

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

Beauty-Booster

Masken: Schönmacher
mit Sofort-Effekt

Gesund bleiben

Spielt eine wichtige Rolle
als Antioxidans – Selen

Welche
Heilbotenstoffe
Muskeln
aussenden
und was sie
im Körper
bewirken

DIE HEILKRAFT DER MUSKELN



ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL BEAUTY

STRAFFERE HAUT. VERBESSERTE ELASTIZITÄT. **SYSTEM ABSOLUTE**

EFFEKTIVE NATURKOSMETIK

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

MADE IN THE BLACK FOREST
EST. 1959



Die Systempflegeserie bei anspruchsvoller Haut. Wirkt gegen Zeichen der Hautalterung. Für einen sichtbar strafferen, glatten Teint.

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



* Verträglichkeit und Wirkung durch moderne analytische Methoden wissenschaftlich bestätigt.

Rainer Plum,
Vorstand
Reformhaus eG



Liebe Leserin, lieber Leser

Der Herbst steht vor der Türe und wie im letzten Jahr um diese Zeit bewegt viele Menschen die Frage, wie es mit der Corona-Pandemie weitergeht. Kommt eine vierte Welle und wenn ja, wie heftig wird sie? Werden wieder Lock-down-Maßnahmen massiv in unser alltägliches Leben eingreifen oder sind die allermeisten Menschen achtsam und vernünftig im Umgang miteinander? Neben den inzwischen bekannten Hygiene-Maßnahmen wie Abstand, Mund-Nase-Bedeckung, intensives Lüften in Innenräumen etc., die aus unserer Sicht nicht an Bedeutung zur Infektabwehr verloren haben, egal ob bei Geimpften oder Nicht-Geimpften, steht weiterhin eine intaktes Immunsystem im Vordergrund. Gerade jetzt, wenn sich das öffentliche wie private Leben langsam wieder in geschlossene Räumlichkeiten verlagert und die naß-kalte Jahreszeit ihre Vorboten sendet, ist die Stärkung der eigenen Abwehrkräfte ein wesentlicher Faktor, um unbeschadet durch die kommenden Infektionszeiten hindurch zu kommen. Ihr Reformhaus® vor Ort mit seinen an der Reformhaus-Fachakademie fachlich top-ausgebildeten Mitarbeitenden berät Sie ganz individuell, welche persönlichen Maßnahmen Sie jetzt ergreifen müssen, um bestens geschützt im Herbst und Winter gesund zu bleiben. Von einer gesunden Darmflora, über eine Erkältungsprophylaxe mit Naturheilmitteln und -methoden bis hin zu Selbstmedikationsmitteln, die den persönlichen Vitamin- und Mikronährstoffhaushalt optimieren – dazu erhalten Sie in Ihrem Reformhaus® die individuelle Fachberatung und die passenden hochwertigen Naturprodukte. Aktuelle Informationen finden Sie wie immer auch auf www.reformhaus.de. Ich persönlich hoffe, dass die nächsten Wochen und Monate die Spaltungstendenzen in der Gesellschaft (Geimpfte vs. Nicht-Geimpfte) und die vorhandenen gegenseitigen hoch-emotionalen Diffamierungen nicht weiter zunehmen, sondern wieder mehr Vernunft, Sachlichkeit und gegenseitiger Respekt die Oberhand gewinnen.

Bleiben Sie gesund! Und bleiben Sie wertschätzend und rücksichtsvoll im Umgang miteinander getreu dem Motto „Ich schütze Dich! Schütze Du bitte auch mich!“

Herzlichst

AKTION 3 FÜR 2

Wahre Schönheit kommt von innen. Wir meinen das ganz konkret, denn mit dem Anti-Aging Beauty-Drink Regulatpro Hyaluron Beauty von Dr. Niedermaier können wir Hyaluron jetzt auch trinken, statt es nur äußerlich auf die Haut zu geben. Damit der Beauty-Drink zu unserer täglichen Beauty-Routine wird, gibt es ab sofort in Ihrem Reformhaus® eine It-Bag mit 3 Flaschen Regulatpro Hyaluron Beauty zum Preis von 2 Flaschen. Solange der Vorrat reicht.



ANRUF ERWÜNSCHT



Sie haben Fragen zu den Themen dieses Heftes, wollen z. B. wissen, was bei Muskelkater,

Schmerzen- oder

Wasser in den Beinen hilft, wie Sie ganz individuell Ihre Muskeln unterstützen können? Rufen Sie an – Telefon 040 / 280 581 927: Die erfahrene Reformhaus® Gesundheitsberaterin Simone Stauder (Foto) hilft Ihnen montags von 10–11 Uhr und von 18–19 Uhr gerne weiter.



inhalt

WOHLFÜHLEN

- * 8 Starke Muskeln!**
Was Muskeln mit unserem Immunsystem zu tun haben und wie wir sie gezielt unterstützen können, damit sie ihre Heilbotenstoffe aussenden
- 18 Innere Werte**
Aronia – die kleine, dunkel-violette Beere steckt voller innerer Werte. Jetzt ist Erntezeit
- * 31 Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente**
Wegweiser durch den Dschungel der Vitalstoffe. Diesmal: Selen
- 36 Im fairen Austausch mit der Natur**
Nachhaltigkeit ist für den Reformhaus® Hersteller SALUS viel mehr als nur ein Schlagwort
- 44 Lieblingsprodukte des Monats**
Top Produkte aus Ihrem Reformhaus®

SCHÖNHEIT

- * 20 Gut aufgelegt**
Kurzurlaub für die Haut: Beauty-Masken sind Schönmacher mit Sofort-Effekt

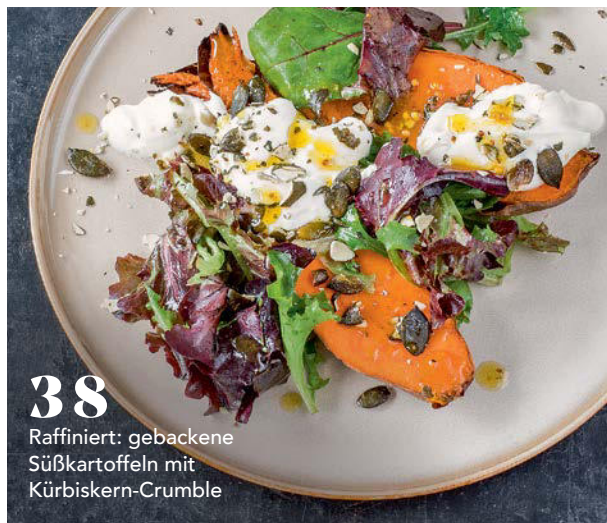
GENIESSEN

- 38 Veggie at it's best**
Tomate, Artischocke oder Süßkartoffel – so raffiniert haben wir Gemüse noch nie gegessen

INSIDE REFORMHAUS®

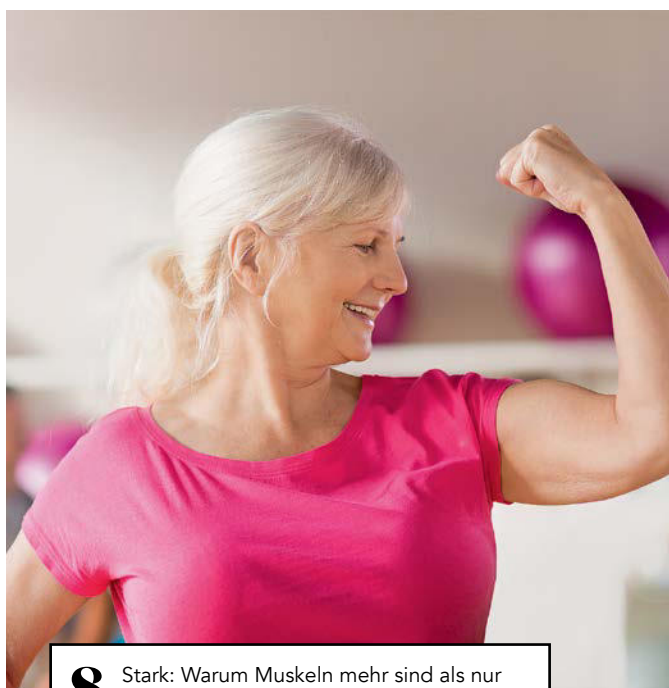
- 48 Sie haben gewählt**
Ihre Reformhaus® Magazin Lieblingstitel 2020

* UNSERE TITELTHEMEN



38

Raffiniert: gebackene Süßkartoffeln mit Kürbiskern-Crumble



8 Stark: Warum Muskeln mehr sind als nur die Kraftpakete des Körpers

AUSSERDEM

- 6 Das ist neu im September**
- 47 Reformhaus® des Jahres 2021 ...**
in der Kategorie Nahrungsergänzung ist Reformhaus® Kaubisch, Haltern am See
- 50 Kreuzworträtsel**
- 52 Marktplatz**
- 55 Impressum, Vorschau**



31

Lebensnotwendig: pflanzliche Lebensmittel, in denen Selen steckt



20

Intensiv: die besten Beauty-Booster für einen schönen Teint



18

Reif: Jetzt werden die lecker-gesunden Aroniabeeren geerntet



St

Sc



Das Multitalent für Ihre Hausapotheke

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



Mit 3-facher Pflanzenpower

www.olbas.de

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

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

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

das ist neu im September



MIT HECKEN DAS KLIMA SCHÜTZEN

Die Landwirtschaft ist für etwa zwölf Prozent der gesamten deutschen Treibhausgas-Emissionen verantwortlich: Methan aus dem Verdauungstrakt von Rindern und Lachgas aus gedüngten Äckern zählen dazu. Jetzt belegt die Studie von Sophie Drexler vom Thünen-Institut für Agrarklimaschutz in Braunschweig, dass eine neu auf Ackerland angepflanzte Hecke im Verlauf von 20 bis 50 Jahren pro Hektar 2,1 bis 5,2 Tonnen CO₂ bindet – annähernd so viel wie Wälder. Würde man die in den letzten 60 Jahren gerodeten Hecken neu anpflanzen, könnte man zehn Millionen Tonnen CO₂ klimaschädlich machen. Nebenbei: Dazu bräuchte man lediglich 0,3 % der landwirtschaftlichen Fläche.

SAUER?

Anstrengung kann unsere Muskeln richtig sauer machen. Die Übersäuerung entsteht nicht nur, wenn dem Körper durch Schwitzen zu viel Flüssigkeit fehlt, sondern auch durch eine nicht optimale Ernährung. Wie wichtig ein ausbalancierter Säure-Basen-Haushalt für die Leistungsfähigkeit ist, erläutert Dipl. Oecotrophologe und SportlerInnenberater Roland Jentschura in seinem aktuell erschienenen Buch „Power statt ‚sauer‘ – Unser Säure-Basen-Haushalt entscheidet“ (19,50 Euro, erhältlich unter: www.verlag-jentschura.de). Jentschura, der u. a. den Österreichischen Skiverband berät, verspricht, dass wir mithilfe dieses Buchs unseren Körper und die Bedürfnisse unserer Muskeln besser verstehen können.



Vögel mögen Süßes

Vögel lassen sich gerne Nektar und süße Früchte schmecken – das ist lange bekannt. Wie sie indes den Geschmack wahrnehmen, war WissenschaftlerInnen lange ein Rätsel. Denn Vögel haben – anders als Säugetiere – keinen Rezeptor für Süßes. Doch jetzt hat eine Studie eine Erklärung geliefert, warum Singvögel auf Süßes fliegen: Demnach hat sich ihr Umami-Rezeptor, zuständig für herzhaftes Geschmacksrichtungen, im Laufe der Evolution so verändert, dass er auf Zucker reagiert. Die Forscher vermuten, dass die Präferenz von Süßem Singvögeln einen Überlebensvorteil ermöglicht hat, indem sie neue ökologische Nischen besetzen konnten. Ob das auch die Erklärung für die 61 % der Deutschen ist, die in der aktuellen Global Consumer Survey angaben, regelmäßig Süßigkeiten zu essen?



Guten Morgen

Wer eine harte Nacht hinter sich und einen anstrengenden Tag vor sich hat, der hilft morgens gerne mit einer Tasse Kaffee nach, um leistungsfähig zu bleiben. Doch der Griff nach koffeinhaltigen Wachmachern macht Müde nicht wirklich munter – das berichten nun US-WissenschaftlerInnen im Fachmagazin „Journal of Experimental Psychology:

Learning, Memory & Cognition“. Mit einem Experiment mit 275 Freiwilligen konnten sie belegen, dass müde Menschen komplexe Aufgaben weder mit noch ohne Koffein so gut erledigen wie ausgeschlafene. Auch wenn Kaffee Energiereserven freisetzen und die Stimmung heben könne, den Effekt von gesundem Schlaf kann Kaffee nicht ersetzen.

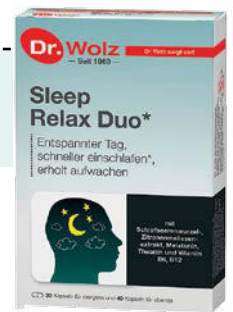


GESUND SCHLAFEN

Die schlechte Nachricht zuerst: Rund 80 Prozent der Deutschen schlafen nicht genug – oft weniger als sieben Stunden pro Nacht. Das muss nicht sein. Denn jetzt bietet Dr. Wolz einen ganzheitlichen Ansatz, um einen gesunden Schlaf zu fördern: das „Sleep Relax Duo“. Es besteht aus zwei Komponenten – einer Morgenkapsel, die mit Ashwagandha, einem Grüntee-Extrakt und den Vitaminen B₆ und B₁₂ Psyche, Nerven und Entspannung fördert. Dazu eine Abendkapsel mit Melatonin, Schlafbeerenwurzelextrakt und Zitronenmelisse, um das Einschlafen zu unterstützen. Gut zu wissen: Das „Sleep Relax Duo“ kann auch die Folgen eines Jetlags lindern.

SIE MÖCHTEN GEWINNEN?

Wir verlosen 15 Packungen des Dr. Wolz „Sleep Relax Duos“. Senden Sie bitte bis zum 30. September 2021 eine Postkarte mit dem Stichwort „Sleep Relax“ an:
ReformhausMarketing GmbH,
Conventstraße 8–10, Haus D, 22089 Hamburg.
Es gilt das Datum des Poststempels. Viel Glück!



Was haben unsere Muskeln mit unserem Immunsystem zu tun? Eine ganze Menge. Denn Muskeln sind mehr als nur Kraftpakete. Unsere Muskelmasse ist ein Organ, das mit anderen Organen kommuniziert und Heilprozesse anstößt und so unseren Körper schützt



**Starke
Muskeln!**

Ihre Aufgabe ist hinlänglich klar: Ohne Muskeln heben wir kein Stückchen Brokkoli vom Teller. Aber nicht nur das. Unser gesamter Organismus ist auf sie angewiesen. Nur sie produzieren einen Zauberstoff, der unsere Körperwelt im Innersten zusammenhält: Myokine. „Myokine sind enzymähnliche Botenstoffe, die im Körper herumwandern, alle inneren Organe stimulieren und die Aktivität des Gehirns beeinflussen“, erklärt Professor Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln. „Sie lösen Funktionen aus, die ohne sie niemals stattfinden würden.“ Aber sie werden nur dann aktiv, wenn der Muskel arbeitet.

