERUM**

**Speziell verträgliche Pflege bei hypersensibler Haut**

Pflegt und beruhigt hypersensible Haut mit Neigung zu Couperose bis hin zu ersten Anzeichen von Rosacea und leichten bis mittleren Rötungen. Spendet intensiv Feuchtigkeit, kühlt und sorgt so dafür, dass die Haut sich weniger heiß anfühlt. Die hochwirksamen Pflegestoffe Süßholz, Aloe vera und Purpur-Rotalge besänftigen die irritierte Haut bei regelmäßiger Anwendung nachhaltig. Fettfrei und vegan.



**ARYA LAYA HEILKRÄUTER-BÄDER**

**Gönnen Sie sich eine Wanne Zeit**

Duftende Heilkräuter-Bäder mit fein aufeinander abgestimmten Inhaltsstoffen für Ihr Wohlbefinden.

- für ein positives Körpergefühl
- mit dezentem Duft
- mit 12% ätherischen Ölen und 6% Pflanzenextrakten
- in 8 wohltuenden Sorten



**ARYA LAYA ARGAN PFLEGE – DAS "GOLD" MAROKKOS**

**Nährend & aufbauend - für Gesicht und Körper**

- regeneriert trockene Haut
- nährt & glättet
- mit Bio-Arganöl, Bio-Jobjobaöl & Bio-Sheabutter



**ARYA LAYA SENSITIVE**

**Sanfte Pflege und intensiver Schutz für sensible Haut**

Die reichhaltige, schützende und aufbauende Pflege beruhigt die Haut und stärkt ihre Widerstandskraft. Der Pflegekomplex aus Kokospilz (Fu Ling), Schilfrohr und Vitamin F schützt vor äußeren Stressfaktoren, mildert Hautrötungen und wirkt entzündungshemmend.



**hautengel®**

**HAUTENGEL® WIRKESSENZEN**

**Hochkonzentriert für besondere Ansprüche**

- Anti-Aging mit Bakuchiol
- Balance mit Rose
- Feuchtigkeit mit Squalan
- Strahlkraft mit Vitamin C

Gültig in allen teilnehmenden Reformhäusern im Oktober 2022, solange der Vorrat reicht. Änderungen, Satz- u. Druckfehler vorbehalten. Der jeweilige Hersteller haftet f. seine Produktanzeige. Adressen teilnehmender Geschäfte auf www.reformhaus.de  
Verändertes Unternehmen: Reformhaus eG, Ernst-Litfaß-Str. 16, 19246 Zarentin, E-Mail: info@reformhaus.de, Tel.: 0388951-51-0



Reformhaus


Natürlich  
besser

... für mehr!



TOP!  
PRODUKTE  
DES  
MONATS




 Fürs wunderbare  
Wohlgefühl

Mänuka Honig ist das Allroundtalent zu jeder Jahreszeit: Steigen Sie ein in die neuseeländische Mänuka Welt mit dem MGO 310+ Mänuka Honig von Mänuka Health. Der Honig-„Allrounder“ ist ideal für Mänuka-Interessierte zur Stär-

kung des allgemeinen Wohlbefindens und zum Aufwerten vieler Gerichte. Perfekt auch als natürliches Süßungsmittel in Getränken und Speisen. Am besten ist er jedoch pur – Löffel für Löffel! Gut zu wissen: Der Mänuka Honig ist nicht für Kleinkinder unter 12 Monaten geeignet.




 Für Knochen, Knorpel  
und Immunsystem

Unser Körper liebt Vitamin C. Kein Wunder, trägt es doch zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Außerdem unterstützt es die Nerven und die für das reibungslose Funktionieren von Knorpel und Knochen sorgende Kollagenbildung. Wertvolle Vitamin-C-Spender sind Hagebutten. Das „Hagebuttenpulver“ von Reformhaus® Plus in

Rohkostqualität liefert uns dies ganz bequem. Nährstoffschonend hergestell 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.



(DE-ÖKO-003)

 Das  
Naturtalent fürs  
Immunsystem

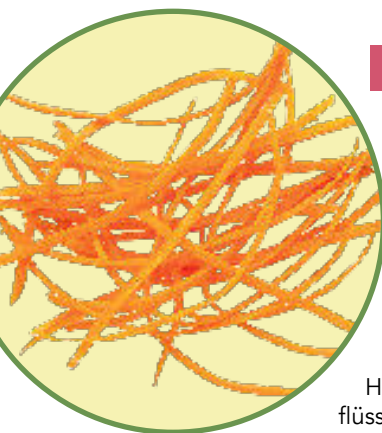
Das „Multi-Vitamin Energetikum“ von SALUS unterstützt mit natürlichem Vitamin C aus der Acerola-Kirsche und Vitamin D<sub>3</sub> optimal das Immunsystem. Zusätzlich enthält es mit den Vitaminen A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub> und E weitere wichtige Vitamine für unsere Vitalität und Gesundheit. Mit 100 % Bio-Kräutern & Bio-Früchten und 0 % künstlichen Zusatzstoffen ist das „Multi-Vitamin Energetikum“ der Vitamin-Booster für die ganze Familie. Top: Da die Inhaltsstoffe in flüssiger, gelöster Form vorliegen, sind sie für den Körper schnell verfügbar.

# Erntedank

Auf dem Acker oder im Beet – überall wachsen echte Beauty-Talente heran. Ob Kartoffel, Karotte, Weizenkeime oder Traube, wir lüften ihre Beauty-Geheimnisse und sagen, wie sie wirken und in welchen Naturkosmetik-Produkten aus dem Reformhaus® sie stecken







## KAROTTE

Immer ran an die Möhrchen! Karotten sind nicht nur für Häschen ein gesunder Knabberspaß. Aus dem enthaltenen Provitamin Beta-Carotin, einer Vorstufe des Vitamins, kann der Körper selbst Vitamin A bilden. Beta-Carotine sind ausgezeichnete Radikalfänger und können die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen.

Bei regelmäßigem Verzehr von carotinoidreichem Gemüse (z. B. Karotten, Karottensaft, Tomaten) kann der Teint einen Glow, eine gelblichere Farbe bekommen und scheint gesund zu strahlen. Damit die Karotten von innen ihre volle Wirkung entfalten können, sollten dem Karottensaft (im Reformhaus® z. B. Rabenhorst Gartenmöhre, bio; Voelkel, Möhre, bio) ein Esslöffel eines hochwertigen Olivenöls hinzugefügt werden. So kann der Körper die fettlöslichen Vitamine besser aufnehmen. Schwangere sollten vorher ihren Arzt oder ihre Ärztin fragen. Ihnen ist eine äußere Anwendung lieber? Auch Karottenöl in Pflegeprodukten kann eine leichte, natürliche Tönung verleihen, Falten mildern und deren Neuentstehung vorbeugen.

**TIPP** Naturkosmetik-Karotten-Öl immer auf die feuchte Haut auftragen, so kann das Öl besser verteilt und einmassiert werden. Durch die Massage verbindet es sich mit dem Wasser und bildet eine Emulsion, die der Haut die benötigte Feuchtigkeit liefert.

• **Naturkosmetik-Produkte mit Karotte aus dem Reformhaus® z. B.:** ARYA LAYA Karotten Creme Tag & Nachtpflege; ARYA LAYA Karotten-Öl Tages-Gesichtspflege; Santaverde sun protect cream SPF 20, Santaverde after sun recovery lotion



## TRAUBE

Trauben sind ein Geschenk der Natur: Die kleinen Früchte schmecken nicht nur herrlich süß, sie sind auch reich an Polyphenolen. Damit sind sie extrem gute Radikalfänger und können die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen. Der hohe Gehalt an Linolsäure sorgt dafür, dass die Haut besser Feuchtigkeit speichern kann, und er wirkt Verhornungen entgegen. Der Beauty-Allrounder tut auch dem Schopf gut: Traubenkernöl soll störrisches Haar zähmen, ohne zu beschweren, natürliche Geschmeidigkeit verleihen und strapazierte Haarspitzen vor Spliss schützen.

