

# Reformhaus

BEZAHLT VON IHREM  
REFORMHAUS®  
MÄRZ 2022

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

## Heilpflanzen Heroes

Echte Kamille: beruhigend,  
antientzündlich, krampflösend

## Alarm im Bauch?

Natürliche Hilfen bei  
Darmbeschwerden



# JETZT GEHT'S RAUS

Radfahren, spazierengehen,  
joggen mit Heuschnupfen?  
Aber klar! Was jetzt hilft



Ganzheitlich  
wohlfühlen  
Mit Drogen und Heilpflanzen  
von Dr. med. Petra...



Dr. Niedermaier®  
FERMENTATION

Würde man mich verkörpern,  
wäre ich ...



... ein preisgekröntes Multitalent,

das sich in seiner Haut pudelwohl fühlt, gesund\* durchs Leben geht, stets sein Bestes gibt und anhaltend gute Leistung erbringt.

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

\* Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, zu einer normalen Funktion des Immun- und Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Vitamin C trägt ausserdem dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.



Rainer Plum,  
Vorstand  
Reformhaus eG



# Liebe Leserin, lieber Leser

Im Reformhaus® geht es in der Tat immer um ein gutes Bauchgefühl, im März dreht sich aber traditionell fast alles um das Thema Gesunder Darm. Und wenn man bedenkt, dass wir im Laufe eines Lebens ca. 30.000 Kilogramm Nahrung und ca. 50.000 Liter Flüssigkeit zu uns nehmen, dann wird verständlich, dass unsere Verdauungsorgane echte Schwerstarbeit leisten müssen. Natürlich beginnt eine gute Verdauung bereits bei der Auswahl der für uns leckeren, vitalstoffreichen und zuträglichen Bio-Lebensmittel und damit, dass wir all diese erst einmal fremden Stoffe durch ausreichend gutes Kauen aufbereiten. Diese beiden Prozesse haben wir noch in der eigenen Hand. Ab dann übernehmen die Verdauungs- und Stoffwechselorgane selbsttätig die Weiterverarbeitung der Nahrung, entwickeln u. a. aus Eiweiß, Fett und Zucker unsere physische Lebensenergie und stellen die vorhandenen Nährstoffe wie Vitamine und Mineralien unserem gesamten Organismus aufbereitet zur Verfügung. Eine zentrale Rolle in diesem Geschehen hat der Darm und die darin angesiedelten ca. 100 Billionen Mitarbeitenden, die Mikroorganismen. Ab Seite 14 finden Sie dazu viele spannende Informationen, und noch weiterführende Beiträge finden Sie im Reformhaus® Wissen kompakt Ratgeber „Gesunder Darm“.

Die top-ausgebildeten FachberaterInnen unterstützen Sie in Ihrem Reformhaus® bei allen Fragen dazu und helfen Ihnen bei leichten Verdauungsbeschwerden oder schwerwiegenden Magen-Darm-Problemen die individuell richtige Ernährung und Naturmedizin zu finden, um Ihre Darmgesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Weitere Informationen finden Sie auch auf [www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de) und in Seminaren der Akademie Gesundes Leben, wie z. B. im Wochenendseminar „DarmGesundheit“ oder „Essen ist Medizin“ ([www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)).

Bitte seien Sie achtsam und liebevoll mit sich selbst und Ihren Liebsten und bleiben Sie wertschätzend und rücksichtsvoll im Umgang miteinander.

Herzlichst

## NEU IM SORTIMENT

Dr. Budwig Steirisches Bio-Kürbiskernöl ist die feinnussige Ergänzung im Dr. Budwig-Öl-Sortiment. Ausschließlich aus den vollreifen, schalenlosen Kernen des steirischen Ölkürbis aus zertifiziert biologischer Landwirtschaft gewonnen, darf es das Siegel „g.g.A“ – „geschützte geografische Angabe“ tragen, das die Herkunft garantiert. Garantiert ist auch der hohe Gehalt mehrfach ungesättigter Fettsäuren!



## TU-DIR-GUT-WOCHEN

Jetzt im März finden in Ihrem Reformhaus® die „Ganzheitlich wohlfühlen“ Aktionen statt – mit besonders vielen Angeboten, mit denen Sie Leib und Seele Gutes tun können. Ob Darmgesundheit, schöne Haut oder pflanzliche Ernährung – die top-ausgebildeten Fachkräfte in Ihrem Reformhaus® stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.



# inhalt

## WOHLFÜHLEN

- \* 8 Jetzt geht's raus!**  
Trotz Heuschnupfen den Frühling genießen.  
Sanfte Hilfen für Allergiegeplagte
- \* 14 Gutes Bauchgefühl?**  
Gesunder Darm – gesundes Leben: So können wir ihn bei seiner Arbeit unterstützen
- 24 Darm gut, alles gut**  
Vorgestellt: Neue Multi-Ballaststoff-Präparate füttern die guten Darmbakterien
- 26 Die Lieblinge des Monats**  
Gesund und munter in den Frühling: Mit den Produkten aus dem Reformhaus® klappt es
- \* 32 Heilpflanzen Heroes**  
Serie über unsere Heilpflanzen-Lieblinge.  
Diesmal: Kamille, die bescheidene Allrounderin
- 34 Heilkraut der Götter**  
Warum und wofür Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer Echte Kamille empfiehlt

## SCHÖNHEIT

- 36 Es ist zum aus der Haut fahren**  
Wenn die Barrierefunktion gestört ist, wird die Haut empfindlich und trocken. Was jetzt hilft