Entdeckt wurden sie von der dänischen Forscherin Bente Klarlund Pedersen. Sie untersuchte an der Universität von Kopenhagen, welchen Einfluss Sport auf das Immunsystem hat. Nach dem Training maß sie im Blut der Probanden den Anstieg einer Substanz, die hilft, Entzündungsreaktionen im Körper zu regulieren und in der Wissenschaft als Interleukin 6 (IL-6) bekannt ist. Das entdeckte IL-6 wurde aber nicht von den Immunzellen produziert – sondern von den Muskelzellen! Deshalb gab Pedersen ihnen den Namen „Myokine“ – abgeleitet von den griechischen Wörtern für „Muskel“ und „Bewegung“. Das war vor 14 Jahren und seitdem sind WissenschaftlerInnen damit beschäftigt, das weite Feld der Myokine zu sondieren und deren segensreiche Wirkung für unseren Organismus zu analysieren.

„Wir kennen mittlerweile einige Hundert, gehen aber von wenigen 1000 Arten und Formen aus“, so Froböse. Die einen, wie die am besten erforschte Myokin-Untergruppe, die Interleukine, fördern Aufbau und Qualität unseres Immunsystems, schützen vor Diabetes und Herzinfarkt und den „stillen Entzündungen“, die Arteriosklerose und Krebs auslösen können. Andere fördern die Neubildung von Knochen und verbessern deren Stabilität und Dichte, was Osteoporose vorbeugt.

Allen gemeinsam ist, dass sie von der arbeitenden Muskulatur hergestellt werden, eine entscheidende Rolle bei Stoffwechselprozessen spielen und, so Froböse, „selbst in jeder einzelnen Zelle der Garant für deren Lebensqualität und vor allem deren Erhaltung spielen.“ Das heißt: Je mehr ich meine Muskeln beanspruche, desto mehr Myokine sorgen dafür, dass meine Zellen perfekt und ausdauernd für mich arbeiten.

Auch im Gehirn. Dort stimuliert das BDNF-Myokin



.....
 Unser Experte: Prof. Ingo Froböse
 Universitätsprofessor für Prävention
 und Rehabilitation an der Deut-
 schen Sporthochschule Köln, Leiter
 des Zentrums für Gesundheit



(Brain Derived Neurotrophic factor) den Wachstumsfaktor im Hippocampus, neue Neuronen und Synapsen entstehen, was das Erinnerungs- und Lernvermögen fördert. „Das ist besonders wichtig für Kinder, weil sie durch Bewegung deutlich besser lernen“, so Froböse. Doch auch Menschen mit Depressionen, Angststörungen oder ADHS profitieren vom Sporttreiben, da bei ihnen meist ein zu niedriger BDNF-Gehalt im Blut vorliegt. Grundsätzlich weisen körperlich aktive Menschen dauerhaft eine höhere BDNF-Konzentration auf, was möglicherweise vor Demenz-Erkrankungen schützt.

Klarer Fall also: Runter von der Corona-Couch!

Doch welcher Sport eignet sich am besten, um die Myokin-Produktion anzuregen? „Entscheidend ist der Muskelmassenaufbau“, sagt Professor Froböse. „Dabei geht es nicht um Bodybuilding, sondern um den Erhalt der Muskelmasse als aktive Zellmasse in unserem Körper. Wir setzen damit einen Gegenpol zum Fettgewebe.“ Das klingt gut! Und der Experte setzt noch einen oben drauf: „Der Erhalt der Muskelmasse wirkt sich zudem positiv auf den gesamten Hormonstoffwechsel aus, und auf dessen Gaspedal, die Schilddrüse. Denn sie gibt Gas und der Motor, die Muskulatur, springt an. Dieses Zusammenspiel funktioniert ein Leben lang – wenn wir unsere Muskeln trainieren!“

Ausdauersportarten – laufen, radeln, schwimmen – sind zwar nicht unmittelbar mit Muskelwachstum verbunden, dienen AnfängerInnen jedoch als Einstieg ins Muskeltraining. Grundsätzlich gilt: „Trainieren Sie mit dem eigenen Körpergewicht, dadurch bekommen Sie mehr Hubraum und das ist es, was Sie brauchen.“

Das geht gut mit Geräten im Fitnessstudio und in Gym-



Radfahren macht Spaß und ist für AnfängerInnen ein perfekter Einstieg ins Training der Muskeln

nastikkursen mit hohem Anteil an Muskeltraining wie Pilates, aber ebenso daheim im Homeoffice oder im Freien. Fünf einfache Übungen hat der Experte für uns zusammengestellt (siehe Seite 14).

Ab 35 geht's mit den Muskeln bergab. Wirklich?

Tatsächlich verlieren wir ein Prozent Muskelmasse im Jahr. Doch das liegt weniger am Alter als vielmehr daran, dass wir zu wenig tun. „Viele junge Menschen haben ihre Muskulatur nicht ausreichend aufgebaut, was sich durch unsere vorwiegend sitzende Lebensweise verschärft.“ Richtig problematisch kann es werden, wenn wir das achte Lebensjahrzehnt erreichen: „Wir gehen davon aus, dass 75 Prozent aller über 70-Jährigen an Sarkopenie leiden, ein durch ein gestörtes Zusammenspiel von Nerven und Zellen verursachten Muskelschwund.“ Woher das rührt, weiß die Medizinwissenschaft noch nicht genau. Aber wir können gegensteuern! „Je älter wir werden, desto mehr müssen wir dafür tun, dass die Muskelmasse erhalten bleibt“, so Froböse. „Das Motto lautet: Je oller, je doller.“ Das gilt für das sportliche Training, aber auch für den Alltag. Die Muskulatur hat nämlich zwei verschiedene Fasertypen, rote und weiße. Die roten sind die, die man im Alltag bei leichten Lasten, beim Schreiben, Essen, Aufräumen etc. nutzt. Diese sind auch bei alten Menschen immer noch gut vorhanden. Welche primär verloren gehen, sind die weißen Muskelfasern, sie sind

Pflanzenkraft bei Arthrose?

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

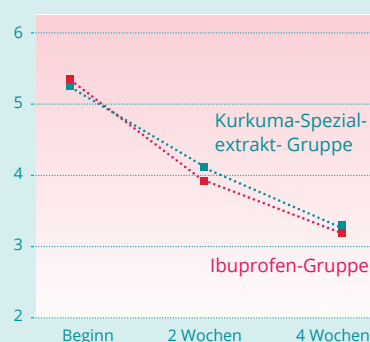
Verglichen wurde die Wirkung von 1.200 mg Ibuprofen mit 1.500 mg eines speziellen Curcumin-Extraktes (Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke) aus der Kurkumawurzel bei arthrotischen Gelenkschmerzen. Die Ergebnisse der Studie waren signifikant. Genauso wie in der Ibuprofen-Gruppe waren auch in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

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

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

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

Studienergebnis¹: Signifikant weniger Gelenkschmerzen



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



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

² Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke

Roter Ginseng für Körper, Geist und Seele



unterstützt

- Leistungskraft
- Konzentration
- Vitalität



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



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

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

REIN • NATÜRLICH • WIRKSTOFFREICH

ANZEIGE

Starke Muskeln!



Futter für die Muskeln: Mix aus Kartoffeln und Ei sowie Kakao

schlechter durchblutet und werden bei größeren Belastungen gebraucht, beispielsweise wenn wir schwere Lasten heben, im Garten Pflanzsäcke schleppen und Hochbeete bauen. Prof. Ingo Froböse: „Da reden sich dann viele heraus und sagen, das kann ich nicht mehr. Aber das ist falsch! Trauen Sie sich zu, auch wieder schwerere Lasten zu heben!“

Das lakonische Fazit des Experten: „Use it or lose it...“

Myokine als Helfer in der Rehabilitation und Krebstherapie

Nach langer Bettlägerigkeit, nach Operationen, nach überstandener Covid-19-Erkrankung sind wir vor allem eins: schlapp. Wir brauchen unsere Muskeln dringender denn je. Nur sie lassen uns Taschen tragen, Wege zurücklegen, Freunde besuchen, reisen, unseren Wünschen und Interessen nachgehen. „Wir machen mobil, indem wir die Muskeln trainieren“, so Froböse. „Dadurch wird die Teilhabe am Leben wieder ermöglicht.“ Das gilt auch und besonders in der Krebsbehandlung. „Wir stellen aber gerade hier einen rapiden Muskelschwund fest.“ Das ist in doppelter Hinsicht dramatisch. Denn das im Muskel hergestellte Myokin Interleukin IL6 spielt eine wichtige Rolle im Kampf gegen den Krebs: Es lotst die im Nebennierenmark und in bestimmten Nervenzellen gebildeten Killerzellen zum Tumor und bewirkt, dass sie das krank machende Gewebe angreifen. Zudem brauchen gerade Krebspatienten den durch Myokine angeregten Stoffwechsel, um die Folgen der Chemotherapie abzufedern. Die Sporthochschule Köln hat deshalb gemeinsam mit der Uniklinik ein Muskeltraining für Menschen in oder nach Krebstherapien eingerichtet. Froböse: „Dort setzen wir sie an die Geräte, damit sie ihre individuelle Leistungsfähigkeit wieder erhalten.“

Und dabei sollten wir unseren Muskeln vertrauen. Sie haben ein Gedächtnis, sie wissen, was sie mal konnten. Je zeitiger wir also anfangen, mit ihnen zu arbeiten, je schneller können wir sie im Ernstfall wieder aufbauen. Besser, als bei Null anfangen zu müssen.



ANZEIGE

P. Jentschura
regeneriert wie neugeboren

Das Sportler Frühstück



GUT ZU WISSEN

FUTTER FÜR DIE MUCKIS!

Von Schwergewichthebern kennen wir dunkle Geschichten, die davon erzählen, wie deren Muskelberge mit Zusatzstoffen aufgepumpt werden. Aber gibt es denn auch Lebensmittel, die unsere Muskeln auf gesunde Weise unterstützen oder sogar aufbauen? Ja, die gibt es! Denn Muskeln bestehen im Wesentlichen aus Proteinen, und die kommen nun mal hauptsächlich aus der Nahrung. Daher lieben sie Eiweiße, die gut vom Darm aufgenommen werden (z. B. ein Mix aus Kartoffeln und Ei). Zudem sind Kohlenhydrate sowie pflanzliche Eiweiße z. B. in Hülsenfrüchten wichtig für die Energiebereitstellung und die Regeneration der Muskeln.

Ein sehr gutes Regenerations-Getränk nach dem Sport ist übrigens die altbewährte Tasse Kakao. Die enthaltenen Bifidobakterien vermehren sich im Magen und produzieren dort entzündungshemmende Stoffe. Außerdem liefert Kakao viele Mineralstoffe, die die Muskeln fit halten: Kalium, Kupfer, Magnesium, Eisen, Phosphor, Calcium, Vitamin D und Flavonoide, die den Blutdruck senken und freie Radikale abfangen.





VIELSEITIG · GESUND · LECKER!

- ✓ lange satt und leistungsfähig
- ✓ nur 133 kcal pro Portion (35 g)
- ✓ ohne Zuckerzusatz
- ✓ vegan, laktose- & glutenfrei
- ✓ wertvolle und natürliche Nährstoffe
- ✓ leicht verdaulich
- ✓ nur mit kochendem Wasser anrühren, quellen lassen und mit Obst, Nüssen etc. variieren



 basisch	 Kohlenhydrate	 Eiweiß	 Ballaststoffe
 vegan	 ohne Zuckerzusatz	 glutenfrei	 laktosefrei

Kostenlos Proben bestellen
Händler in Ihrer Nähe finden

p-jentschura.com/rek18    



ANZEIGE



UNABHÄNGIGE STIFTUNG
GANZHEITLICHES KONZEPT
100% BIO-ZERTIFIZIERT
EIGENES SEMINARHOTEL

Gesundheits-
Berater/in (IHK)
Fastenleiter/in
Kursleiter/in
Meditation

und viele weitere Weiterbildungen
und Seminare

Jetzt
Gesamtprogramm
anfordern!

06172 / 3009 - 822

kontakt@akademie-gesundes-leben.de



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN

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



#AkademieGesundesLeben



5 ÜBUNGEN – BURN

„Muskeln müssen brennen, damit sie wachsen!“, sagt Professor Froböse. Wiederholen Sie die folgenden Übungen deshalb so lange, bis die Muskulatur deutlich ermüdet. Alle Übungen lassen sich auch prima im Freien durchführen. Statt einer Treppe (Übung 5) können Sie einen Baumstumpf als Stepper benutzen, statt eines Tisches (Übung 4) z. B. einen Zaun.

* KNIEBEUGEN

1. Die Königsübung! Gerade hinstellen, Arme ausgestreckt nach vorn, in die Knie gehen und wieder hoch, in die Knie und wieder hoch ... Dabei sind die größten Muskeln mit ihrem starken Einfluss auf den Stoffwechsel wunderbar im Fokus: Waden, Oberschenkel und Gesäßmuskulatur.

* DAS PENDEL

2. Vorne auf die Stuhlkante setzen, den Oberkörper nach vorne beugen und auf die Oberschenkel legen, die Füße stehen flach auf dem Boden. Dann wieder hochkommen und sich mit geradem Rücken so weit wie möglich nach hinten lehnen. Dann wieder nach vorne und wieder nach hinten. Diese Pendelbewegung trainiert die großen Muskeln des Rumpfes: Bauch und Rücken.

* DIE MUSKELPUMPE

3. Hinter den Stuhl stellen, die Hände bei Bedarf unterstützend auf die Stuhllehne legen, dann auf die Zehenspitzen stellen, wieder absenken und dabei die Zehen ein wenig anheben. Mindestens 20-mal wiederholen! Das trainiert die Muskelpumpe der Beine und hilft, die Venenklappen fit zu halten, was der Einlagerung von Wasser entgegenwirkt.



ANZEIGE

BABY, BURN!

* LIEGESTÜTZ LIGHT

4. Die Hände auf einen stabilen Tisch legen, die Füße so weit wie möglich davon entfernt, dann die Arme beugen und strecken, beugen und strecken ... so lange Sie können. Dieser erleichterte Liegestütz trainiert den oberen Rückenbereich, die Schulter- und Armmuskulatur.

* FAHRSTUHL – NEIN DANKE!

5. Wann immer Sie Gelegenheit haben, steigen Sie Treppen. Das ist zwar manchmal mühsam, aber perfekt für die Beinmuskulatur – besonders, wenn Sie jede zweite Stufe nehmen.



Sie möchten mehr tun? Prof. Frobose hat exklusiv für Reformhaus® Bewegungsprogramme entwickelt. Videos unter: <https://www.youtube.com/user/ReformhausDE> oder diesem QR-Code



Lassen Sie sich gezielt in Ihrem Reformhaus® beraten.



¹ Regulatpro® Metabolic trägt mit den Nährstoffen Magnesium, Mangan, Vitamin B1, B2, B3, B5, B6 und B12 zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Magnesium, Vitamin B2, B3, B6, B12 und Pantothensäure reduzieren Erschöpfung und Müdigkeit.

² Rechtsregulat® Bio enthält natürliches Vitamin C, das zu einer normalen Immunfunktion und einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt. Müdigkeit und Erschöpfung reduziert und die Zellen vor oxidativem Stress schützen kann.

³ Regulatpro® Immune enthält Zink, Selen und Vitamin D, welche zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen.

⁴ Regulatpro® Active DTX enthält Cholin, welches zu einem normalen Fettstoffwechsel und zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion beiträgt.

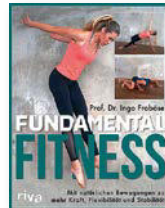
⁵ Regulatpro® Hyaluron enthält das Vitamin Biotin, welches zur Erhaltung normaler Haut, Schleimhäute und Haare beiträgt. Zink trägt zur Erhaltung normaler Haare, Haut und Nägel bei.