• **Naturkosmetik-Produkte mit Traube aus dem Reformhaus® z. B.:** Alsiroyal® Hyaluron 5-Effekt Gel; ARYA LAYA Calendula Hand- und Nagelpflege; Annemarie Börlind Loser Puder mit Hyaluronsäure; Primavera Hautklärendes Reinigungsgel Bio Salbei & Bio Traube; Santaverde eye cream ohne Duft

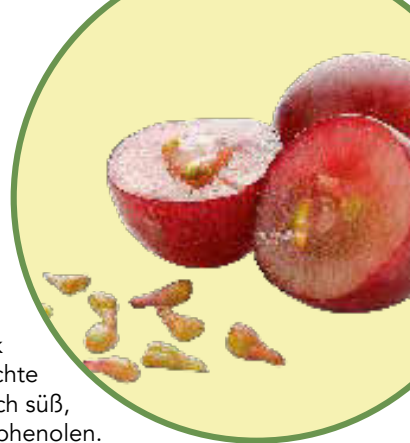
## KARTOFFEL

Die dümmsten Bauern haben die dicksten Kartoffeln? Kann nicht sein. Denn wer Kartoffeln liebt, ist ganz schön schlau. Beweise? Kartoffeln schmecken nicht nur lecker, Kartoffeln sind auch ein beliebtes Hausmittel zur Stärkung und Pflege der Haut. Schon früher sollen Bäuerinnen ihre beanspruchten Hände mit Kartoffelsaft eingerieben haben. Die Knollen enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe, die z. B. der Naturkosmetikerhersteller Bergland nach einem traditionellen Bauernrezept in seinen Pflegeprodukten einsetzt. Die schützende Intensivpflege nährt raue und ausgelaugte Haut mit den natürlichen Wirkstoffen des beliebten Erdapfels. So soll die Schutzhülle der Haut wieder aufgebaut und rissige Partien weich und glatt gepflegt werden.

### DO IT YOURSELF

Kartoffelmaske gegen altersbedingte Hautflecken: Eine kleine rohe Kartoffel mit derselben Menge Gurke fein reiben und anschließend mit etwas Apfelessig vermischen, bis eine Paste entsteht. Auf die betroffene Hautstelle auftragen, ca. 20 Minuten einwirken lassen und danach mit lauwarmem Wasser abwaschen. Das in der Kartoffel enthaltene Vitamin C sowie Niacin (auch Vitamin B<sub>3</sub> genannt) in Verbindung mit den Wirkstoffen des Apfelessigs sind ein super Power-Team, um altersbedingte Pigmentflecken sanft aufzuhellen.

• **Naturkosmetik-Produkte mit Kartoffel aus dem Reformhaus® z. B.:** Bergland Kartoffelbalsam; Bergland Handcreme mit Kartoffelextrakt







## GRANATAPFEL

Eine sagenumwobene Frucht: In der griechischen Mythologie schenkte der trojanische Königssohn Paris der Liebesgöttin Aphrodite einen Granatapfel und kürte sie so zur schönsten Göttin. Der Granatapfel stand in der Antike als Zeichen für Fruchtbarkeit und Unsterblichkeit. Dass die Frucht eine positive Wirkung auf Schönheit und Wohlbefinden hat, ist inzwischen auch wissenschaftlich erforscht. Nur das Beste für unsere Haut: Granatapfel-Öl soll das Gewebe stärken und regenerieren, der Saft des Granatapfels kann einen hautfestigenden Effekt haben, unsere Haut wirkt glatter und straffer. Und der Extrakt des Samens wirkt antioxidativ, entzündungshemmend und beruhigend. Was für eine Power-Frucht!

**TIPP** Unterstützen Sie Ihr Immunsystem mit der Granatapfel-Kraft von innen, entweder als Saft zum Trinken (im Reformhaus® z. B. Rabenhorst Granatapfel Muttersaft bio; Schoenenberger Granatapfel-Muttersaft bio) oder als Kapseln zum Einnehmen (z. B. Alsiroyal® Granatapfel Extrakt-Kapseln). Die

enthaltenen wertvollen Polyphenole besitzen zell- und gefäßschützende Eigenschaften und sollen einen gesunden Zellstoffwechsel fördern.

**TIPP** Wenige Tropfen des wertvollen Granatapfelsamenöls abends nach der Reinigung auf die noch feuchte Haut aufklopfen, unterstützt die Hautregeneration über Nacht. Auch gut zur Pflege bei spröder, rissiger Nagelhaut!

• **Naturkosmetik-Produkte mit Granatapfel aus dem Reformhaus® z. B.:** ARYA LAYA Granatapfel Pflegeserie; Heliotrop ACTIVE HYALURON Pflegeserie; PRIMAVERA Granatapfelsamenöl bio; Schoenenberger Naturkosmetik Pflegeshampoo plus Bio-Granatapfel mit Bio-Frischpflanzensaft.



ANZEIGE

# SUPERFOOD FÜR HAUT & HAARE

 **ARYA LAYA**  
Naturkosmetik aus Heidelberg

- ◆ Argan - Das „Gold“ Marokkos
- ◆ Reichhaltige Hautpflege mit Zellschutz
- ◆ Stärkt das Bindegewebe

Unser Tipp:  
**Beauty Oil  
Arganöl bio**  
für Ihr Haar



**ARGAN PFLEGE**  
REGENERIEREND - GLÄTTEND - WUNDERBAR DUFTEND



ANZEIGE

Natürlich geschützt  
und gepflegt



## Bienensalbe

- ✓ Schutz vor Austrocknung und Kälte
- ✓ Für geschmeidige Haut und Lippen
- ✓ Mit Bienenwachs, Propolis und ätherischen Ölen

**Bergland**



www.bergland.de

# Erntedank



## APRIKOSE

Oh, du süße Frucht! Dein leckeres Fruchtfleisch lieben wir sehr, dem Kern hingegen schenken wir weniger Beachtung. Zu Unrecht, denn aus den Kernen der Aprikose wird ein wertvolles Öl gepresst. Aprikosenkernöl ist reich an ungesättigten Fettsäuren wie Olein- und Linolsäure sowie Vitaminen. Ein echtes Multitalent: Das Öl soll die Zellerneuerung unterstützen, den Hautstoffwechsel anregen und das Gewebe straffen. Zusätzlich spendet es Haut und Haaren viel Feuchtigkeit. Nach einem intensiven Sonnenbad wirkt es z. B. beruhigend auf gereizte Haut. Wer unter trockener Kopfhaut leidet, kann das Aprikosenkernöl abends in die Kopfhaut einmassieren und über Nacht einwirken lassen. Es soll Juckreiz und Irritationen vorbeugen!

**TIPP** Wer den Geschmack von Aprikosen liebt, kann Haut und Haaren auch innerlich etwas Gutes tun, z. B. mit einem Kieselsäuregel mit natürlichem Geschmack aus Aprikosenpüree (im Reformhaus® z. B. Hübner Original silicea Direct Aprikose). Gesunder Snack: Auch getrocknete Aprikosen enthalten viele wichtige Vitamine sowie Mineralstoffe und versorgen unsere Haut mit Antioxidantien (im Reformhaus® z. B. Reformhaus® Aprikosen bio und Reformhaus® Aprikosen bio softies). Gut zu wissen: Rabenhorst Aprikosen-Nektar hat einen wesentlich höheren Gehalt an Aprikosenmark als der Gesetzgeber fordert. Der aromatische Nektar enthält viel natürliches Beta-Carotin (Provitamin A). Bereits 100 ml decken den Tagesbedarf an Vitamin A zu 18%.

• **Naturkosmetik-Produkte mit Aprikose aus dem Reformhaus® z. B.:** Annemarie Börlind Intensiv-Pflege-Kapseln Gesichtsol für die Nacht; Dr. Hauschka Aktivierendes Tagesfluid; Primavera Aprikosenkernöl bio; Santaverde age protect öl



## GUTES GETREIDE

- Dich sticht wohl der Hafer! Nö, aber Hafer kann als Heilpflanzensaft bei nervösen Erschöpfungszuständen helfen und zur Kräftigung beitragen (im Reformhaus® z. B. Schoenenberger Naturreiner Heilpflanzensaft Hafer). Durch Fermentation aufgeschlossener Haferextrakt ist reich an Beta-Glucan und ein toller Feuchtigkeitsbooster in der Naturkosmetik (im Reformhaus® z. B. ARYA LAYA Hyaluron Miracle Lift).
- Die Spreu vom Weizen trennen: Weizenkeime enthalten Spermidin. Dieses kleine Molekül kurbelt die Zellreinigung, die sogenannte Autophagie, an, bei der beschädigte oder nicht mehr benötigte Zellbestandteile abgebaut werden. Der Power-Anti-Aging-Stoff gilt somit als wahrer Jungbrunnen, soll das Herz schützen und sogar Haarausfall mildern (im Reformhaus® z. B. von innen: Raabvital Bio Spermidin Pulver; Dr. Grandel VOLLGRAN Weizenkeime und von außen: Alsiroyal® Anti-Haarausfall Liquid). Auch Weizenkeimöl hat es in sich: Durch den hohen Anteil an natürlichem Vitamin E kann es hautschädigende freie Radikale neutralisieren und die Hautelastizität verbessern. Kurz: Es arbeitet als Bodyguard für unsere Hautzellen. Es eignet sich hervorragend für reife, trockene und pflegebedürftige Haut. Da es Dehnungsstreifen vorbeugen soll, ist Weizenkeimöl auch eine ideale Pflege in der Schwangerschaft (im Reformhaus® z. B. ARYA LAYA Schwangerschaftsöl; Bergland Weizenkeim-Öl; Heliotrop ACTIVE Regenerativ-Tagescreme; Hübner Aloe Vera Nachtcreme; Mänuka Health Mänuka Honey Lip Balm; Primavera Weizenkeimöl).