## GENIESSEN

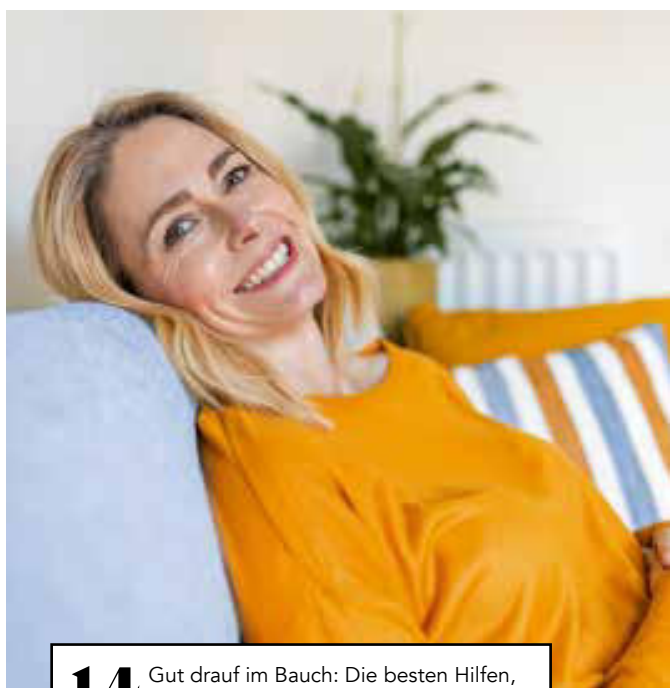
- 46 Auf Pilzpirsch im Westerwald**  
Gute-Laune-Garantie: Kurzreise zum Genießen und Lernen

## \* UNSERE TITELTHEMEN



8

Draußen aktiv sein – trotz Heuschnupfen



14

Gut drauf im Bauch: Die besten Hilfen, wenn der Darm Probleme macht

## AUSSERDEM

- 6 Das ist neu im März**
- 31 Reformhaus® des Jahres 2022**  
... in der Kategorie Nahrungsergänzungsmittel ist Reformhaus® Wißgott in Gräfelfing
- 52 Marktplatz**
- 54 Kreuzworträtsel**
- 55 Impressum, Vorschau**

### FOTOS

TITEL: Drobot Dean/Adobe Stock  
Adobe Stock: S. 6 (2), 7 (2), 8, 11, 13, 14 – 15, 16 (2), 17, 18, 19 (2), 21, 23, 24, 32, 34, 35, 36 – 37, 38,

40, 43 (3), 44, 46, 54 (2); Thomas Götemann: S. 47–51; Reformhaus® Wißgott: S. 31; Jan Reinecke: S. 54; Shutterstock: S. 26; ©Wolz/Mertens: S. 24



# 36

Juckende Haut: Pflege, die die gestörte Hautbarriere in Balance bringt



# 46

Pilzpirsch: Frische Luft, Bewegung, Leckeres im Korb



# 34

Kamille: Schönheit mit inneren Werten

ANZEIGE

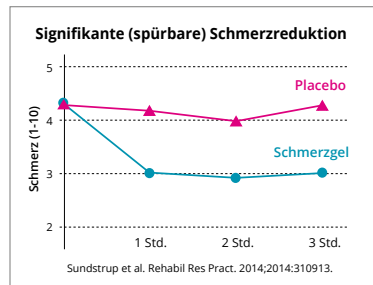
# NEU

## Kühlt. Lindert. Hilft.

# Schmerzgel für die Gelenke.

Wer häufig unter Gelenkschmerzen leidet, möchte etwas, das gut verträglich ist, problemlos auch über längere Zeit angewendet werden kann und vor allem schnell für Besserung sorgt. Genau deshalb wurde das **Alsiroyal® Arthritis Schmerzgel** entwickelt.

Schmerzen in den Gelenken haben unterschiedliche Ursachen, sehr häufig aber werden sie von entzündlichen Prozessen hervorgerufen. Durch richtig angewendete kühlende Maßnahmen, erkennbar an einem verminderten Blutfluss, können Schmerzen und Schwellungen reduziert werden. Die physikalische Wirkung von Alsiroyal® Arthritis Schmerzgel beruht deshalb auf einem konduktiven Kühleffekt, unterstützt durch Menthol und Campher. In einer Studie\* 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. Eine weitere Studie hat gezeigt, dass speziell durch konduktive Kühlung eine spürbare Besserung der Schmerzen erzielt werden kann (siehe Grafik).



Das neue Arthritis Schmerzgel von Alsiroyal® kann man bei Bedarf auch mehrmals täglich und an verschiedenen Stellen des Körpers gleichzeitig anwenden.

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

**Innovatives Medizinprodukt: enthält CBD**

CBD – gewonnen aus Hanf (Cannabis sativa). Anders als das ebenfalls daraus extrahierte THC wirkt CBD nicht berauschend. Es ist ein sicherer und gleichzeitig hautpflegender Bestandteil der Hanfpflanze.



# das ist neu im

# März



## SCHARF!

Nein, Muttermilch ist nicht gleich Muttermilch. Denn was stillende Mütter essen, prägt auch ihre Milch. Allerdings übertragen sich der Geschmack und das Aroma ihres Essens nicht eins zu eins auf die Muttermilch. Bekannt ist zum Beispiel, dass sehr geschmacks- und geruchsintensive Stoffe aus Knoblauch oder Kaffee in die Muttermilch gelangen können. Unklar war bisher, ob auch scharf schmeckende Substanzen aus Chili, Ingwer oder Pfeffer in der Milch landen. Jetzt hat ein ForscherInnenteam der Technischen Universität München herausgefunden, dass zwar keine Scharfstoffe aus Ingwer, Chili sowie dem im Curry enthaltenen Pflanzenstoff Curcuma in der Muttermilch zu finden waren. Doch für die Pfefferschärfe galt das nicht: Piperin war bereits eine Stunde nach dem Verzehr des Currygerichts für mehrere Stunden in der Milch nachweisbar. Die WissenschaftlerInnen vermuten, dass die über die Muttermilch aufgenommenen Scharfstoffe die Entwicklung des Geschmacksempfindens der Kinder beeinflussen.

