

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

Heilpflanzen Hero

Weißdorn: stärkt
Herz und Kreislauf

Sauberer Teint

Die perfekte
Gesichtsreinigung für
jedes Zeitbudget

GESUNDE NIEREN – GESUNDE BLASE

Tee, Cranberries,
Wickel: womit wir unsere
Nieren unterstützen können

ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL BEAUTY



ROSE NATURE SYSTEM DIGITAL DE-STRESS

Der exklusive PR³-Rosenkomplex, bestehend aus der Kraft der drei Rosen, mindert die schädlichen Auswirkungen von Blue Light, schützt vor sichtbaren Stressreaktionen der Haut und fördert die zelluläre Entgiftung.

[boerlind.com](https://www.boerlind.com)

MADE IN
THE BLACK FOREST

EST. 1959

Rainer Plum,
Vorstand
Reformhaus eG



Liebe Leserin, lieber Leser

Im Interview auf Seite 26 mit Marc Specht, Geschäftsführer der Alsitan GmbH, hat er zur neuen Reformhaus® exklusiven Naturkosmetikmarke hautengel® u. a. geantwortet: „Wir wollten nicht einfach nur Naturkosmetik, sondern zertifizierte Naturkosmetik nach der uns bekannten strengsten Zertifizierung: vegane neuform® Qualität, welche die ohnehin strikten Vorgaben der Naturkosmetik-Zertifizierungen noch zusätzlich mit Schadstoffprüfungen auf zum Beispiel Pestizide und Schwermetalle verbindet und Mikroplastik von vorneherein ausschließt.“ Es freut uns sehr, wenn Hersteller wie Alsitan ihre Produkte nach den strengen neuform® Qualitätsrichtlinien entwickeln und sie darauf überprüfen lassen. Neben dem Ausschluss chemisch-synthetischer Stoffe sind neuform® zertifizierte Naturkosmetik-Produkte, aber auch Lebens- und Nahrungsergänzungsmittel, garantiert ohne Stoffe vom toten Tier und werden strengen Schadstoffprüfungen unterzogen. Damit tragen die Produkte mit dem neuform® oder vegan neuform® Qualitätssiegel im Reformhaus® zur Sicherheit in der Anwendung bei Ihnen bei. Außerdem schonen sie die natürlichen Ressourcen und verhindern unnötiges Tierleid. Auf unserer Homepage www.reformhaus.de finden Sie unten im Footer in der Rubrik „Über uns“ den Bereich neuform® Qualität. Dort informieren wir Sie umfassend über unser Qualitätsversprechen und was die schadstoffgeprüfte Premium-Qualität im Reformhaus® bedeutet. Besuchen Sie uns doch mal im Netz. Wir freuen uns auf Sie!

Und halten Sie bei Ihrem nächsten Einkauf in Ihrem Reformhaus® vor Ort doch einmal Ausschau nach Produkten mit den neuform® Qualitätssiegeln. Denn ein alter Spruch im Reformhaus® besagt: „Augen auf, wo neuform® darauf!“ Bitte seien Sie achtsam und liebevoll mit sich selbst und Ihren Liebsten und bleiben Sie wertschätzend und rücksichtsvoll im Umgang miteinander.

Herzlichst

ERHALTEN SIE SICH IHRE SOMMERFRISCHE

Auch wenn der Herbst schon an die Tür klopft – das gute Gefühl von Erholung und Entspannung, das wir im Sommer hatten, können wir uns bewahren! Wie? Mit Rotem Ginseng von KGV, dem Reformhaus® Unternehmen des Jahres 2022!

Als optimaler Allrounder zur Kräftigung von Körper und Geist, Seele und Immunsystem, hat sich der Rote Ginseng bewährt. Schon vor 5.000 Jahren wusste man in Asien um die heilsamen Kräfte der wertvollen Wurzel. In der Traditionellen Chinesischen Medizin gilt sie bis heute als eines der besten Mittel zur Stärkung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit. Unsere Empfehlung: Roter Ginseng Extrakt Hartkapseln. Wirkstoff: Trockenextrakt aus roter (wasserdampfbehandelter) Ginsengwurzel. Die top-ausgebildeten Fachkräfte in Ihrem Reformhaus® beraten Sie gerne zur gesamten Produktserie Roter Ginseng Naturarznei von KGV.



inhalt

WOHLFÜHLEN

- * 8 Der Reinigungstrupp**
Unsere Nieren regeln den Wasserhaushalt und bilden Hormone. Wir sollten ihnen mehr Beachtung schenken
- 14 Gesunde Blase**
Blasenentzündung? Wie wir am besten vorbeugen können
- * 38 Heilpflanzen Heroes**
Serie über unsere Heilpflanzen-Liebliche. Diesmal: Weißdorn – für Herz und Kreislauf
- 40 Die Pflanze für das Herz**
Warum und wofür Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer Weißdorn empfiehlt

SCHÖNHEIT

- * 16 Sauber!**
Das passende Reinigungsprogramm für den Teint und jedes Zeitbudget
- 24 Ein Engel für unsere Haut**
Wir stellen vor: hautengel®, die neue Pflegeserie von Alsitan – ab sofort exklusiv im Reformhaus®

GENIESSEN

- 31 Lust auf Wandern?**
Wandern macht hungrig. Unser Proviant schmeckt unter freiem Himmel besonders gut

AUSSERDEM

- 6 Das ist neu im September**
- 22 Reformhaus® des Jahres 2022 ...**
ist Reformhaus® Escher in Wiesloch
- 42 Marktplatz**
- 46 Kreuzworträtsel**
- 47 Impressum, Vorschau**

*** UNSERE TITELTHEMEN**

8

Die Nieren sind der Mittelpunkt der Filteranlage unseres Körpers



16 Reinigung, die unseren Teint perfekt auf die nachfolgende Pflege vorbereitet

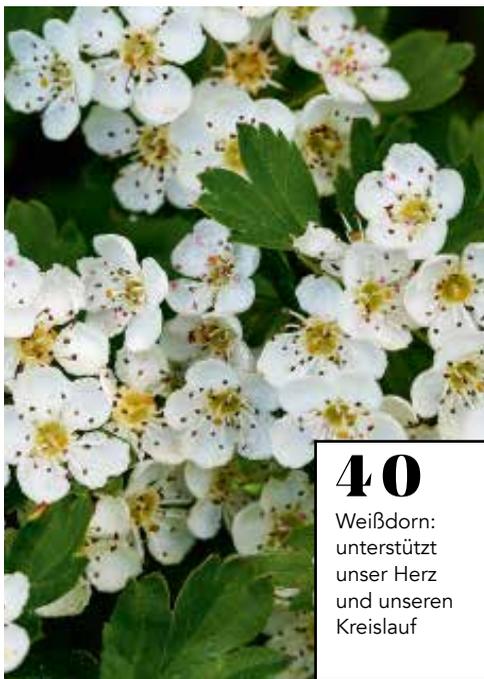


31

Wandern macht hungrig: Dieser Proviant gehört in den Rucksack

**14**

Was die Blase braucht, um gesund zu bleiben

**40**

Weißdorn: unterstützt unser Herz und unseren Kreislauf

TITEL: Westend61/Adobe Stock

Adobe Stock: S. 6 (2), 7, 8 (2), 9 (2), 10, 12 (2), 14, 15 (2), 16, 17, 18, 20, 27 (2), 28 (2), 38, 40, 47 (2); ©Akademie für gesundes Leben: S.29 (2) ; ©Anna Plumbaum/Christian Verlag: S. 32–36; Reformhaus® Escher: S. 22; Jan Reinecke: S. 47;

Weniger Gelenkschmerzen.

Mehr Bewegungsfreude.

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

Kühlt, lindert, hilft: Alsiroyal® Arthritis Schmerzgel

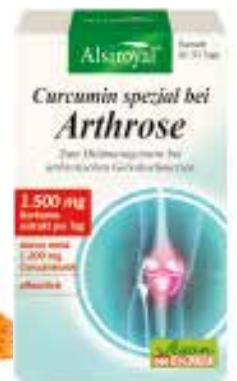
Gelenkschmerzen und Schwellungen, die durch entzündliche Prozesse hervorgerufen werden, können durch richtig angewendete kühlende Maßnahmen reduziert werden. Die physikalische Wirkung von Alsiroyal® Arthritis Schmerzgel beruht deshalb auf einem konduktiven Kühleffekt, unterstützt durch Menthol und Campher. In einer Studie¹ mit vergleichbarer Gelrezeptur konnte bereits nach wenigen Minuten eine zur Schmerzlinderung beitragende Verminderung des Blutflusses erreicht werden. Die Wirkung trat signifikant schneller ein als bei einer Kühlung mit Eis. Aufgrund des rein physikalischen Wirkprinzips kann das Gel auch ohne Bedenken an mehreren Körperstellen gleichzeitig, über einen längeren Zeitraum oder auf Dauer angewendet werden. Als innovatives Medizinprodukt enthält es zudem CBD – gewonnen aus der Hanfpflanze Cannabis sativa.



Pflanzenkraft aus Kurkuma:

Alsiroyal® Curcumin speziell bei Arthrose

Das Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke hat in einer Vergleichsstudie² zu 1200 mg Ibuprofen gezeigt, dass es ernährungsphysiologisch in gleicher Weise signifikant Gelenkschmerzen reduziert und die Beweglichkeit verbessert. Aufgrund dieser Eigenschaften und Merkmale ist es optimal zum Diätmanagement bei arthrotischen Beschwerden wie Gelenkschmerzen geeignet. Das Besondere am eingesetzten Curcumin Spezialextrakt ist, dass die Curcuminoide und ihr Verhältnis zueinander standardisiert sind. Dies könnte neben der Dosierung der Grund für die besondere Wirkung sein.



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

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

das ist neu im September



MITESSER, PICKEL, PAPELN

Akne ist die global am weitesten verbreitete Hauterkrankung: Weltweit leiden mehr als 231 Millionen Menschen daran – Jugendliche, aber auch Erwachsene. Für die Betroffenen eine große Belastung. Zumal sie sich meist nicht erklären können, warum gerade sie von Pickel & Co. geplagt werden. Eine Studie der Klinik für Dermatologie und Allergologie der Ludwig-Maximilians-Universität München liefert jetzt eine Antwort. Sie stellte den Zusammenhang zwischen Akne und dem Mangel an Omega-3-Fettsäuren fest: So lag der Spiegel an Omega-3-Fettsäuren bei 94 % der Proband:innen, die unter Akne litten, unter dem empfohlenen Wert. Mit den niedrigen Werten ging gleichzeitig ein erhöhter IGF-1-Spiegel einher. Dieser Wachstumsfaktor gilt schon seit längerem als wichtig bei der Entstehung von Akne. Die Forscher:innen sind sich einig, dass die Ernährung eine zentrale Rolle spielt. Deshalb genießen wir für schöne Haut Omega-3-Food wie Nüsse, Hülsenfrüchte oder Omega-3-Leinöl.

EIN BUCH, DAS LIEBES-BEZIEHUNGEN RETTEN KANN

Warum man einander erst zu verstehen beginnt, wenn man begreift, dass man nicht die gleiche Sprache spricht. Warum Männer auch dann ihre Socken herumliegen lassen, wenn man sie 35 Jahre lang auf diesen unangemessenen Zustand aufmerksam macht ... Verrückte Wahrheiten, die wir kennen sollten, wenn wir

in unserer Partnerschaft glücklich werden wollen, hat der Psychotherapeut Michael Lehofer zusammengestellt. Lesenswert!

(Gräfe und Unzer Verlag, 19,99 €).



Hunde haben eine feine Nase und zunehmend wird das medizinische Potential der tierischen Schnüffler deutlich. Jetzt fanden Forscher:innen heraus, dass sie nicht nur akute Covid-Infektionen, sondern auch Long Covid erschnüffeln können.

Der Ballaststoff-lieferant

Natura, einer der Pioniere im Reformhaus®, wird 120 Jahre alt. Wir gratulieren und legen Ihnen, liebe Leser:innen, eines der Produkte ans Herz: Sanatura® Bio Akazienfasern! Denn mindestens 30 g Ballaststoffe pro Tag empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Gar nicht so einfach, jeden Tag diesen Wert zu erreichen. Der zusätzliche Verzehr von pflanzlichen Ballaststoffen kann daher sinnvoll sein. So sind z. B. in den Sanatura® Bio Akazienfasern, einem Pulver aus dem Milchsaft der Akazienbäume, mehr als 80 % lösliche Ballaststoffe enthalten, die auch empfindliche Verwender:innen gut vertragen. Dafür 1–2 x täglich einen gestrichenen Esslöffel Sanatura® Bio Akazienfasern in ein Glas Flüssigkeit oder ins Müsli einrühren und verzehren. Fertig!

SIE MÖCHTEN GEWINNEN?

Wir verlosen 22 Dosen Sanatura® Bio Akazienfaser

Senden Sie bitte bis zum 30. September eine E-Mail oder Postkarte mit dem Stichwort „Akazienfaser“ an:
gewinnspiel@reformhausmagazin.de
 oder

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

Es gilt das Datum des Poststempels.