# EINFACH MAL EINTAUCHEN.

MIT ECHTEN ÄTHERISCHEN ÖLEN UND WERTVOLLEN WIRKSTOFF-EXTRAKTEN.

**12% ÄTHERISCHE ÖLE**  
**DOPPEL EFFEKT**  
**8% WIRKSTOFF-EXTRAKT**

**MUSKEL, ENTSPANN DICH**

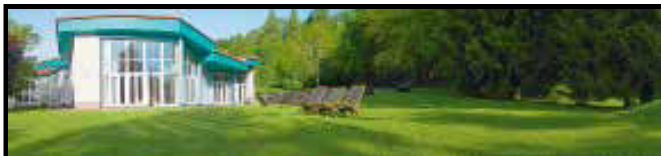
**ARYA LAYA**  
Gelenk & Muskel Vital

**ARYA LAYA**  
Ruhe & Gelassenheit

**AUCH ALS WOHLTUENDES FUSSBAD GEEIGNET**

**STRESS LASS NACH**

**neuf orm QUALITÄT**



## SEMINARTIPP



### KRÄUTER-ERLEBNISPÄDAGOG:IN

5-teilige Ausbildung mit Kursleiter:innen-Zertifikat für Wild- und Heilpflanzen

Teil 1: 30.03. – 02.04.2023 (Do – So)

Teil 2: 04.05. – 07.05.2023 (Do – So)

Teil 3: 16.06. – 18.06.2023 (Fr – So)

Teil 4: 24.09. – 26.09.2023 (So – Di)

Teil 5: 01.12. – 03.12.2023 (Fr – So)

Heil- und Wildpflanzen werden von Menschen seit Jahrtausenden genutzt. Die moderne Wissenschaft entschlüsselt zunehmend die „Geheimnisse“ überlieferten Heilkräuterwissens. Mit dieser 5-teiligen Ausbildung können Sie Wildpflanzen sicher erkennen, diese zu sinnlichen Gerichten verarbeiten sowie wohltuende Naturkosmetik und wirksame Mittel für die Hausapotheke herstellen.

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



Heilkräuter-Bäder in 8 wohltuenden Varianten

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

NEU  
IN IHREM

Reformhaus



BAKANASAN®

Halspastillen Propolis  
Propolis Hustenbonbons

Lindern Halsschmerzen & Hustenreiz



HALSPASTILLEN  
PROPOLIS:  
• Medizinprodukt  
• 30 Pastillen

PROPOLIS  
HUSTENBONBONS:  
• Nahrungsergänzungsmittel  
• 24 Lutschbonbons  
• Grundpreisangabe  
(Verpackungsgewicht: 60 g)

Bakanasan® Halspastillen Propolis lindern Halsschmerzen mit einem Hydrogel-Komplex, der sich wie ein Schutzfilm auf die gereizten Schleimhäute legt. Bakanasan® Propolis Hustenbonbons sind wohltuend bei Hustenreiz und Heiserkeit mit Menthol sowie Extrakten aus Echinacea und Propolis.

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



SONNENTOR

Wildapfel

Der Obstgarten für zu Hause



Der Wildapfel ist ein ganz besonderes Früchtchen. Kleiner, seltener und viel saurer als sein gezähmter Verwandter. Für den fruchtigen Genuss musst du aber nicht in den sauren Apfel beißen, sondern einfach eine Tasse Tee aufgießen. Hol dir den Obstgarten nach Hause – mit dem neuen Wildapfel Tee von SONNENTOR.

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

ANZEIGE



## DAS FEEDBACK

In der Februarausgabe des Reformhaus® Magazins haben wir 20 Tester:innen für den ARYA LAYA Fett-Feucht Balancer gesucht. Sich beworben und getestet haben ausschließlich Frauen, hauptsächlich im Alter ab 45 Jahren.

Acht Frauen haben den Fett-Feucht Balancer zum ersten Mal verwendet. Zehn der Testerinnen würden den Fett-Feucht Balancer auf einer Skala von 1 bis 10 mit 9 oder 10 Punkten weiterempfehlen. Die restlichen Teilnehmerinnen bewerteten den Fett-Feucht Balancer mit einer 8. Alle Testerinnen hoben den tollen, verführerischen Duft hervor und loben die Textur. Besonders gefallen hat den Frauen, dass der Fett-Feucht Balancer keinen öligen Film auf der Haut hinterlässt, sondern sehr schnell einzieht. Alle Testerinnen waren sich einig: Die Haut saugt den Fett-Feucht Balancer wie ein Schwamm auf.

### O-TÖNE DER TESTERINNEN ZUM FETT-FEUCHT BALANCER

„Die Haut fühlt sich gefüllt an“

„Der Hautton ist rosiger“

„Meine Haut ist gut durchfeuchtet und der Fett-Feucht Balancer ist selbst bei meiner sensiblen Haut gut verträglich“

„Nach jahrelanger Benutzung wartet meine Haut auf dieses Energie Serum nach der Reinigung!“

„Angenehm, herrlicher Duft“

„Habe das Gefühl, die Haut saugt sich mit diesem Fluid voll“

„Keine Rückstände, zieht sofort ein“



## WIR SIND DIE NEUEN

Ab sofort in Ihrem Reformhaus®: die neue duftende Gesichtspflege Organic Skincare von PRIMAVERA, dem Aromatherapie- und Naturkosmetikerhersteller aus dem Allgäu. 19 Produktneuheiten, die sich im Sinne von Mix & Match nicht nur nach Hauttypologie, sondern auch nach individuellem Hautbild und -zustand frei kombinieren lassen, sodass sich ihre Wirkkraft ergänzt und verstärkt. Zum Kennenlernen verlosen wir PRIMAVERA Starter & Travel Sets

### MITMACHEN UND GEWINNEN

Die Glowing Age Linie ist das Herz der neuen PRIMAVERA Gesichtspflege. Sie bewahrt unsere natürliche Schönheit und innere Strahlkraft. Mit duftenden und unvergleichlichen innovativen Kompositionen aus Wirkkomplexen des wertvollen Kahai Öls festigt sie die Hautstruktur, stärkt die Hautbarriere und schenkt neue Elastizität. Wie geschaffen für ein jugendliches ebenmäßiges, straffes und natürliches Erscheinungsbild.



### SIE MÖCHTEN GEWINNEN?

Wir verlosen acht Starter & Travel Sets. Ideal zum Kennenlernen oder als Reiseset für unterwegs – straffende, glättende & vitalisierende Pflege für anspruchsvolle Haut:

- **Cleansing Mild – Soft & Delicate 25 ml**
- **Toning Lotion – Perfectly Illuminating 28 ml**
- **Day Cream – Ultimate New Aging 8 ml**

Senden Sie bitte bis zum 31. Oktober 2022 eine E-Mail oder Postkarte mit dem Stichwort „PRIMAVERA“ an:

gewinnspiel@reformhausmagazin.de

ReformhausMarketing GmbH  
Conventstraße 8–10, Haus D  
22089 Hamburg.

Es gilt das Datum des Poststempels.  
Viel Glück!

## Natürlich Frau sein



### PRIMAVERA® FRAUENWOHL INTIM SENSITIV ÖL



Sanfte Intimpflege für jeden Tag bietet das angenehm duftende Intim Sensitiv Öl Bio von PRIMAVERA®. Es eignet sich besonders für eine unterstützende Pflege bei typischen Frauenproblemen, die z. B. durch Schwitzen oder einen Schwimmbadbesuch auftreten können.

Die Pflege mit wohltuendem Muskatellersalbei beruhigt die gereizte Haut des äußeren Intimbereichs. 100 % naturreine ätherische Öle unterstützen die Komposition wirkungsvoll mit der Kraft der Natur. Das Intim Sensitiv Öl Bio ist auch ideal zur sanften Pflege nach der Intimirasur bei Irritationen.

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

## 100 % Bio Aloe Vera Direktsaft



### SANTAVERDE ALÖEPUR

In den Hügeln Andalusiens baut Santaverde die Aloe Vera Pflanze kontrolliert biologisch an und erntet Blätter mit

einem durchschnittlichen Mindestgehalt von 1.200 mg Aloverose pro Liter. Gründe dafür sind das ideale Mikroklima, der biologische Anbau, die Selektion erntereifer Blätter und die Gewinnung der Blattfilets von Hand.

NUR JETZT: mit 50 ml Trinkglas als Geschenk in jedem 1er Pack – solange der Vorrat reicht.