## WINZIG KLEIN, ABER SEHR GEFÄHRLICH

Feste Kunststoffteilchen, kleiner als 5 Millimeter und nicht abbaubar – das verstehen die meisten WissenschaftlerInnen unter Mikroplastik. Ob die kleinen Kunststoffpartikelchen extra hergestellt werden, um sie z. B. in konventionellem Lidschatten zu verwenden, oder ob sie nach und nach aus Plastikmüll entstehen – so oder so sind sie ein Problem. Die Teilchen sind zwar winzig, aber sie können großen Schaden in der Umwelt und in unserem Körper anrichten. In ihrem Ratgeber „Mikroplastik“ (Gräfe und Unzer, 14,99 €, ab 2. März im Buchhandel) zeigt Ursula Linzer, wie Mikroplastik unsere Gesundheit beeinträchtigt und wie wir uns vor Umwelthormonen im Alltag schützen können.



## Nur für kurze Zeit

In einer limitierten Edition bietet Dr. Niedermaier® das Multitalent Rechtsregulat® Bio jetzt in der Power-Bag an. Die als Reformprodukt des Jahres 2022 ausgezeichnete flüssige Komposition aus fermentierten Enzymen, Proteinen und sekundären Pflanzenstoffen unterstützt unseren Körper perfekt, wir fühlen uns pudelwohl und können voller Energie durchs Leben gehen. Das Geheimnis? Rechtsregulat® Bio wird nach dem innovativen Verfahren der Kaskadenfermentation hergestellt: Frische Bio-Früchte, Nüsse und Gemüse werden nach den Regeln der Natur aufgeschlossen. So können alle Pflanzenstoffe vom Körper direkt verwertet werden. In jeder Power-Bag enthalten: 3 x 350 ml Rechtsregulat® Bio zum Vorteilspreis. Zugreifen!





# Schlauer Hund

Nicht nur wir Menschen können verschiedene Sprachen erkennen. Jetzt haben ForscherInnen nachgewiesen, dass auch Hunde Sprachen unterscheiden können: 18 Hunde wurden darauf trainiert, ruhig in einem Hirnscanner zu liegen, während sie über Kopfhörer Ausschnitte aus dem Buch „Der kleine Prinz“ hörten, mal auf Spanisch, mal auf Ungarisch. So fand man heraus, dass auch bei Hunden das Gehirn unterschiedliche Aktivitätsmuster zeigte, abhängig davon, ob dem Hund die gehörte Sprache vertraut war oder nicht. Der Effekt war bei älteren Hunden besonders deutlich, die schon viel Zeit hatten, den Klang einer Sprache kennenzulernen. So wurde zum ersten Mal klar, dass auch nicht-menschliche Hirne in der Lage sind, menschliche Sprache zu erkennen und zu unterscheiden.

---

## Frühjahrsputz für den Darm

Über 95 % unserer Glückshormone entstehen und bis zu 80 % unserer Immunzellen wohnen im Darm. Wir sollten also sorgsam mit dem Zuhause unseres Wohlbefindens umgehen, es pflegen und hegen. Da liegt es nahe, einen reinigenden Frühjahrsputz mit anschließender „Renovierung“ unserer Darm-Wohnung zu machen. Dafür gönnen wir unserem Darm die Sanatura® Bio Darm-Kur! In zwei Phasen über einen Zeitraum von 30 Tagen bringt diese Kur neuen Schwung in unsere Verdauung, stärkt die Gesundheit und das Wohlbefinden. In der ersten Phase wird der Darm mit „Bio Flosaplant“, Flohsamenschalen, Goldener Leinsaat, Akazienfaser und wertvollen Pflanzenextrakten gereinigt und entschlackt. So ist er perfekt vorbereitet für Phase 2, den Aufbau einer gesunden Darmflora mit „Bio Mifloran Complex 100“, sieben extra hoch dosierte, geprüfte Aktivkulturen von Milchsäurebakterien. Das Ergebnis? Ein gutes Bauchgefühl.



### SIE MÖCHTEN GEWINNEN?

Wir verlosen 10 Sanatura® Bio Wohlfühl-Kuren, bestehend aus je 1 Dose Mifloran Complex und einer Dose Flosaplant. Senden Sie bis zum 31. März 2022 eine Postkarte mit dem Stichwort „Sanatura“ an: ReformhausMarketing GmbH, Conventstraße 8–10, Haus D, 22089 Hamburg. Es gilt das Datum des Poststempels. Viel Glück.



**Jetzt  
geht's  
raus!**



## Das Ende des Winters naht. Endlich! Doch was bei den meisten gute Laune und neue Energie auslöst, bedeutet für andere den Beginn einer Leidenszeit: Sie haben eine Pollenallergie

**D**ie Augen tränen, die Nase juckt, das Atmen fällt schwer und eine Niesattacke folgt auf die nächste. Heuschnupfen geht erst im Frühling richtig los? Von wegen! Bereits im Januar und Februar fliegen die ersten Erlen- und Hasel-Pollen, die AllergikerInnen plagen. Und es sind nicht wenige, die von den Pollen, im wahrsten Sinne des Wortes, die Nase voll haben. Heuschnupfen zählt zu den häufigsten Allergien. Schätzungen zufolge reagiert bei jedem vierten bis fünften Erwachsenen das Immunsystem auf Blütenstaub mit einer Entzündung. Auch Kinder und Jugendliche sind betroffen. Bei den Kindern sind es etwa zehn bis 20 Prozent, bei den Teenagern sogar 15 bis 30 Prozent. Heuschnupfen ist eine der Volkskrankheiten mit den höchsten Zuwachsraten.