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

Gesundheits-Berater/in (IHK)

Mental-Trainer/in

Kursleiter/in Glück

und viele weitere Weiterbildungen
 und Seminare

**Jetzt
 Gesamtprogramm
 anfordern!**

06172 / 3009 - 822

kontakt@akademie-gesundes-leben.de



**AKADEMIE
 GESUNDES LEBEN**

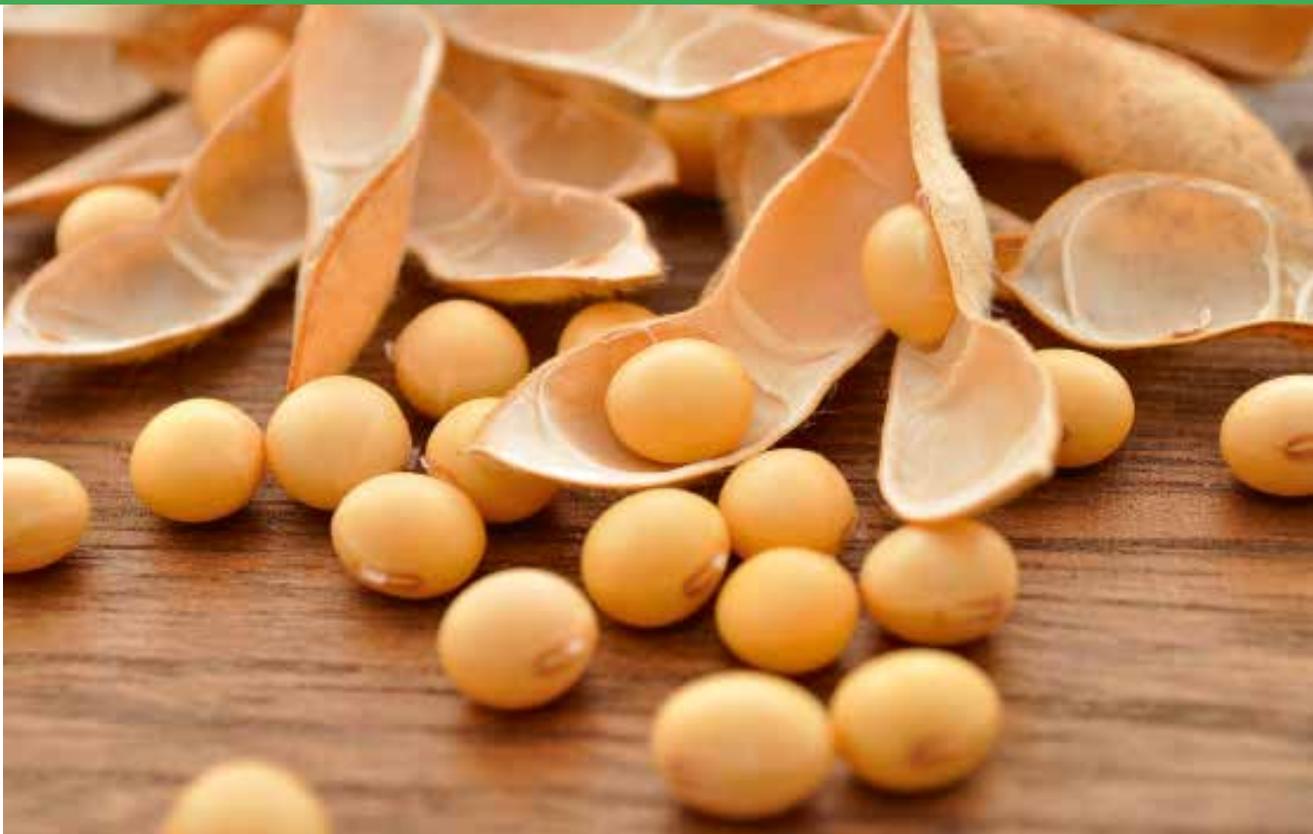
STIFTUNG REFORMHAUS FACHAKADEMIE
 Gotische Str. 15 | 61440 Oberursel
www.akademie-gesundes-leben.de



#AkademieGesundesLeben

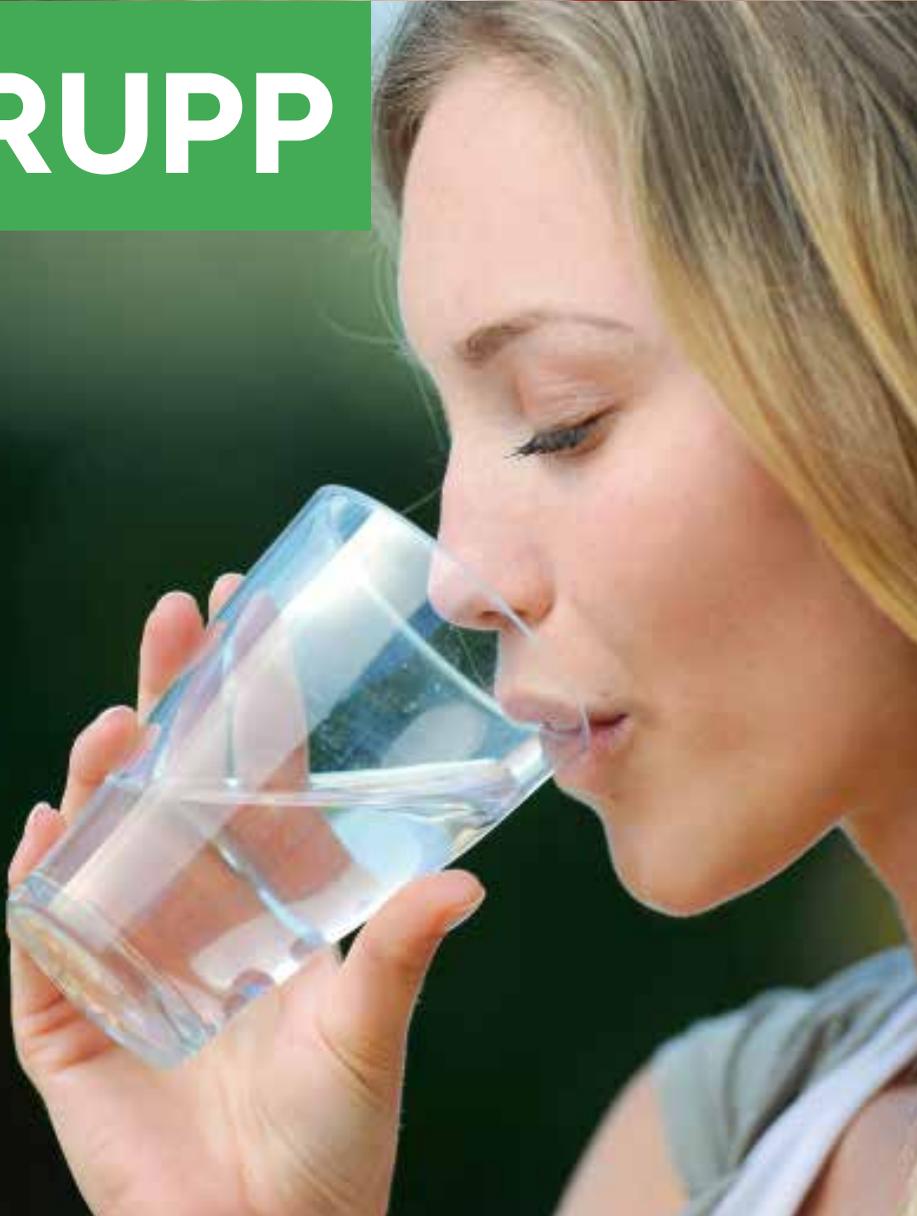


DER REINIGUNGST





RUPP



Sie regeln unseren Wasserhaushalt, bilden Hormone – unsere Nieren sind die „Kläranlage“ in unserem Körper. Schade, dass wir ihnen so wenig Beachtung schenken



Verwechslungs-
gefahr: Rücken-
schmerzen oder
tun die Nieren
weh?

IHNEN RUTSCHT SO SCHNELL NICHTS DURCH

Die Nieren sind der Mittelpunkt einer gigantischen Filteranlage, etwa 300-mal am Tag wird unsere gesamte Blutmenge durch die faustgroßen Bohnen ähnelnden Nieren hindurchgeschleust und gereinigt. Daraus entstehen rund 180 Liter des sogenannten Primärharns. Das entspricht einer Menge von etwa einer Badewanne voll Flüssigkeit, die auf besondere Stoffe gecheckt wird, um dann zu einer kleinen Menge Urin konzentriert und ausgeschieden zu werden. Der Rest wird in den Kreislauf zurückgeschickt. Nicht alles, was im ersten Vorgang herausgefiltert wird, ist schädlich. Es werden unter anderem flüssige Stoffe von Substanzen wie Kalium und Natrium getrennt. Andere Stoffe, die nützlich für die Filterung sind, werden hinzugefügt. Die Sortierarbeit übernehmen dabei rund drei Millionen Nierenkörperchen (Nephronen), die mit ihren Füßchenzellen eine Art Feinstgitter bilden. Funktioniert die Niere nicht so gut, ist die Struktur durchlässiger und das Blut verliert wichtige Substanzen wie Eiweiße und Vitamine. In den bohnenförmigen Organen wird auch entsalzt, wenn im Blut zu viel von diesem eigentlich lebenswichtigen Mineral vorhanden ist. Eine Funktion, die in Zeiten von stark gesalzenen Lebensmitteln immer wichtiger wird und eine zunehmende Belastung für die Abläufe darstellt.

NIEREN SIND WAHRE HAUSHALTS-GENIES

Denn unser Blut wird nicht nur gereinigt, sondern das Organ reguliert auch den Wasser- und Elektrolyt-Haushalt sowie den Blutdruck. Außerdem sorgen die

Nieren für eine ausgeglichene Säure-Basen-Balance, überprüfen also den pH-Wert der Körperflüssigkeiten. Etliche Hormone werden hier gebildet und das für die Knochenbildung wertvolle Vitamin D aktiviert.

UND WENN DER ABLAUF GESTÖRT IST?

Die komplexen Funktionen der Nieren sorgen auch für unterschiedliche Auswirkungen, wenn der Ablauf gestört ist. Die Folgen können sein, dass Schadstoffe nicht mehr ausreichend ausgeschieden werden, dass die Hormonbildung, etwa für die Blutbildung, gestört ist oder der Elektrolyt-Haushalt nicht mehr ausreichend reguliert wird.

Häufige Symptome für Nierenprobleme sind unangenehm riechender Urin, Ödem-Bildungen im Gewebe, also Wasseransammlungen, unerklärlicher Juckreiz, aber auch allgemeine Schwäche, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen und Übelkeit.

KÖNNEN DIE NIEREN WEH TUN?

Ja, allerdings werden die Schmerzen oft mit Rückenschmerzen verwechselt. Stiche in der Seite oder dumpfe Schmerzen im mittleren bis unteren Rücken sind typisch. Ein Test kann auf Nierenprobleme hinweisen: Dabei zwei bis drei Fingerbreit über dem Beckenkamm einen leichten Schlag mit der Handkante ausüben. Es tut weh? Dann ist das zumindest ein Indiz, dass die Nieren möglicherweise das Problem sein können. Viele chronische Nierenerkrankungen bleiben allerdings häufig lange unentdeckt, da sie sich vor allem anfangs nicht bemerkbar machen.

REINIGUNGSTRUPP

ANZEIGE

VORSICHT BEI SCHMERZMITTELN!

Sie sind frei verkäuflich und zumindest anfangs sehr wirkungsvoll: Schmerzmittel. Das verführt auch zu einem schnellen, häufigen Griff bei typischen chronischen Leiden wie Kopf-, Rücken- oder Gelenkschmerzen. Doch sind es genau die häufigsten Wirkstoffe wie Ibuprofen oder Acetylsalicylsäure (ASS), die die Nierendurchblutung verringern und die Funktion stören. Da die häufige Einnahme von Schmerzmitteln sowieso deren Wirkung reduziert, besser Alternativen aus der Natur anwenden. Fragen Sie im Reformhaus® nach natürlichen Anti-Schmerz-Hilfen wie etwa Kurkuma oder Brennnesseln.

VERSALZEN SIE ES NICHT

Da die Nieren dafür verantwortlich sind, ein Zuviel an Salz auszuscheiden, können wir sie mit einem reduzierten Salzkonsum entlasten. Tatsächlich nehmen fast alle Menschen immer mehr Salz zu sich. Wir haben uns an diesen Geschmacksverstärker gewöhnt und kriegen scheinbar gar nicht genug. Die meisten Fertiggerichte und Snacks enthalten reichlich von diesem in passenden Mengen höchst wertvollen Mineral. Wer Probleme mit den Nieren hat oder wer ihnen Gutes tun will, kann sich schrittweise die Vorliebe für Salz wieder entziehen. Am einfachsten, indem man frisch kocht und weniger salzt oder selbst Brot backt und nur noch ein bis zwei Prisen Salz pro 250 g hinzufügt. Bei deftigem Essen auf andere gesunde Gewürze wie Curry oder Kräuter ausweichen. Besonders gefährdet sind Salzsensitive, bei denen der Blutdruck stark ansteigt, wenn sie zu viel Salz benutzen. Ein Salzblut-Test zeigt an, ob man zu den Salzsensitiven gehört.

SIND SIE EIN LAKRITZ-FAN?

Schmeckt zwar lecker, doch wer Probleme mit den Nieren hat, sollte seine Leidenschaft für die schwarze Süßigkeit einschränken. Besonders extrastarkes Lakritz enthält viel Glycyrrhizin, das die Kortisol-Produktion der Nebennieren erhöht und den Blutdruck antreibt. Zudem enthält es auch eine ordentliche Portion Salz. Alles nicht gut für die Nieren.



Dr. Niedermaier®
FERMENTATION

Würde man mich verkörpern, wäre ich ...



... ein elastischer Yogi, der sich problemlos dehnen und stretchen kann.



Beratungshotline: + 49 89 66 07 97 0 | [regulat.com](https://www.regulat.com)

Regulatpro® Arthro ist ein flüssiges Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und Mineralstoffen zur Unterstützung normaler Bewegungsfunktionen.

Regulatpro® Arthro enthält die konzentrierte Kraft der REGULATESSENZ®, die Vitamine D und C, die Mineralstoffe Kupfer, Selen und Zink sowie Dimethylsulfon (MSM), Glucosamin, Glucuronolacton, Hyaluronsäure und Kollagen.

Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine gesunde Funktion der Knochen und für eine gesunde Knorpelfunktion bei. Vitamin D unterstützt die Erhaltung normaler Knochen und einer normalen Muskelfunktion. Kupfer leistet einen Beitrag zur Erhaltung von gesundem Bindegewebe.



DER

DER STEIN KOMMT INS ROLLEN

Oder eben nicht, beides ist nicht angenehm. Nierensteine, unter denen häufiger Männer leiden, machen sich allerdings meist drastisch bemerkbar, wenn sie mit Koliken durch den Harnleiter abgehen. Eine Rolle bei der Entstehung spielt wohl die Ernährung und eine Veranlagung zur Bildung von Nierensteinen.

WARUM KANN MAN MIT EINER NIERE ÜBERLEBEN?

Und das sogar meistens völlig ohne Einschränkungen. Forscher der Universität Heidelberg haben sich diese Frage gestellt. Und sie sind inzwischen davon überzeugt, dass die Natur mit den zwei Nieren eine Art Reservepolster angelegt hat, da die Nierenkörperchen nur eine geringe Regenerationsfähigkeit haben. Je älter man wird, desto weniger Nephronen haben wir, aber die Anzahl ist insgesamt üppig bemessen. Wer also nur eine Niere hat, kann ganz normal leben, sollte aber auch besonders auf seine Gesundheit achten.

GESUNDE NIEREN – WAS SIE LIEBEN – UND WAS NICHT

Unsere körpereigene Kläranlage liebt ausreichend Flüssigkeit. Für eine gute Durchspülung sind Mineralwasser (im Reformhaus® z. B. St. Leonhard's Quelle still) und Kräutertee (im Reformhaus® z. B. Nieren-Blasen-Tee von Salus; 7x7® Kräutertee bio von P. Jentschura® oder Alles Gute Bio Kräutertee von Sonnentor) optimal. Dies gilt für gesunde Nieren, bei geschwächten sollte die Flüssigkeitsmenge 2 Liter pro Tag nicht überschreiten. Eine ausgewogene, möglichst pflanzliche Ernährung sorgt für einen reibungsfreien Ablauf. Fleisch sollte hingegen möglichst selten auf dem Speiseplan stehen. Eine umfangreiche Studie von 2016 deckte einen Zusammenhang zwischen dem häufigen Konsum von Schweine-, Rind- sowie Lammfleisch und Nierenschwäche auf. Sojaprodukte und Gemüse hingegen waren nicht nur unschädlich, sondern deuten auf eine schützende Wirkung hin. Eine vegetarische Ernährung punktet also auch in Bezug auf die Nierengesundheit. Auch Meditation und Entspannungstechniken haben einen positiven Einfluss auf das Organ: In den Nebennieren werden die Stresshormone gebildet und in den Kreislauf geschickt. Wer sich dauernd unter Druck setzt oder sich in einer kritischen Lebensphase befindet, sollte den Blutdruck im Blick behalten und für Entspannung sorgen.