FÜR UNSERE MUSKELN – PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS®

- Alsiroyal® Magnesium direkt Zitrone trägt zu einer normalen Muskelfunktion einschließlich des Herzmuskels bei und zu einer normalen Nervenfunktion.
- ARYA LAYA Heilkräuter-Bad Gelenk & Muskel Vital Heublumen, wohltuend aromatisch duftend und lockernd – besonders nach körperlicher Anstrengung.
- SALUS Floradix® Sport Eisen Tonikum enthält eine Kombination aus Eisen, Magnesium, Kupfer, Vitamin B₁, B₂, B₆ und B₁₂, die eine reguläre Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin sowie einen gesunden Eisentransport im Körper fördert. Perfekt bei sportlicher Belastung.
- Hübner Basis Balance Magnesium Öl, zur Unterstützung von Massagen bei Muskelverspannungen.



ZUM WEITERLESEN



„Fundamental Fitness“: Das von Prof. Dr. Ingo Froböse in Zusammenarbeit mit SportwissenschaftlerInnen entwickelte Programm kombiniert natürliche Bewegungen wie Stehen, Gehen, Rollen, Stützen, Hängen oder Hüpfen zu einem ganzheitlichen Training, das Kraft, Stabilität und Flexibilität fördert, mehr Energie und Freude an der Bewegung bringt. Riva Verlag, 19,99 €

ANZEIGE

Bakanasan®



Natur pur VON DER BIENE



Mit Propolis den Herbst genießen.

Nach einem schönen und warmen Sommer beginnen schon bald die kühleren Tage, an denen Viren und Bakterien Hochsaison haben. Zeit dich mit Bakanasan Propolis Kapseln Plus zu wappnen:

- hergestellt aus 320 mg Roh Propolis
- mit hochdosiertem Zink für dein Immunsystem
- zur langfristigen & vorbeugenden Einnahme

Damit du auch im Herbst natürlich gesund bleibst.



bakanasan.de





BEWEGUNGS COACH

Einteilige Intensivausbildung

24.04. – 29.04.22 (So – Fr) **oder**
21.08. – 26.08.22 (So – Fr)

Bewegung ist ein Allheilmittel und neben Entspannung und Ernährung die dritte große Säule der Gesundheit. Regelmäßige Bewegung wirkt vorbeugend auf nahezu alle Krankheiten, die gesellschaftlich von Bedeutung sind. Doch: Wie bewege ich mich richtig und gesund? Was ist ein gesundes Maß? Lernen Sie in dieser Intensivausbildung aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse kennen und praktizieren Sie unter Anleitung Übungen für den (Berufs-)Alltag. Nutzen Sie Ihre erworbenen Fähigkeiten für sich selbst oder Ihre Teilnehmer/innen.

ENTSPANNUNG MIT RHYTHMUS

Lust auf Bewegung

17.12. – 19.12.21 (Fr – So)
27.03. – 29.03.22 (So – Di)

Bewegte Entspannung erleichtert es Ihnen, die Erholungsintensität zu vertiefen und den Regenerationsprozess zu fördern. Eine ideale Methode, um Stress entspannt zu begegnen und Burnout-Symptome zu vermeiden. Finden Sie Ihren Weg in die Entspannung auf der Grundlage unterschiedlicher Bewegungs- und Entspannungstechniken mit Elementen aus Musik, Klang und Farbe.

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

Text: Karin Stahlhut

ANZEIGE



Dr. Wolz
— Seit 1969 —

Entspannter Tag – bessere Nacht!

Sleep Relax Duo*

- ✓ Für einen entspannten Tag² und schnelleres Einschlafen¹
- ✓ Mit Melatonin, Ashwagandha, Grüntee- und Zitronenmelissenextrakt

Für die Sofortwirkung: Einschlafspray mit Melatonin und Passionsblumenextrakt

* 1 Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird. ² Vitamin B6 und Vitamin B12 tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur normalen psychischen Funktion bei.



Herbstlicher Pfannengenuss



Die veganen Frika Fix-Bratlinge in Bio-Qualität sind

- einfach und schnell zubereitet
- fix und fertig gewürzt.

Mit viel pflanzlichem Eiweiß und wertvollen Ballaststoffen.

www.natura.de

OFT LÄNGER GUT
SCHAUEN - RIECHEN - PROBIEREN
Frika Fix-Bratlinge tragen das Logo der „Oft länger gut“-Kampagne. Gemeinsam gegen Lebensmittelverschwendung – wir machen mit.

ANZEIGEN



DIE HABEN ES IN SICH

Klein, aber oho: Aronia. In den kleinen dunkelvioletten Aroniabeeren stecken wertvolle Inhaltsstoffe. Doch worauf achten, damit diese geballten Vitalstoffe der Beeren ihren Weg auch in unseren Körper finden?

Sie sieht aus wie eine etwas zu groß geratene Heidelbeere – Aronia. Jetzt hängen die prallen, dunklen Aroniabeeren am Strauch. Erntezeit!

Die wertvollen Inhaltsstoffe von Aronia sind ein guter Grund, die kleinen Power-Beeren, die inzwischen auch in Deutschland beheimatet sind, zu genießen. Denn in den Beeren stecken nicht nur die Vitamine A, B₂, K und C, sie enthalten auch einen hohen Anteil an Flavonoiden, sekundären Pflanzenstoffen, die eine antioxidative Wirkung haben und unseren Körper vor freien Radikalen schützen können. Diese sind für die dunkelviolette Farbe der Beeren verantwortlich.

Damit nicht genug. Auch Folsäure, Zink, Eisen und das Spurenelement Mangan sind in den Beeren enthalten. Klingt zu gut, um wahr zu sein. Und jetzt kommt auch ein „aber“. Die in den frischen Beeren enthaltenen Gerbstoffe können bei empfindlichen Menschen Bauchschmerzen verursachen.

Doch die Verträglichkeit ist besser, wenn wir getrocknete Aroniabeeren oder reinen Aroniasaft trinken, der aus Aroniabeeren von Bioplantagen in Deutschland, Österreich und Polen stammt. (im Reformhaus® z. B. „Aronia getrocknet“ und „Aronia 100 % Direktsaft“ von Aronia ORIGINAL)



Natürlicher Insektenschutz

Herbasektos® Insektenschutz Hautspray
✓ Schutz vor Mücken und Zecken
✓ bis zu 6 Stunden wirksam

Herbasektos® Insektenschutz-Tupfer
✓ Zur Hautpflege bei Insektentischen
✓ Ideal bei Juckreiz



www.bergland.de

Bergland



Aronia im Reformhaus®: Aktuell bezieht Aronia ORIGINAL u. a. von sieben Anbau-Partnern Aroniabeeren von etwa 220 Hektar Bio- und demeter-zertifizierter Anbaufläche in Deutschland.



ARONIA KONFITÜRE

Zutaten für 2–4 Gläser
Zubereitungszeit: 1 ½ Std., davon 55 Min.
Vorbereitung, 10 Min. Ruhezeit

- 1/4 l Wasser
- 2 TL (gehäuft) Apfelpektin
- 1 TL Apfelsäure
- 200 g Zucker
- 125 g Aprikosen
- 125 g grüne Trauben
- 1–2 EL getr. Aroniabeeren

ZUBEREITUNG

- Pektin und Apfelsäure mit drei Esslöffeln Zucker vermischen.
- Früchte entkernen, klein schneiden und so pürieren, dass kleine Fruchtstückchen erhalten bleiben. Aroniabeeren dazugeben.
- Fruchtmasse in einem Topf vorsichtig erwärmen und Pulvermischung zusetzen.
- Vorsichtig aufwallen lassen, restlichen Zucker zugeben und erneut vorsichtig aufkochen.
- Heiße Masse in ein mit siedendem Wasser ausgespültes Schraubglas geben und verschließen. Glas für ca. 5 Min. auf den Kopf stellen. Die Konfitüre dickt im Glas nach.

TIPP: Bei diesem Rezept wird zusätzlich Apfelsäure verwendet, damit das Pektin im sauren Milieu ausreichend geliert. Bei dieser Konfitüre sorgt Aronia-Sirup mit seiner eigenen Fruchtsäure für den notwendigen Säuregrad. Alternativ können Sie den Geschmack ändern, indem Sie den Saftanteil mit Traubensaft ergänzen.

Natürlich **Floradix®**
Ich fühle mich Eisenstark!



Bleiben Sie
gesund

#AllesGute
#Salus



Meine **Quelle** für mehr **Energie**.
Floradix® hilft.

- Eisen trägt zu einem **normalen Energiestoffwechsel** und zu einer normalen Funktion des **Immunsystems** bei
- Mit wertvollen **Kräuterauszügen**
- **Alkoholfrei, ohne Konservierungsstoffe**, glutenfrei

Floradix® mit Eisen

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



Sie verwöhnen die Haut mit allem, was sie braucht: Masken, die schnellen Schönmacher mit Sofort-Effekt! Wir stellen die effektivste Anwendung und die besten Beauty-Booster vor

Gut aufgelegt

A top-down view of several skincare products. At the top left is a white jar with a thick, dark brown mask. To its right is a black jar with a light-colored, grainy scrub. Below these are several smaller jars: a blue one with a clear gel, a white one with a white cream, a pink one with a white cream, a black one with a dark cream, and a clear one with a white cream. The products are arranged on a light-colored, textured surface.

Ach Sommer, schön war es mit dir! Aber unsere liebe Haut hat es in den letzten Monaten mit vielen verschiedenen Herausforderungen aufgenommen: Wind, Wasser, UV-Strahlung und klimatisierte Räume sind nur einige der Faktoren, die für Stress sorgen können. Hinzu kommt, dass es sich unter dem medizinischen Mundschutz bei Hitze nach einem regelrechten Feucht-Biotop anfühlt. Gönnen wir unserer Haut eine kleine Auszeit mit einer wohltuenden Maske. Ob feuchtigkeitsspendend, klärend oder vitalisierend, es gibt für jedes Bedürfnis ein passendes Produkt. Gönnen Sie Ihren Teint einen Kurzurlaub und genießen Sie bewusst einen Moment für sich und Ihre Ausstrahlung. Viel Spaß.

► DURSTLÖSCHER FÜR FEUCHTIGKEITSARME HAUT

Ihre Haut wirkt durstig und spannt schnell? Botanische Hyaluronsäure kann den Feuchtigkeitsgehalt der Haut nachhaltig ausgleichen und Trockenheitsfältchen aufpolstern. Eine Komposition mit den Heilpflanzen Quitte und Rose soll die feuchtigkeitsspeichernden Eigenschaften der Haut aktivieren und ihre Fett- und Feuchtigkeitsprozesse regulieren.

Produkte aus dem Reformhaus®: z. B. Annemarie Börlind HYDRO GEL MASK; Dr. Hauschka Reichhaltige Crememaske

► BERUHIGUNG FÜR EMPFINDLICHE HAUT

Hilfe für Sensibelchen: Ein Wirkkomplex aus Johannisbeersamenöl und Ballonrebenextrakt kann Irritationen und Rötungen mildern. Intensive Regeneration für AllergikerInnen: Ein speziell entwickelter Ectoin Anti-Aging Komplex in Verbindung mit Biotin und Süßholzwurzelextrakt spendet Feuchtigkeit, glättet und strafft die Haut. Eignet sich auch therapiebegleitend bei Neurodermitis und Psoriasis! Ihre Haut ist irritiert

und neigt unter Stress zu Rötungen? Heilpflanzen wie z. B. Frauenmantel und Borretsch sowie wertvolle Pflanzenöle und Zaubernusswasser bringen Ihre Haut zurück in ihr natürliches Gleichgewicht.

Produkte aus dem Reformhaus®: z. B. Annemarie Börlind SENSITIVE CREAM MASK; DADO SENS REGENERATION E Crememaske; Dr. Hauschka Beruhigende Maske

► KLÄRUNG FÜR GROSSPORIGE MISCHHAUT

Schluss mit dem öligen Glanz! Es gibt eine Vielzahl an Wirkstoffen, die ein klares, mattiertes Hautbild fördern. Flieder kann z. B. gegen Unreinheiten und überschüssiges Sebum wirken. Phytoplankton soll die Poren verfeinern. Für seine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung ist Teebaumöl bekannt. Kamillen-Extrakt wirkt beruhigend und antiseptisch. Für eine parentiefe Reinigung: Eine Komposition aus Kapuzinerkresse und Zaubernuss verspricht, Mitesser zu lösen und Hautausscheidungen zu binden. Wer unter unreiner Haut leidet, kann übrigens mehrmals in der Woche eine Maske auftragen.

Produkte aus dem Reformhaus®: z. B. ARYA LAYA Clear Skin Teebaum Balsam; Annemarie Börlind 2 IN 1 BLACK MASK; Dr. Hauschka Reinigungsmaske

► FRISCHEKICK FÜR MÜDE, FAHLE HAUT

Vitamine für eine frische Ausstrahlung: Goji-, Acai- und Sanddornbeeren sollen die Zellerneuerung anregen und einen erschöpften Teint vitalisieren. Vitamin E schützt gegen oxidativen Stress und kann vorzeitiger Hautalterung vorbeugen. Erfrischt und kühlt: Pflanzenöle aus Jojoba, Aprikosenkernen und Weizenkeimen helfen der Haut, ihre Feuchtigkeit zu bewahren. Quitte und Wundklee verfeinern und sorgen für einen frischen Teint. Auch bei sonnenstrapazierter, zu Couperose neigender Haut geeignet!

Produkte aus dem Reformhaus®: z. B. Annemarie Börlind VITAMIN DUO MASK; Dr. Hauschka Revitalisierende Maske



Sehen wunderschön aus und machen schön Haut: Frauenmantel, Teebaumöl, Rose, Sanddorn (von links) und Szechuanpfeffer (rechte Seite)

TIPP Männer schätzen die Revitalisierende Maske von Dr. Hauschka auch als Tagescreme nach der Rasur!

▶ REGENERATION FÜR ANSPRUCHSVOLLE HAUT

Darf es etwas mehr sein?! Na klar, her mit den außergewöhnlichen Wirkstoffen! Szechuanpfeffer und Öl des Pistazienbaums sollen nicht nur die Zellregeneration stimulieren, sondern auch Konturen straffen und Linien glätten. Eine Komposition aus mineralischem Silicium-Gel, Hyaluronsäure, Aloe Vera-Gel und pflegenden Ölen ist speziell auf die Bedürfnisse reifer Haut abgestimmt, kann straffen, glätten und regenerieren. Ätherisches Rosenöl, Mangobutter und Mandelöl verwöhnen regenerationsbedürftige Haut. Granatapfel stärkt das Gewebe, regeneriert und aktiviert die Zellerneuerung.

Produkte aus dem Reformhaus®: z. B. ARYA LAYA Granatapfel Revital-Maske; Hübner Original silicea® Anti-Aging Creme-Maske; Annemarie Börlind ANTI-AGING CREAM MASK; Dr. Hauschka Aufbauende Maske



GUT
ZU
WIS-
SEN

Eine basische Vliesmaske soll die Haut in ihrer natürlichen Funktion unterstützen. Sie passt sich im feuchten Zustand optimal der Gesichtsform an und kann durch ihre Größe gleichzeitig auch das Dekolleté mit Wirkstoffen versorgen (im Reformhaus® z. B. M. Reich Basen Vliesmaske).