### Warum der Organismus überreagiert

Es hat Gründe, warum bei immer mehr Menschen mit Heuschnupfen das Immunsystem den eigentlich harmlosen Blütenstaub wie einen Feind behandelt und auf Abwehr umschaltet. Neben einer genetischen Vorbelastung – je mehr Familienmitglieder AllergikerInnen sind, desto höher das Risiko, dass ihre Kinder ebenfalls eine Pollenallergie entwickeln – kann auch unser moderner Lebensstil mit seiner übermäßigen Hygiene dazu beitragen, Heuschnupfen zu bekommen. So leiden auf dem Land nur etwa halb so viele Kinder unter Heuschnupfen wie in der Stadt. Der Grund für den Unterschied liegt offenbar darin, dass auf dem Land Kinder, insbesondere, wenn sie auf dem Bauernhof aufwachsen, mit mehr Keimen und Bakterien in Kontakt kommen und so einen besseren Immunschutz aufbauen können als in der Stadt. Hinzu kommt, dass es Allergiekepler in Städten mit aggressiveren Pollen zu tun haben. In Verdacht stehen Luftverschmutzung, Bodenversiegelung und Nährstoffmangel, die als Stressfaktoren Pflanzen in der Stadt dazu bringen, mehr und aggressivere Pollen mit einer höheren allergenen Wirkung zu produzieren.



**Multi-Vitamin Energetikum  
- das Naturtalent  
für Ihr Immunsystem**

mit Acerola-Vitamin C,  
Vitamin A und D<sub>3</sub> sowie B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, E  
für die ganze Familie.

**100% Bio-Kräuter & Bio-Früchte  
0% künstliche Zusatzstoffe**



Nur 1 x täglich  
10 ml



NATÜRLICH BIO  
DE-ÖKO-003

Blieben Sie  
**gesund**

#AllesGute  
#Salus

Salus. Der Natur verbunden.  
Der Gesundheit verpflichtet.

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

Vitamin A, B<sub>1</sub>, C und D<sub>3</sub> werden für die normale Funktion des Immunsystems benötigt. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

# Jetzt geht's raus!

Damit nicht genug: Nicht nur, dass durch den Klimawandel die Schonzeit für Heuschnupfengeplagte immer kürzer wird, manche Pflanzen produzieren auch mehr Pollen, wenn mehr CO<sub>2</sub> in der Luft ist.

Und bei einer allergischen Rhinitis, so bezeichnen Fachleute den Heuschnupfen, reichen schon wenige Pollen aus, um eine heftige Reaktion des Immunsystems auszulösen. Dabei werden übermäßige Mengen des Botenstoffs Histamin ausgeschüttet. Das löst Entzündungen aus und regt die Schleimproduktion an. Je mehr Histamin im Körper vorhanden ist, desto heftiger die typischen Allergie-Beschwerden, mit denen der Körper versucht, die „gefährliche Substanz“ Histamin wieder loszuwerden.

## Heuschnupfen-Symptome lindern

Für Heuschnupfengeplagte ist wichtig zu wissen, dass Histamin nicht nur vom Körper selbst gebildet wird, sondern auch durch eine histaminreiche Ernährung angekurbelt werden kann. Das kann während der Pollenflugzeit die Allergie-Symptome verschlimmern. Zu den Lebensmitteln mit einem hohen Histamingehalt zählen z. B.: Hartkäse (je länger der Käse gereift ist, desto mehr Histamin enthält er), Pilze, Balsamicoessig, Weizenbackwaren oder Sauerkraut. Wie diese, sollten auch Lebensmittel, die im Körper Histamin freisetzen, nur in Maßen genossen werden. Dazu zählen z. B.: Bohnen und Hülsenfrüchte (hier besonders Kichererbsen und Sojabohnen), Zitrusfrüchte, Bananen und Birnen sowie Avocado und Tomaten.

Andere Nahrungsmittel können bei Heuschnupfen die Symptome lindern. Wichtig für diese Wirkung sind die enthaltenden Nährstoffe und Mineralien Zink, Selen, Magnesium und Vitamin C, denn sie bremsen die Histamin-Ausschüttung. Besonders effektiv tut dies Magnesium. Deshalb kann es sinnvoll sein, diese Mineralstoffe zu ergänzen. In Ihrem Reformhaus® berät man Sie gerne. Auf natürliche Weise hilft zudem, täglich einen Esslöffel Schwarzkümmelöl zu sich zu nehmen. Denn es enthält reichlich ungesättigte Fettsäuren, die entzündungshemmende Wirkung besitzen und bei AllergikerInnen Juckreiz lindern können. Manche AllergikerInnen profitieren auch von einer Propolis-Kur. Generell gilt: Wer an Heuschnupfen leidet, sollte viel trinken, denn Flüssigkeit hält die Schleimhäute feucht. Nur so bieten sie einen effektiven Schutz auch gegen Viren und Bakterien. Empfehlenswert sind etwa zwei Liter Flüssigkeit pro Tag: Wasser, Kräutertees oder frische – nicht zitrus- oder tomatenhaltige (!) – Obst- und Gemüsesäfte.