Nieren lieben Wärme. Auf dem Fahrrad mit hochgerutschtem T-Shirt – keine gute Idee. Großmutter's Ratschlag, immer schön ein wärmendes Unterhemd zu tragen, sollten wir befolgen. Vor allem, weil Kälte die lokale Immunabwehr schwächt. Wer das Gefühl hat, sich verkühlt zu haben, sollte wärmende Wickel ausprobieren. Gut geeignet ist zum Beispiel ein Basischer LeibWickel® von P. Jentschura® aus dem Reformhaus®. Ein guter Nierenschutz sind gesunde Harnwege. Vor allem natürliche Arzneien und Heilkräuter sind deshalb für den gesamten Urogenitaltrakt gut. (s. Seite 14 Gesunde Blase).

REINIGUNGSTRUPP



Das Plus für die Nierengesundheit: Entspannungstechniken und vegetarische Ernährung

GUT
ZU
WIS-
SEN

Fakt ist:

Wer dauernd zu wenig Flüssigkeit zu sich nimmt, riskiert ein Versagen der Nieren.

Expert:innen empfehlen deshalb allen, die körperlich normal aktiv sind, anderthalb bis zwei Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen: Wasser oder Kräutertees. Achtung: Zuckerhaltige Erfrischungsgetränke wie Limonaden oder Nektar sollte man aber meiden.

So zeigte schon eine japanische Studie von 2013, dass diese zuckerhaltigen Getränke das Risiko für Nierenleiden erhöhen können.

Ebenso sollte Alkohol unbedingt gemieden werden. Er stimuliert die körpereigene Harnsäurebildung.

ANZEIGE

P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren



Jentschuras BasenKur

Erlebe Dein
Leben neu!



Die P. Jentschura Methode
beflügelt Körper, Geist & Seele.

7x7° Kräutertee – der geniale Basentee mit 49 Kräutern

WurzelKraft® – das Naturlebensmittel
aus mehr als 100 pflanzlichen Zutaten

MeineBase® – das Original unter den Basenbädern mit pH 8,5

Kostenlos Proben bestellen

🛒 Händler in Ihrer Nähe finden

p-jentschura.com/rek18



GESUNDE BLASE

Es ist passiert. Bakterien oder Viren, zumeist eigentlich harmlose Escherichia-coli Bakterien (abgekürzt E.coli), die sich im Darm tummeln, sind in die Harnwege geraten, das Immunsystem hat sie nicht erwischt.

Der Körper schaltet in die nächste Abwehrstufe und bekämpft die Eindringlinge jetzt mit stärkeren Mitteln – einer Infektion. Typische Anzeichen: Brennen beim Wasserlassen, Unterleibsschmerzen und manchmal sogar Fieber. Es gilt, die Erreger möglichst schnell wieder loszuwerden, bevor sie ins Nierenbecken wandern – etwa mit einer Durchspülungstherapie. Also, 2 bis 3 Liter trinken, am besten Kräutertees mit Heilpflanzen wie Goldrute, Birkenblätter, Schachtelhalm, Brennnessel, Hauhechel plus Hagebuttenschalen. Im Reformhaus® z.B. in SALUS Nieren-Blasen-Tee oder Sanatura® Femiflora Plus mit Extrakten aus Birkenblättern und Cranberry, täglich nach dem Frühstück in ca. 150 ml Flüssigkeit einrühren und trinken.

Preiselbeeren und Cranberrys enthalten Inhaltsstoffe, die Anhängsel auf den E.coli Bakterien verkleben. So können sie sich nicht an der Blasenwand festhalten und werden schnell wieder herausgespült. Am besten sogenannte Muttersäfte mit 100 Prozent Fruchtsaftanteil oder Cranberry-Präparate einnehmen. Ein weiterer Tipp ist der Einfachzucker D-Mannose. Er besetzt die Blasenwände, sodass der Effekt ein ähnlicher ist, wie bei den Preiselbeeren und Cranberrys – die E.coli Bakterien gleiten ab: Kombiniert enthalten z. B. in: Alsiroyal® Cranberry plus D-Mannose, im Reformhaus® als Sticks oder Kapseln erhältlich.



Ein Multitalent unter den Entzündungshemmern ist der neuseeländische Mänuka Honig (im Reformhaus® z. B. Manuka Health Mänuka Honig MGO 250+ oder höher). Darin ist besonders viel Methylglyoxal enthalten, das Bakterien, Viren und Pilze bekämpfen kann. Einfach in den Tee einrühren oder pur genießen. Auch vorbeugend empfehlenswert.

Außerdem sind Entspannung und Ruhe angesagt, vielen hilft bei der Genesung auch Wärme. Gönnen Sie sich ausreichend Zeit, damit senkt man auch das Risiko, erneut zu erkranken. Eine Blasenentzündung ist vor allem für viele Frauen ein wiederkehrendes Thema. Das ist nicht nur lästig, sondern belastet den ganzen Körper und kann auch die Nieren schädigen. Schon mit der Ernährung kann man Entzündungen vorbeugen. Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Paprika und Beerenobst enthalten zahlreiche Antioxidantien. Dazu unterstützen die guten Omega-3-Fettsäuren aus Leinöl (im Reformhaus® z. B. Dr. Johanna Budwig, Omega-3 Leinöl), vor allem in Kombination mit Vitamin D die Abwehrkraft. Gerade, wenn die Nieren auch betroffen sind, kann die Bildung von Vitamin D eingeschränkt sein, dann ist es sinnvoll, zusätzlich etwas einzunehmen (im Reformhaus® z. B. Alsiroyal® Vitamin D3(+K2) SOFORT Schmelztabletten; Dr. Wolz Vitamin D3 Kapseln oder Hübner Vitamin D3 Tropfen).

ANZEIGE

Dr. Wolz
— Seit 1969 —

Natürlich hoch bioverfügbar!

Curcumin Extrakt 45

- ✓ Reiner Extrakt ohne unerwünschte Zusatzstoffe wie Füllstoffe, Aromen und Trennmittel
- ✓ Schnelle Aufnahme und lang anhaltend hoher Spiegel im Blut^{1, 2}
- ✓ Sehr hohe Bioverfügbarkeit der Gesamt-Curcuminoiden auf natürliche Weise erreicht



¹ Purpura et al.: (2017). Analysis of different innovative formulations of curcumin for improved relative oral bioavailability in human subjects. European Journal of Nutrition. ² Hundshammer C, et al.: (2021). Enhanced metabolic bioavailability of tetrahydrocurcumin after oral supplementation of a γ -cyclodextrin curcumin complex Journal of Functional Foods 79 (2021) 104410

DER REINIGUNGSTRUPP



Helfen der Blase, gesund zu bleiben: Cranberries, Mänuka-honig sowie Brennnessel



SEMINARTIPP



GESUNDHEITSBERATER/IN IHK

Vierteilige Weiterbildung mit IHK-Zertifikat

14.09. – 18.09.22 (Mi – So) oder

30.11. – 04.12.22 (Mi – So) oder

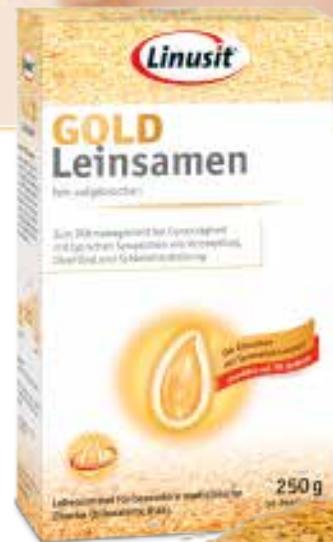
22.02. – 26.02.23 (Mi – So)

In dieser Seminarreihe mit IHK-Zertifikat machen Sie sich fit für Ernährungsberatung, Naturheilkunde und ganzheitliche Gesundheit. Psychosomatik, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und andere Gesundheitsstörungen werden naturheilkundlich beraten. Als Gesundheitsberater/in IHK steht Ihnen ein breiter Markt offen.

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

Text: Yvonne Hagen

ANZEIGE



Der **GOLD**-Klassiker für den Darm

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

Linusit®. Für ein gutes Bauchgefühl.

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



Sauber!

Egal, ob Sie von der schnellen Truppe sind oder Ihrer Haut etwas mehr Aufmerksamkeit schenken möchten: Wir haben das richtige Reinigungsprogramm für Sie, das Ihren Teint perfekt auf die nachfolgende Pflege vorbereitet





Augen abschminken,
bevor Sie mit der
Reinigung beginnen

Eine Gesichtereinigung braucht Frau nur, wenn sie sich schminkt? Von wegen! Eine Reinigung kann so viel mehr als nur Schmutz und Make-up-Reste entfernen. Sie bereitet bestens auf die anschließende Pflege vor, spendet Feuchtigkeit und kann je nach Produkt zusätzlich einen klärenden, stärkenden oder sogar straffenden Effekt haben.

Gönnen Sie sich je nach Zeitfaktor ein Reinigungsprogramm der Economy-, Business- oder First Class. Viel Spaß bei Ihrem Beauty-Flug!

ECONOMY CLASS

Wenn es mal ganz schnell gehen muss, reicht ausnahmsweise (!) ein Reinigungsprodukt. Denn eigentlich sollte ein Toner / Gesichtstonikum jeden Tag zum Pflegeprogramm dazugehören. Wenn Sie gerne Augen-Make-up benutzen, achten Sie bei Ihrer Wahl darauf, dass sich das Reinigungsprodukt sowohl für die Gesichtshaut als auch für die empfindliche Augenpartie eignet, dies spart zusätzlich Zeit (im Reformhaus® z. B. ARYA LAYA Sensitive Mandel Reinigungssahne). Wichtig: Schminken Sie sich vor dem Zubettgehen immer ab, egal, wie müde Sie sind – so viel Zeit muss sein!

Bei unreiner Haut ist ein ölfreies Reinigungsgel ratsam, das talgeregulierend und klärend wirkt (im Reformhaus® z. B. Annemarie Börlind Purifying Care Klärendes Reinigungsgel; Santaverde pure purifying cleanser).

Tipp: Das Santaverde cleansing gel ist auch ideal als Body Shaving Gel anwendbar und soll für eine angenehme Rasur ohne Reizungen sorgen. So schlagen Sie unter der Dusche gleich zwei Fliegen mit einer Klappe! Anschließend ein leichtes Feuchtigkeitsgel (z. B. ARYA LAYA Aloe Vera Gel oder das Santaverde aloe vera gel pur) auftragen, um die Poren zu schließen und die Haut zu beruhigen.

Weitere empfehlenswerte Reinigungsprodukte aus dem Reformhaus® z. B.: Alsitán hautengel® Gesichtereinigung Seife; Dr. Hauschka Gesichtswaschcreme; Heliotrop

Active Hyaluron Multi-Perform Reinigungsgel;
Primavera Cleansing Gel 2 in 1 Deep Cleanse.

BUSINESS CLASS

Nachdem Sie Ihre Haut mit einem Ihrem Hautbild entsprechenden Reinigungsprodukt von überschüssigem Talg und Schmutzpartikeln befreit haben, wird ein Toner auf Gesicht, Hals und Dekolleté aufgetragen. Der feine Sprühnebel erfrischt, spendet Feuchtigkeit und hilft, die Wirkstoffe der anschließenden Tages- bzw. Nachtpflege besser in die Haut zu transportieren. Schon gewusst? Ein Toner kann auch wunderbar über einem Make-up angewendet werden. Perfekt als After-Sun-Pflege, zur Erfrischung während einer Flugreise oder auch bei trockener Heizungsluft im Winter!

Für einen frischen, strahlenden Teint können Sie 1- bis 2-mal wöchentlich mit einem sanften Enzym-Peeling abgestorbene Hautschüppchen und Ablagerungen entfernen sowie die Regeneration fördern.

Empfehlenswerte Produkte im Reformhaus® z. B.: ARYA LAYA Ananas Enzym Peeling; Primavera Peeling Gel Deeply Cleansing & Renewing; Santaverde enzyme peeling powder; Alsitán hautengel® Gesichtereinigung Lotion; Annemarie Börlind AQUANATURE System Hydro Erfrischendes Reinigungsmousse; Dr. Hauschka Reinigungsmilch; ARYA LAYA Face Fresh Aloe Vera; Bergland Aloe Vera Gesichtswasser; Dr. Hauschka Gesichtstonikum.

FIRST CLASS

Ihre Haut ist eine anspruchsvolle Diva und liebt den Luxus? Dann gönnen Sie ihr ein sogenanntes Double Cleansing. Benutzen Sie zuerst eine Ölreinigung, um Make-up zu entfernen. Anschließend reinigen Sie mit einer Cleansing Creme oder einem Reinigungsschaum nach und genießen das Frischegefühl und die Extra-Portion Feuchtigkeit. Natürliche Wirkstoffe wie z. B. Nuss- und Samenöle wirken rückfettend und bewahren

die sensible Hydro-Lipid-Balance. Ihre Haut wird es lieben!

Extra-Lipid-Booster für sehr trockene Haut: Geben Sie ein paar Tropfen Santaverde extra rich beauty elixir in den Reinigungsbalm, um die Haut zusätzlich zu pflegen. Reinigungsmaske als Feuchtigkeits-Booster: Mischen Sie das Santaverde enzyme peeling powder mit dem aloe vera gel pur, als Maske auftragen, ca. 5 Minuten einwirken lassen und mit reichlich warmem Wasser abwaschen.

Für großporige, fettige Haut ist eine Reinigungsmaske mit Kapuzinerkresse und Zaubernuss eine ideale Tiefenreinigung, die Mitesser lösen und die Haut beruhigen soll, etwa die Dr. Hauschka Reinigungsmaske.

Empfehlenswerte Produkte im Reformhaus® z. B.: ARYA LAYA Regeneration Argan Reinigung; ARYA LAYA Regeneration Rosenblüten Tonic; ARYA LAYA Exclusive Repair Reinigung; Annemarie Börlind Rosentau System Protection Milde Reinigungsmilch; Annemarie Börlind SYSTEM ABSOLUTE System Anti-Aging Sanfte Reinigungsemulsion; Primavera Cleansing Milk Soft & Delicate; Santaverde XINGU age perfect cleansing balm.

Schaum, Gel oder Öl, was ist das richtige Produkt für mich?

Wählen Sie die Reinigung nicht einfach nach dem Namen aus („Mousse“ klingt so schön!), sondern Ihrem Hautbild entsprechend. Sie haben trockene Haut? Dann kann eine Mousse oder ein Gel z. B. für Ihre Bedürfnisse nicht reichhaltig genug sein, sodass die Haut eventuell nach der Reinigung spannt. Hier ist eher ein rückfettendes Reinigungsöl ratsam. Dagegen freut sich eine zu Unreinheiten neigende Haut über ein leichtes, klärendes Gel. Achten Sie auf die Empfehlung der Hersteller oder lassen sich gerne im Reformhaus® von den kompetenten Fachverkäufer:innen beraten.