ANZEIGE



ARYA LAYA
Naturkosmetik aus Heidelberg

Argan Pflege

Das „Gold“ Marokkos

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



WWW.ARYA-LAYA.DE



Gut aufgelegt

GEWUSST WIE – TIPPS UND TRICKS FÜR DIE RICHTIGE ANWENDUNG



Wir haben mit unserer Kosmetik-
expertin Claudia Taron, Natur-
kosmetik-Dozentin und Make-up
Artist an der Akademie Gesundes
Leben in Oberursel, gesprochen:



Natürliche Hautöle



- ✓ Verwöhnende Pflege für zarte Haut
- ✓ Schutz vor Feuchtigkeitsverlust
- ✓ Für die tägliche Hautpflege

Reformhaus® Magazin: Was unterscheidet eine Maske von einer normalen Creme?

CLAUDIA TARON Eine Maske ist eine Intensivpflege, sie ist wirkstoffreicher als eine Tagespflege. Masken sind effektive Beauty-Booster, sie wirken schnell und man sieht sofort einen Effekt.

Wann ist der beste Zeitpunkt, um eine Maske aufzutragen?

Am späten Nachmittag oder frühen Abend kommt es der Haut sehr zugute. Wenn ich abgescminkt bin und die Haut gereinigt ist, geht sie bereits in den Regenerationsmodus über. Falls ich abends etwas vorhabe, kann ich vorher wunderbar eine Feuchtigkeitsmaske auftragen, damit die Haut frischer und praller aussieht.

Muss die Haut vorbereitet werden?

Die Maske bitte nur auf die zuvor gereinigte Haut auftragen! Damit die Wirkstoffe besser aufgenommen werden, könnte man vorher ein Peeling oder ein Dampfbad machen. Auch eine warme Gesichtskompressen eignet sich gut zur Vorbereitung. Das Ziel ist, dass die Maske noch besser einwirken kann und ihr Pflegeziel erreicht.

Wie oft und wie lange soll man eine Maske benutzen?

Ihre Haut ist dankbar, wenn Sie die Intensivpflege 1–2 mal in der Woche auftragen. Bei Hautproblemen wie z. B. Unreinheiten oder wenn ich einen schnellen Effekt wünsche, sind auch 2–3 mal in der Woche okay. Eine optimale Einwirkzeit sind 15–20 Minuten, dies kann aber variieren. Richten Sie sich nach der empfohlenen Zeit auf der Verpackung.

Worauf soll ich bei der Anwendung achten?

In der Regel lässt man die Augen und Lippenpartie aus. Auf der restlichen Gesichtshaut bitte dick auftragen, und damit meine ich blickdicht! Bei einer Maske gilt tatsächlich:



Entspannt die Einwirkzeit der Maske und Augenpads genießen

lieber ein bisschen mehr als zu wenig. Viel hilft hier viel! Ob die Maske abgenommen wird oder einzieht, steht auf der Herstellerpackung.

Eine Möglichkeit ist es, sie mit Wasser und einem Schwämmchen abzunehmen. Oder Sie massieren die Reste ein und entfernen eventuelle Überschüsse mit einem Kosmetiktuch. Tipp: Eine Crememaske kann man gut abends auftragen und über Nacht einwirken lassen, dann aber bitte etwas dünner.

Eignen sich Masken für jeden Hauttyp?

Ja, es gibt für jeden Hauttyp die passende Maske!

Haben Sie noch einen Geheimtipp für uns?

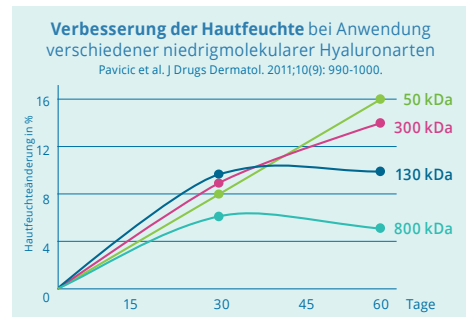
Für einen absoluten Wow-Effekt kann man unter der Maske eine Ampulle auftragen. Achten Sie darauf, dass die Ampulle zu Ihrem Hauttyp bzw. zur Maske passt. Von der Kosmetikfirma Annemarie Börlind gibt es z. B. passend zu jeder Maske einen Beauty Shot.

Genießen Sie die Einwirkzeit ganz bewusst. Kein Stress, kein Multitasking. Das heißt: Währenddessen den Putzlapppen zu schwingen, ist tabu! Legen Sie die Beine hoch, um die Venen zu entlasten. Wer mag, kann die Augen mit speziellen Augenkompressen oder Wattepaden mit Rosenhydrolat bedecken. Denn: Je entspannter wir sind, desto strahlender wird unser Teint.

8 x Hyaluron plus Pflanzen-Botox*

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

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



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

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

ZERTIFIZIERTE
NATURKOSMETIK



www.alsiroyal.de



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



**GUT
ZU
WIS-
SEN**

Bitte keine Maske in der Badewanne auftragen, dies ist kontraproduktiv! Wenn man schwitzt, scheidet die Haut aus, die Maske soll aber einwirken. Tragen Sie die Maske lieber nach dem Bad auf, dann sind die Poren geöffnet und die Wirkstoffe können gut einwirken.

DIY-PEELINGMASKE MIT HAFERFLOCKEN

Eine selbst gemachte Peelingmaske mit Haferflocken, Honig und Weizenkeimöl kann pflegen, reinigen und für ein klares Hautbild sorgen. Haferflocken sind reich an Vitamin B, Honig macht die Haut schön geschmeidig. Das Weizenkeimöl versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit und ist reich an Vitamin E, das hautschädigende freie Radikale neutralisiert. Das brauchen Sie:

2 EL Haferflocken (grob)

2 EL Weizenkeimöl

1 EL Bio-Honig

Schüssel

ZUBEREITUNG: Haferflocken, Weizenkeimöl und Bio Honig in eine Schüssel geben und gut vermengen.

Anwendung: Auf die gereinigte Haut auftragen. 20 Minuten einwirken lassen. Sanft reiben, um einen zarten Peelingeffekt zu erreichen. Danach mit lauwarmen Wasser abwaschen.

ANZEIGE

Mehr als nur Honig



**MĀNUKA
HONIG
MGO 310+
MĀNUKA HEALTH**

Mānuka Honig ist so einzigartig wie die neuseeländische Natur. Seine natürlichen Bestandteile machen ihn zum wahren Superfood. Während der

nur wenige Wochen andauernden Blütezeit der wilden Mānukapflanze gewinnen die Bienen den wertvollen Mānuka Nektar. Der exklusive Allrounder ist der Mānuka Honig mit mehr als 310 mg MGO pro kg Honig. Das Besondere: Originale MGO Mānuka Honige werden nach dem Verfahren der TU Dresden in Neuseeland getestet, zertifiziert und original abgefüllt. Übrigens: Einen Tag lang müssen mindestens 2.500 Bienen für einen 250g-Topf arbeiten.

www.neuseeland-haus.de



SEMINARTIPP

**AKADEMIE
GESUNDES LEBEN**
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

ESSEN SIE SICH SCHÖN

Pflege von Innen und Außen

26.11. – 28.11.21 (Fr – So) oder

25.02. – 27.02.22 (Fr – So)

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

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

Aufräumen, Aussortieren bei den Sachen und sich mehr Klarheit im Leben für das Wesentliche verschaffen, ja, das klingt verlockend! Und gehört meist auch zu den guten Vorsätzen fürs neue Jahr. Manche finden den Weg zum Ziel allein, andere brauchen ein paar hilfreiche Tipps, Inspirationen und Anstupser. Und da haben wir was für Sie, auch für die, die sich schon gut organisiert wähen

AUFRÄUMEN!

AUFRÄUMEN!

Mein Gott, wie sieht es hier denn aus!“, das ist wohl für Heranwachsende einer der meistgehörten Kommentare, wenn Mutter oder Vater es leichtfertig wagen, immer wieder mal die Tür zum Kinderzimmer zu öffnen, um zu schauen, wie es dort so zugeht. Dann folgt die Ermahnung: „Du musst hier aber mal aufräumen, da findet sich ja keiner mehr zurecht!“ Meist noch verknüpft mit dem Sprichwort „Ordnung ist das halbe Leben“.

Kinder halten sich meist in der anderen Hälfte des Lebens auf, und seien wir ehrlich, sie leben meist gut darin. Ihre hübsche Standardantwort: „Wozu, reicht doch, wenn ich weiß, wo das ist, was ich suche“, beendet fürs Erste die Debatte.

Wenn sie älter werden, spätestens aber, wenn sie das Nest verlassen und sich ein eigenes Zuhause aufbauen, dann geraten die mahnenden Worte der Eltern wieder ins Gedächtnis und das eigene Empfinden für Ordnung kommt mehr und mehr in den Fokus. Im Grunde natürlich alles Sache der Erziehung, vor allem des Vorbildseins als Eltern und des Begleiten der Kinder auf dem Weg dorthin. Erster Tipp: Räumen Sie mit Ihren Kindern gemeinsam auf und lassen Sie die Kinder eigene Regeln für die Ordnung finden. Und wie sieht es mit der Ordnung und Klarheit bei Ihnen aus?

„Die Unordnung im Zimmer entspricht der Unordnung im Herzen.“ (Marie Condo)

So weit würde ich jetzt nicht gleich gehen, aber: „Klarheit im Inneren zu gewinnen und den äußerlich sichtbaren Ausdruck davon, die Ordnung im Alltag, zu gestalten, ist ein fortdauernder Lern- und Entwicklungsprozess, der sich gegenseitig beeinflusst“, sagt Gabriele Valerius als Coach für Ordnung & Klarheit, die auch zu ihren Klientinnen nach Hause kommt und vor Ort mit ihnen Ordnung „schafft“. Die Expertin sagt: „Wir verbringen viel Zeit mit Aufräumen, Liegenlassen und sinnlosen Aktivitäten und lesen gleichzeitig über Trendthemen wie ‚Weniger ist mehr‘, ‚Minimalismus‘ und ‚Zero Waste“.“

Stimmt, Ratgeber zum Thema Persönlichkeit haben Hochkonjunktur, Seminare zur Optimierung der Lebensgestaltung sind sehr gefragt. Marie Condo aus Japan ist mit dem Thema Ordnungsberatung ein internationaler Medienstar geworden. Ihr erstes Buch „Magic Cleaning: Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert“ wurde weltweit gleich ein Bestseller, und auch in den Social Media Kanälen im TV und Streaming-Diensten ist sie flott unterwegs mit ihrer Botschaft und den dazugehörigen praktischen Tipps. In Seminaren bildet sie Consultants und BeraterInnen aus.

Also, irgendwas ist da in Unordnung, wenn Millionen sich nun damit befassen.

Aber man muss nicht nach Japan, um für sich das Thema zu entdecken und zu bearbeiten. Oberursel am Taunus reicht völlig aus. Die Akademie Gesundes Leben hat dort das Trendthema im Seminarbereich „Persönlichkeit & Beruf“ aufgenommen. Das 3-tägige Seminar mit Gabriele Valerius unter dem Titel „Ordnung & Klarheit fürs Leben – das Leben vereinfachen“ hatte seine Premiere Anfang Juni. Eine erfolgreiche, um es gleich vorweg zu sagen.

Drei Männer, einer davon ich, und 10 Frauen ließen sich von Mittwochnachmittag bis Freitagmittag auf das Thema ein, brachten ihre Geschichten und Erfahrungen mit und bekamen von Gabriele Valerius reichlich Input und Tipps. Da schwirrte am Abend so manchem der Kopf. Angekommen waren wir mit etwas gemischten Gefühlen. Wer gibt schon vor wildfremden Menschen gern zu, dass mehr Ordnung ihm oder ihr gut zu Gesicht stehen würde. Das legte sich aber schnell, jeder erzählte an passender Stelle von seinen „Baustellen“, ob nun die Menge an Dingen im Haus das Problem war, die rummelige Gefriertruhe oder bei zwei Geschäftsfrauen das Chaos im Büro, jeder hatte was zu erzählen.

Mehr Ordnung, weniger konsumieren

Aber nicht lange fackeln und reden, gleich mal loslegen mit dem Praktischen! So unser Erlebnis mit Frau Valerius und ihren Ideen. Immer wertschätzend und verständnisvoll im Umgang mit uns. Der teilnehmende Student fragte drauflos: „Was brauche ich denn eigentlich für Putzmittel?“ Ein bisschen Grinsen bei den Müttern im Seminar.

Voilà: hier für Sie die Liste à la Valerius:

- Spülmittel, Lappen, Bürste
- Zum Putzen einen Mix aus Essig, Wasser, Natron
- Wischlappen, einen Schrubber für den Boden
- Fensterleder

Ende der Durchsage, fertig! Oh, oh, da hätte ich zu Hause schon den ersten Mülleimer voll ...

Seine Frage war sehr hilfreich, denn zum Minimalismus oder wenigstens zur Reduzierung zu Hause gehört die Überschrift „Was brauche ich wirklich?“ und nach der Beantwortung dann natürlich auch die Bereitschaft zum Loslassen bei den Dingen, die ich nicht wirklich brauche bzw. überflüssig sind. Aber wie geht das? Und schaffe ich das dann allein oder brauche ich Unterstützung? Von den unglaublich vielen Anregungen und Tipps sind mir besonders klare im Gedächtnis haften geblieben. So zum Beispiel das Konsum-Credo: „Kommt was,

geht was“. Neue Bluse oder neues Hemd gekauft? Dann dafür eine aus dem bisherigen Bestand nehmen. Und nicht etwa entsorgen! Was wir nicht mehr brauchen, brauchen vielleicht andere. Also: Karton „Zum Mitnehmen“ an die Straße stellen, brauchbare Wäschestücke im Second-Hand-Laden abliefern, bei Oxfam oder bei eBay-Kleinanzeigen anbieten oder, oder, oder. Ziel ist, möglichst wenig Müll beim Aussortieren entstehen lassen. Macht zwar Arbeit, gibt aber ein seeehr gutes Gefühl!!

Lustig dann beinah die Aufforderung sich für erfolgreiches Loslassen von folgenden Gedanken zu lösen, denn jeder kennt sie!

- Das ist doch noch gut ...
- Das könnte ich noch gebrauchen ...
- Das hat mal viel Geld gekostet ...

Zeit ist das wichtigste Gut

Wir kümmerten uns in der Seminarzeit beinah um alles: Wie sieht ein aufgeräumtes Wohnzimmer aus, wie ein Kleiderschrank, wie halte ich einen Gefrierschrank in Ordnung?

Wie sollte die Buchführung zu Hause aussehen, wie die Ordner, wie ein aufgeräumter Schreibtisch? Was liegt analog und digital bei uns im Argen und wie verbessere ich das?

Mein Home-Bildschirm auf dem Smartphone sieht jedenfalls schon mal komplett anders aus, das habe ich gleich im Zug auf der Rückfahrt erledigt. Übrigens auch so ein Leitspruch für das Abarbeiten der Aufgaben: Alles, was du in 3 bis 5 Minuten erledigen kannst sofort angehen. Gilt vor allem fürs Büro.