UNABHÄNGIGE STIFTUNG  
GANZHEITLICHES KONZEPT  
100% BIO-ZERTIFIZIERT  
EIGENES SEMINARHOTEL

## Mental- Trainer/in

## Basenfasten & Wandern

## Natur-Resilienz- Trainer/in®

und viele weitere Weiterbildungen  
und Seminare

Jetzt  
Gesamtprogramm  
anfordern!

06172 / 3009 - 822

[kontakt@akademie-gesundes-leben.de](mailto:kontakt@akademie-gesundes-leben.de)



AKADEMIE  
GESUNDES LEBEN

STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE  
Gotische Str. 15 | 61440 Oberursel  
[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)



#AkademieGesundesLeben

# ROTER GINSENG



GUT  
ZU  
WIS-  
SEN

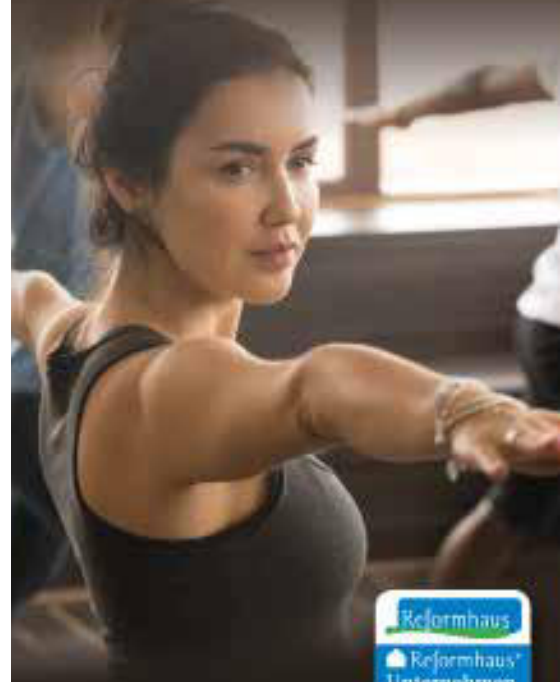
► Der richtige Zeitpunkt für Outdoor-Aktivitäten: Auf dem Land ist die Pollenkonzentration morgens, in der Stadt abends am höchsten. Deshalb Spazieren gehen oder Joggen in der Stadt am besten morgens zwischen 6 bis 10 Uhr, in ländlichen Gebieten abends zwischen 19 und 24 Uhr.

► Nach einem Regenschauer draußen trainieren? Perfekt, denn der Regen wäscht einen großen Teil der Pollen aus der Luft.

► Beim Sport kommen auch Heuschnupfengeplagte mal außer Atem. Umso wichtiger ist es, sich die richtige Atemtechnik anzugewöhnen, damit Heuschnupfengeplagte möglichst wenige Probleme bekommen: Einatmen durch die Nase, ausatmen durch den Mund. Durch die Nasenhaare und Schleimhäute gelangen weniger Pollen in den Körper.

► Wer an Heuschnupfen leidet, sollte seine Haare am besten abends waschen – und so die Pollen, die sich dort über Tag gefangen haben, ausspülen.

► Tagesaktuelle Pollenflug-Prognosen sowie einen Pollenflugkalender finden Interessierte unter:  
[www.pollenstiftung.de](http://www.pollenstiftung.de)



unterstützt

Konstitution  
Leistungskraft  
Vitalität



KGV - Korea Ginseng Vertriebs GmbH  
Wolkenburgstr. 17 • 55797 Lehmard  
[www.kgv-ginseng.de](http://www.kgv-ginseng.de)



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

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

REIN · NATÜRLICH · WIRKSTOFFREICH

# VOLLGRAN Weizenkeime

Die wertvolle  
Spermidin-Quelle  
aus der Natur



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

DR. GRANDEL

Augsburg · Germany

dialog@grandel.de · www.grandel.de

## Jetzt geht's raus!

### HILFE FÜR HEUSCHNUPFEN-GEPLAGTE AUS DEM REFORMHAUS®



- Alsiroyal® Magnesium 400 Kapseln



- Alsiroyal® Zink Forte plus Histidin, Lutschtabletten



- Bakanasan Propolis Kapseln PLUS



- Dr. Wolz Selen 100ug ACE Zell-schutz-Kapseln



- Dr. Grandel Grandelat magnesium direkt, 400 mg, 20 Briefchen



- Rabenhorst Schützen mit Zink; mit roten Trauben, Äpfeln, Cranberry, Holunder und Acerolakirschen plus Echinacea.



- Hübner Bio Schwarzkümmel-Öl; auch als Kapseln



# Magenprobleme?

## Traditionelles Heilmittel aus dem Reich der Inkas.

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

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

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

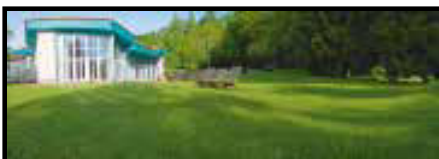
Im Anguraté® Magentee aus Peru Filterbeutel sind ausschließlich die Stängel und Zweigspitzen der Arzneipflanze *Mentzelia cordifolia* enthalten. Diese hat in der Andenregion eine lange Tradition. Kultiviert wird sie von den Kleinbauern vor Ort auf Terrassenfeldern, welche über viele Generationen geschaffen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

### Anguraté® Magentee aus Peru Filterbeutel



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

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



## SEMINARTIPP



### ALLERGIEBERATER/IN LEBENSMITTEL

Mit Dr. med. Uwe Siedentopp

18.09. – 23.09.22 (So – Fr)

30.04. – 05.05.23 (So – Fr)

Ein Drittel der Bevölkerung ist nach Schätzungen von allergischen Erkrankungen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten betroffen, Tendenz steigend. Als Allergieberater/in geben Sie wertvolle Praxistipps, die der Vorbeugung und Linderung dienen. Sie lernen die unterschiedlichsten Symptome zu erkennen und beraten KlientInnen, geeignete und alternative Lebensmittel einzusetzen.