ANZEIGE

ARYA LAYA
Naturkosmetik aus Heidelberg

STRAFFT WIE BOTOX. SPART DEN PIEKS.

- 💧 Botox-Alternative aus der Parakresse
- 💧 Feuchtigkeitsbooster durch Hyaluron



HYALURON
MIRACLE LIFT

STRAFFEND - AUFPOLSTERND - REMODELLIEREND

„Reinigung ist das A und O“



Rosemarie Schirmer,
Chefkosmetikerin und
Schulungsleiterin bei
ARYA LAYA

Reformhaus® Magazin: Warum ist eine Gesichtereinigung so wichtig?

Rosemarie Schirmer: Eine Reinigung für Gesicht, Hals und Dekolleté ist die Grundlage der wirkungsvollen Pflege. Nur wenn wir die Haut richtig reinigen, kann sie Pflegeprodukte gut aufnehmen und die Inhaltsstoffe können ihre Wirkungen optimal entfalten.

Viele Frauen glauben, die Reinigung sei nur dann wichtig, wenn sie Make-up verwendet haben. Hierbei wird aber nicht berücksichtigt, dass unsere Haut als Organ auch Ausscheidungsfunktionen hat und sich Schweiß und Talg, überschüssiges Hautfett, abgelagert, aber natürlich auch Umweltschmutz und Staub. Deshalb gilt: morgens und abends reinigen, egal wie spät es ist oder wie eilig wir es haben.

Was sollten wir bei der Reinigung unbedingt beachten?

Reinigen ist nicht gleich reinigen. Wasser allein reicht nicht aus. Fettlösliche Substanzen können nur mit Wasser gar nicht von der Haut gelöst werden. Das Wasser perlt nur ab. Das ist ähnlich wie bei einem schmutzigen Teller. Wenn wir diesen nur mit Wasser spülen, bleibt ein Fettfilm zurück. Dieser würde auf der Haut eine Barriere für das Pflegeprodukt bedeuten. Hochwirksame Pflege kann also nur ihren Job machen, wenn die Haut gut darauf vorbereitet ist.

Grundsätzlich kann man zwei Reinigungstypen unterscheiden. Diejenigen, die sich bereits bei der Reinigung Pflege wünschen und ein Spannungsgefühl vermeiden möchten. Zu empfehlen ist hier ARYA LAYA Mandel Reinigungssahne oder ARYA LAYA Exclusive Repair Reinigung. Oder aber die Frauen und Männer, die es gern quietsch-sauber möchten, das schafft das unkomplizierte ARYA LAYA Kamille Reinigungsmousse oder die ARYA LAYA Regeneration Argan Reinigung. Alle Reinigungsprodukte entfernen auch Make-up.



Morgens und abends die Haut reinigen – ist also das A und O für einen gepflegten Teint?

Ja, aber ein- bis zweimal wöchentlich sollte die Haut tiefgereinigt werden. So werden abgestorbene Hautschüppchen entfernt und die Haut intensiv porentief gereinigt. Sie wird klarer, feinporiger und kann die Pflege noch besser aufnehmen. Perfekt ist hierfür das ARYA LAYA Ananas Enzym Peeling, da wir es einfach, statt der üblichen Reinigung, zum Waschen verwenden können. Geht übrigens sehr gut beim Duschen. Die Ausrede „keine Zeit“ gilt dann nicht mehr. Wenn wir es auf der nassen Haut sanft verreiben und ca. zwei Minuten einwirken lassen, haben wir einmal die Enthornung durch den feinen runden Seesand und zum anderen lösen die Enzyme beim Einwirken abgestorbene Hautschüppchen und Talg tief aus den Poren.

Mein Extratipp: Auch bei empfindlicher oder zu Rötungen und Entzündungen neigender Haut (auch bei Couperose) kann man das Peeling verwenden: Das Ananas Enzym Peeling in der Hand aufschäumen und einfach auf der nassen Haut zwei Minuten einwirken lassen, ohne zu reiben. So tun die Enzyme alles, was zur Tiefenreinigung nötig ist, ohne die Haut zu durchbluten.

Abgerundet wird die perfekte Reinigung mit einem Gesichtswasser. Hier bieten sich das ARYA LAYA Sensitive Blüten Gesichtswasser, ARYA LAYA Regeneration

Dr. Hauschka



Rosenblütentonic oder ARYA LAYA Clear Skin Tonic an. Einfach aufsprühen oder auf einen Wattepad geben und die Haut damit sanft abreiben. Je nach Wasserqualität ist dies sinnvoll, um evtl. kalkhaltiges Wasser von der Haut zu entfernen.

Haben Sie einen persönlichen Geheimtipp für unsere Leser:innen?

Sehr wohltuend sind als Tonic das Face Fresh Aloe Vera und Rose. Das Blüten Gesichtswasser wirkt als Augenkompressse entspannend bei müden Augen. Der Clou bei Hitze ist es, die Produkte im Kühlschranks zu kühlen, dann wirken sie sehr erfrischend. Das Peeling einmal wöchentlich unter der Dusche anwenden. Geht superschnell und man kann alle Körnchen gründlich wegspülen.



SEMINARTIPP



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

ESSEN SIE SICH SCHÖN

Pflege von Innen und Außen

06.11. – 08.11.22 (So – Di)

oder

13.01. – 15.01.23 (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



Und deine Haut atmet auf.

Reinigt und erfrischt mit Heilpflanzen und Rügener Kreide: Der neue Dr. Hauschka Reinigungsbalsam befreit die Haut sanft und gründlich von den Spuren des Alltags. Die innovative Komposition kommt als ergiebiges Gel aus der Tube und wird auf der feuchten Haut zu pflegender Milch. Für jedes Hautbild die ideale Reinigung – morgens und abends, für sie und ihn.



REFORMHAUS® DES JAHRES

REFORMHAUS® ESCHER IN WIESLOCH

Das Team im Reformhaus® Escher: (hintere Reihe stehend) Christa Metzner und Doris Middendorf; Zehra Hasecic, Bettina Eschelbach und Gabriele Mandery (von rechts)



Alles zum Wohl des Menschen

UNSER REFORMHAUS®

Die Ernennung zum Reformhaus® des Jahres erfüllt uns mit viel Stolz, da auch schon unser „Schmuckstück“ in Schwäbisch Gmünd ausgezeichnet wurde. Als regional verwurzelt, familiengeführtes Unternehmen haben wir in Wiesloch kräftig investiert und seit der Übernahme 2017 das Reformhaus® in ein zeitgemäßes Geschäft mit einem Ambiente verwandelt, das wohltuend alle Sinne anspricht. Erdige Farben, klare Linien, elegante Stilbrüche in Material und Design lassen das Geschäft klassisch und modern zugleich erscheinen. Unser Sortiment orientiert sich an den aktuellsten Erkenntnissen aus Naturheilkunde und Wissenschaft und basiert auf den drei Säulen Lebensmittel, Kosmetik und Naturarznei. Das Wichtigste sind aber unsere in Kursen und Fortbildungen laufend geschulten Mitarbeiter:innen, sprich ...



... UNSER TEAM

Alle lieben ihre Filiale und bringen immer wieder Eigeninitiative und Ideen mit ein, sei es bei Kund:innen- und Marketing-Aktionen oder im sozial-karitativen Engagement. Filialeleiterin und Reformhaus® Fachberaterin Bettina Eschelbach, die Drogistinnen und Fachberaterinnen Gabriele Mandery, Christa Metzner und Doris Middendorf sowie Zehra Hasecic mit dem Schwerpunkt Naturkosmetik sind als Team gut eingespielt und pflegen vorbildlich den Kontakt zu den Kund:innen. Ihr Vertrauen in unser Unternehmen stärkt auch das Vertrauen der Kund:innen in uns.

UNSERE STÄRKE

Bewusst haben wir in unserem mit 260 m² Verkaufsfläche räumlich sehr großzügigen Geschäft in der Wieslocher Fußgängerzone einen Fokus auf Nahrungsergänzungsmittel gelegt. Hier können wir mit einem wunderbar übersichtlichen Arzneimittel-Bereich plus riesiger Tee-Abteilung punkten. Der Mensch und beste Beratung stehen im Mittelpunkt und so soll es ja sein im Reformhaus®.

UNSERE LIEBLINGSPRODUKTE

Multivitamin Energetikum von Salus, Schoenenberger Acerola Fruchtsaft, Mänuka Honig und ARYA LAYA Face Fresh

Joachim Escher, Inhaber und Geschäftsführer

hautengel®

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

ANZEIGE

NEU

Bewusst natürlich. Meine Pflege.



www.hautengel-kosmetik.com

Reformhaus® exklusiv



EIN ENGEL FÜR UNSERE HAUT

Bewusst natürlich, authentisch, nachhaltig: Das ist hautengel®, die neue Pflegeserie von Alsitan. Sie bietet kraftvolle Pflanzenpower für verschiedene Hautbedürfnisse – so ressourcenschonend entwickelt wie möglich und jetzt neu und exklusiv im Reformhaus®!

DIE PFLEGESERIE UND IHRE INHALTSSTOFFE

Aus der Fülle der Natur wurden bewusst und sorgfältig die Pflanzen ausgewählt, die dem jeweiligen Hautbedürfnis am besten gerecht werden. Die Wirkung der Leitsubstanzen ist durch zahlreiche Studien wissenschaftlich bestätigt. Kraftvolle Kombinationen sollen die Haut pflegen, schützen und zum Strahlen bringen. Der Schutz der Hautbarriere ist Alsitan besonders wichtig: Sie sorgt dafür, dass Feuchtigkeit nicht entweichen kann und äußere Einflüsse wie z. B. Umweltschadstoffe und Bakterien nicht eindringen können. hautengel® Produkte sollen die Regeneration und Widerstandskraft der Hautbarriere fördern sowie das antioxidative Abwehrsystem stärken.

Eine sanfte Reinigung für eine starke Hautbarriere:

Die Reinigungs lotion mit feuchtigkeitsspendendem Jojobaöl befreit die Haut gründlich und schonend von Schmutz und Unreinheiten,

ohne sie auszutrocknen und bereitet sie ideal auf die Pflege vor. Innovativ: Die feste Gesichtereinigung in Seifenform mit Aloe vera beruhigt, schenkt Feuchtigkeit und ein weiches Hautgefühl.

Nach der Reinigung ist vor der Pflege:

DIE PFLEGESERIE 1 MIT ZISTROSE UND PARAKRESSE ist eine leichte, erfrischende Pflege, die sich besonders für normale, bis Mischhaut eignet sowie für die wärmere Jahreszeit. Wussten Sie, dass die mediterrane Zistrose ein ausgezeichneter Radikalfänger ist? Sie neutralisiert schädliche Umwelteinflüsse und stärkt die Hautbarriere reifer werdender Haut.

Gut zu wissen: Die Zistrose meistert extreme Lebensbedingungen in trockenen Lagen und ist eine der polyphenolreichsten Pflanzen Europas! Sie enthält viermal so viel antioxidative Polyphenole wie z. B. Rotwein und dreimal so viel wie grüner Tee. Der Extrakt der Parakresse ist auch

als „pflanzliches Botox“ bekannt und kann Mimikfalten mildern und Krähenfüße, Stirn- und Mundfalten glätten.

DIE PFLEGESERIE 2 MIT EDELWEISS UND KÜSTENKAMILLE ist eine reichhaltige, gut einziehende Pflege für die zu Trockenheit neigende Haut, die die Zellerneuerung aktiviert und die Regenerationskraft der Haut fördern soll. Die Königin der Alpenblumen, das Edelweiß, ist in Höhenlagen extremen Temperaturen und hoher UV-Strahlung ausgesetzt. Der Extrakt der resistenten Pflanze enthält Leontopodinsäure, die die Widerstandskraft der Hautbarriere stärken kann, sowie straffend wirkende Flavonoide.

Gut zu wissen: Da die Pflanze unter Naturschutz steht, verwendet Alsitan selbstverständlich nur kultiviertes Edelweiß aus den Schweizer Alpen. Ihr Powerpartner in der Pflegeserie ist die Küstenkamille. Aus ihr wird ein nährstoffreicher Extrakt gewonnen, der wertvolle Aminosäuren, Mineralstoffe und

B-Vitamine enthält. Die Küstenkamille beruhigt die Haut, macht sie schön geschmeidig und unterstützt die Regeneration. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen eine signifikante Erhöhung der Kollagenbildung und Festigung der Hautstruktur.

DIE PFLEGESERIE 3 MIT MEERES-ALGE UND OLIVEN-SQUALAN unterstützt reife Haut bei nachlassender Spannkraft und trägt zu ihrer Kräftigung bei. Der Wirkstoff Squalan wird aus Pressrückständen des Olivenöls gewonnen. Das wertvolle Lipid schützt die Haut vor Feuchtigkeitsverlust sowie freien Radikalen und ist ein toller Wirkstoff-Träger.

Gut zu wissen:: Die Squalan-Wirkessenz besteht sogar aus 100% naturreinem Oliven-Squalan, enthält also nichts außer dem Wirkstoff, der für eine sehr intensive Durchfeuchtung der Haut sorgt. Die Meeresalge ist ein maritimes Wirkstoffwunder und kann Feuchtigkeit gut binden (sonst würde sie bei Ebbe austrocknen!), neue Spannkraft verleihen und helfen, den Alterungsprozess der Haut zu verlangsamen.

Ergänzt werden die Pflegeserien von besonders wertvollen Wirkessenzen in konzentrierter Form. Als tiefenwirksame Intensivkur wirken sie vitalisierend, straffend oder feuchtigkeitsspendend.

Wirkessenz Bakuchiol: Bakuchiol wird aus dem Samen der Babchi-Pflanze gewonnen, ist ein starkes Antioxidans und kann die Kollagenbildung anregen. Die pflanzliche Alternative zu Retinol (Vitamin A)!

Wirkessenz Rose: Aktive Stammzellen der Damaszener Rose können die Zellaktivität vitalisieren und die Hautregeneration unterstützen. Beruhigt und bringt die Haut zum Strahlen!

Wirkessenz Vitamin C: Ein wahres Naturtalent mit 10 % reinem Vitamin C, das die Haut vor Umweltschäden schützen und Falten reduzieren soll. Wirkt aufhellend und beugt Pigmentstörungen vor!

Wirkessenz Squalan: Die hautähnlichen Lipide wirken sanft rückfettend und stärken die Hautschutzbarriere. Beugt Trockenheitsfältchen vor und sorgt für ein seidiges Hautgefühl!

DIE VERPACKUNG

Auf unnötige Umverpackungen wird bei hautengel® verzichtet, es kommen recycelte, recycelbare und plastikfreie Materialien zum Einsatz. Nur die feste Reinigung benötigt eine Verpackung, diese wird aber aus Recycling-Papier mit 93% Altpapieranteil hergestellt. Wieso braunes Glas? Das recycelfähige Braunglas schützt die Produkte vor lichtbedingter Qualitätsminderung. Die Etiketten bestehen aus 100% Recyclingfolie. Im Bereich der Kunststoffe ist die Naturkosmetikfirma aktiv auf der Suche nach Alternativen. Bei den Deckeln, Pumpen und Pipetten möchte Alsit an sich noch gerne verbessern und Alternativen nutzen, sobald sie sich ihnen bieten. Beide Daumen nach oben!