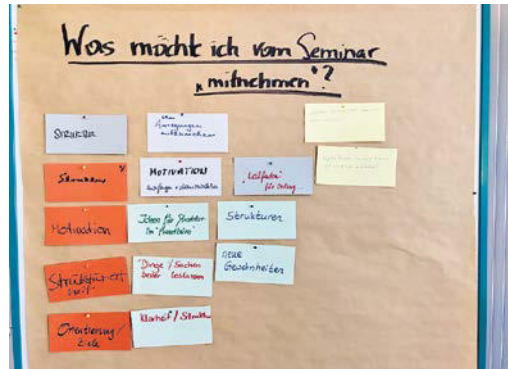
Und: Aufschreiben, aufschreiben, aufschreiben – es aus dem Kopf aufs Papier bringen. Das entlastet das Gehirn! Zur Praxis gab es immer wieder die passenden theoretischen Hintergründe: Wie entsteht Unordnung? Welchen Preis zahle ich dafür? Warum halte ich an so vielen Dingen fest? Wir sprachen beim Zeit- und Aufgaben-Management über die Pomodoro-Technik und das Parkinson'sche Gesetz. Kannte ich vorher auch noch nicht; wer jetzt möchte, liest es im Internet nach. Das Seminar bietet ein volles und umfassendes Programm. Dazu zwei exemplarische Feedbacks der Teilnehmenden:

„Vielen Dank, es hat mich bestätigt, dass ich auf dem Weg bin. Es gab neue Erkenntnisse und Methoden, die mir helfen, ins Tun zu gehen. Ich hab gesehen, ich bin nicht allein!“

„Schön, dass wir ein Handwerkszeug, einen Leitfaden bekommen haben.“

Und kurzweilig war's, das kam fast von allen mit ins Feedback.

SEMINAR-LERNZIEL: EFFEKTIVE AUFRÄUMSTRATEGIEN



Warum habe ich mich angemeldet? SeminarteilnehmerInnen äußern Wünsche, Seminarleiterin Gabriele Valerius ordnet die Interessen. Nach dem Seminar an der Akademie Gesundes Leben ruhen sich alle aus (von oben nach unten)

AUFRÄUMEN!

RATSCHLÄGE, DIE NICHT WEH TUN:

- Ordnung herstellen und halten ist ein Prozess, der dauert.
- Seien Sie geduldig. Wir sind lernfähig bis ins hohe Alter.
- Veränderungen brauchen Motivation, Klarheit über das Ziel und eine gute Planung mit Regeln, wie es erreicht werden soll.
- Gehen Sie kleine Schritte und vergessen Sie nicht, sich für Erfolge zu belohnen.
- Ordnung in der Gruppe/Familie muss verhandelt und besprochen werden.



MEIN FAZIT

Wie entsteht Ordnung?

Auch dafür gibt es einen Leitspruch:

„Jedes Ding hat einen Platz und jedes Ding hat seinen Platz.“
 Wenn ich das zukünftig beherrliche, beruhige ich womöglich auch meine Frau, die bei jedem „Wo ist jetzt eigentlich ...“ von mir die Augen rollte. Brille und Schlüssel suchte ich bisher eigentlich immer. Aaaaber jetzt nicht mehr, denn jedes Ding hat ..., Sie wissen schon!
 Hoffentlich fehlt ihr da nichts, wenn ich zukünftig nicht mehr frage.



SEMINARTIPP



ORDNUNG & KLARHEIT FÜRS LEBEN

Aufräumseminar mit Tiefgang

07.01.2022 – 09.01.2022 (Fr–So)

19.06.2022 – 21.06.2022 (So–Di)

11.11.2022 – 13.11.2022 (Fr–So)

Wir verbringen viel Zeit mit Aufräumen, Liegenlassen und sinnlosen Aktivitäten und lesen gleichzeitig über Trendthemen wie „Weniger ist mehr“. Aber wo und wie soll man anfangen? Es befreit die Seele, Klarheit zu gewinnen über das eigene Hab' und Gut und sich bewusst zu machen, was individuell zum Leben tatsächlich gebraucht wird. Klarheit über Zeug, Zeitfresser, Handlungsmuster, liebgewordene Gewohnheiten und darüber, was zur aktuellen Lebensphase passt.

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

WEGWEISER

... durch den
Dschungel
der Mikro-
Nährstoffe

EXTRA

STARK
DURCH DIE
KRISE

DIESMAL: SELEN



Männer aufgepasst: Bei Selenmangel ist die Spermienproduktion beeinträchtigt

Zellschutz, Stärkung des Immunsystems, Funktionieren der Schilddrüse oder die Fruchtbarkeit des Mannes – die To-Do-Liste des essenziellen, also lebenswichtigen Spurenelements Selen ist ziemlich lang. Denn auch Haut und Nägel freuen sich über ausreichend Selen. Genügend Gründe also, unseren Körper mit diesem Spurenelement zu versorgen

Viele Aufgaben für ein kleines Spurenelement. Doch leider kann unser Körper Selen nicht selbst herstellen. Wir müssen es ihm mit der Nahrung zur Verfügung stellen. Und das ist gar nicht so einfach. Denn wie viel Selen in einem Lebensmittel steckt, hängt unter anderem davon ab, woher es stammt. Denn die Selenkonzentration im Erdreich ist unterschiedlich, und der Mineralstoff Selen gelangt über den Boden in die dort wachsenden Pflanzen und über diese dann in Tier und Mensch. Also: Der Selengehalt unserer Lebensmittel ist abhängig vom Selengehalt des Bodens.

In Europa sind die Böden nicht sehr reich an Selen. Schweizer ForscherInnen haben sogar ausgerechnet, dass auf zwei Drittel der landwirtschaftlich genutzten

Flächen bis zum Ende dieses Jahrhunderts der Selengehalt noch um 9 Prozent fallen wird.

Weil in der EU Tierfutter mit Selen angereichert werden darf, stecken hierzulande in tierischen Lebensmitteln meist höhere Mengen Selen als in pflanzlichen. Aber – darin sind sich die ExpertInnen einig – mit der richtigen Auswahl der pflanzlichen Lebensmittel (s. rechts) ist es auch für VegetarierInnen und VeganerInnen gar nicht schwer, ihren Selenbedarf decken.

WARUM BRAUCHEN WIR SELEN?

Selen ist Bestandteil von vielen Enzymen – komplexen Eiweißmolekülen, die biochemische Prozesse im Organismus beschleunigen. In dieser Funktion ist Selen an vielen Prozessen in unserem Organismus beteiligt.

So spielt Selen eine wichtige Rolle im antioxidativen System unseres Körpers. Es hilft dabei, die Körperzellen vor dem Angriff der sogenannten freien Radikale zu schützen, indem es sie neutralisiert und hilft so, die Zellen vor oxidativem Stress zu bewahren, der beispielsweise durch Alkohol oder intensive Sonneneinstrahlung entstehen kann.

Des Weiteren ist Selen wichtig für ein funktionierendes Immunsystem, die Erhaltung normaler Haare und Nägel. Selen wird für die Produktion von Schilddrüsenhormonen benötigt, die wichtig für den Stoffwechsel der Nahrung, des Nervensystems und der Knochen sind. Gebraucht wird Selen auch für die Bildung von Spermien – es ist also essenziell für die Fruchtbarkeit des Mannes.

Es wird diskutiert, ob Selen bestimmten Tumorerkrankungen, wie Lungen-, Darm- oder Prostatakrebs vor-

Das tägliche Plus für Wohlbefinden & Vitalität



Dr. med. Dipl.-Ing.
Georg Wolz
Ernährungsmediziner und
Biotechnologe

„Selen ist ein essenzielles Spurenelement, das der Körper nicht selbständig bilden kann und über die Nahrung aufgenommen werden muss. Es ist an verschiedenen Stoffwechselprozessen beteiligt und kann freie Radikale binden. Kommt es zu einem Mangel, können Dysfunktionen im antioxidativen Schutzschild auftreten. Das hat Auswirkungen auf das Immunsystem und die Funktionen der Schilddrüse. Selen ist außerdem Bestandteil von 14 weiteren Selenoproteinen. Bereits eine geringfügige Unterversorgung kann die Synthese dieser Proteine stören. Der Selengehalt sollte daher regelmäßig überprüft werden und im Serum 80-120 µg/l entsprechen. Insbesondere in Regionen mit selenarmen Böden empfiehlt sich eine zusätzliche Ergänzung in Form von hoch dosierten Kapsel-Präparaten, wie z. B. Selen 100 µg ACE von Dr. Wolz.“

beugen kann. Dieser Zusammenhang gilt jedoch noch nicht als wissenschaftlich gesichert, denn die Studienergebnisse sind nicht einheitlich, sodass hier noch keine eindeutige Aussage gemacht werden kann.

WO STECKT VIEL SELEN DRIN?

Zwar stellen tierische Lebensmittel durch die Zufütterung von Selen eine zuverlässige Selenquelle dar, doch VegetarierInnen oder VeganerInnen müssen sich keine Sorgen machen. Auch mit einer rein pflanzlichen Ernährung kann der Selenbedarf unseres Körper ganz entspannt gedeckt werden. Top-Selen-Lieferanten sind Paranüsse. Schon mit einer mittelgroßen Nuss (ca. 58 µg) können wir den täglichen Bedarf an Selen zu uns nehmen.

Hefeflocken sind natürliche und gesunde Nährstoffquellen ohne chemische Zusatzstoffe für ein vitales & gesundes Leben! Durch ihren feinnussigen Geschmack sind sie vielseitig verwendbar zum Würzen & Verfeinern von allerlei Gerichten.

Die **granoVita VitalPlus Edel-Hefeflocken** sind natürlich reich an B-Vitaminen sowie den Mineralien Kalium, Phosphor, Magnesium und Zink: Ein Allrounder

für Gehirn, Nerven & Energiestoffwechsel, um sich rundum versorgt zu fühlen. Unsere Edel-Hefeflocken bieten Ihnen die ideale Nährstoffergänzung für jeden Tag, optimal bei Stress und Müdigkeit sowie zur Stärkung Ihres Immunsystems in jedem Alter.



Die **granoVita VeganPlus B12-Hefeflocken** sind eine natürliche Nährstoffquelle bei veganer oder vegetarischer Ernährung, um den Mangel an Vitamin B12 auszugleichen.

Mit ihrem hohen Gehalt an weiteren B-Vitaminen und Mineralien dient diese Hefeflocken-Sorte ebenso als optimale Nährstoffergänzung für Muskeln und Knochenbau ab einem Alter von 45 Jahren. Die Innovation aus Ihrem Reformhaus!



B-Vitamine

Vitamin B12

Einfacher geht es nicht. Doch Vorsicht: Viel hilft nicht immer viel. Bitte wegen der natürlichen Radioaktivität von Paranüssen nicht mehr als zwei Stück pro Tag genießen.

Nussfans sollten auch regelmäßig Walnüsse (5,5 µg pro 100 g), Erdnüsse (5,7 µg) oder Pistazien (6,4 µg) knabbern. Und Hülsenfrüchte gehören unbedingt auf unseren Teller. Linsen punkten zum Beispiel mit 9,8 µg pro 100 g, weiße Bohnen sogar mit 14 µg. Ein Müsli mit Haferflocken (9,7 µg) ist ein perfekter selenreicher Start in den Tag. Weitere Pflanzen, die viel Selen in sich aufnehmen können, sind auch Kohl (Brokkoli, Weißkohl), Paprika, Zwiebeln, Knoblauch und Pilze. Und in der nächsten Saison sollte dann auch wieder Spargel auf unserem Speiseplan stehen, denn er liefert ordentlich Selen (1 µg pro 100 g).

Auch Obst – Mandarinen (2,4 µg), Äpfel und Bananen (jeweils 1,4 µg) oder je nach Saison und Geschmack Erd-, Johannis-, Stachelbeeren oder Aprikosen und Pfirsiche (jeweils 1,3 µg). Kurz: Wer sich abwechslungsreich und ausgewogen pflanzlich ernährt, hat im Normalfall kein Problem, seinem Körper genügend Selen zur Verfügung zu stellen.

Gut zu wissen: Wer Bio-Produkte kauft, ist in der Regel besser mit Selen versorgt. Denn im Bio-Anbau dürfen keine schwefelhaltigen Mittel zur Düngung verwendet werden. Durch die Schwefelzugabe wird die Aufnahme von Selen verringert. Das Gemüse nimmt überwiegend Schwefel auf und nicht das wertvolle Selen.

WER BRAUCHT WIE VIEL?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt keine empfohlenen Zufuhrmengen von Selen an, sondern hat sogenannte Referenzwerte, also Schätzwerte, für eine angemessene tägliche Selen-Zufuhr veröffentlicht, an denen wir uns orientieren können. Sie beruhen auf neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen von bestimmten Markern im Blut, die einen Rückschluss auf die vorhandene Selenkonzentration zulassen.

Die Referenzwerte variieren je nach Alter und Geschlecht: Demnach wird für Mädchen und Frauen ab 15 Jahren 60 µg/Tag empfohlen, für stillende Frauen 75 µg/Tag. Für schwangere Frauen ist der tägliche Selenbedarf nur unwesentlich erhöht, deshalb müssen werdende Mütter die Selen-Zufuhr nicht anpassen.

Für Jungs und Männer ab 15 Jahren gibt die DGE 70 µg/Tag als Referenzwert an.

Für Kinder und Jugendliche gelten entsprechend niedrigere Werte: für Kinder zwischen sieben und zehn Jahren 30 µg/Tag, für Kinder zwischen zehn und 13 Jahren 45 µg/Tag und für Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahre werden 60 µg/Tag empfohlen.



Gute Selen-Lieferanten: Kohl, Pilze und Zwiebeln

WORAN ERKENNEN WIR EINEN SELEN-MANGEL?

Selen hat eine große Bedeutung für viele Funktionen in unserem Körper. Deshalb verursachen eine langfristig nicht ausreichende Zufuhr von Selen oder Erbkrankheiten, bei denen der Selenstoffwechsel und damit die Bildung der Selenproteinsynthese gestört ist, erhebliche Beschwerden. Sie können u. a. zu Konzentrationsstörungen führen und anfällig für Infekte machen.

WAS MÜSSEN WIR BEACHTEN?

Nicht nur ein Mangel an Selen kann Probleme machen, auch ein „Zuviel“ kann für den Körper gefährlich werden. Wenn dauerhaft sehr viel Selen über Nahrungsmittelpräparate zugeführt wird, kann eine sogenannte „Selenose“ entstehen. Neurologische Störungen, Gelenkschmerzen, Übelkeit und Durchfall sowie Müdigkeit, Haarausfall und ein nach Knoblauch riechender Atem sind mögliche Symptome.

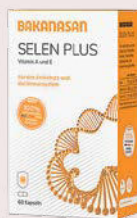
Ohne Risiko für schädliche Nebenwirkungen ist laut Europäischer Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) für Erwachsene eine Zufuhr von 300 µg Selen pro Tag tolerierbar.