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



## REFORMHAUS® DES JAHRES

REFORMHAUS® EHRHARDT IN BAD REICHENHALL



▲ Alexander Ehrhardt (li.) im Beratungsgespräch  
▶ Nadine Popp, Helga Jahn, Peter Zacher, Daniela Lemurwa, Rosi Eick, Alexander Ehrhardt und Sigrid Ehrhardt (v. li.)



# Bestens geschult, perfekt beraten

### UNSER REFORMHAUS®

85 Jahre Tradition, Erfahrung, Leidenschaft, Qualität und Nachhaltigkeit, dafür stehen wir mit unseren Reformhäusern in Bad Reichenhall und in Berchtesgaden. Von den Großeltern gegründet, den Eltern weitergeführt und den „Jungen“ Alexander und Sigrid übernommen, sind wir als Familienbetrieb seit jeher den Richtlinien des Reformhaus® verbunden. Und freuen uns nun riesig über die Auszeichnung zum Reformhaus® des Jahres 2022 in der Kategorie Naturarzneimittel, weil die Naturheilkunde schon immer unsere absolute Speerspitze darstellt. Dazu finden Sie bei uns auf großzügigen 280 m<sup>2</sup> Ladenfläche biologisch erzeugte Lebensmittel, frisches regionales Obst und Gemüse, Backwaren und Milchprodukte, Naturkosmetik und gleichfalls edle Schokoladen und köstlichen Kaffee für Genussmomente.



### UNSER TEAM

Mit acht Fachkräften sind wir als Team ideal aufgestellt, dazu zählen Reformhaus® Fachberater:innen, Naturarzneimittel-Berater:innen und Heilpraktiker:innen.

### UNSERE STÄRKE

Hier möchten wir vor allem unsere Beratungskompetenz nennen. Wir können unsere Kundschaft stets auf dem neuesten Stand der Forschung beraten – und das zu jedem (!) unserer rund 5.000 Produkte. Sinnvolle Neuprodukte gliedern wir schnell ins Sortiment ein und informieren unsere Kund:innen zeitnah. Wir nutzen das umfangreiche Aus- und Weiterbildungsangebot der Reformhaus-Fachakademie. Wir kennen uns bestens aus mit Lebensmittelqualität und -unverträglichkeiten, mit der Wirkweise von Naturarzneien und Nahrungsergänzungsmitteln. Gut beraten heißt für uns, da zu beginnen, wo herkömmliche Fachberatung endet, uns ist eine ganzheitliche Sichtweise auf den Menschen und dessen individuelle gesundheitliche Konstitution stets das Wichtigste.

### UNSERE LIEBLINGSPRODUKTE

Fermentations-Produkte von Dr. Niedermaier Pharma, Gelenk-Elixier von Alsiroyal® sowie das Nährstoffkonzentrat Dr. Grandel Molat  
*Sigrid und Alexander Ehrhardt*



# ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL BEAUTY



## DESIGNED BY NATURE

THE EFFECTIVE MAKE-UP COLLECTION

Finden Sie mehr über unsere innovativen Naturkosmetik-Wirkstoffe heraus:  
[boerlind.com](https://www.boerlind.com)

MADE IN  
THE BLACK FOREST

EST. 1959



*Vegan backen mit Stina*

# Paradiesisch

Dieser vegane Apfelkuchen von TV-Köchin und Buchautorin Stina Spiegelberg ist auf jeden Fall eine Versuchung wert. Er schmeckt einfach himmlisch



Stina Spiegelberg – nach eigenen Aussagen „in Frankreich zwischen Croissants und Eclairs aufgewachsen“ – gründete 2010 einen der ersten deutschen Vegan-Foodblogs. Zahlreiche Kochbücher, darunter u. a. das Standardwerk der pflanzlichen Backkunst „Vegan Backen von A bis Z“, stammen aus der Feder der renommierten TV-Köchin. Vegane Frauenpower eben! Und für Stina Spiegelberg ist die vegane Backkunst genauso einfach wie die traditionelle. Leicht gesagt, doch die Vegan-Bäckerin lässt ihren Worten Taten folgen und hat mit uns ein Video gedreht. Darin zeigt sie Schritt für Schritt, wie der Apfel-Walnusskuchen ganz sicher gelingt – und verrät nebenbei natürlich auch noch ein paar „Geheim-Tipps“. Probieren Sie es einfach mal aus. Viel Spaß! Das Video finden Sie unter: [www.reformhaus.de/stina-spiegelberg](http://www.reformhaus.de/stina-spiegelberg)







## APFEL-WALNUSSKUCHEN

Rezept S. 44

ANZEIGE



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

# Wissen, was stärkt.

Omega-3 für  
Herz, Hirn  
und Auge.\*



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

# Die natürliche Jodquelle



Hohe Bioverfügbarkeit



Ursprüngliche Reinheit



Zur Prävention



Zur Regeneration



Tagesempfehlung:  
täglich 1 Flasche  
JodNatur

## Ideal für die Schilddrüse

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

Über die Schilddrüse und dessen Hormone reguliert Jod den Stoffwechsel und ist ein tägliches Plus für unsere Vitalität.

**ST. LEONHARDS**  
Quellen

WWW.JOD-NATUR.DE



## APFEL-WALNUSSKUCHEN

Zutaten für eine 24 cm-Backform  
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.;  
Backzeit: 30–40 Min.

**3 säuerliche Äpfel (Boskop)**  
**1 EL Zitronensaft**  
**250 g Weizenmehl Type 550**  
**2 EL Tapiokastärke**  
**1 EL Speisestärke**  
**80 g Walnüsse, gerieben**  
**½ Pck. Backpulver**  
**Je 1 Msp. Vanille, Zimt**  
**250 ml Haferdrink**  
**100 g Ahornsirup**  
**60 g Pflanzenöl**

**Für die Streusel:**  
**80 g Walnüsse**  
**70 g Weizenmehl Type 550**  
**50 g vegane Margarine, weich**  
**50 g Zucker**  
**Vegane Schlagsahne zum Servieren**

1. Die Äpfel schälen und entkernen und in kleine Würfel schneiden. Dann in eine Schüssel geben und mit etwas Zitronensaft mischen. So bräunen die Äpfel nicht. Den Backofen auf 180 °C

Ober- / Unterhitze vorheizen. Eine 24 cm-Springform mit Backpapier auslegen oder fetten.  
2. In einer Rührschüssel Mehl, Tapiokastärke, Speisestärke, Walnüsse, Backpulver und die Gewürze mischen. Dann den Haferdrink, den Ahornsirup und das Öl zugeben und mit dem Schneebesen von Hand zu einem homogenen Teig rühren. 1/3 der Apfelwürfel unter den Teig heben.  
3. Den Kuchenteig in die Backform geben und glattstreichen. Dann mit den verbleibenden Apfelstückchen bedecken.  
4. Für die Streusel zunächst die Walnüsse hacken. In einer Schüssel Mehl, Margarine und Zucker mit einer Gabel mischen, bis sich Streusel ergeben. Dann die Walnussstückchen hinzugeben.  
5. Die Walnussstreusel über den Kuchen streuen und 30–40 Minuten goldgelb backen. Den abgekühlten Kuchen mit Schlagsahne servieren.





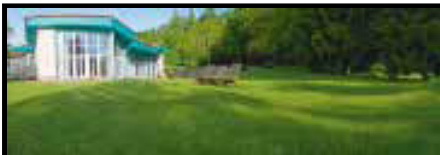
# Paradiesisch

ANZEIGE

## ZUM WEITERLESEN



Sie sind auf den Geschmack gekommen? Noch mehr vegane Backrezepte finden Sie in Stina Spiegelbergs Buch „Vegan Backen von A bis Z (Ventil Verlag, 29,50 €), dem Standardwerk der pflanzlichen Backkunst. Vormerken! Ab dem 10. Oktober gibt das neue Standardwerk von Stina Spiegelberg im Buchhandel: „Vegan kochen von A bis Z“ (Ventil Verlag 29,50 €)



## SEMINARTIPP



### ESSEN IST MEDIZIN

#### Natural Health Food

06.11. – 08.11.22 (So – Di)

28.04. – 30.04.23 (Fr – So)

Die Gesundheitsmacht natürlicher Lebensmittel gestaltet den modernen Lebensstil der Zukunft. Industriemässung adé - „Pflanzenbasierter Genuss auf die Gabel“ ist das Motto einer neuen Life-Style-Ernährung für Kopf, Herz und Natur. In diesem Seminar erhalten Sie Gewusst-Wie-Praxis-Tipps mit dem besonderen Kick für den Alltag.