GUT ZU WISSEN

Die neuform® zertifizierten hautengel® Produkte sind vegan und frei von Mikroplastik, Mineralölen, synthetischen Zutat, Nanopartikeln, Parabenen, Silikonen und PEG. Ohne Tierversuche, Stoffe vom toten Tier und Gentechnik! Eben vegan neuform® zertifiziert!



„WIRKUNG, QUALITÄT, EHRlichkeit“



MARC SPECHT,
geschäftsführender
Gesellschafter der
Alsitan GmbH

Reformhaus® Magazin: Wie kamen Sie auf die Idee, eine neue Pflegelinie zu entwickeln?

Marc Specht: Wir haben uns gefragt, wie eine Kosmetik-Linie aussehen würde, wie wir sie uns wünschen.

Wir, das sind meine Kolleginnen und Kollegen bei Alsitan. Wie sollen Pflegeprodukte aussehen, bei denen wir alles, was wir bisher entwickelt und gemacht haben, außen vorlassen? Und zwar wirklich alles! Beginnend mit Verpackung und Inhaltsstoffen bis hin zur Marke. Wir haben es „Grüne Wiese-Modell“ genannt, sind also quasi bei Null gestartet.

„Bewusst natürlich“ war einer der ersten Kommentare der Kollegen und ist heute sogar unsere Kernaussage. Natürlichkeit und die Kraft der Natur liegen seit Gründung in unserer DNA. Vor diesem Hintergrund war klar, dass dies oberste Priorität hat. Es kamen aber auch Themen wie „Ehrlichkeit“ und „Verpackungsmüll“ in unseren Gesprächen rund um die neue Marke auf, die wir aufgreifen wollten.

Mit einer langen Liste von Vorgaben und Ideen haben wir die Entwicklung vor fast zwei Jahren begonnen. Wie haben geprüft, was technisch möglich ist und was wissenschaftlich Sinn macht. Dieses Ergebnis haben wir dann mit Wünschen von Verbraucherinnen und Verbrauchern abgeglichen und sind jetzt ganz gespannt, wie unsere neue Marke „hautengel® – bewusst natürlich“ ankommen wird.

Worauf haben Sie bei der Entwicklung am meisten Wert gelegt?

Es gibt drei Schwerpunkte, die für uns von zentraler Bedeutung waren: Wirkung, Qualität und Ehrlichkeit. Fangen wir bei der Qualität an. Wir wollten nicht einfach nur Naturkosmetik, sondern zertifizierte Naturkosmetik nach der uns bekannten strengsten Zertifizierung: vegane neuform® Qualität, welche die

ohnehin strikten Vorgaben der Naturkosmetik-Zertifizierungen noch zusätzlich mit Schadstoffprüfungen auf zum Beispiel Pestizide und Schwermetalle verbindet und Mikroplastik von vornherein ausschließt.

Ehrlichkeit bedeutet für uns, unseren Kunden auch nicht zu verschweigen, wenn z. B. ein Pumpspender oder eine Pipette heute noch nicht aus recyceltem Material ist. So etwas gibt es schlichtweg noch nicht in der Verpackungsindustrie, obwohl wir es gerne nutzen würden. Was wir aber schon alles erreichen konnten, z. B. Etiketten aus Recyclingfolie, mineralölfreie Bedruckung, Verzicht auf Umverpackung, Nutzung von Altpapier bzw. recycelten Papier für unsere Werbemittel, macht uns alle ein Stück weit stolz.

Am wichtigsten bei der Entwicklung ist uns aber die Wirkung gewesen. Denn was hilft ein nachhaltiges und authentisches Produkt, wenn es nicht wirkt? Hier hat sich unsere Entwicklungsabteilung von unseren Produkten im Gesundheitsbereich inspirieren lassen und viele weitere außergewöhnliche Pflanzen und Inhaltsstoffe entdeckt. So sind zum Beispiel spannende Kombinationen mit Zistrose, Edelweiß, Küstenkamille und besonderen Inhaltsstoffen aus der Olive entstanden. Unsere Texturen zeichnet zudem eine gewisse Leichtigkeit in Konsistenz und Einzugsverhalten aus. Leicht und wirksam – eine schöne, moderne Kombination.

Was ist das Besondere an den Produkten?

Hier zitiere ich gerne die Kernwerte unserer Marke hautengel®: neuform® zertifizierte Naturkosmetik, 100% vegan, ohne Tierversuche, ökologisch (un)verpackt. Selbstverständlich bieten wir hautengel® exklusiv im Reformhaus® an. Wir sind überzeugt, dass das Reformhaus® unsere Werte teilt und diese auch dem Verbraucher näherbringen kann.

Welcher Wirkstoff hat Sie überrascht?

Was mich tatsächlich überrascht, ist, welche Kraft die Natur auch für die Haut hat. Ich kenne das Potenzial, das in Pflanzen steckt, aus dem Bereich der Gesundheitsprodukte schon sehr lange. Aber die Studien zu unseren Pflanzen in der hautengel® Kosmetik haben mich doch immer wieder fasziniert. Was z. B. hochdosiertes Vitamin C bei Falten und Pigmentstörungen erreichen kann oder auch die antioxidative Wirkung der Zistrose, deren virenhemmende Kraft wir bereits in unserem Cistus Infektblocker nutzen.

Haben Sie ein persönliches Lieblingsprodukt?

Ja, unsere naturreine Wirkessenz Squalan. Sie wird aus 100% Oliven gewonnen. Von der Konsistenz ist es ein Gesichtsol. Ich habe vorher noch nie so etwas verwendet und dachte nur: Öl im Gesicht? Aber zusammen mit einer leichten Tagespflege oder einem Serum ist es mein absoluter Favorit.



EINE RUNDE SACHE



Basenfasten, die sanftere Form des Fastens kombiniert mit ausgedehnten Wanderungen. Daisy Neuhaus aus dem Vertrieb der ReformhausMarketing GmbH in Hamburg hat am Seminar „Basenfasten und Wandern“ der Akademie Gesundes Leben in Oberursel – am Fuß des Feldberges im Taunus gelegen – teilgenommen. Hier erzählt sie von ihren Erfahrungen, von ausgedehnten Wanderungen und der wohltuenden Wirkung des Waldes

MEINE MOTIVATION

Ich habe vor Jahren, mit zarten 18 Jahren, aus gesundheitlichen Gründen mit dem Fasten angefangen, um meine Allergien besser in den Griff zu bekommen. Damals habe ich das Heilfasten probiert, und es hat mir auch sehr gut geholfen. Mit dem Heilfasten sind die Allergien tatsächlich verschwunden bzw. ich habe auf die Allergene nicht mehr reagiert. Ich habe das Fasten dann jährlich beibehalten, bin aber zum Basenfasten gewechselt, weil das mit dem normalen Alltag besser zu vereinbaren ist. Denn dabei kann man Obst und Gemüse essen.

Mein erstes Basenfasten leitete damals eine Heilpraktikerin über die Volkshochschule, aber seitdem ich bei ReformhausMarketing bin, liegt es nahe, das über unsere schöne Reformhaus-Fachakademie bzw. Akademie Gesundes Leben zu machen. Insgesamt habe ich bisher bestimmt 12- bis 15-mal gefastet, aber zum ersten Mal an der Akademie – „Basenfasten und Wandern“.

DER START

Das Seminar dauerte fünf Tage. Wir, 7 Frauen und ein Mann, haben nach der Ankunft unsere Zimmer an der Akademie bezogen, dann gab es das erste kleine Come together, sodass man sich untereinander schon mal kennenlernen konnte. Zwei der Teilnehmer:innen hatten vorher noch nie gefastet. Der Mann war auf Anraten seiner Frau dabei, er hat mit Yoga zu tun und leitet daheim eine Yoga-Männergruppe an. Da passe Fasten doch hervorragend dazu, meinte seine Frau, und er solle das mal ausprobieren, zudem er auch Stress abbauen müsse aus dem Job. Da konnte er jetzt wirklich etwas für sich tun! Dass die Gruppe kleiner als üblich war, war der Pandemie geschuldet.

Wir hatten einen Seminarraum, in dem jeder seinen festen Platz hatte und auch seine Unterlagen vorfand. Dann stellte Frau Kehr als Seminarleiterin das Programm vor, wie die nächsten Tage ablaufen werden. Es werde auch die Möglichkeit geben, den Darm zu entlasten, entweder mit Glaubersalz oder mit Pflaumensaft. Ich selbst stelle mich zu Hause in den Tagen vor dem



Daisy Neuhaus,
arbeitet im Vertrieb der
ReformhausMarketing GmbH
in Hamburg



Darmentlastung mit Pflaumensaft; Obst zur Verpflegung

Basenfasten immer schon um in der Ernährung, lasse bestimmte Dinge wie Kaffee, Zucker und Weißmehlprodukte, Brot und Nudeln weg. Dadurch fällt mir die Umstellung schon deutlich leichter und ich verzichtete dann hier auf die Glaubersalz-Entlastung und habe den sanfteren Weg mit dem Pflaumensaft gewählt.

MEINE SEMINARERFAHRUNGEN

Das Fasten setzt oft ungeahnte Kräfte und Energien frei, die zutage gefördert werden, wenn man sich ganz darauf einlässt und Ballast loswird. Da passt das Wandern hervorragend dazu. Über das Laufen wird man leichter, der Stoffwechsel wird angeregt und man genießt die Natur und die frische Luft. Und man muss dazu sagen, wer läuft, hat weniger Hunger. Wandern ist für mich auch besser als Schwimmen oder eine andere Bewegung, man ist zu Fuß freier, genießt die Umgebung, bewegt sich, kommt mit den anderen ins Gespräch. Und wenn man so eine Runde gelaufen ist, der Wald beginnt ja praktisch direkt vor der Akademie, freut man sich auch auf das Ausruhen auf dem Zimmer mit dem Gefühl, dem Körper mit der Bewegung echt was Gutes getan zu haben.

Morgens fanden wir uns erst einmal zu einer kleinen Morgenrunde zusammen, da war ein Innehalten

gefragt. Frau Kehr hatte immer einen schönen Spruch dabei, mit dem wir dann in den Tag gestartet sind. Schon vor dem Frühstück liefen wir eine Runde, etwa 30 bis 45 Minuten. Unterwegs probierten wir Atemübungen aus und sind dann zum Frühstück zurück in die Akademie. Zum Essen gab es gedünsteten Apfel oder Birne, was sehr schön war, da beides warm, sehr weich und einfach zu kauen war. Dazu gab es eine große Obst-Auswahl. Das Obst konnte man z. B. mit Sonnenblumenkernen mischen oder auch mit Öl. Viele mögen jetzt denken, Obst und Öl, wie passt denn das zusammen? Aber das tut es ganz hervorragend und es schmeckt auch sehr gut. Man muss sich vielleicht zu Anfang ein bisschen darauf einlassen. Ich persönlich lege das Fasten gern ins späte Frühjahr, denn da ist frisches Obst wie Erdbeeren aus der Region verfügbar. Aber natürlich geht's ja nicht ums Essen, sondern ums Fasten. Aber Fasten und Wandern waren nicht die einzigen Programmpunkte: Frau Kehr lud uns zu verschiedenen Entspannungsübungen ein und zum Achtsamkeitstraining in der Natur, mal mit geschlossenen Augen, mal mit offenen. Hier waren dann alle Sinne beteiligt. Alles großartig angeleitet und mit dem Ziel, unsere Wahrnehmung vom Hunger wegzulenken und die Umstellung zu erleichtern. Das hat geklappt! Was mir sehr gut gefällt ist, dass bei diesem Seminar ganz unterschiedliche Menschen mit unterschiedlichen Beweggründen zusammenkommen, die aber das gleiche Ziel haben: ihrer Gesundheit ganzheitlich etwas Gutes zu tun. Man tauscht sich darüber aus, gibt Tipps weiter. Besonders schön finde ich, dass es eine Zeit ist, in der man sich im Wesentlichen nur auf sich konzentriert und alles andere außen vor lassen kann. Man macht sich bereit, zieht sich die Wanderschuhe an und genießt die neuen Wege. Das ist einfach entspannend und gibt einem ein gutes Gefühl. Das Wandern steigerte sich über die Tage, bei der letzten Tour waren wir gut dreieinhalb Stunden am Stück unterwegs. Einmal ging es auch nach Bad Homburg, dort gab es eine Schlossführung – sehr schön! Beim Laufen kam man irgendwann in den Flow: die Streckenlänge hat man gar nicht mehr registriert.

Die Tage waren ausgefüllt, in den Zeiten, die man für sich hatte, ruhte man sich auch aus und machte zur Unterstützung der Entgiftung auch Leberwickel. Am besten um die Mittagszeit herum für eine halbe Stunde im Liegen mit warmer Auflage, zum Beispiel einer Wärmflasche oder einem Körnerkissen. Das half der Leber, sich weiter zu entgiften. Ich war auch froh um diese Ruhephasen, weil man meist am Ende des Wanderns spürte, dass sich der Körper und Organismus umstellen und da war es schön, mal die Füße hochlegen zu können.



Perfekt gelegen: die Akademie Gesundes Leben in Oberursel am Fuß des Feldbergs im Taunus; Stefanie Kehr, die Seminar- und Fastenleiterin (li.)

DER SCHLAF WÄHREND DES FASTENS?

Da kann sich was verändern, muss aber nicht. Ich versuche während des Fastens zu festen Zeiten schlafen zu gehen, um morgens ausgeruht in den Tag zu starten. Basenfasten entgiftet und regt den Stoffwechsel an, da kann es durchaus sein, dass man nachts aktiver ist, weil der Körper mehr zu tun hat als sonst. Einige sagten, dass ihr Schlaf schon mal gestört wurde. Eine der Erstfastenden hatte auch ein bisschen mit dem Kreislauf zu tun. Das kann passieren, wenn man bis zum Fastenbeginn seine Ernährung nicht anpasst und sich gar nicht vorbereitet und zum Beispiel bis zuletzt viel Kaffee getrunken hat. Die Akademie bereitet das mit Infor-

mationen gut vor und schickt im Vorfeld schon eine Übersicht, wie die Tage aufgebaut sind und gibt Tipps, welche Lebens- und Genussmittel besser im Vorfeld schon zu meiden oder zu reduzieren sind, damit dieser Einstieg leichter fällt. Im Seminar gab Frau Kehr, wenn wir nicht gewandert sind, sehr viele interessante Informationen über Körperfunktionen, über den Stoffwechsel und die Verdauung, wie der Abtransport von Schadstoffen aus dem Körper funktioniert und wie wir zu Hause weitermachen können, wie zum Beispiel einen Entlastungstag pro Woche mit Obst und Gemüse in den Alltag mit einzubauen. Das Basenfasten wurde unterstützt durch verschiedene Kräutertees, die für uns bereitstanden und die wir jederzeit trinken und dazu auch Wünsche äußern konnten. Ein idealer Tee beim Fasten ist für mich z. B. der 7x7° Kräutertee von Jentschura, sehr gut sind auch die Tees von SALUS oder Sonnentor.