SELEN AUS DEM REFORMHAUS®



• Reformhaus®:
Paranuss Kerne. Hoher
Gehalt an Ballaststoffen,
Vitamin E und Selen

• BAKANASAN:
SELEN PLUS Vitamin A
und E. Für den Zellschutz
und das Immunsystem



• Dr. Wolz:
Selen 100 µg ACE
Zellschutz-Kapseln.
Für einen erhöhten
Selenbedarf

• Quellmed:
Hautspray zur Selbst-
medikation bei Neuro-
dermitis, Juckreiz,
Ekzemen, Schuppen-
flechte. Mit hohem
Mineralstoffgehalt,
u. a. Selen



• Alsiroyal®:
Vitamin D₃ + Selen
IMMUN, Sofort
Schmelztabletten

• SALUS:
Prosta-Aktiv®
Spezial-Tonikum;
mit Selen für die
Spermatogenese



Das Naturtalent für Ihr Immunsystem



DE-ÖKO-003



MULTI-VITAMIN ENERGETIKUM

In unserem hektischen Alltag ist es nicht immer leicht, ausgewogen und gesund zu essen und genügend Vitamine aufzunehmen. In solchen Fällen ist das SALUS Multi-Vitamin Energetikum eine perfekte Ergänzung. Es unterstützt mit natürlichem Vitamin C aus der Acerola-Kirsche, Vitamin A und Vitamin D₃ optimal das gesunde Immunsystem und enthält mit den Vitaminen B₁, B₂, B₃, B₆ und E weitere wichtige Vitamine für unsere Vitalität und Gesundheit. Mit 0 % künstlichen Zusatzstoffen und 100 % Bio-Kräutern & Bio-Früchten ist es das ideale Produkt für die ganze Familie. Da die Inhaltsstoffe in gelöster Form vorliegen, sind sie schnell verfügbar.

www.salus.de

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



Von links nach rechts:
Der SALUS Stammsitz in Bruckmühl
bei Rosenheim, Solaranlage



IM FAIREN AUSTAUSCH MIT DER NATUR

Der Natur verbunden. Der Gesundheit verpflichtet – mit diesem Motto stellt das bayerische Familienunternehmen SALUS seit mehr als hundert Jahren Tees, Tropfen, Tonika, Nahrungsergänzungs- und Lebensmittel her. Und entwickelt sich dabei immer mehr zum Vorbild in Sachen Nachhaltigkeit und Umweltschutz

Spricht man Cassandra Heimgartner auf ihren Job an, sprudelt sie über vor Begeisterung. Die 30-Jährige ist die Nachhaltigkeitsbeauftragte bei dem im bayerischen Bruckmühl ansässigen Unternehmen SALUS, ist Koordinatorin und Ansprechpartnerin in Sachen Nachhaltigkeit für alle Abteilungen. Bekannt ist SALUS für sein Tee-Sortiment mit Kräutern und Kräutermischungen für jedes Bedürfnis und jeden Geschmack, aber auch für Tonika oder Tropfen. Mit einem Umsatz von circa hundert Millionen Euro jährlich und rund 400 MitarbeiterInnen gehört das Unternehmen zu den großen Herstellern im Reformhaus®. Und erweist sich für die studierte Geografin als der ideale Arbeitgeber: „Nachhaltigkeit ist mein Herzens- und Bildungsthema seit Jahren. Und es steckt ja auch hier von Anfang an in der Firmen-DNA, da die SALUS-Rohstoffe alle aus der Natur stammen. Das passt.“

Was vordergründig etwas nach PR klingt, ist tatsächlich gelebte Erfahrung. Schon 1996 hatte SALUS das EMAS-Umweltmanagementsystem (Eco Management and Audit Scheme) eingeführt und damit strenge Auflagen für Energieerzeugung und -effizienz. Dank dreier

Wasserkraftwerke plus Sonnenenergie kann SALUS fast den gesamten Strombedarf autark erzeugen, seit 2019 trägt der Standort das Siegel „Klimaneutraler Standort“. Stolz ist man derzeit auf den Erweiterungsbau der Flüssig- und Extraktproduktion. Hier kommt durchweg neueste Umwelttechnologie zum Einsatz: Kühlung mit Wasser aus dem nahen Fluss, Photovoltaikzellen auf dem begrünten Dach, regenerative Abwärme-Nutzung, etwa von Abwasser. Auf dem Gelände rundum wurden regionale Baumarten angepflanzt mit Blühstreifen für Insekten und Vögel, und auch im Gebäude-Inneren stimmen die Details, als Bodenbelag in den Büros dient etwa ein Teppichboden aus recycelten Fischernetzen.

Nachhaltigkeit steckt aber ganz sicher auch in den Erzeugnissen, für die jährlich rund tausend Tonnen Rohstoffe genutzt werden. So umfasst das Sortiment inzwischen ca. 1.000 Artikel, darunter weit mehr als 200 verschiedene Tees. Und es kommen immer wieder neu entwickelte Kreationen dazu, etwa aus der hauseigenen „Teewerkstatt“. Hierfür lud man junge Tee-LiebhaberInnen für einen ganzen Tag zum Experimentieren ein. Anregungen für neue Tees kämen von überall, erzählt Katharina Schildhauer aus der Unternehmenskommunikation, „von Studienergebnissen über Trends und Marktbeobachtung bis hin zu Ideen unserer KundInnen und MitarbeiterInnen.“

Die verwendeten Pflanzen, Wurzeln und Kräuter stammen fast vollständig aus Bio-Anbau oder Wildsammlungen von eigenen Feldern und von vertraglich verbundenen Bauern und Händlern. Sortierung, Auswahl, Herstellung, Verpackung, Wartung der Maschinen, alles passiert in Bruckmühl unter einem Dach. Eine konstante Qualität der Waren garantieren dabei die Vorgaben der Lebensmittel- und Arzneimittelgesetze.

Seit 1991 gehört auch das Traditionsunternehmen Schoenenberger in Magstadt mit seinen frischgepressten, naturreinen Heilpflanzensäften zur SALUS-



Oben: Geschäftsführung Otto Greither (re.) und Dr. Florian Block; unten: Firmengründer Dr. med. Otto Greither mit Frau, Sohn Otto und einer Freundin der Familie; links: Cassandra Heimgartner, die Salus-Nachhaltigkeitsbeauftragte

Gruppe. Dieser Produktionsstandort ist ebenfalls klimaneutral. Und der gemeinsame Weg, in Sachen Nachhaltigkeit, ist noch nicht zu Ende, heißt es unisono bei SALUS. Seit 2020 wurde das Umweltmanagementsystem an den Standorten Bruckmühl und Magstadt nach den noch umfassenderen Kriterien von EMASplus erweitert. EMASplus bewertet auch soziale und ökonomische Aspekte in der Lieferkette. So werden etwa auch die Lieferanten verpflichtet, den SALUS-Werte- und Verhaltenskodex aktiv zu teilen. Alle MitarbeiterInnen richten die Augen in die Zukunft – und doch lohnt bei SALUS auch der Blick zurück. Gegründet im Jahr 1916 vom Arzt Otto Greither. Er vertrieb anfangs eine selbst entwickelte Kur zur Darmheilung, später auch Tees und Öle. Nach seinem Tod 1930 leitete seine Witwe die Firma, bis das Gebäude 1943 im Krieg zerbombt wurde. 1945 kam ihr Sohn Otto Greither zwanzigjährig aus dem Krieg zurück und begann, das Erbe der verstorbenen Eltern wieder aufzubauen. Alte Mitstreiter halfen, die Firma wuchs, auch dank des Bestsellers Floradix®, ein bekanntes Eisenpräparat. Ende der Sechzigerjahre kaufte Greither dann reichlich Land und ein Wasserkraftwerk in Bruckmühl und siedelte den Betrieb um. Im zwei Hektar großen Auwald gegenüber vom Werk, den er ebenfalls erwarb, gibt es heute neben einem Kräutergarten auch ein Tierkundemuseum. Mehrfach überstand SALUS Krisen, etwa 1986, als die Katastrophe in Tschernobyl einen Großteil der Rohstoffe nuklear verstrahlt hatte. Folgerichtig verlagerte man einen Teil des Kräuteranbaus nach Chile; hier wachsen jetzt auch Pflanzen, die es in Europa kaum noch gibt. Seit 2015 arbeiten der Senior, seine Enkelin Katrin und ihr Mann Dr. Florian Block, ein Betriebswirt und Jurist, gemeinsam. Und die neuen Geschäftsführer sind sich ihrer Verantwortung mehr als bewusst. Mensch und Natur, das gehe langfristig nur in einem fairen Austausch. Ganz im Sinne des Firmengründers Greither senior, der schon vor mehr als hundert Jahren wusste: Die Natur hält alles bereit für den Menschen, um ihn lange vital und gesund zu erhalten. Aber das, was sie schenkt, muss man ihr eben auch zurückgeben, indem man ihre Ressourcen achtet, schützt und erhält.

NACHHALTIG WOHLFÜHLEN MIT SALUS



Ob Tees, Klassiker wie Floradix® mit Eisen, Vitamin-Supplements, Naturreine Heilpflanzenzäufte oder Neuentdeckungen wie der Haskap-Beere Bio-Saft – gemein ist allen SALUS- und Schoenenberger-Produkten, dass sie natürlich und nachhaltig unsere Gesundheit unterstützen.

Text: Frauke Doehring

Süßkartoffel

GEBACKENE SÜSSKARTOFFELN MIT KÜRBISKERN-
CRUMBLE UND ZITRONEN-SCHMAND

HAYA MOLCHO, GASTRONOMIN, FÜHRT DIE BEKANNTEN NENI-RESTAURANTS

„Was ich besonders daran liebe, ist, dass man sie unglaublich vielseitig verarbeiten kann. Man kann mit vielen verschiedenen Gewürzen arbeiten, man kann sie süßlich, man kann sie salzig verarbeiten ...“



VEGGIE AT IT'S BEST

Artischocke, Tomate oder Süßkartoffel – wir entdecken bekannte Gemüsesorten neu – mit Rezeptideen von Spitzenköchen

Artischocke

WARME RÖSTKARTOFFELN
MIT ARTISCHOCKEN, FETA
UND KÜRBISKERNEN

CORNELIA POLETTO,
SPITZENKÖCHIN AUS
HAMBURG:

„Ich finde, es gibt
kaum ein Gemüse, das
so vielseitig zu ver-
arbeiten ist wie die
Artischocke. Und die
wunderschönen Bit-
terstoffe machen sie
natürlich besonders.“



VEGGIE AT IT'S BEST



Tomaten

GERÖSTETE AUBERGINEN
MIT SCHNELLEM KIRSCH-TOMATEN-
SALZMANDEL-KOMPOTT

ANDREAS KROLIK, ZWEI-STERNE-KOCH IM RESTAURANT „LAFLEUR“ IN FRANKFURT

„Jeder sollte mal zum Bauern fahren oder auf den Wochenmarkt gehen. Und nach alten Sorten fragen, nach Raritätensorten. Davon sollte man sich ein paar mitnehmen, um zu Hause ein Geschmacksexperiment zu machen. Und gern auch eine günstige Standard-Supermarkttomate mit dazunehmen! Dann durchprobieren! Nur im direkten Vergleich merkt man, dass geschmacklich Welten dazwischen liegen!“

Alle Rezepte mit Zutaten für 4 Portionen

Für die gerösteten Auberginen

3 Auberginen (je 250 g)**1 TL Salz****3 EL Olivenöl****2 Knoblauchzehen****1 kleiner Zweig Rosmarin**

Für die Tomaten-Salzmandel-Pfanne

2 Schalotten**2 Knoblauchzehen****4 EL Olivenöl****500 g Kirschtomaten****2–3 Prisen Salz (alternativ Rauchsalz)****½ TL Ahornsirup****250 g Schafskäse (alternativ Hirtenkäse)****100 g grüne Oliven (entsteint)****4 Stängel Basilikum****60 g Salzmandeln****schwarzer Pfeffer****ZUBEREITUNG**

1. Die Auberginen waschen, die Enden entfernen und in knapp fingerdicke Scheiben schneiden. Ein oder zwei Backbleche mit Küchenpapier auslegen und die Auberginenscheiben nebeneinander daraufsetzen. Jede Scheibe salzen, eine weitere Lage Küchenpapier auflegen und mit einem Backblech und einer Schüssel beschweren. Das Salz zieht nun ein und entzieht der Aubergine Flüssigkeit. Die Auberginen gern 30 Min. oder länger ruhen lassen.

2. Anschließend die Scheiben vorsichtig ausdrücken, das Wasser entsorgen und die Auberginenscheiben in einer Pfanne in heißem Öl von beiden Seiten weich braten. Dabei zwei halbierte Knoblauchzehen und den Rosmarinzweig zum Aromatisieren mit in die Pfanne geben.

3. Eine weitere Pfanne für die Tomaten verwenden. Die Schalotten und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Beides in 2 EL heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Tomaten waschen, waagrecht halbieren und die Hitze in der Pfanne etwas erhöhen: Die Tomaten kurz scharf anbraten, dann die Hitze reduzieren, Salz und Ahornsirup zugeben, ein bis zwei Minuten einköcheln lassen. Die Tomaten sollten beim Garvorgang ganz bleiben.

4. Den Käse grob würfeln oder bröseln und zugeben. Die Oliven in Scheiben schneiden. Zusammen mit den gewaschenen Basilikumblättern und den gehackten Salzmandeln unterheben und alles pikant abschmecken.

5. Die gebratenen Auberginenscheiben auf Tellern anrichten und die Tomatenmasse mit angeschmolzenem Käse und knackigen Salzmandeln darauf anrichten. Mit einigen Tropfen Olivenöl und schwarzem Pfeffer verfeinern und direkt warm servieren.



Gesunde Verdauung und intakte Darm- barriere

Mit morgens 20 ml Tonikum und mittags einer Tablette ergänzen sich die beiden Darm-Care Präparate



DARM-CARE VON SALUS

Die Vitalstoffe in SALUS Darm-Care Curcuma Bioaktiv unterstützen eine gesunde Darmmuskulatur und Peristaltik, die Erneuerung von Darmschleimhautzellen, das Immunsystem und die Funktion von Verdauungsenzymen^{a)}, während Darm-Care Biotic Mucosupport eine gezielte Zufuhr aktiver Darmflorabakterien plus Ballaststoffe und Vitamine zur Unterstützung der Darmschleimhaut^{b)} ermöglicht.

www.darm-care.de

a) Magnesium trägt zur normalen Muskelfunktion und so auch zur Darmmuskulatur und Peristaltik bei. Vitamin D unterstützt die Zellteilung, u. a. auch die Erneuerung der Darmschleimhautzellen und das normale Immunsystem. Calcium unterstützt die Funktion von Verdauungsenzymen. b) Niacin und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute, wie einer gesunden Darmschleimhaut, bei. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

Ganz frisch: Die neue Ernte!



ANZEIGEN



100 ml
täglich nach dem Essen
1:1 oder 1:2 mit Wasser
gemischt

Unser
Spezial-Tipp:

20-30 ml
zum Gurgeln zweimal
täglich anschließend
runterschlucken

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

www.aronia-original.de



**PREMIUM
VEGAN
BIO**

Erhältlich im
Reformhaus
Partner des
Reformhauses

Hanf Protein

aus
Österreich



- mit Eisen, Magnesium und allen acht essentiellen Aminosäuren
- natürlich nussiger Geschmack
- zur Anreicherung von Shakes, Smoothies, Suppen oder Soßen geeignet

www.raabvitalfood.de



VEGGIE AT IT'S BEST



GEBACKENE SÜßKARTOFFELN MIT KÜRBISKERN-CRUMBLE UND ZITRONENSCHMAND

Für die Süßkartoffeln
4 Süßkartoffeln (je 250–300 g)

Für den Salat
**150–200 g Pflücksalate oder
Wildkräutersalate**

Für den Zitronenschmand
**150 g Schmand
150 g Rahmjoghurt (10 %
Fett)**

**2 Prisen Rauchsatz
2 Spritzer Zitronensaft
1 Knoblauchzehe (nach
Belieben)**

Für das Ahornsirup-Senf-
Dressing

**3 EL Olivenöl
1 EL Aceto balsamico bianco
(alternativ Apfelbalsam)
1 Spritzer Zitronensaft
1 TL körniger Senf
½ TL Ahornsirup
je 1 Prise Salz und Pfeffer**

Außerdem

**80 g geröstete und karamelli-
sierte Kürbiskerne (s. Tipp)**

ZUBEREITUNG

1. Die Süßkartoffeln waschen und auf einem mit Backpapier belegten Blech in den Ofen geben. Bei 175 °C (Umluft) 45–60 Min. im Ofen backen. Dabei platzt irgendwann leicht die Schale auf und der Zucker aus den Süßkartoffeln karamellisiert leicht und fließt auf das Papier. Genau so ist es gewollt – jetzt sind die Süßkartoffeln weich und können aus dem Ofen genommen werden.
2. In der Zwischenzeit Salat und Schmand vorbereiten. Dafür die Blattsalate waschen und gut trocken schleudern.
3. Zutaten für den Schmand vermengen und abschmecken. Wer mag, gibt für einen Zitronen-Knoblauch-Schmand eine geriebene Knoblauchzehe dazu.