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

# Magenprobleme?

## Traditionelles Heilmittel aus dem Reich der Inkas.

**Stress, steigende Energiepreise, Alltagsorgen. Vielen Menschen schlägt die Situation derzeit auf Magen und Darm. Doch es gibt Unterstützung von der Natur. Anguraté Magentee aus Peru hilft bei unterschiedlichen Beschwerden. Rein pflanzlich und ohne Nebenwirkungen.**

Die Wirkung und Verträglichkeit von Anguraté® Magentee aus Peru sind gut untersucht. In einer offenen, multizentrischen Vergleichsstudie\* wurden durch den Arzneithee die Beschwerden signifikant reduziert. In vielen Fällen verschwanden sie sogar ganz. Das breite Anwendungsspektrum ist neben der Natürlichkeit ein großer Vorteil. Häufig treten verschiedene Beschwerden im Magen-Darm-Bereich nämlich gleichzeitig auf und lassen sich nur schwer voneinander abgrenzen.

	Verbesserung um
<b>Völlegefühl/Magendruck</b>	<b>83%</b>
<b>Saures Aufstossen</b>	<b>80%</b>
<b>Blähungen</b>	<b>81%</b>
<b>Unwohlsein</b>	<b>84%</b>
<b>Übelkeit</b>	<b>79%</b>
<b>Bauchschmerzen</b>	<b>85%</b>
<b>Erbrechen</b>	<b>77%</b>

Im Anguraté® Magentee aus Peru Filterbeutel sind ausschließlich die Stängel und Zweigspitzen der Arzneipflanze *Mentzelia cordifolia* enthalten. Diese hat in der Andenregion eine lange Tradition. Kultiviert wird sie von den Kleinbauern vor Ort auf Terrassenfeldern, welche über viele Generationen geschaffen wurden, um die steilen Berghänge der Anden als Kulturland nutzen zu können. Trotz der gestiegenen Nachfrage für das wertvolle Pflanzenmaterial ist die Entscheidung ganz bewusst gegen große Plantagen gefallen. Denn der Anbau stellt für die Bevölkerung in der südperuanischen Region Arequipa eine wichtige Einnahmequelle dar. Jede Anbaugemeinschaft hat einen festen Ansprechpartner, der bei Fragen mit Rat und Tat zur Seite steht und alle für die Qualität relevanten Parameter dokumentiert. Zudem wurde vor einigen Jahren damit begonnen, auf biologischen Anbau umzustellen.

## Anguraté® Magentee aus Peru Filterbeutel



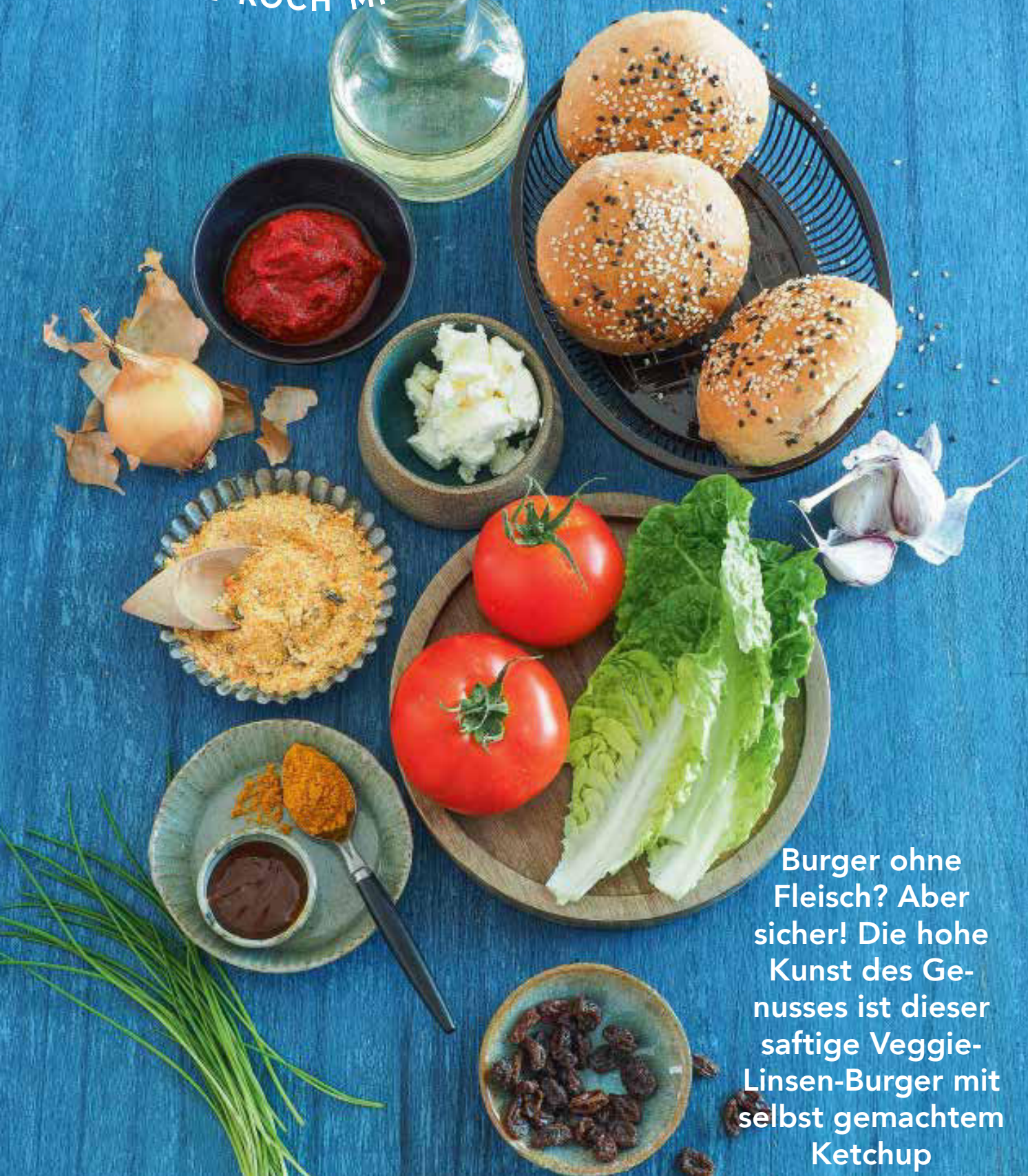
Anguraté® Magentee aus Peru Filterbeutel. Wirkstoff: *Mentzelia cordifolia*, Stängel und Zweigspitzen, geschnitten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Magen-Darm-Störungen wie Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, gelegentlichem Sodbrennen, bei verdoberem Magen,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

\* Malsenbacher J, Podzuweit H. Studienbericht: Anguraté® - Magentee zur Behandlung funktioneller Oberbauchbeschwerden. 1996



Reformhaus

VEGGIE KOCH MIT



Burger ohne  
Fleisch? Aber  
sicher! Die hohe  
Kunst des Ge-  
nusses ist dieser  
saftige Veggie-  
Linsen-Burger mit  
selbst gemachtem  
Ketchup

**Zum Reinbeißen**



SAFTIGE LINSEN-BURGER  
MIT SELBST GEMACHTEM  
CURRY-WEINBEER-  
GEWÜRZKETCHUP UND  
SCHNITTLAUCH-FRISCH-  
KÄSECREME





**MARITA KOCH**  
ist unsere  
Rezept-  
Entwicklerin  
und  
Food-Stylistin

## ZUTATEN

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Burger-Patties und Gemüse-Beleg:

- 1 Packung Natura Frika Fix® Rote Linsen Bratlinge
- 2 EL Vitaquell Heiße Küche Brat- und Backöl
- 1 Römersalatherz
- 4 große Tomatenscheiben

#### Gewürzketchup und Frischkäsecreme:

- 1 Zwiebel (ca. 70 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Vitaquell Heiße Küche Brat- und Backöl
- 1 TL mittelscharfes Currypulver
- 100 g Tomatenmark
- 70 ml Wasser
- 15 ml Weinessig
- 35 g Reformhaus® Weinbeeren (ungeölt)
- ca. 2 gestrichene TL VITAM-R Klassik Hefeextrakt
- 15 g Schnittlauch
- 50 g Frischkäse oder vegane Frischkäse-Alternative
- 50 g Joghurt oder vegane Joghurt-Alternative
- Salz und Pfeffer

#### Burger-Buns:

- 4 Burger-Buns (zum Selberbacken siehe Rezept „Schnelle Dinkel-Buns“)

1 Portion (mit Dinkel-Buns) enthält durchschnittlich:  
Energie 2423 kJ (579 kcal); 18 g EW; 70 g KH; 24 g Fett; 9 g Ballaststoffe; 16 mg Cholesterin; 5,8 BE  
Arbeitszeit: ca. 45 Min.  
Gesamtzeit: ca. 1 Std.