WOZU IST DAS SEMINAR BESONDERS GUT GEEIGNET?

Basenfasten als Kur dauert auch schon mal vier Wochen, die fünf Tage in Oberursel sind ideal, um in das Thema einzusteigen und das Basenfasten kennenzulernen. Zu schauen, wie man damit zurechtkommt und zu erfahren, was man Gutes erreichen kann, wenn man in seinem Alltag nur ein paar kleine Dinge umstellt, zum Beispiel den Kaffee mal durch einen Tee ersetzt, mittags mal nur Gemüse isst und auf die Zufuhr mehr basischer Lebensmittel im Speiseplan achtet.

MEIN FAZIT

Es war und ist auf jeden Fall schön, das Basenfasten an einem anderen Ort als zu Hause zu erleben. Das erleichtert sehr, die volle Konzentration darauf zu richten. Die Akademie Gesundes Leben ist ein Ort mit echter Wohlfühl-Atmosphäre und ein idealer Ausgangsort zum Wandern. Der Wald liegt vor der Tür, was will man mehr! Die Seminarleitung durch Frau Kehr war einfach klasse. Sie war mittendrin und nicht nur dabei. Sie unterhielt sich beim Wandern mit jedem von uns, berichtete viel aus den eigenen Erfahrungen, war als Fastenleiterin, Diät- und Ernährungsberaterin immer für Fragen ansprechbar und hat die Gruppe sehr gut zusammengehalten. Alles war super organisiert.

Als Gruppenerfahrung ist das Basenfasten-Seminar ebenfalls ideal, man hat dasselbe Ziel, tauscht sich über die Erlebnisse und Erfahrungen ständig aus, erfährt viel von den anderen und unterstützt sich gegenseitig. Da bildet sich auch ein enger Kontakt aus. Ein rundes Programm, sehr abwechslungsreich - weiterzuempfehlen!

LUST AUF BASENFASTEN ...

... aber nicht aufs Wandern? Dann sind diese Seminare an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel vielleicht das Richtige für Sie:

SANFTES BASENFASTEN

12.02.2023 - 17.02.2023 (So-Fr)

19.03.2023 - 24.03.2023 (So-Fr)

BASENFASTEN & YOGA

26.02.2023 - 03.03.2023 (So-Fr)

30.04.2023 - 05.05.2023 (So-Fr)

Mehr Informationen unter
www.akademie-gesundes-leben.de
oder telefonisch: 06172/3009822



SEMINARTIPP



**AKADEMIE
GESUNDES LEBEN**
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

BASENFASTEN & WANDERN

Einklang von Körper und Geist durch Fastenwandern

16.10. – 21.10.2022 (So – Fr)
12.02. – 17.02.2023 (So – Fr)
19.03. – 24.03.2023 (So – Fr)

Nutzen Sie diese Woche und bringen Sie Ihren Körper und Geist in Einklang. Sie erleben, wie Basenfasten und Wandern sich ergänzen und erfahren, wie aus Verzicht neue Fülle entstehen kann. Spüren Sie in sich hinein, entdecken Sie neue Vitalität und Lebensfreude. Neben den Wanderungen unterstützen Sie Ihr bewegendes Fastenerlebnis mit Achtsamkeitsübungen, progressiver Muskelentspannung und Kneipp-Anwendungen.

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

Lust auf Wandern?

Na klar! Doch Wandern macht nicht nur Spaß und den Kopf frei. Wandern macht hungrig. Deshalb haben wir in unserem Rucksack immer Platz für selbstgemachte Köstlichkeiten. Die schmecken unter freiem Himmel noch mal so gut

Natürlich Floradix® Für volle Eisenspeicher statt Eisenmangel.



STULLE MIT APRIKOSENAUFSTRICH UND PILZEN

Zutaten für 2 Personen
Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

- 1 Zwiebel
- 300 g Aprikosen
- 2 EL Oliven-Bratöl
- 2 EL Balsamico-Essig
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 50 g Pinienkerne plus Pinienerne für die Garnitur (optional)
- 150 g braune Champignons
- ½ TL getrockneter Oregano
- 100 g Hartkäse aus Schafsmilch (z. B. Manchego; oder mariniertes Tofu)
- 4–6 Scheiben Kürbiskernbrot
- 1 Handvoll Rucola

**HÖHER DOSIERT
NEUE Rezeptur**

Mehr Eisen für Energie und Leistungsfähigkeit.¹)

¹) Eisen trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Eisen und Folsäure tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

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.**

Lust auf Wandern?



AUSSERDEM:

1–2 eckige Lunchboxen à ca. 1,2 l

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Aprikosen waschen, halbieren, entkernen und grob würfeln. 1 EL Bratöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin etwa 3 Min. anschwitzen, die Aprikosen zugeben und 5 Min. mitbraten. Mit 1 EL Balsamico ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pinienkerne zugeben und die Mischung mit dem Stabmixer fein pürieren.

2. Die Pilze putzen und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Das restliche Bratöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Pilze darin unter gelegentlichem Rühren bei hoher Temperatur etwa 7 Min. braten, mit dem restlichen Balsamico ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

3. Den Käse in etwa 0,5 cm di-

cke Spalten schneiden. Die Hälfte der Brotscheiben mit dem Aprikosenaufstrich bestreichen und mit Rucola belegen, darauf je zwei bis drei Käsestücke setzen und mit den Pilzen belegen. Die Sandwiches zusammenklappen und für den Transport auf die Lunchboxen verteilen. Alternativ den Aufstrich und die Pilze in zwei separaten Schraubgläsern transportieren, den Rucola und die Käsescheiben in die Lunchbox füllen, die Brotscheiben in eine Papiertüte stecken und die Sandwiches während der Wanderrast frisch belegen. Wer mag, streut noch ein paar Pinienkerne darüber.

TIPP

Damit diese würzige Stulle im Gepäck nicht zu sehr durchweicht, transportiert man am besten die einzelnen Komponenten separat und belegt die Brote frisch während der Wanderrast.

E

ANZEIGE

Natürlicher Zellschutz

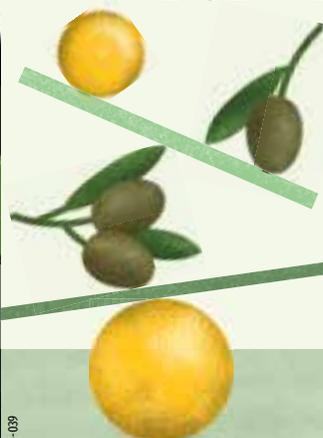
Bio native Olivenöle extra: reich an Polyphenolen und Vitamin E.*



NEU



DR. JOHANNA BUDWIG



wissen was stärkt

*20 g (2 EL) Dr. Budwig Biophenolia versorgt Sie – je nach Sorte – mit 7,2 mg, 8,5 mg oder 10 mg Polyphenolen u. 4,7 mg Vitamin E. Olivenöl-Polyphenole tragen dazu bei, die Blutfette vor oxidativem Stress zu schützen. Die positive Wirkung stellt sich bei einer tägl. Aufnahme von 20 g Olivenöl ein. Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

**PFANNKUCHENRÖLLCHEN MIT
KAROTTEN-»LACHS«**

Zutaten für 2–3 Personen
Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde
+ 2 Tage Wartezeit

KAROTTEN-»LACHS«

2 große Karotten (ca. 200 g)
1 EL Olivenöl
1 EL Leinöl
1 EL Weißweinessig
1 TL Sojasauce
Salz
½ TL geräuchertes Paprikapulver
½ Nori-Algenblatt (optional)

RUCOLACREME

50 g Rucola
50 g Walnusskerne
75 g Creme fraîche (oder

vegane Alternative)

1 EL Olivenöl
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

PFANNKUCHEN

150 g Weizenmehl Type 550
200 ml Haferdrink
100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
½ TL Backpulver
1 Prise gemahlene Kurkuma
4 EL Bratöl

ZUM BESTREUEN

2 EL Kapern (optional)

AUSSERDEM

1 eckige Lunchbox à 800 ml–1,2 l



Stress lass nach!



**NERVENFEIN®
VON
SONNENMOOR**

Um in herausfordernden Zeiten ruhig und gelassen zu

bleiben, sind beruhigende Kräuter wie Melisse, Hopfen und Passionsblume in Kombination mit kraftvollem Moor wichtige Begleiter.

Entdecken Sie die sonnige Seite des Lebens mit den SonnenMoor NERVENFEIN® Tabletten mit Vitamin B₃ für Psyche und Nerven. Die einzigartigen Kräuter-Moor-Tabletten enthalten die geballte Kraft der Natur mit wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen. So lassen sich ein stressiger Alltag und Beruf sowie der Schul- und Studiumstart ganz natürlich meistern.

www.sonnenmoor.at

ANZEIGE

ZUBEREITUNG

1. Für den Karotten-»Lachs« die Karotten schälen und mit dem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf mit wenig Wasser im Dämpfeinsatz etwa 7–10 Min. leicht bissfest garen. In eine flache Schale oder Auflaufform umfüllen und leicht abkühlen lassen. Für die Marinade beide Ölsorten mit dem Essig, der Sojasauce, ½ TL Salz und dem Paprikapulver verrühren. Falls verwendet, das



Lust auf Wandern?

pürieren. Das Öl unterrühren und die Creme mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Bis zur Verwendung kühl stellen.

3. Für den Pfannkuchenteig das Mehl mit dem Haferdrink und dem Mineralwasser glattrühren und mit 1 Prise Salz, dem Backpulver und der Kurkuma mischen. Etwa 15 Min. ruhen lassen. Das Öl portionsweise in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen und je 1 Kelle des Pfannkuchenteigs gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Von jeder Seite etwa 2–3 Min. bei mittlerer bis hoher Temperatur braten. Auf diese Weise nacheinander etwa sechs Pfannkuchen ausbacken. Solange sie noch warm sind, die Pfannkuchen mit der Rucolacreme bestreichen, mit etwa sechs Karotten-»Lachs«-Streifen mittig im unteren Drittel belegen und auf Wunsch mit Kapern bestreuen. Die Pfannkuchen aufrollen und in je drei bis vier gleich große Röllchen schneiden. Für die Wanderung nebeneinander in die Lunchbox setzen und bis zum Transport kühl stellen.

Nori Blatt grob hacken und untermischen. Die Karotten mit der Marinade vermischen, mit Frischhaltefolie oder einem Bienenwachstuch abdecken und mindestens 2 Tage marinieren.

2. Für die Rucolacreme den Rucola waschen und abtropfen lassen, dann zusammen mit den Walnüssen und der Creme fräiche mit dem Stabmixer fein

TIPP

Für den »Lachs« werden kurz gedämpfte Karottenstreifen mindestens zwei Tage in eine würzige Marinade eingelegt. Am besten gleich die doppelte bis dreifache Menge zubereiten: Schmeckt auch lecker zur morgendlichen oder abendlichen Brotzeit.



ANZEIGE

ROTER GINSENG

IHR GINSENG SPEZIALIST
SEIT ÜBER 40 JAHREN



rein
natürlich
wirkstoffreich



FÜR EIN LEBEN IN BALANCE

KGV - Korea Ginseng Vertrieb GmbH
Waldenburg, D - 53797 Lohmar
www.kgv-ginseng.de



Roter Ginseng Extrakt | beipapeln
[Wirkstoff: Trockenextrakt aus roter Wasserdampfbildende (Korea)wurzeln]
Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeit- und Schwächegefühlen und bei nachlassender Leistung- und Konzentrationsfähigkeit.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



HIRSESALAT MIT SELLERIE UND TRAUBEN

Zutaten für 2 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

150 g Hirse
Salz
3 Stangen Staudensellerie

½ Salatgurke
300 g rote Trauben
1 Bund glatte Petersilie
50 g Pekannüsse (oder Walnusskerne)
3 EL Leinöl
3 EL Zitronensaft

1 TL Ahornsirup
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

AUSSERDEM
1 runde oder eckige Lunchbox à ca. 1,2 l

Lust auf Wandern?

ZUBEREITUNG

1. Die Hirse nach Packungsangabe in Salzwasser garen und abtropfen lassen. Den Sellerie waschen, falls nötig längs halbieren, dann in etwa 0,5 cm breite Stücke schneiden. Die Gurke waschen und in etwa 1–2 cm große Stücke schneiden. Die Trauben waschen und halbieren. Die Petersilie waschen und die Blättchen samt den feinen Stielen mittelfein hacken. Dann alles in einer Schüssel miteinander vermischen.
2. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften, dann grob hacken und zugeben.
3. Für das Dressing das Öl mit dem Zitronensaft und dem Ahornsirup in einer Schale oder einem Schraubglas gut miteinander vermischen,

mit Salz und Pfeffer würzen und unter den Salat mischen. Den Salat für die Wanderung in die Lunchbox umfüllen und bis zum Transport kühl stellen.

TIPP

Ein unkomplizierter knackiger Herbstsalat mit fruchtiger Note. Schmeckt auch lecker zum Grillen oder zum Abendessen mit gebratenem Halloumi. Und wer keine Hirse mag: Der Salat gelingt genauso gut mit Quinoa, Couscous und Bulgur.



L LAKTOSEFREI G GLUTENFREI
E EIFREI V VEGAN



Unsere Rezepte stammen aus dem Buch „Wander Proviant. 70 vegetarische Lieblingsrezepte to go“ von Anna Plumbaum. Christian Verlag, 24,99 €

ANZEIGE

REFORMHAUS® KÜRBISKERNE

... knabbert jeder gerne!

Reformhaus® Kürbiskerne - kulinarische Besonderheiten voller hochwertiger Inhaltsstoffe! Die vielseitigen Samen reifen im edlen Ölkürbis Cucurbita Styriaca heran, bis man sie ernten und genießen kann

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 Fruchtgemüse 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

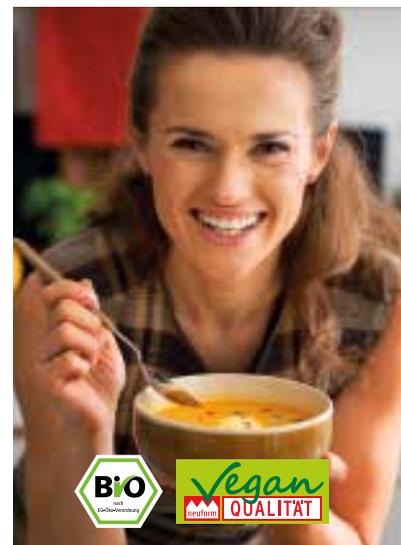


enthaltene Linolsäure (Ω -6) hat einen nachweislichen Einfluss auf den Blutcholesterinspiegel** - diese Fettsäure wird vom Körper nicht selbst gebildet, weshalb es elementar ist, sie durch die Nahrung aufzunehmen. Und das gelingt mit den schalenlosen Samen auf vielfältige Art und Weise.