4. Alle Zutaten für das Dressing vermengen, gut mixen und zwei Drittel davon locker mit den Salatblättern vermengen.
5. Die Süßkartoffeln nach dem Backen längs aufschneiden und in der Schale (das Fruchtfleisch lässt sich gut herauslöfen nach dem Backen) auf Tellern anrichten. Die Schnittflächen mit dem marinierten Salat und dem kühlen Schmand anrichten. Großzügig mit den gerösteten und karamellisierten Kürbiskernen bestreuen und das übrige Dressing darüberträufeln. Die warmen Süßkartoffelhälften direkt servieren.



WARMERÖSTKARTOFFELN MIT ARTISCHOCKEN, FETA UND KÜRBISKERNEN

Für die Röstkartoffeln und Artischocken
**800 g Drillinge (alternativ
kleine, neue Kartoffeln)
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1 TL Salz
1 Zweig Rosmarin
300 g Artischockenböden (2–3
Stück)**

Knoblauch-Senf-Vinaigrette

**1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1 EL Aceto balsamico bianco
½ TL Ahornsirup
1 TL Honigsenf (alternativ
körniger Senf)
Salz, Pfeffer**

Außerdem

**1 Bund Basilikum
200 g Schafskäse (alternativ
Hirtenkäse)
60 g geröstete und karamelli-
sierte Kürbiskerne (s. Tipp)**

VOLLGRAN Weizenkeime

Die wertvolle
Spermidin-Quelle
aus der Natur



- große Vielfalt an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen
- eiweiß- und ballaststoffreich sowie reich an ungesättigten Fettsäuren
- 48 mg Spermidin pro 100 g

DR. GRANDEL

Augsburg · Germany
dialog@grandel.de · www.grandel.de



ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Die jungen Kartoffeln gut waschen und putzen und mit der Schale längs vierteln. In einer Ofenform nebeneinanderlegen, sodass noch Platz für die Artischocken ist. Die Knoblauchzehe abziehen und reiben und mit dem Olivenöl und dem Salz gut mit den Kartoffel-Wedges vermengen. Den Rosmarinzwig zwischen die Kartoffeln legen. In den Backofen stellen und im vorgeheizten Ofen rund 20 Minuten rösten.
2. In der Zwischenzeit die Artischockenböden vorbereiten, in

3. Für die Vinaigrette den Knoblauch schälen und reiben. Alle weiteren Zutaten für die Vinaigrette vermengen, gut mixen und abschmecken.
4. Die Basilikumblättchen vom Stiel zupfen, den Käse grob bröseln oder würfeln. Die Kürbiskerne grob hacken. Die Wedges und die Artischocken nach dem Backen 5–10 Min. abkühlen lassen. Dann mit den Basilikumblättern, dem Käse, den Kernen und mit dem Dressing vermengen und abschmecken. Direkt warm bis lauwarm servieren.



GERÖSTETE, KARAMELLISIERTE KÜRBISKERNE

600 g Kürbiskerne, ½ TL Ahornsirup, 1 Prise Rauchsatz

SO GEHT'S:

Die Kerne in einer Schale mit dem Ahornsirup und dem Rauchsatz vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Die marinierten Kerne im Backofen bei 175 °C (Umluft) rund 10–12 Min. auf mittlerer Schiene rösten. Im vorgeheizten Ofen reichen etwa 7 Minuten. Die Zeiten können je nach Ofen minimal variieren.



Unsere Rezepte stammen aus dem Buch: „Vegetarisch. Gemüse neu entdeckt!“ von Stefanie Hiekman, EMF-Verlag, 30 €. Ab 15. September im Buchhandel erhältlich.

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

Reformhaus

Natürlich
besser

... für mich!



TOP!
PRODUKTE
DES
MONATS



☀ Immunpower frühstücken

Schon morgens für ein starkes Immunsystem sorgen und das richtige Frühstück wählen. Kein Problem mit granoVita ImmunWunder, einer feinen Müsli-Mischung mit Himbeeren, Holunderbeeren und Erdbeeren in Bio-Qualität. Sie ist reich an

Vitamin C, Zink und Eisen. Und der natürliche Zuckergehalt des ImmunWunders ist so niedrig, dass es sich um ein zuckerarmes Produkt handelt. Kurz: Für Groß und Klein ist ImmunWunder das optimale lecker-gesunde Frühstück.

Goldener Herbst – bunte Blätter, klare Luft und blauer Himmel: wunderschön zum Wandern, Laufen oder Gärtnern. Natürlich gestärkt mit Lieblingsprodukten aus dem Reformhaus®



☀ Die wertvolle Spermidinquelle

Gesund älter werden – das klappt, wenn die Regeneration der Zellen, die sogenannte Autophagie, funktioniert. Dafür sorgt Spermidin. Der Zauberstoff steckt in den nussig und leicht süß schmeckenden Dr. GRANDEL Vollgran

Weizenkeimen – 48 mg pro 100 g! Das reichlich enthaltene Eiweiß trägt zur Zunahme und zum Erhalt der Muskulatur bei, die Vielfalt an Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen und ungesättigten Fettsäuren zur normalen Funktion des Immunsystems. Tipp: Weizenkeime ins Müsli streuen!



☀ Glutamataufrei würzen

Egal ob Soßen, Suppen oder Eintöpfe – die rein pflanzliche Frugola® Körnige Würze von Natura verleiht jedem Gericht einen würzigen Pep. Das Besondere: Die Frugola® Körnige Würze kommt – anders als vergleichbare Produkte – ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern aus. Hochwertige, frische Rohstoffe machen den Einsatz von Glutamat überflüssig. Damit nicht genug: Die Frugola® Würzen, die es auch ohne Hefe gibt, sind cholesterinfrei, purinarm und glutenfrei. Nur ungehärtetes Pflanzenfett wird verwendet. Perfekt!

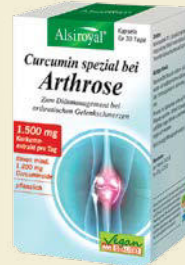


☀️ Beerenstarke Fruchtpower

Eine echte Delikatesse! Die Bio-Cranberries von Reformhaus® – selbstverständlich ungeschwefelt – sind besonders aromatisch: Fruchtig-herb und angenehm saftig-süß im Geschmack, verfeinern sie Müslis, Backwaren oder Desserts. Ihre edle Süße erhalten sie durch Bio Roh-Rohrzucker. Doch die kleinen, tiefroten, in Kanada mit Sorgfalt angebauten, geernteten und veredelten Früchte können noch mehr. Denn sie sind eine wunderbar schmackhafte Quelle für Ballaststoffe. Zugreifen!

☀️ Starker Auftritt

Nur das Beste aus dem Fruchtfleisch und den Kernen der in den Hochlagen der chilenischen Anden wachsenden A-4-Hagebutte steckt im Bio Hagebuttenpulver von Raab Vitalfood. Die hochwertigen Früchte zeichnen sich durch ihren Gehalt an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sowie Pflanzennährstoffen wie Vitamin C aus, das zu einer normalen Kollagenbildung und Knorpelfunktion beiträgt. Unser Tipp: Täglich 1 leicht gehäuften TL (5 g) in Müsli oder Milch, Smoothies oder Joghurt geben.



☀️ Jetzt läuft's wieder wie geschmiert

Aisiroyal® Curcumin speziell bei Arthrose ist ein Lebensmittel für besondere

medizinische Zwecke. In einer Vergleichsstudie (Kuptniratsaikul et al. Clin Interv Aging. 2014;9:451-8) zu 1.200 mg Ibuprofen hat es gezeigt, dass es ernährungsphysiologisch signifikant Gelenkschmerzen reduziert und die Beweglichkeit verbessert und deshalb zum Diätmanagement bei arthrotischen Beschwerden geeignet ist. Es enthält einen speziellen Kurkuma-Extrakt, in dem die drei wichtigen Curcuminoiden in einem standardisierten Verhältnis zueinander vorhanden sind.

ANZEIGE

Zugreifen, aber gerne ...

REFORMHAUS® KÜRBISKERNE

Originale aus der Steiermark! Die vielseitigen Reformhaus® Kürbiskerne reifen im edlen Ölkürbis Cucurbita Styriaca heran und das merkt man ihnen auch an - vollmundig-nussiges Aroma trifft auf hochwertigste Inhaltsstoffe



Bereits vor über 100 Jahren haben Kürbisliebhaber gewusst, worum es ihnen geht, denn der Steirische Ölkürbis ist das Ergebnis präziser Auslese und Selektion – mit dem Ziel, aromatische sowie schalenlose Kürbiskerne zu züchten. Und das ist bestens gelungen! Das Fruchtm Gemüse besitzt besonders reichhaltige und nussig-knackige Samen.

Knackige Kraftquelle

Die zu 100% naturbelassenen Kürbiskerne der Marke Reformhaus® sind zwar klein, aber dafür wahre Kraftpakete. Die aromatischen Samen enthalten wertvolle Proteine, Vitamine und wichtige Mineralstoffe, wie Magnesium, Zink, Kupfer und Mangan. Diese können einen Beitrag zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress leisten und den Energiestoffwechsel beeinflussen*. Die

in den Kürbiskernen enthaltene Linolsäure hat einen nachweislichen Einfluss auf den Blutcholesterinspiegel** - diese Fettsäure wird vom Körper nicht selbst gebildet, weshalb es elementar ist, sie durch die Nahrung aufzunehmen. Und das gelingt mit den schalenlosen Samen auf vielfältige Art und Weise.

Vielseitig und lecker

Mit ihrem fein-nussigen Aroma sind Reformhaus® Kürbiskerne eine außergewöhnlich vielseitige Zutat in allerlei Gerichten.



Ob als wohlschmeckende Komponente in Backwaren, als Beigabe in pikanten Gerichten wie Pesto, Eintöpfe und Suppen oder zum Garnieren von Salaten, herzhaften Smoothies oder Gemüsebowls – die kleinen Tausendsassas sind aus der Küche einfach nicht wegzudenken. Damit sich ihr wunderbares Aroma in seiner Gänze entfalten kann, empfiehlt es sich, die schmackhaften Kerne zu backen oder zu rösten.



*Zink, Kupfer und Mangan tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Kupfer, Mangan und Magnesium tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Hierzu täglich eine Portion Reformhaus Kürbiskerne (30 g) genießen.
**Linolsäure trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Hierzu täglich 10 g Linolsäure aufnehmen; dies entspricht etwa eineinhalb Portionen Reformhaus Kürbiskernen (45 g). Bitte achten Sie auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.

**TOP!
PRODUKTE
DES
MONATS**



Märchenhaft schlafen?

Kein Problem mit dem aus 100 % naturreinen ätherischen Ölen hergestellten PRIMAVERA Schlaf wohl Kissenspray. Das praktische Spray versprüht im Nu einen entspannenden kuscheligen Duft. Lavendel bio beruhigt die Sinne, Neroli schenkt Geborgenheit und Vanille bio harmonisiert – kurz: Das praktische Kissenspray gibt uns zu Hause oder unterwegs ein gutes Gefühl beim Einschlafen – ganz egal, ob direkt aufs Kissen oder in den Raum gesprüht.



Natürlich hoch bioverfügbar ...

... das ist Curcumin Extrakt 45 von Dr. Wolz: Die 40-fache Bioverfügbarkeit der Gesamtcurcuminoide wird hier mithilfe der Glucose-Verbindung Cyclodextrin erreicht, die aus Pflanzen gewonnen wird. Denn Vorsicht: Viele Hersteller nutzen Micellen oder

Matrix-Strukturen, für die Lösungsmittel eingesetzt werden und die problematische Zusatzstoffe enthalten. Anders Dr. Wolz Curcumin Extrakt 45: Hier werden alle neuform® Qualitätskriterien eingehalten!

Bleiben Sie in Bewegung!

Ob im Alltag oder beim Training: Die Beweglichkeit von Knien, Hüfte und Fingern setzt gesunde Knochen und Knorpel voraus. Das Gelenk-Aktiv Bio Hagebutten Tonikum von SALUS enthält Vitamin C für Kollagenbildung, Knorpel und Knochen plus 3-fach Hagebutte aus Hagebuttenpüree, Hagebuttensaftkonzentrat und einem Pflanzenauszug aus Hagebuttenschalen. Ausgewählte Kräuterauszüge, z.B. aus der Teufelskralle, runden das Tonikum ab.



ANZEIGE

Reformhaus



ENERGIEBALLS

- Zutaten:**
 140 g Reformhaus® Haferflocken
 90 g Cashew-Mus
 70 g Reformhaus® Cranberries
 4 TL Reformhaus® Agavendicksaft
 1 Prise einer Vanilleschote

- Zubereitung:**
 1. Cranberries hacken
 2. Alle Zutaten vermischen
 3. Aus der Masse 20 Balls formen
 4. Im Kühlschrank kühlen - anschließend genießen

Beerenstarker HOCHGENUSS

Fruchtig-herb und aromatisch-fein – Genuss muss keine Sünde sein! Getrocknete, ungeschwefelte Reformhaus® Cranberries mit zartem Biss zeichnet ihr unverkennbares, fruchtig-herbes und saftig-süßes Aroma aus – feinsten Roh-Rohrzucker verleiht den Früchten ihre individuelle, unverkennbare Geschmacksnote

Mit ihrem exquisiten Geschmack sind die kleinen Trockenfrüchte ein leckerer Snack für zwischendurch und eignen sich außerdem hervorragend zum Aufwerten von Obstsalaten, Müslis, Joghurts, Toppings, Desserts sowie Backwaren. Alternativ geben sie auch pikanten Speisen eine individuelle Note. Reformhaus® Cranberries in geprüfter Bio-Qualität sorgen nicht nur für das besondere Aroma in vielerlei Speisen – sie sind zudem eine wertvolle Ballaststoffquelle mit jeder Menge Fruchtpower.

riesigen Cranberry-Felder werden zu tiefroten Seen! Anschließend werden die Früchte mithilfe von Maschinen eingesammelt, bevor sie ihren weiteren Weg antreten.

Wir haben ein einzigartiges, natürliches Verfahren entwickelt, um sicherzustellen, dass unsere Cranberries ihre intensiv-rote Farbe sowie ihren unverwechselbar-aromatischen Geschmack beibehalten.

Farbenfrohe Ernte

Die beliebten purpurnen Beeren werden in Kanada im Zeitraum von September bis November geerntet. Dafür werden die Beerenfelder mit Wasser geflutet, wodurch sich die Früchtchen von den Stauden lösen. Ein überwältigendes Farbenspiel zeigt sich - die





Reformhaus®
 Fachkräfte Susanne
 Beckmann, Hiltraud
 Frede-Storp,
 Ramona Paulick,
 Hildegard Freiberg
 (von links)

Natur und Mensch im Mittelpunkt

So lautet seit jeher das Motto im Reformhaus® Kaubisch. Die Filiale in Haltern am See bezog 2020 ein neues Geschäft, Team und Kundschaft freuen sich nun über das großzügige Ambiente

➤ Mein Großvater Arthur Kaubisch hätte sich kaum träumen lassen, was aus seinem vor über 95 Jahren eröffneten Reformhaus® in Oberhausen einmal werden wird. Mittlerweile blicken wir stolz auf unsere 21 Filialen an Rhein und Ruhr sowie Bamberg und Bad Pyrmont. Von Anfang an war es unser Bestreben, die Natur und den Menschen im Mittelpunkt unseres Handelns zu sehen.