**Step 1** Für die Patties 190 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Frika Fix® Bratlingsmischung einrühren, zugedeckt 10 Min. quellen, anschließend ca. 20 Min. abkühlen lassen. Inzwischen für den Gewürzketchup Zwiebeln und Knoblauch schälen. Knoblauch fein hacken. Von der Zwiebel 4 dünne Ringe abschneiden und für den Beleg zur Seite legen. Restliche Zwiebel fein würfeln, die Hälfte davon für die Frischkäsecreme zur Seite stellen. Heiße Küche Brat- und Backöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Curry darüberstreuen, ca. 30 Sekunden mit anschwitzen. Tomatenmark, Wasser und Essig zugeben, unter Rühren aufkochen, mit Deckel zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Nach dem Abkühlen mit Weinbeeren und Vitam-R in den Mixbecher geben, zu einem dickflüssigen Ketchup mixen. Nach Bedarf etwas Wasser zugeben, mit Vitam-R abschmecken.

**Step 2** Für die Frischkäsecreme Schnittlauch kalt abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch, Frischkäse, Joghurt, zur Seite gestellte Zwiebelwürfel und 1–2 TL vom selbst gemachten Gewürzketchup in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Patties Bratlingmasse sehr gut verkneten, in 4 Portionen teilen, jeweils mit Wasser angefeuchteten Händen zu ca. 1 cm dicken Patties formen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Patties bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3–4 Min. goldbraun braten.

**Step 3** Für den Beleg Salat in feine Streifen schneiden. Burger-Buns waagrecht halbieren, die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun anrösten. Oberteile mit Gewürzketchup bestreichen, kurz zur Seite legen. Unterteile dick mit Frischkäsecreme bestreichen, mit Salat belegen, mit etwas Gewürzketchup besprenkeln. Linsen-Patties, Tomatenscheiben, zur Seite gelegte Zwiebelringe darauf verteilen. Oberteile aufsetzen und sofort servieren. Restliche Frischkäsecreme und Gewürzketchup zum Nachnehmen bereitstellen.





## SCHNELLE DINKEL-BUNS

Zutaten für 4 Stück  
Arbeitszeit: ca. 10  
Min.; Gesamtzeit:  
ca. 40 Min.

- je 100 g Dinkelvollkornmehl und Dinkelmehl Type 630
- ½ Päckchen Weinstein-Backpulver
- ½ TL Salz
- 100 g Joghurt
- 60 ml Milch
- 3 EL Vitaquell Heiße Küche Brat- und Backöl
- je ca. 2 TL Reformhaus® geschälte und schwarze Sesamsaat
- etwas Mehl
- 1 Bogen Backpapier



Mehl, Backpulver, Salz, Joghurt, Milch und Brat- und Backöl in einer Rührschüssel mit den Knetbacken des Handrührgerätes zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche in 4 Portionen teilen. Jede Portion zu einem runden Brötchen schleifen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und etwas flacher drücken. Oberflächen mit Wasser bestreichen, mit Sesam bestreuen. Buns im vorgeheizten Backofen bei 190 °C (Umluft 170 °C) ca. 25–30 Min. backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.



Sie möchten den saftigen Linsen-Burger zubereiten? Das Video unter dem QR-Code zeigt, wie es garantiert klappt.

## Mit diesen Zutaten haben wir gekocht



### WENN'S HERZHAFT SEIN MUSS

Sie haben Lust auf etwas Herzhaft-Würziges? Keine Sorge, auch Vegetarier:innen und Veganer:innen kennen zuweilen dieses Verlangen. Unser Tipp: Vitam-R ist der vegane und salzsparende Weg, dieses Verlangen zu stillen. Ob als Brotaufstrich oder Würzmittel für Ihre Gerichte – Vitam-R verleiht jedem Veggie-Essen eine unvergleichlich herzhafte Umami-Note.



### WENN'S SÜSSE VERLANGEN KOMMT

Die Reformhaus® Weinbeeren, ungeölt, sind ein Klassiker mit exquisiter Süße. Gereift unter der Sonne Kaliforniens sind die großen, kernlosen und dünnchaligen Früchte ein Muss in der Küche, denn sie geben Gerichten eine wunderbar fruchtig-süße Note. Nicht nur das: Das enthaltene Kalium und Kupfer trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.



### WENN'S FIX GEHEN MUSS ...

... und trotzdem höchsten kulinarischen Ansprüchen genügen soll, dann sind „Frika Fix® Rote Linsen Bratlinge“ von Natura genau die richtige Wahl. Die vegane, glutenfreie und würzige Fertigmischung aus besten Biozutaten ist schnell gemischt und gebraten. Tipp: Die Bratlinge schmecken nicht nur im Burger, sondern machen auch zu Salaten eine gute Figur.

### WENN'S MAL HEISS HERGEHT ...

... ist „Bio Heiße Küche Brat- und Backöl“ des Hamburger Familienunternehmens Vitaquell die richtige Wahl. Warum? Aufgrund des hohen Anteils an Ölsäure ist das reine Sonnenblumenöl besonders hoch erhitzbar und bewusst geschmacksneutral. So können die Gerichte ihren vollen Eigengeschmack entfalten. Jetzt in einer Glasflasche mit neuem Design!



# Marktplatz

## \* KUR & GESUNDHEIT

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



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

### Biologische Krebsbehandlung!

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

### Chronisch krank?

Kompetente Ärztin mit über 15jähriger Expertise aus der Naturheilmedizin bietet bundesweit Beratung: [www.praxis-dr-bloss.de](http://www.praxis-dr-bloss.de)

### Psychotherapie und Hypnose

Weil es um Ihr Wohlbefinden geht. [www.christoph-mroczek-psychotherapie.de](http://www.christoph-mroczek-psychotherapie.de)

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

### Ihr individueller Ernährungsplan

Mit Leichtigkeit zu mehr Gesundheit und Vitalität: METABOLIC BALANCE [www.marianne-brinkhoff.de](http://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](http://www.heilschungit.com)

### Natürlich suchtfrei!

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

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

**Gesundheits- und Ernährungsberatung** Nimm deine Gesundheit selbst in die Hand! Mehr Wohlbefinden und Energie. Wieder fit mit natürlicher Ernährung! [www.lchf-nordhessen.de](http://www.lchf-nordhessen.de)

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

## \* URLAUB & WELLNESS

HOTEL LAUTERBAD ★★★★★

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

Hotel Lauterbad GmbH, Amselweg 5  
72250 Freudenstadt-Lauterbad  
[www.lauterbad-wellnesshotel.de](http://www.lauterbad-wellnesshotel.de)  
Tel: 07441-860170. FAX: 8601710

### NORDSEEINSEL JUUST:

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

### [www.Nordseestrand24.de](http://www.Nordseestrand24.de)

2500 Ferienhäuser und Ferienwohnungen an der Nordsee

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

### Biohotel Amadeus, Schwerin

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

### Bad F ü s s i n g

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

KurOase im Kloster  
Das Original Kneipp-Hotel

Wohlfühlkur im Kneipp-Hotel

*Mit Kneipp gegen Long-Covid*

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

„Wieder ‚stark‘ nach Corona“:

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

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

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

**Sonn matt - seit 1938 VEGI/VEGAN SCHWEIZ**, 950müM, Vollwert, NaturPUR Gartenprodukte, Massage Stille, Wandern Wintersport, Halbpension ab 497€/Woche +41 71 993 3417 - [www.bergpension.ch](http://www.bergpension.ch)

### LANZAROTE, abseits von Corona!

Strandhaus direkt am Atlantik mit gr. Dachterrasse und Baden vor dem Haus. ODER kleines sep. Ferienhaus auch LANGZEIT, in HARIA von Privat zu mieten Ab 25,-€ p.Tag. Tel.0034 629532225 [www.lanzarote-abseits-tourismus.info](http://www.lanzarote-abseits-tourismus.info)

### TOSKANA-MEERBLICK Naturstein-

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

### Paris Gemütliche kl. Wohnung

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

## \* FASTEN & WANDERN

### \*Aktiv erholen und Kraft tanken\*

Fastenwandern mit Wellness in der Urlaubsregion Chiemgau und der einzigartigen Natur des Allgäus Angebote & Termine [www.gesundblick.de](http://www.gesundblick.de)

### Fasten mit dem abnehmenden Mond

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

### 500 Fasten-Wanderungen – überall

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

### Fastenwandern im Bay. Wald

Homöopathisch begleitet. Brühe- und Suppenfasten. Alle Zimmer mit priv. Bad. Mit Sauna. [www.FastenzentrumKirstein.de](http://www.FastenzentrumKirstein.de)



### Heilfasten n. Buchinger im Harz:

7, 10, 14-Tage-Programme inkl. Heilfasten-Tagebuch (64 S.); Bio-Gemüsesaft-Fasten, Fasten & Wandern, Beauty-Fasten Exklusiv, Molkefasten, Heilfasten & Entspannung, Fasten & Aloe vera. Heilfasten-Box® zum Schnupperfasten zu Hause mit persönl. Beratung. Vitalhotel am Stadtpark Bad Harzburg, Tel.: 05322.7809-0, [www.vitalhotel-am-stadtpark.de](http://www.vitalhotel-am-stadtpark.de); [www.heilfasten-box.de](http://www.heilfasten-box.de)