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



# s Bauchgefühl?

Gesunder Darm – gesundes Leben:  
Unser Darm kann viel mehr als  
nur zu verdauen, was wir essen. Er ist ein  
hochkomplexes Organ, in dem es sich  
entscheidet, ob wir uns einen Schnupfen  
holen, ernsthaft krank werden  
oder glücklich sind. Doch manchmal ist  
er einfach gereizt. Gar nicht so leicht,  
hier die Ursache zu finden



# Gutes Bauchgefühl?



Wer einmal Probleme mit dem Verdauungssystem hatte, wird sofort zustimmen: Wenn die Verdauung stockt, es im Bauch zwickt und schmerzt, ist die Lebensqualität hin. Kein Wunder, denn unser Darm hütet in seinen immerhin 6 bis 8 Meter langen Windungen nicht nur 100 Millionen Nervenzellen – nach dem Gehirn die zweitgrößte Ansammlung im Körper – sondern ist vor allem das Zuhause mehrerer Billionen Darmbakterien. Sie sind für unsere reibungslose Verdauung und unser Wohlbefinden zuständig.

Wenn diese nützliche Darm-Wohngemeinschaft nicht gut funktioniert, ihre Zusammensetzung durcheinanderkommt oder die Bewohner nicht fit und arbeitsfähig sind, gibt's Probleme, die chronisch werden können. Dazu braucht es gar nicht einmal einen schweren Magen-Darm-Infekt oder die Einnahme von starken Medikamenten wie Antibiotika.

Von Bauchschmerzen, Übelkeit, Druck-, Völlegefühl und Blähungen bis zu Durchfall oder Verstopfung können dann die Beschwerden reichen. Reizdarmsyndrom (RDS) diagnostizieren die Fachleute immer dann, wenn Magen-Darm-Probleme wochenlang das Leben schwer machen, ohne dass sich ein eindeutiger körperliche Auslöser für die Beschwerden finden lässt – und wenn ausgeschlossen werden kann, dass eine Nahrungsmittelunverträglichkeit wie Laktose- oder Fruktoseintoleranz vorliegt, die sich mit ähnlichen Symptomen bemerkbar machen können. Bei gut der

Hälfte der PatientInnen, die mit ihren Bauch-Beschwerden einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen, ist dies der Fall. Kein Wunder also, dass „Reizdarm“ unter den Magen-Darm-Erkrankungen die am häufigsten gestellte Diagnose ist. Frauen sind davon doppelt so oft betroffen wie Männer.

Die gute Nachricht: Ein „Reizdarm“ ist zwar extrem unangenehm und die Lebensqualität leidet, aber die Erkrankung ist nicht gefährlich – ein „Reizdarm“ verkürzt nicht das Leben und führt auch nicht zu Krebs. Doch leider ist die Ursache dieser Störung zwischen vegetativem Nervensystem und der Darmmuskulatur nicht eindeutig geklärt. Sicher ist man bisher, dass der Bewegungsablauf im Darm gestört ist und Reize unterhalb des Zwerchfells verstärkt wahrgenommen werden. Dann schlägt manchen Menschen der Stress im wahrsten Sinne des Wortes auf den Magen – und den Darm: Die Darmnerven geraten in einen Dauererregungszustand, kommen mit der Regulierung der Darmbewegungen durcheinander und melden dem Gehirn: Schmerz!

Die Beschwerden können aber auch durch das, was wir zu uns nehmen, verursacht werden. Übermäßig viel Alkohol oder Kaffee und Rauchen reizen den Magen-Darm-Trakt extrem. Auch ein Zuviel an eigentlich gesunden Hülsenfrüchten und Zwiebeln oder sehr fettreiche Nahrung bewirken Ähnliches.

Was also essen, um den Bauch nicht zu reizen? Ein Erfolg versprechender Weg bei einer „Reizdarm“-Diagnose ist die sogenannte FODMAP-reduzierte Er-

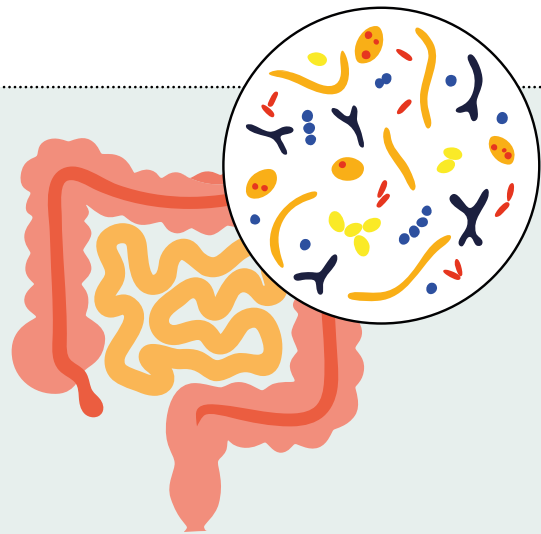


Wenn der Darm Probleme macht, können fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut helfen