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.

Reformhaus



*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.



Lust auf Wandern?

pürieren. Das Öl unterrühren und die Creme mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Bis zur Verwendung kühl stellen.

3. Für den Pfannkuchenteig das Mehl mit dem Haferdrink und dem Mineralwasser glattrühren und mit 1 Prise Salz, dem Backpulver und der Kurkuma mischen. Etwa 15 Min. ruhen lassen. Das Öl portionsweise in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen und je 1 Kelle des Pfannkuchenteigs gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Von jeder Seite etwa 2–3 Min. bei mittlerer bis hoher Temperatur braten. Auf diese Weise nacheinander etwa sechs Pfannkuchen ausbacken. Solange sie noch warm sind, die Pfannkuchen mit der Rucolacreme bestreichen, mit etwa sechs Karotten-»Lachs«-Streifen mittig im unteren Drittel belegen und auf Wunsch mit Kapern bestreuen. Die Pfannkuchen aufrollen und in je drei bis vier gleich große Röllchen schneiden. Für die Wanderung nebeneinander in die Lunchbox setzen und bis zum Transport kühl stellen.

Nori Blatt grob hacken und untermischen. Die Karotten mit der Marinade vermischen, mit Frischhaltefolie oder einem Bienenwachstuch abdecken und mindestens 2 Tage marinieren.

2. Für die Rucolacreme den Rucola waschen und abtropfen lassen, dann zusammen mit den Walnüssen und der Creme fräiche mit dem Stabmixer fein

TIPP

Für den »Lachs« werden kurz gedämpfte Karottenstreifen mindestens zwei Tage in eine würzige Marinade eingelegt. Am besten gleich die doppelte bis dreifache Menge zubereiten: Schmeckt auch lecker zur morgendlichen oder abendlichen Brotzeit.



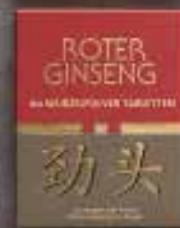
ANZEIGE

ROTER GINSENG

IHR GINSENG SPEZIALIST
SEIT ÜBER 40 JAHREN



rein
natürlich
wirkstoffreich



KGW - Korea Ginseng Vertrieb GmbH
Wirkungstr. 17 - 05173 Lützen
www.kgw-ginseng.at



FÜR EIN LEBEN
IN BALANCE

WOHER ER KOMMT

In der Pflanzenheilkunde hat der einheimische Weißdorn (*Crataegus*) einen Stammplatz. 2019 kürte man den strauchähnlich wachsenden Baum zur „Arzneipflanze des Jahres“. Weißdorn zählt zur Familie der Rosengewächse und kann bis sechs Meter hochwachsen. Er trägt an den Ästen Dornen – für Nistvögel ein willkommener Schutz vor natürlichen Feinden – und in der Blütezeit Mai/Juni weiße bis cremefarbene, in Doldenrispen angeordnete Blüten, die sich zu kleinen roten Früchten entwickeln. Der genügsame Weißdorn steht gern neben anderen Bäumen und Sträuchern am sonnigen bis halbschattigen Standort und braucht nur ab und zu Wasser. Arzneilich verwendet werden der Eingriffelige und der Zweigriffelige Weißdorn (*C. monogyna*, *C. laevigata*), die sich durch die Anzahl an „Griffeln“, also einen Teil des Blütenstempels, unterscheiden.

WAS DAS BESONDERE IST

Weißdorn wird in der Regel begleitend, also nur zusätzlich zur pharmazeutischen Therapie von Herzschwäche eingesetzt. Deshalb sollte die Anwendung immer unbedingt mit dem Arzt oder der Ärztin abgeklärt werden, auch um eine mögliche Wechselwirkung mit anderen Medikamenten zu vermeiden. Noch nicht genug erforscht sind die antioxidativen (entzündungshemmenden) Eigenschaften der Inhaltsstoffe der Heilpflanze, was eventuell Patienten mit Diabetes 2, Asthma, erhöhtem Cholesterin oder sogar Krebs zugutekommen könnte. Untersucht wird auch die Wirkung auf die Psyche, etwa bei Ängsten und Nervosität.



„Blüten, Blätter und Beeren des Weißdorns sind die perfekten Helfer für Herzangelegenheiten. Sie stärken natürlich Herz und Kreislauf, pur oder in Kombination mit Magnesium und Kalium“

Dr. Simone Meyer, Leitung Marketing der Salus Gruppe

WEISSDORN: STÄRKT HERZ + KREISLAUF

In den hübschen weißen Blüten und auch in den Blättern der heimischen Pflanze steckt ein Cocktail an Wirkstoffen, die vor allem Herz- und Blutgefäßen zugutekommen

WIE ER HILFT

Man verwendet zwar auch die getrockneten Früchte, die geballten Wirkstoffe zur Stärkung von Herz- und Blutgefäßen stecken aber in den getrockneten Blütenzweigen und hier sowohl in den Blüten als auch in den Blättern. Dies sind vor allem Flavonoide und Procyanidine, beide gehören zu den Polyphenolen. Ferner enthalten Blüten und Blätter Terpenderivate, Histamin, Vitamin C. Die Tinkturen und Säfte mit Weißdorn können verengte Blutgefäße entspannen, und so eine bessere Durchblutung und Schlagkraft des Herzmuskels anregen. Weißdorn-Präparate können bei zeitweilig auftretenden nervösen Herzbeschwerden eingesetzt werden.

WER IHN BRAUCHT

Weißdorn-Präparate werden Patient:innen mit nachlassender Leistungsfähigkeit des Herzens (Herzinsuffizienz) und mit Herz-Rhythmus-Störungen empfohlen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist Weißdorn eines der am häufigsten empfohlenen Mittel gegen Bluthochdruck. Bei Patient:innen mit hohem Blutdruck muss sich das Herz mehr anstrengen, auch die Elastizität der Blutgefäße lässt nach. Weißdornsaft stabilisiert den Blutdruck und stärkt so auch die Leistungsfähigkeit des Herzens. Zur Zubereitung als Tee: 1 bis 1,5 g fein geschnittene getrocknete Weißdornblätter mit Blüten mit ca. 150 ml siedendem Wasser übergießen, 15 Min. ziehen lassen, abseihen.

WO UND WIE ES IHN GIBT

Weißdorn wird im Reformhaus® von mehreren Herstellern und in unterschiedlichen Darreichungsformen angeboten – Tabletten oder Kapseln, bevorzugt als Tropfen/Tonikum oder Saft, z. B.: Weißdorn Herz-Kreislauf-Tonikum von Hübner; Weißdorn Naturreiner Heilpflanzensaft von Schoenenberger; Protec® Herz-Kreislauf Tabletten zur Funktionsunterstützung mit Weißdorn, Magnesium, Kalium (freiverkäufliches Arzneimittel) oder Protec® Herz-Aktiv Tonikum mit Vitamin B₁ und Magnesium, beide von Salus.



Im nächsten Heft
INGWER
MARIENDISTEL
WEISSDORN
HAGEBUTTE
ASHWAGANDHA



**PREMIUM
VEGAN
BIO**

Erhältlich im
Reformhaus

Partner von
Reformhaus®

Rot fermentierter Reis

Jetzt wieder im Sortiment –
in gewohnter Qualität



VEGAN

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

www.raabvitalfood.de



ANZEIGEN



DIE PFLANZE FÜR DAS HERZ



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

Weißdorn als pflanzliche Beimischung eines Medikamentes gegen Kreislaufstörungen kenne ich bereits aus meiner Jugend. Wegen häufiger Schwindelattacken in der Schule wurde ich wegen „Kreislaufstörungen“ im Krankenhaus stationär untersucht. Ich war kerngesund, nur mein Blutdruck war niedrig (bis heute) und sackte zwischendurch ziemlich ab. Deshalb wurden mir von meinem lieben Hausarzt einige Weißdorn-Tropfen täglich verschrieben, die allerdings ekelig schmeckten. Ich nahm sie widerwillig einige Zeit ein. Danach brauchte ich sie zum Glück nie wieder.

Weißdorn stärkt die Herzaktivität. Insbesondere die Wirkung bei Herzinsuffizienz (Herzschwäche) in den Stadien I und II ist laut NYHA (New York Heart Association) durch zahlreiche Studien nachgewiesen. Auch die Kommission E des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte erkennt seine Wirkung an.

Die Herzinsuffizienz zählt zu den zehn häufigsten Todesursachen in Deutschland. Wenn das Herz weniger stark pumpt, versorgt es Organe und Gewebe schlechter mit Blut. Die Zellen bekommen weniger Nährstoffe und Sauerstoff, außerdem werden Abfallstoffe der Zellen langsamer abtransportiert. Leitsymptome einer Herzinsuffizienz sind Atemnot, allgemeine Erschöpfung und übermäßige Erschöpfung nach Belastung, Ödeme in den Beinen, vermehrt nächtlicher Husten und Wasserlassen.

Weißdorn kann ein sogenanntes „schwaches Herz“ unterstützen. Die Heilpflanze verbessert die Kraft des Herzmuskels und

BIO
DE-ÖKO-106
Deutsche Landwirtschaft
100% BIO

Aronia ORIGINAL

Vertrauen der Natur!
Jeden Tag ein bisschen Aronia

BESTES KOMMT VON HIER
Aronia von heimischen Bio- und Demeterplantagen

HANNOVER BERLIN
KASSEL LEIPZIG DRESDEN

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

www.aronia-original.de





stärkt die Barriere der Blutgefäße. Dadurch gelangt weniger Flüssigkeit unkontrolliert aus dem Blut in das Gewebe und der Bildung von Ödemen wird vorgebeugt. Auch leichte Rhythmusstörungen scheinen von seiner Wirkung zu profitieren. In den Blüten und Blättern des Weißdorns (*Crataegus monogyna* und *Crataegus laevigata*) stecken mehrere Wirkstoffe. Als wirksamkeitsbestimmende Stoffe der Heilpflanze gelten die Flavonoide und die oligomeren Procyanidine. Viele Patient:innen berichten, dass Weißdorn ihre Lebensqualität gesteigert hat und sie die Dosierung von Medikamenten anderer Herz-Kreislauf-Symptome herabsetzen konnten. Ob Weißdorn die Lebenszeit von Menschen mit Herzinsuffizienz verlängern kann, dazu gibt es bislang keine aussagekräftigen Studien. In der Schulmedizin ist die alleinige Therapie mit Weißdorn in der Behandlung von Herzerkrankungen umstritten und wird in Einzelfällen ergänzend genutzt. Die Blüten und Blätter des Weißdorns können als Teeaufguss verwendet werden. Ebenso sind Fertigarzneimittel zu empfehlen, da sie einen verlässlichen Wirkstoffgehalt besitzen. Üblich sind Tabletten, aber es gibt Weißdorn auch als Tinktur oder Presssaft. Die Anwendung muss mindestens sechs Wochen erfolgen.

Bitte immer mit dem Arzt oder Ärztin des Vertrauens absprechen.

Im Vergleich zu synthetischen Mitteln gilt Weißdorn als gut verträglich. Nebenwirkungen sind selten. Sie umfassen Übelkeit, Erbrechen, Müdigkeit, Schwindel oder Schwitzen.

Wichtig: Gebt acht auf euer Herz! Wenn Ihr Herzprobleme habt, geht bitte immer zu einem Arzt, der die richtige Diagnose stellen kann und eine Therapie mit Euch zusammen erstellt.

Traditionell wird Weißdorn noch bei vielen anderen Herzbeschwerden eingesetzt, etwa bei

- Bluthochdruckerkrankungen
- Herzneurosen
- Herzrhythmusstörungen
- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Vorbeugung von Arteriosklerose

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

ANZEIGE



Superfood-Konfekt mit Cranberries

Zubereitung:

1. Cranberries und Ingwer auf einem Brett mit einem großen Messer (oder Wiegemesser) sehr fein hacken oder in zwei Portionen in einen Universal-Zerkleinerer (Zubehör von Stabmixer oder Handrührgerät) geben. Cranberry-Ingwer-Masse in einer Schüssel mit Zimt mischen.

2. Cashewmus erst gut im Glas durchrühren, dann zugeben und verkneten, bis eine marzipanähnliche Masse entsteht. Masse in 20 Portionen teilen und zu kleinen Kugeln formen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Zutaten:

- 150 g Reformhaus® Cranberries
- 30 g Reformhaus® Ingwer Goldstücke
- 1 Prise gem. Ceylon-Zimt
- 25 bis 30 g Cashewmus



Zarter Biss

Reformhaus

... saftig-süßes Aroma

Leckere Fröchtchen mit zartem Biss - Reformhaus® Cranberries besitzen ein unverkennbar, fruchtig-herbes und saftig-süßes Aroma. Feinster Bio-Rohrohrzucker unterstreicht die individuelle Geschmacksnote – wer kann da schon widerstehen?

Die beliebten purpurnen Beeren werden in Kanada im Zeitraum von September bis November geerntet. Dafür werden die Beerenfelder mit Wasser geflutet, wodurch sich die reifen Früchte von den Stauden lösen. Ein überwältigendes Farbenspiel zeigt sich - die riesigen Cranberry-Felder werden zu tiefroten Seen. Um die Früchte zu konservieren und mit einer exquisiten Note abzurunden, werden sie nach der Ernte mit Bio-Roh-Rohrzucker verfeinert. Es folgt die Trocknung bei niedrigen Temperaturen in speziellen Trocknungskammern auf den gewünschten Feuchtigkeitsgehalt.

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.

Fruchtig, aromatisch –
einfach bekömmlich

Mit ihrem einzigartig aromatisch-fruchtigen Geschmack sind die tiefroten



Marktplatz

* KUR & GESUNDHEIT

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



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

Biologische Krebsbehandlung!

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

Chronisch krank?

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

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

Ihr individueller Ernährungsplan

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

Ihr Naturheilmittel aus Russland

Verdauung, Diabetes, Haut u.v.a. Plus Anwendung als hochwirksamer Wasserfilter. 0043 680 237 19 08 Mehr auf www.heilschungit.com

Natürlich suchtfrei!