Günter Kaubisch, Inhaber

➤ Es ist mir ein großes Anliegen, auch dank meiner Zusatzqualifikation als Beraterin für Darmgesundheit, gute und umfassende Beratung gerade bei Nahrungsergänzungsmitteln geben zu können. Daher hat es mich sehr gefreut, dass wir in dieser Kategorie als

„Reformhaus® des Jahres“ geehrt wurden.

*Hildegard Freiberg,
 Reformhaus® Fachberaterin*

➤ Dass wir ein Anlaufpunkt für gesundheitsbewusste Menschen sind, wusste ich ja, aber es hat einen anderen Stellenwert, wenn man dafür eine Auszeichnung erhält. Unsere neue Filiale ist so modern und schön geworden, man merkt direkt, wie willkommen sich die KundInnen fühlen.

*Ramona Paulick,
 Reformhaus® Fachberaterin*

➤ Hier können wir unser umfangreiches Sortiment viel übersichtlicher präsentieren. So macht das Arbeiten wirklich Spaß.

*Hiltraud Frede-Storp,
 Reformhaus® Fachberaterin*



UNSERE
 BEST-
 SELLER



STECKBRIEF

- auf 110 qm Verkaufsfläche werden rund 3.400 Artikel angeboten
- die Filiale in der Merschstraße in der Altstadt von Haltern am See hat ein breit gefächertes Angebot an vegetarischen und veganen Produkten

www.vita-nova.de

Sie haben gewählt ...

In der Juni Ausgabe des Reformhaus® Magazins haben wir Sie gebeten, uns Ihren Lieblingstitel des Jahres 2020 zu nennen. Mehr als 3.000 Leserinnen und Leser haben ihr Votum abgegeben. Herzlichen Dank dafür. Es wurde ein Kopf-an-Kopf-Rennen



Platz
1

Mit 483 gültigen Stimmen war der appetitliche Juni-Titel Ihr absoluter Favorit.



Platz
2

Mit 477 gültigen Stimmen nur knapp geschlagen – der Oktober-Titel auf Platz 2.



Platz
3

420 gültige Stimmen reichten für den Januar-Titel zum 3. Platz.

”

Liebes Redaktionsteam,
es fiel mir schwer, mich für einen
Titel zu entscheiden, da jeder auf
seine Art besonders und schön
ist. Schön, dass es euch und euer
Magazin gibt!

Simone Hasselmeyer

Liebe Redaktion,
ich möchte Ihnen allen ein ganz
großes Kompliment aussprechen
für Ihre rundum inspirierende,
interessante & unterhaltsame
Lektüre! Mein Lieblings-Titel-
motiv war die Ausgabe Januar
2020

Marion Rothgänger

Liebes Team vom Reformhaus®,
vielen Dank für das immer
wieder inspirierende Magazin.

Marianne Rottler

“

Herzlichen Dank

... für Ihre Teilnahme und
Ihr Feedback. Alle
GewinnerInnen wurden
bereits benachrichtigt.

70 JAHRE REFORMHAUS® MAGAZIN

Der Name und das Aussehen haben sich in den
70 Jahren seines Erscheinens zwar ab und an geän-
dert, wie die Titelbilder unten veranschaulichen. Doch
seiner Bestimmung – für die Kundinnen und Kunden
des Reformhaus® ein verlässlicher Partner und eine
glaubwürdige Orientierungshilfe für eine ganzheitlich
gesunde Lebensweise zu sein – ist das Kundenmagazin
des Reformhaus® stets treu geblieben.

Und wie all die 70 Jahre möchte auch das aktuelle
Reformhaus® Magazin mit seinen Artikeln, Exper-
tInnen- Interviews, ebenso leckeren wie gesunden
Rezepten sowie Tipps und Anregungen dazu motivie-
ren, achtsam mit sich umzugehen – und das ganz ohne
erhobenen Zeigefinger. Im Gegenteil!

Das Reformhaus® Magazin möchte zeigen, wie viel
Freude es macht, gesund und fit zu bleiben.

Denn wie sagte schon der italienische Philosoph und
Dominikanerpater Thomas von Aquin so schön?

„Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung.
Und sie gedeiht mit Freude am Leben.“

Viel Lebensfreude – das wünschen wir allen Leserinnen
und Lesern des Reformhaus® Magazins.



Das Kundenma-
gazin des
Reformhaus®.
Seit 70 Jahren
optisch und
inhaltlich immer
auf der Höhe
der Zeit

KREUZWORT-RÄTSEL

Das Lösungswort ergibt sich, wenn Sie die Buchstaben aus den mit einer Zahl gekennzeichneten Feldern zu einem Wort zusammensetzen. Einsendeschluss ist der 30. September 2021. Das Lösungswort senden Sie bitte an: ReformhausMarketing GmbH
 Stichwort: Kreuzworträtsel 09,
 Conventstr. 8-10 / Haus D, 22089 Hamburg.
 E-Mail: raetsel@reformhausmagazin.de

LÖSUNGSWORT

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

Rätsel: Rätsel-Krüger GmbH, Lübeck

Strauch der Hagebutte	an-nähernd, ungefähr	eine Naturwissenschaft	junges Rind		franz. Komponist (Hector)	engl. Seefahrer (Walter)	Organisation d. Erdöl exportierenden Länder	kurzer Strumpf		dritter Sohn Adams im A. T.	auf etwas hinweisen		Internat. Olympisches Komitee (Abk.)	Gesandter des Papstes		kleine Tür, Eingang	
										ohne Einfuhrsteuer							13
Wüste in Indien und Pakistan				6	Arzneiverkaufsstelle									Trumpf i. Kartenspiel (frz.)		sizilianische Stadt	
Baumaterial								10		frei von Unebenheiten; rutschig		Gewährsmann, Bürge					
					Kante, Winkel (süddeutsch)				altrömische Monats-tage	nachdenken, überlegen (sich ...)					Ärger, Wut	erzählende Vers-dichtung	
kleines Reh (Kindersprache)	ein Brite		für wahr, richtig halten		Schwärmer, Fantast		Nadelbaum, Taxis				2	Närrin					
Wohnsitzverlegung	1						engl.-amerik. Komiker (Stan)	nämlich					sich auf etwas zu-bewegen		spanisches Urvolk		erstes öffent-liches Auftreten
südamerik. Hoch-grassteppe		schnelle Fortbewe-gungsart		altgriech. Philosoph u. Mathe-matiker						brav; höflich			4				amerik. Schau-spieler (Tom)
Katzenschrei						eine der Gezeiten	japanischer Zeichen-trickfilm		14			rundlich, beleibt	dt. Bild-hauer, Grafiker (Fritz)			ring-förmige Korallen-insel	
			fasanen-artiger Vogel					griechi-sche Göttin		Hanf-, Flachs-abfall, Werg							
fein, zart; spitz-findig							Kletter-trieb einer Pflanze						Stadt im span. Basken-land				
				oberste franz. Polizei-behörde					8		englisch: Rennen					5	ein Nestor-papagei
Treib-, Gärungs-mittel	freund-lich				12		Gründer der Sowjet-union						Dolch der Malaian				

SUDOKU

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

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

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

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

Kurz- wort für Jugend- liche(r)	Leiter e. Theaters oder Senders		Bundes- staat der USA		Ver- größe- rungs- glas
latei- nisch: Gott					
			Bruder Jakobs im A. T.		Ruhe- pause
Land- streit- kräfte					
				Fluss zur Donau	
päpst- licher Erlass	zu der Zeit, während				
gelblich braune Erdart			bibli- scher Prophet		salopp: Minus- punkte
norwe- gischer Königs- name					
unent- geltliche Über- lassung					
			abge- schaltet, nicht an		
kräftig, ordent- lich (ugs.)					



Machen Sie mit und gewinnen Sie eines von 20 Fairen Schokoladen-Päckchen von Rapunzel!

Mit dieser Auswahl an Rapunzel Schokoladen fair-süßen Sie sich den Herbst! 1987 brachte Rapunzel die weltweit erste Bio-Schokolade auf den Markt. Seitdem stehen Rapunzel Schokoladen für beste Fairtrade-Qualität, verbunden mit wertvollen und fair gehandelten Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau. Die Rapunzel Schokoladen werden in feinsten Herstellertradition mit viel Sorgfalt und Erfah- rung veredelt. Durch langes Conchieren erhalten sie ihren zarten Schmelz. Ein wahrlich köstlicher Genuss! Nirwana, Nougat, Vollmilch oder Bitter – die Rapunzel Schokoladen-Welt ist wirklich groß!

Mehr Infos: www.rapunzel.de

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

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

NEU IN IHREM

Reformhaus



DR. WOLZ

Sleep Relax Duo + Einschlafspray

Entspannter Tag – bessere Nacht

Sleep Relax Duo mit der einzigartigen Duo-Formel: Die Morgenkapsel enthält Schlaf- beerenwurzelextrakt (Ashwagandha), Grünteeextrakt, Vitamin B6 und B12 für einen entspannten Tag. Die Abendkapsel mit Melatonin, Schlafbeerenwurzelextrakt und Zitronenmelisse unterstützt das Einschlafen. Zur Sofortwirkung dient das Einschlafspray.

- Vegan
- Mit Melatonin, ausgewählten Pflanzen- extrakten und ohne Zucker

www.wolz.de



PRIMAVERA

Aroma Vernebler Traveller

Deinen Lieblingsduft immer dabei

Kabellos, kompakt, vielseitig. Der kabellose Traveller ist ein vielseitiger Duftbegleiter für alle Lebenslagen. Er passt in alle gängigen Auto-Getränke- halter und beduftet mit schonender Ultraschallver- nebelung Räume von bis zu 20 m². Mit warmer Candle- light-Beleuchtung schafft er ein stimmungsvolles Ambiente.



Fahr fit Duftmischung 5 ml

Der Duft aus Grapefruit, Douglasfichte und Lemongrass wirkt vielseitig. Er fördert die Konzentration beim Autofahren, sorgt für einen wachen Geist und unterstützt bei Reiseübelkeit.

www.primaveralife.com



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 - 939466
info@landhaus-schiffmann.de • www.landhaus-schiffmann.de

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

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

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

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

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

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

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

* URLAUB & WELLNESS

KurOase im Kloster
Das Original Kneipp-Hotel

Entschleunigen in klösterlicher Atmosphäre

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

Burnout-Prävention

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

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

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

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

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

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

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

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

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

HOTEL LAUTERBAD ★★★★★

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kroatien, Insel Korcula, zw. Split
u. Dubrovnik, 2 ruhige Fewo, für 4u.6 Pers.m.priv.Zugang z.Meer,NR,k.Tiere
Tel.00497631 8436 H.0049
17643815181 slogar@gmx.de
<https://tinyurl.com/fewokorcula>

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

* FASTEN & WANDERN

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

Fastenwandern im Berg. Land
Ihr Weg zur Balance von Körper und Geist
www.fasten-balance.de

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

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

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

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

Heilfasten nach Buchinger im Harz
7, 10, 14-Tage-Programme; Bio-Gemüse-saft-Fasten, Fasten & Wandern, Beauty-Fasten Exklusiv, Heilfasten & Entspannung, Molkefasten, Fasten & Aloe vera, inkl. kostenl. Heilfasten-Tagebuch (64 S.).
Heilfasten- Freundschaftswochen.
Vitalhotel am Stadtpark
Bad Harzburg, Tel.: 05322.7809-0,
www.heilfasten-bad-harzburg.de

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

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

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



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

* AUSBILDUNG & SEMINARE

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

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

Körper-, Energiearbeit und Lebensfreude

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

* HAUS & HOF

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

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

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

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

Beginne jederzeit, Deine Zukunft neu zu gestalten.

Risikofrei von zu Hause aus.
In Deinem eigenen Lerntempo.

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



Natürlich Wohnen und Leben !

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

* DIES & DAS



PURALP



Gesundes von der Allgäuer Biene

www.puralp.de
08322 987915-0

noshoe - der YOGAfüssling
Schönes für deine Yogafüße.
www.noshoe.de



DER DIREKTE WEG

Sie kennen und schätzen die Reformhaus® Homepage www.reformhaus.de? Ab sofort können Sie entscheiden, ob Sie sich selbstständig auf Entdeckungsreise begeben oder ob Sie schnell und ohne Umwege zu den Themen gelangen wollen, die Sie interessieren. Ob Ernährung, Gesichtspflege oder konkrete Gesundheitsbeschwerden – hier kommen die Links, in der Fachsprache heißen sie Kurz-URLs, die Sie ohne Umweg online zu Ihren Themen führen



🟡 Gesunde Ernährung:

<https://www.reformhaus.de/ernaehrung/>

🟡 Schöner Teint:

<https://www.reformhaus.de/gesichtspflege/>

🟡 Gesundheitliche Beschwerden:

<https://www.reformhaus.de/beschwerden/>

🟡 Vitamine + Spurenelemente:

<https://www.reformhaus.de/nahrungsergaenzung/>

🟡 Bewegung + Fitness

<https://www.reformhaus.de/activateyourlife/>

AUFLÖSUNG SUDOKU VON SEITE 50

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

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

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

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

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 06/2021 lautete „Fernweh“. Über je ein Set Basische Vliesmasken von P. Jentschura® freuen sich 10 GewinnerInnen. Die Gewinne wurden inzwischen verschickt.

Herzlichen Glückwunsch!

Die Redaktion

FOTOS

TITEL:

Adobe Stock/ Lumina/Stocksy

Adobe Stock: S. S. 6 (2), 7 (2), 8–9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 20, 21, 22 (4), 23, 25, 26, 27, 30, 31, 32, 34 (2), 54, 55 (2); ©Sebastian Bahr: S. 10; ©EMF-Verlag/ Stefanie Hiekmann: S. 38–43; SALUS: S. 36–37; ©Reformhaus® Kaubisch: S. 47; Shutterstock: S. 44

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

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

Art Direktion und Produktion

Sabine Mamat

Mitarbeiter dieser Ausgabe

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

Online-Redaktion

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

Vertrieb

d.neuhaus@reformhaus-marketing.de

Anzeigen

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

Für die Individualseiten zeichnen die jeweiligen
Reformhäuser verantwortlich

Litho

PIXACTLY media GmbH

Druck

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

Jahres-Abonnement

12 Hefte kosten 15 Euro (Inland) bzw. 25 Euro (Aus-
land). 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 ange-
boten. Jedoch sind aufgrund arzneimittelrechtlicher
Bestimmungen Ausnahmen möglich. Zudem können
bestimmte Produkte andere Preise haben.

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



Themen im nächsten Heft:



WOHLFÜHLEN

Mir geht's gut

Von Schlaf bis
Bewegung, von
Vitaminen bis
Stressreduktion –
die besten natür-
lichen Immun-
booster für unser
Wohlfühl.

GENIESSEN

So schmeckt der Herbst

Knusprig und
fruchtig zugleich:
Kürbis – der
herbstliche Genuss
par excellence –
veredelt unsere
Pizza.



SCHÖNHEIT

Toller Teint trotz Hautproblemen

Neurodermitis,
Couperose oder
Rosacea – was
zertifizierte Natur-
kosmetik aus dem
Reformhaus® hier
leisten kann.

Botox-Alternative und Feuchtigkeits-Booster

**MIT
PARAKRESSE**
dem
Pflanzen-Botox



Hyaluron Miracle Lift

**Straffend
Aufpolsternd
Remodellierend**

Reform
Produkt
des Jahres
2021

Vegan
reform QUALITÄT

WWW.ARYA-LAYA.DE