GUT  
ZU  
WIS-  
SEN

## DER DARM IN ZAHLEN

- 6–8 Meter lang ist der menschliche Darm
- 300 bis 500 Quadratmeter Fläche – so groß wie die Fläche zweier Einfamilienhäuser ist – ausgeklappt – unser Darm mit all seinen Zotten und schlauchartigen Einbuchtungen
- 100 Billionen Bakterien leben im Darm, die meisten von ihnen im Dickdarm. Zum Vergleich: Auf der Erde leben – nur – 7,2 Milliarden Menschen
- 150 Femtogramm wiegt eine Darmbakterie. Das entspricht dem „Gewicht“ von 0,000000000001 g. Alle Keime zusammen bringen rund 2 kg auf die Waage
- 30 Tonnen Nahrung sowie 50.000 Liter Flüssigkeit verarbeitet der Darm im Laufe eines Lebens
- 70 bis 80 % der Deutschen leiden unter Darmbeschwerden



ANZEIGE

**Dr. Wolz**  
— Seit 1969 —

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

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

vegan



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

## VERDAUUNG

Nehmen wir einmal an, wir haben einen Apfel gegessen. Welche Stationen im Körper durchläuft er, damit er gut verdaut wird?

### MAGEN:

In unseren Magen passen circa 1,5 Liter, also der Inhalt einer großen Wasserflasche. Wenn die Apfelstückchen hier ankommen, sehen sie wie Apfelbrei aus.

### MUND:

Wir kauen, und der Apfel wird im Mund so zerkleinert, dass er problemlos weitertransportiert werden kann. Dabei wird der Bissen eingespeichelt (pro Tag entwickeln wir ca. 500 – 1500 ml Speichel) und vorverdaut, bevor er weitergegeben wird.

### DÜNNDARM:

Der etwa drei bis sechs Meter lange Dünndarm ist die nächste Station, den die inzwischen zu Brei gewordenen Apfelstückchen erreichen. In seinen Zotten wird der Brei weiter in seine Bestandteile aufgespalten und mit etwa 5 Litern verschiedenster Verdauungssäfte übergossen. Einige Teile – Zucker und Eiweiße – gehen direkt ins Blut. Fette werden in den Lymphbahnen weitergeleitet, der Rest rutscht zu einer Klappe.

### SPEISERÖHRE:

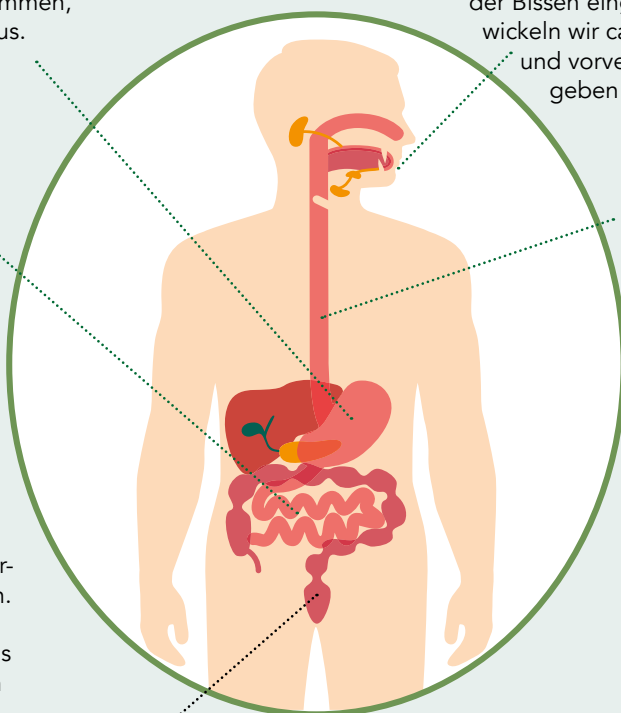
Unsere Speiseröhre ist etwa so lang wie eine Spülbürste und sehr flexibel. So können unsere Apfelstückchen in ihren Muskelringen und der Längsmuskelschicht weitertransportiert werden. Die Speiseröhre endet nicht direkt am oberen Ende des Magens, sondern etwas rechts davon. Mit ein Grund: So wird verhindert, dass wir immer dann, wenn wir unseren Bauch anspannen, wieder etwas von den Apfelstückchen herausdrücken.

### DICKDARM:

Hier beginnt der Dickdarm, der mithilfe von Bakterien weiter nützliche Stoffe umwandelt – alles Überschüssige schiebt er dann zum Ausgang. Zwölf bis dreißig Stunden dauert es, bis unsere Apfelstückchen völlig verdaut sind und die Reststoffe auf der Toilette entsorgt werden können.

### GERÄUSCHE UND GERÜCHE:

Unser Apfel durchläuft die Stationen der Verdauung nicht geräusch- und geruchlos. Ganz normal! Verantwortlich dafür sind die Darm-Bakterien. Deren „Abgase“ bahnen sich geräuschvoll einen Weg ins Freie. Denn das Aufräumkommando unserer mikroskopisch kleinen Darmbakterien ernährt sich im Dickdarm von unserem „Abfall“. Dabei scheiden sie zum einen Stoffe aus, die unser Körper dann weiterverwerten kann: zum Beispiel Vitamin B. Aber bei dieser Arbeit produzieren sie eben auch Gase wie Methan und den nach faulen Eiern riechenden Schwefelwasserstoff.