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

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

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

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

* URLAUB & WELLNESS

HOTEL LAUTERBAD ★★★★★

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

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

MASSAGEWORKSHOP im URLAUB

Wunderschönes Permakulturhostel vela-vega Sizilien bietet im August/September 2022 "Carewave - Kunst der Berührung" an. BUCHUNG bei Siri Manherr oder ellen.meyner@gmail.com

Bad Füssing

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

NORDSEEINSEL JUIST:

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

www.Nordseestrand24.de

2500 Ferienhäuser und Ferienwohnungen an der Nordsee

Schmerzfrei durch Frischkost-

das müssen Sie nicht glauben, sondern ausprobieren! Naturkostpension Sonnenhaus 04506-300 www.das-sonnenhaus.de

KurOase im Kloster
Das Original Kneipp-Hotel

Wohlfühlkur im Kneipp-Hotel

Mit Kneipp gegen Long-Covid

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

„Wieder ‚stark‘ nach Corona“:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Soulful Job Workshop

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

* FASTEN & WANDERN

Online Basenwoche

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

Heilfasten n. Buchinger im Harz:

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

Mit Suppen Fasten - Entschlackung Pur

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

Heilfasten und Wandern am Weißensee

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

Immunbooster durch Basische Entschlackungswoche

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

Aktiv erholen und Kraft tanken

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

Fasten mit dem abnehmenden Mond

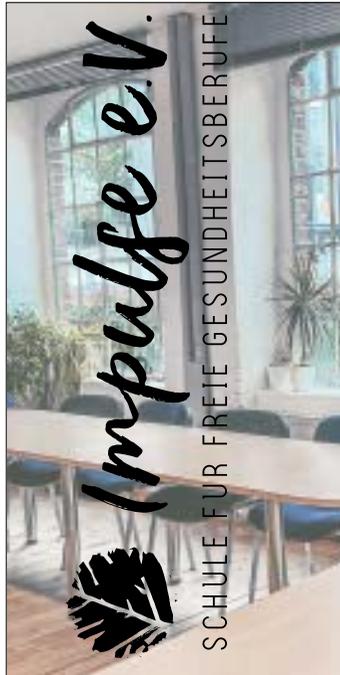
1 Wo. ab € 479, individuelle Heilfasten- oder Schrothkuren ab € 69/Tag. - 20 Jahre Erfahrung in Bad Salzuflen. Wir freuen uns auf Sie! www.kurvilla.de Tel.:05222/91330

Acidosana®-Balance Woche

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

Ernährungscoaching, Fasten

-online begleitet-
www.stefanie-kehr.de



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

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

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

Beginne jederzeit, Deine Zukunft neu zu gestalten.

Risikofrei von zu Hause aus.
In Deinem eigenen Lerntempo.

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



Fastenwandern im Bay. Wald

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

* AUSBILDUNG & SEMINARE

Ausbildung zum Seelencoach - live/online

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

Ausbildung KursleiterIn Waldbaden

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

Veränderungsbegleitung Online

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

Coaching / Supervision

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

Waldbaden Akademie Österreich

Waldbaden - Shinrin Yoku - Ausbildung WaldgesundheitstrainerIn - Kurzurlaube www.waldbaden-akademie.at

ErnährungsCoach (IHK)

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

Inspirierende Seminare finden

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

Seminare, Coaching, Bogenschießen

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

* HAUS & HOF

Reformhaus zu verkaufen

Reformhaus 100 qm, seit über 50 Jahren in NRW (Kreis Soest). Fußgängerzone, Parkplatznähe, treuer Kundenstamm. www.vitalmarkt-mensing.de

Natürlich Wohnen und Leben !

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

* DIES & DAS

Wohnwagen "Hobby 750T Prestige"

an einem Sommer Strand Platz an der Ostsee oder Tausch gegen ein Wohnmobil



https://wohnwagenhobby.blogspot.com

Reformhaus

Natürlich
besser

... für mich!



TOP!
PRODUKTE
DES
MONATS



☀ So läuft's wie geschmiert

Das neue Alsiroyal® Gelenk-Elixier gegen Schmerzen und Gelenksteifigkeit eignet sich hervorragend zum Diätmanagement bei Kniegelenks-Arthrose mit Schmerzen. Das wohlschmeckende Elixier enthält eine ausgewogene Komposition aus Hagebutte, Extrakten von Brennesselblättern und der Teufelskrallenwurzel sowie das rein pflanzlich aus Algen gewonnene

Vitamin D. Gut zu wissen: Diese besondere Kombination wurde in einer Studie mit Kniearthrose-Patient:innen wissenschaftlich bestätigt und eignet sich auch zur Dauereinnahme – 1-mal täglich 40 ml nach dem Essen.



☀ Beerenstarke Fruchtpower

Die Bio-Cranberries von Reformhaus® sind besonders aromatisch: Fruchtig-herb und angenehm saftig-süß im Geschmack sowie zart im Biss verfeinern sie Müslis, Backwaren oder Desserts. Ihre edle Süße erhalten die tiefroten, selbstverständlich ungeschwefelten Früchte durch Bio Roh-Rohrzucker. Doch die in Kanada mit Sorgfalt angebauten und geernteten Früchte können noch mehr.

Sie sind eine wunderbar schmackhaft-delikate Quelle für Ballaststoffe.



☀ Mit Schwung durchs Leben

Ein gesunder Bewegungsapparat ist Voraussetzung für Lebensqualität in jedem Alter. Aus-

reichend Bewegung und eine gesunde Ernährung leisten hierzu einen wichtigen Beitrag. Darüber hinaus bietet das neue Salusan Ortho Bio-Hagebutten-Tonikum von Salus neben der Extraportion Hagebutte für die Gelenkbeweglichkeit wichtige Nährstoffe wie Vitamin C, Vitamin D₃ und Mangan. Das Tonikum in Bio-Qualität basiert auf einer wertvollen Wildfrucht-Kräutermischung und schmeckt richtig gut.



☀️ Natürlich hoch bioverfügbar ...

... das ist Curcumin Extrakt 45 von Dr. Wolz: Die 40-fach höhere Bioverfügbarkeit wird mithilfe der Glucose-Verbindung Cyclodextrin auf natürliche Weise erreicht. Jedes einzelne Curcumin-Molekül wird in einen schützenden, wasserlöslichen Cyclodextrin-Mantel eingeschlossen, der es zur Darmwand transportiert.

Damit kann der Curcumin-Extrakt natürlich und ohne Piperin, Polysorbate, Micellen und Aromen aufgenommen werden.



☀️ Top Zellschutz*

Raab OPC Extrakt Kapseln enthalten einen standardisierten Gehalt an Oligomeren Proanthocyanidinen

(OPC, 150 mg in 3 Kapseln) aus Traubenkernen. Ergänzt wird OPC durch das *Vitamin C aus der Acerolakirsche. Reife Trauben und sorgfältige Extraktion sind ein Garant für beste OPC-Qualität. *Vitamin C trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei und trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und des Nervensystems bei.



☀️ Bestseller Gewürz

Die Gewürz-Kombination aus Cumin (auch Kreuzkümmel genannt), Koriander und Muskatnuss wurde durch viele TV-Beiträge bekannt. Cumin, Koriander und Muskatnuss sind zu je gleichen Anteilen dem Produkt der Gewürzmühle Brecht enthalten.

Tipp: 2-mal täglich 3 Messerspitzen der Gewürzmischung in Wasser oder Joghurt verrührt oder pur zu sich nehmen. Genießer:innen verfeinern mit dieser Gewürzmischung auf raffinierte Art Dips, Eintöpfe und deftige Gerichte.



☀️ Glutamatfrei würzen

Egal ob Soßen, Suppen oder Eintöpfe – die seit Jahrzehnten bekannte rein pflanzliche Frugola® Körnige Würze von Natura verleiht jedem Gericht einen würzigen Pep – ganz ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern. Hochwertige, frische Rohstoffe machen den Einsatz von Glutamat überflüssig. Gut zu wissen: Da Hefe und Gewürze unter bestimmten Umständen aber Unverträglichkeiten auslösen können, gibt es die Frugola® Würzen auch ohne Hefe und ohne Gewürze. Perfekt!



☀️ Was für ein Genuss!

Walnüsse sind Kraftpakete mit einer Fülle an wertvollen Nährstoffen – ein perfekter Snack für Zwischendurch. Aber haben Sie schon mal Walnussöl probiert? Vitaquell Walnussöl aus gerösteten Walnuskernen ist kaltgepresst und nicht raffiniert. Mit einem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthält es beide essenziellen Fettsäuren: Linolsäure (62 %) und α -Linolensäure (12 %) – im Rahmen einer gesunden Lebensweise, senken diese nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut. Das mildnussige Aroma des Walnussöls passt perfekt zu Salaten, Suppen und Soßen. Auch Süßspeisen und Kuchen gibt es eine ganz besondere Note.



☀️ Märchenhaft schlafen?

Kein Problem mit dem aus 100 % naturreinem ätherischen Ölen hergestellten Schlafwohl Kissenspray bio von PRIMAVERA. Es versprüht im Nu einen kuschelig-entspannenden Duft: Lavendel, bio beruhigt die Sinne, Neroli schenkt Geborgenheit,

Vanille harmonisiert – für ein gutes Gefühl beim Einschlafen. Auch das holzig-frische Zirbenwald Raumspray von PRIMAVERA hat Zauberkräfte. Sein Zirbenduft erdet, beruhigt und lässt uns bewusster atmen. Für eine entspannte Nacht und einen zuversichtlichen Start in den Tag.

ANZEIGE



Mitmachen und gewinnen

Gewinnen Sie eines von sieben Ch'uan Tee-Sets, bestehend aus allen neun Ch'uan Tees.

Die Mystik Asiens und gesunder Genuss vereinen sich in diesem Sortiment aus puristischen Grünen Tees, die durch Spezialitäten wie Weißem oder Rotem Tee ergänzt werden. Jeder Bio-Tee stammt aus biologisch bewirtschafteten Teegärten in China oder Indien und wird in Deutschland umfangreich im Labor geprüft und sorgsam verarbeitet. Tauchen Sie ein in die Welt von Ch'uan!
Mehr Infos unter: www.ch-uan.de

Staat in Osteuropa	Papagei	germanisches Schriftzeichen	Wettkampf der alten Griechen	Bewohnerin einer norddt. Stadt	zuteilen, dosieren	eingedickte Brühe	ungebetener Gast; Teufel	Skilanglauf: Bahn, Spur	Schauspieler	Klub	die dort
↓	↓	↓	↓		Held bei Jonathan Swift	↓	↓	↓	↓	↓	
Sinnesorgan				Senke vulkanischen Ursprungs		9		Vorbedeutung		6	Verbindungsstelle
fleischiger Pflanzenteil	11				mit regelmäßigen Zeilen versehen						
				Musikzeichen in Psalmen	1			von höchster Güte (ugs.)	bayerisch: Rettich	deutschsprach. Lyriker (Paul)	
ein Europäer		Fahrt mit einem Segelboot	Abk. für Ribonukleinsäure	7		Erpel	8				2
				veraltet: Unterkunft, Wohnung		Abwasserleitung; Deichschleuse	vorrangig, zuallererst	franz. Schriftsteller (Claude)			
Spiel aller Stimmen (Musik)	größte Hafenstadt Israels	ohne Pause (englisch)						Südafrikanerin	früherer Minister islam. Staaten	nicht eine	
auf sich zu	3		hellster Stern im Sternbild Orion		Fluss zum Rhein	französisch: Wasser	Nachtlager im Freien				
Tochter des Königs Minos						Figur in „Der zerbrochene Krug“	4	Fluss in Peru, am Andenosthang			
			Stadt am oberen Kocher				früherer äthiop. Fürstentitel			Bindewort	
US-Bürgerrechtler (Martin Luther)		luxemb. Stadt an der Alzette		10	ein Eilerteil (Koseform)			elektr. geladenes Teilchen			
früher: Zeltdorf der Turkvölker			etwas nach oben bewegen				Wundmal			5	

Rätsel: Rätsel-Krüger GmbH, Lübeck

LÖSUNGSWORT

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

Das Lösungswort ergibt sich, wenn Sie die Buchstaben aus den mit einer Zahl gekennzeichneten Feldern zu einem Wort zusammensetzen. Einsendeschluss ist der 30.09.2022. Das Lösungswort senden Sie bitte an: ReformhausMarketing GmbH Stichwort: Kreuzworträtsel 09, Conventstr. 8-10 / Haus D, 22089 Hamburg. raetsel@reformhausmagazin.de

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 06/2022 lautete „SOMMERWIND“. 12 Gewinner:innen freuen sich über je ein Salus-Gourmet-Tee-Set. Die Gewinne wurden inzwischen verschickt. Herzlichen Glückwunsch! Die Redaktion

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

NEU IN IHREM

Reformhaus



PRIMAVERA

BIO AROMA SAUNA-AUFGÜSSE
Natürlich wohltuend entspannen

**Atemkraft
Energiequelle
Tiefenentspannung
Waldgefühl
Wärmekick
Zitrusfreude**



In der warmen Saunaluft entfalten wertvolle ätherische Öle ihre naturreine Pflanzenkraft und ihr einzigartiges Potenzial. Mit allen Sinnen erleben wir Atemzug für Atemzug ihre beruhigende, erfrischende oder kräftigende Wirkung. Eine wahre Wohltat für Körper, Geist und Seele. Feine Öle in reinster BIO-Qualität.

www.primaveralife.com



VITAQUELL

Natives Bio Hanföl

Neu: Jetzt in Naturland-Qualität!

Es sollte überwiegend in der kalten Küche Verwendung finden. Besonders für die Zubereitung von Dressings und Dips geeignet oder zum Verfeinern von Nudeln, gedünstetem Gemüse und Suppen. Zudem eignet es sich auch als Nahrungsergänzungslösung. Bio-Produkte mit Naturland Siegel entsprechen den hohen und umfassenden ökologischen Standards des Verbands, die deutlich über die Anforderungen des EU-Bio-Siegels hinausgehen.

- kaltgepresst, nativ
- aus deutscher Saat
- reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren
- mild-nussig



www.vitaquell.de

IMPRESSUM

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

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

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

Geschäftsführung
Carsten Greve, Rainer Plum

Leitung Geschäftsstelle
Ariane Knaut

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

Art Direktion und Produktion
Sabine Mamat

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

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

Vertrieb
d.neuhaus@reformhaus-marketing.de

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

Für die Individualseiten zeichnen die jeweiligen Reformhäuser verantwortlich

Litho
PIXACTLY media GmbH

Druck
mediaport production GmbH & Co.KG

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

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

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

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

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



Themen im nächsten Heft:



GENIESSEN

Zum Reinbeißen
Schritt für Schritt erklärt, gelingt der vegane Asia-Linsen-Burger garantiert



WOHLFÜHLEN

Starke Abwehr
Test: Was braucht Ihr Immunsystem, um fit zu bleiben



WOHLFÜHLEN

Heilpflanzen Hero
Hagebutte – die ultimative Vitamin-C-Quelle

ANZEIGE



Nicht warten. Wandern!

Nicht warten, wandern! Feinfühlig ausgedacht und persönlich geführt - nicht nur das zeichnet unsere Wanderreisen in Kleingruppen aus. Durch unsere jahrelange Reiseerfahrung und die Expertise unseres Partners, dem Rother Bergverlag, wird jede Wanderung einzigartig. Activida ist entstanden, weil wir es lieben, nur mit dem Rucksack und Wanderschuhen ausgestattet, die Natur und die Schönheit der Landschaften zu genießen und uns selbst zu entdecken.

Weitere Informationen zu Activida findest du auf www.activida.de

Activida Wanderreisen
Pardon/Heider Touristik GmbH
Erfurter Str. 23
44143 Dortmund
E-Mail: info@activida.de
Tel.: +49 (0)231-589792-44

In Kooperation mit



Die Welt. Zu Fuß.