### Mit Suppen Fasten - Entschlackung Pur

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

### Immunbooster durch Basische Entschlackungswoche

(Dermbach) 21.-28.10.2022 Die sanfte Umstellung bringt den Stoffwechsel in Schwung und reguliert den Säure-Basen-Haushalt. - Ayurvedische Tage in der Rhön (Poppenhausen) 10.-13.11.2022 Sie lernen das ayurvedische Grundprinzip kennen und praktizieren! [www.fasten-wellness.de](http://www.fasten-wellness.de)

**Heilfasten, Intervall-Vegan-Basenfasten** geführte Wanderungen, Yoga, Pilates, Wellness. Therme 250 m entfernt. Direkt am Waldrand an mittelhessischem Kurort. [www.naturmedhotel.de](http://www.naturmedhotel.de)

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

**Heilfasten und Wandern am Weißensee** 20 Jahre Fastenerfahrung teilen wir gerne mit dir! [www.gesundesfasten.at](http://www.gesundesfasten.at)

**Online Basenwoche** Bewusst gesund essen, abnehmen und genießen mit Basen-Fasten nach Wacker [www.gerlinde-brandl.de](http://www.gerlinde-brandl.de)

**Ernährungscoaching, Fasten** -online begleitet- [www.stefanie-kehr.de](http://www.stefanie-kehr.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](mailto:info@impulse-schule.de)  
0202/739540  
Rubensstraße 20a  
42329 Wuppertal



## \* AUSBILDUNG & SEMINARE

**Ausbildung KursleiterIn Waldbaden** Shinrin Yoku – WaldgesundheitstrainerIn Institut für Waldatmen u. Naturerfahrung [www.waldbaden-schwarzwald.com](http://www.waldbaden-schwarzwald.com)

**Ausbildung zum Seelencoach - live/online** Sein Potenzial und Vertrauen finden, für die Arbeit mit Menschen. [www.silkefreudenberg.de](http://www.silkefreudenberg.de) 01796965080

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

**Inspirierende Seminare finden** Besuche das Seminarportal Vayuna.de zur persönlichen Entfaltung mit lebendigem Wissen.

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

## \* HAUS & HOF

**Ladengeschäft zu verkaufen** Vitalmarkt 100 qm, seit über 50 Jahren in NRW (Kreis Soest). Fußgängerzone, Parkplatznähe, treuer Kundenstamm. [www.vitalmarkt-mensing.de](http://www.vitalmarkt-mensing.de)

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

## \* ARBEIT & HILFE

**Wir suchen Fastenleiter/in und/oder Heilpraktiker/in** für das NaturMed Gesundheitshotel an der türkischen Ägäis und für NaturMed Bad Endbach. [www.naturmedhotel.de](http://www.naturmedhotel.de), [info@naturmedhotel.de](mailto:info@naturmedhotel.de).

**Soulful Job Workshop** Du suchst nach Sinnstiftung im Beruf? Werde Soulful Job Creator mit Deinem persönlichen skill tree. [www.personalskilltree.com](http://www.personalskilltree.com)

## \* DABEISEIN & ERLEBEN

**Bau dein eigenes Möbelstück** Schreinerkurse in kleinen Gruppen in Overath nahe Köln. Möbelphantasie Dominikus Gehrigk 02204 4740509 [kurse@moebelphantasie.de](mailto:kurse@moebelphantasie.de)

**Die netteste Art sein Leben zu gestalten** mit Pinsel und Stift. Malkurse zu Themen wie: Frieden, Selbstwertgefühl, Loslassen. [www.ellibunt.de](http://www.ellibunt.de)

ANZEIGE



# Mitmachen und gewinnen

Gewinnen Sie einen von 15 ARYA LAYA Hyaluron Miracle Lift (30 ml) – die Anti-

Aging-Pflegeinnovation mit der pflanzlichen Botox-Alternative Parakresse und Feuchtigkeitsbooster in einem. Ganz natürlich! Der in der Parakresse enthaltene Wirkstoff Spilanthol glättet Mimikfältchen und stärkt das Kollagenetz der Haut. Hochwertiges Hyaluron versorgt die Haut tiefenwirksam und langanhaltend mit Feuchtigkeit. Für einen fühlbaren Lifting-Effekt und das bei jedem Hauttyp!

www.arya-laya.de

tollen, lärmten (Kinder)	Schweige-pflicht (bei der Mafia)	eine der Kleinen Sunda-inseln	Nach-lass-emp-fänger	Blut-armut (Med.)	Horizon-tal-richtung	ein Gewebe	geharzter griechi-scher Weißwein	Uni-versum	Zeichen-gerät	ring-förmiges Gebäck (engl.)	Dich-tungs-, Klebe-material
			8	Küchen-gerät zum Ver-rühren				Zwist, heftiger Wort-wechsel			1
afrik-indi-scher Storch						kurz und dicht behaart				Lohn beim Militär	
europä-ischer Strom				anfäng-lich			4	Bad an der Lahn	Übrig-geblie-benes		
		7		Vor-neh-m-tuer		Mann-schafts-sportart, Ballspiel	Mess-gerät für die Vertikale				
Kautabak		Frau Abra-hams im A. T.	der Wolf in der Fabel					amerik. Leicht-athlet (Jesse)		Auto-messe (Abk.)	eine Zahl
					Insel der Philip-pinen	wenig haltbar, nicht robust					
fühlen, berühren	Fanati-ker; Son-derling (engl.)	kleine Pil-gerfahrt nach Mekka	Fluss zum Weißen Meer					lästiges, unange-nehmes Tier (ugs.)	Tisch-tuch		Längs-rinne, Rille
dt. Schau-spieler (Gert)						mittel-großer Papagei		erforder-liche Menge		5	
				Europ. Weltraum-organisa-tion (Abk.)	Blauregen, Kletter-pflanze				9	Weg des Motor-kolbens	nordi-scher Hirsch
Straßen-bahn (süddt.)		grafische Bildwie-dergabe (Kzw.)					Kfz-Zeichen Bonn	schwei-zerischer Politiker (Alfred)			
	2				latei-nisch: Kreis				Gleit-schiene (Schlit-ten)		
Haupt-gebäude der Burg		weibl. Feld- u. Wiesentier				3		griechi-sche Stadt in Bötien			6

Rätsel: Rätsel-Krüger GmbH, Lübeck

LÖSUNGSWORT

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

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

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 07/2022 lautete „LIBELLE“. 5 Gewinner:innen freuen sich über je ein Mänuka-Produktpaket. Die Gewinne wurden inzwischen verschickt. Herzlichen Glückwunsch! Die Redaktion

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



# IMPRESSUM

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

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

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

**Geschäftsführung**  
 Carsten Greve, Rainer Plum

**Leitung Geschäftsstelle**  
 Ariane Knaut

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

**Art Direktion und Produktion**  
 Sabine Mamat

**Mitarbeiter:innen dieser Ausgabe**  
 Frauke Döhring, Kristin von Essen, Yvonne Hagen, Thomas Götemann, Karin Stahlhut

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

**Vertrieb**  
 d.neuhaus@reformhaus-marketing.de

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

Für die Individualseiten zeichnen die jeweiligen Reformhäuser verantwortlich

**Litho**  
 PIXACTLY media GmbH

**Druck**  
 mediaport production GmbH & Co.KG

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

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

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

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

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



# Der Gesundheitstrunk\*

mit natürlichen Antioxidantien



Für Ihr Wohlbefinden und gesunde Knochen.\*

- ✓ Zertifiziertes Bio Nahrungsergänzungsmittel hergestellt in Deutschland
- ✓ 100% natürliche Inhaltsstoffe
- ✓ gut für Erwachsene und Kinder
- ✓ mit Zistrose und Kräutern nach Hildegard von Bingen

\*Mangan 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



## Themen im nächsten Heft:



### SCHÖNHEIT

**Öl auf der Haut**  
 Wie wir Beauty-Öle, die Allroundtalente der Hautpflege, richtig anwenden, damit sie ihre volle Wirkung entfalten können.



### GENIESSEN

**Foodtrend Fermentieren**  
 Fermentieren ist mehr, als verderbliche Lebensmittel haltbar zu machen. Fermentieren ist ein Plus für unsere Gesundheit.



### WOHLFÜHLEN

**Gute Nacht**  
 Immer mehr Menschen leiden unter Einschlaf- oder Durchschlafproblemen. Die besten Tipps für einen erholsamen Schlaf.



PREMIUM  
 VEGAN  
 BIO

Erhältlich im  
 Reformhaus

Partner von  
 Reformhaus®

## Rot fermentierter Reis

Jetzt wieder im Sortiment - in gewohnter Qualität



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

www.raabvitalfood.de



# GESUNDE PERSPEKTIVEN DURCH WEITERBILDUNG



Erfolgreich!  
Pia Marletsuo-Clauß (re.) erhält die Urkunde

**Ganzheitliche Gesundheit? Das passt doch wie Körnchen aufs Müsli, dachte sich unsere Online-Redakteurin Pia Marletsuo-Clauß, als sie auf die Weiterbildung zur Gesundheitsberaterin an der Akademie Gesundes Leben stieß**

**Reformhaus® Magazin: Du hast 2021 deine Weiterbildung zur Gesundheitsberaterin erfolgreich abgeschlossen. Was war deine Motivation dahinter?**

**PIA MARLETSUO-CLAUSS:** In meiner Tätigkeit als Online-Redakteurin für reformhaus.de dreht sich fast alles um Gesundheitsthemen wie vollwertige Ernährung, Heilkräuter, Vitalstoffe und Bewegung. Die Ausbildung zur Gesundheitsberaterin ist ebenfalls sehr allumfassend, sie bot mir eine tolle Chance, mein Wissen rund um die ganzheitliche Gesundheit zu vertiefen und zu aktualisieren. Die Akademie Gesundes Leben kannte ich bereits, dort macht das Lernen wirklich Spaß. Die Seminare und Weiterbildungen sind top organisiert, die Dozenten gefühlt allwissend und trotzdem sympathisch, das Essen legendär und die Lage wunderschön. Wir waren in meinem Jahrgang eine nette und gutgelaunte Gruppe von 18 Leuten, alle mit sehr unterschiedlichen Wünschen und Plänen, was sie mit der Ausbildung später anfangen möchten. Was ich mitbekommen habe, ging jede Rechnung auf.

**Was war in der Ausbildung für dich besonders wichtig und interessant?**

Um es kurz zu fassen: alles! Ganz besonders spannend fand ich den Bereich der Heilpflanzenkunde. Schön, dass die Akademie dafür einen eigenen Heilkräutergarten hat! Die Hintergründe zur Ganzheitlichen Gesundheit inklusive der Präventionskonzepte waren für mich in der Theorie sehr wertvoll. Als Drittes würde ich noch die Praxisübungen zu Vortragstechnik und Gesprächsführung herausheben. Da kann man immer was dazulernen und es macht auch Spaß, sich selbst auszuprobieren. Das Feedback aus Gruppe und Seminarleitung ist immer wertschätzend. Das reduziert das Lampenfieber.

**Ernährst du dich jetzt als Gesundheitsberaterin eigentlich besonders ausgewogen und läufst jede Woche ein Halbmarathon oder wie muss man sich das vorstellen?**

(lacht). Ich sage mal so: Ich lebe nicht jeden Tag vorbildlich gesund und durch meinen Background weiß ich immer ganz genau, was ich alles falsch gemacht habe! Grundsätzlich spielt eine gesunde Lebensweise für mich eine wichtige Rolle. Ich versuche mich überwiegend gut zu ernähren, ich gehe gerne joggen und habe meine Vitalstoffversorgung im Blick. Auf meinen Arbeitsweg, gut fünf Kilometer zu Fuß durch Hamburg, komme ich an zwei Reformhäusern vorbei und kann mich dort mit meinen Lieblingsprodukten eindecken.

**Die da wären?**

Mir fehlt es immer wieder an Eisen und Vitamin D, die muss ich das ganze Jahr ergänzen. Ansonsten habe ich Produkte für die Darmge-

sundheit auf der Einkaufsliste, zurzeit nehme ich Bio Flosaplant und Bio Mifloran Complex von Sanatura ein. Das sind natürliche Prä- und Probiotika für ein gesundes Mikrobiom des Darms. Hochwertige Öle z. B. von Dr. Budwig habe ich täglich auf dem Speiseplan. Die liefern die richtigen Fettsäuren für den gesunden Stoffwechsel, wirken entzündungsfördernd.



**HIER MACHT LERNEN FREUDE**


Die Akademie Gesundes Leben bei Frankfurt ist der führende Anbieter für Seminare und Ausbildungen rund um die Themen „Gesundheit und Ernährung“, „Entspannung und Bewegung“ sowie „Persönlichkeit und Beruf“. Hier finden Sie unter einem Dach ein großes und brandaktuelles Kursangebot für berufliche genauso wie für private Ziele, hochqualifizierte Dozent:innen, großzügige Seminarräume, ökologisch behagliche Hotelzimmer und ein bio-zertifiziertes Restaurant mit kulinarischen Highlights. Erfahren Sie mehr über die Inhalte der Aus- und Weiterbildungen, Seminare sowie Preise und Termine unter [www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)





# WERDEN SIE

# PRODUKT- TESTER

 Sie möchten fit und immun-  
gestärkt Herbst und Winter  
genießen? Dann ist Reformhaus®  
Plus Hagebuttenpulver in Bio-Qualität die  
perfekte Unterstützung für Sie. Der hohe Ge-  
halt an Vitamin C (423 mg / 100 g) macht das  
schonend vermahlene Pulver zu einem idealen  
Beleiter für aktive Menschen.

Denn Reformhaus® Plus Hagebuttenpulver  
leistet nicht nur einen Beitrag zur normalen  
Kollagenbildung für eine normale Funktion  
von Knochen und Knorpel, sondern unterstützt  
auch die normale Funktion des Immunsystems.  
Unser Körper kann Vitamin C nicht selbst  
herstellen, wir müssen es mit der Nahrung zu  
uns nehmen. Ganz leicht gelingt dies mit dem  
Hagebuttenpulver. Bereits täglich 4 g, 1 leicht  
gehäufter Dossierlöffel, des Hagebuttenpul-  
vers werten Müslis, Smoothies oder Süßspei-  
sen farblich, geschmacklich und gesund auf.  
Ihre Meinung liegt uns am Herzen:  
Testen Sie Reformhaus® Plus Hagebutten  
Pulver bio und teilen Sie uns Ihre ganz persön-  
lichen Erfahrungen mit.

**Machen Sie den Test – Ihre Meinung zählt.**



**SO MACHEN  
SIE MIT**

Sie möchten das Hagebuttenpulver  
von Reformhaus® Plus testen? Dann  
senden Sie bis zum 31. Oktober 2022  
eine E-Mail oder eine Postkarte mit  
dem Stichwort „Hagebutten“ an:

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

Aus den Einsendungen werden 50  
Tester:innen ermittelt, die vom Her-  
steller das zu testende Produkt mit  
Fragebogen zugesandt bekommen.

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

\* Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise.



Hotel Schlösschen Sundische Wiese



Mitmachen & gewinnen!

REISEN MIT SINNEN

Oooh- & Aaaa-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 die Zukunft des Reisens!

Wir sind CSR-zertifiziert und achten nachweislich die Menschenrechte in den Zielgebieten. Alle Reisen sind zu 100 % CO2-kompensiert. www.reisenmitsinnen.de www.activida.de



1. Preis: 4 Übernachtungen inkl. Halbpension mit regionaler Küche für 2 Personen im Hotel Schlösschen Sundische Wiese

Gewinnen Sie mit REISEN MIT SINNEN einen Aufenthalt im Hotel Schlösschen Sundische Wiese - ein Erholungsort im Nationalpark „Vorpommersche Boddenlandschaft“. Acht Kilometer von Zingst entfernt liegt das historische Jagdhaus inmitten des Osterwaldes. Hier kann man beim Radfahren (3 Tage inklusive), Waldbaden sowie bei Yoga-Kursen und Achtsamkeitstraining sehr gut entschleunigen.

https://www.hotelschloesschen.de

(Reisezeitraum nach Verfügbarkeit und saisonal abhängig)

2. - 5. Preis:

je ein Reformhaus®-Einkaufsgutschein im Wert von 50 Euro

6. - 15. Preis:

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

Wert ca. 900 Euro

Anzeige

TEILNAHMECOUPON (Die richtige Antwort bitte ankreuzen.)



Preisfrage: Die Darmflora des Menschen ist Teil der körpereigenen Abwehr und wird von zahlreichen Bakterien und Mikroorganismen besiedelt. Wie viele Bakterien enthält der menschliche Dickdarm durchschnittlich?

Antwort:  ca. 100 Millionen  ca. 10 Milliarden  ca. 10 Billionen  ca. 1 Million

RK

Name, Vorname
Straße, Haus-Nr.
PLZ, Ort
E-Mail

Bitte einsenden an: ReformhausMarketing GmbH, Conventstr. 8-10 / Haus D, 22089 Hamburg
Einsendeschluss: 31.10.2022. Es gilt das Datum des Poststempels.

So geht's:

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