Bewegung bringt den Darm in Schwung; Präbiotika, wie in Äpfeln, sind das absolute Lieblingsessen der Darmbakterien

nahrung. Dabei verzichten Betroffene einige Wochen lang komplett auf alle reizenden Kohlenhydrate und spezielle Arten von Zucker. FODMAP ist die englische Abkürzung für: Fermentierbare Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide and (und) Polyole – also: schnell vergärende Kohlenhydrate wie sie z. B. in Süßigkeiten, Brot, hier besonders Weizenbrot, Milchprodukten, Steinobst oder Kohl vorkommen. Polyole, das sind Zuckeralkohole, stecken als Süßungs- oder Feuchthaltemittel in vielen industriell hergestellten Produkten. Eine FODMAP-reduzierte Diät sollte immer unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden und nach vier bis acht Wochen sollten die FODMAP-haltigen Lebensmittel schrittweise wieder ausprobiert werden, denn sonst können Mangelerscheinungen auftreten. Ganz wichtig ist es, ein Ernährungstagebuch zu führen, um herauszufinden, welche Symptome nach dem Verzehr welcher Lebensmittel auftreten. So lässt sich individuell feststellen, was der Darm verträgt. Und nach der Auslassdiät unterstützen wir unsere Darmflora mit Probiotika (Mikroorganismen) und

Präbiotika (Ballaststoffe). Probiotika kommen natürlicherweise in milchsäuren Produkten vor, z. B. in Kefir, Buttermilch oder Sauerkraut. Präbiotika stecken in vielen Gemüsen. Für viele unserer „guten“ Darmbakterien sind Präbiotika, die unverdaulichen Ballaststoffe, absolutes Lieblingsessen. Denn durch sie können sie sich vermehren. Besonders Chicoree, Artischocken, Äpfel und Pastinaken wirken präbiotisch. Nebenbei: auch wasserlösliche Ballaststoffe wie in Flohsamenschalen haben sich bewährt.

Wichtig: Sind Magen und Darm reizende Sensibelchen, sollten wir sie selten mit scharfen Gewürzen oder blähenden Lebensmitteln wie Kohlgemüse herausfordern und Rohkost wie Salat oder Obst nicht am Abend essen, um den Darm nicht zu überfordern. Wir nehmen uns Zeit zum Essen, schlucken nicht, sondern kauen lange. Denn unser Magen hat keine Zähne und die Verdauung beginnt im Mund.

Und dann: Runter vom Sofa! Bewegung, egal ob Spazierengehen, Joggen oder Schwimmen, bringt auch einen aus dem Takt geratenen Darm wieder in Schwung.

ANZEIGE

Inulin  
Akazienfaser  
GOS  
XOS  
2'FL  
Vitamin B12  
Biotin

## Innovatives „Bakterienfutter“ vom Darm-Spezialisten!

NEU

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

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

# Mifloran Plus



# Mifloran Plus

Der tägliche Begleiter  
mit Acerola Vitamin C  
für ein gesundes Immunsystem

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



## Gutes Bauchgefühl?

**GUT  
ZU  
WIS-  
SEN**

Fragen Sie nach einer Darmberatung: In vielen Reformhäusern können Ihnen ausgebildete BeraterInnen „Darmgesundheit“ weiterhelfen. Sie informieren über die richtige Ernährung und beraten ganz individuell zu den einzelnen Produkten, die bei unterschiedlichen Beschwerden helfen können.

### GESUNDER DARM – HIGHLIGHT IM MÄRZ

Die Felix Burda Stiftung ruft seit 2002 den März als Monat der Darmkrebs-Vorsorge aus und fördert als Kooperationspartner auch die Aktion „Deutschland gegen Darmkrebs“. Von Anfang an dabei: Reformhaus® als exklusiver Ernährungspartner. Täglich erkranken in Deutschland 170 Menschen an Darmkrebs. Mit publikumswirksamen Aktionen machen die Felix Burda Stiftung und Partner auch in diesem Jahr wieder darauf aufmerksam, dass Darmkrebsvorsorge Leben retten kann. Infos: [www.felix-burda-stiftung.de](http://www.felix-burda-stiftung.de)

### ANRUF ERWÜNSCHT



Sie haben Fragen, leiden zum Beispiel unter einem Reizdarm oder anderen Verdauungsproblemen und möchten sich ganzheitlich etwas Gutes tun? Dann rufen Sie an. Die erfahrene Reformhaus® Gesundheitsberaterin Simone Stauder (Foto) hilft Ihnen gerne weiter. Sie erreichen Sie montags von 10–11 Uhr und von 18–19 Uhr. Telefon: 040 / 280 581 927

**HOT-  
LINE**

### REFORMHAUS® PODCAST

Was tun, wenn es im Bauch schmerzt, erläutert Ernährungs- und Naturmediziner Prof. Dr. Andreas Michalsen [www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de) und das Symbol anklicken.





## Ein starkes Darmteam



- 40 Tage Darmkur in Bio-Qualität
- für Balance und Leichtigkeit<sup>1</sup>  
mit Leinsamen, Flohsamen, Spirulina und Brennnessel
- für ein starkes Darm-Immunsystem<sup>2</sup>  
mit 12 Mrd. Milchsäurebakterien, Resistenter Stärke, Inulin und Vitamin C

<sup>1</sup> Beta-Carotin aus Spirulina unterstützt die Darmschleimhaut.

<sup>2</sup> Vitamin C aus der Acerola unterstützt das Immunsystem.



DE-ÖKO-006

Linusit®. Für ein gutes Bauchgefühl

Bergland-Pharma GmbH & Co. KG  
D-87751 Heimertingen • [www.linusit.de](http://www.linusit.de)



Ein Ernährungstagebuch kann Klarheit bringen, welche Lebensmittel der Darm nicht mag



### SEMINARTIPP



#### BERATER/IN DARMGESUNDHEIT DIE MITTE STÄRKEN

08.05. – 11.05.22 (So – Mi)  
oder  
28.08. – 31.08.22 (So – Mi)  
oder  
18.11. – 21.11.22 (Fr – Mo)

Der Darm ist das Organ der Zeit. Immer klarer erkennt die Wissenschaft die Bedeutung des Darms für Gesundheit und Wohlbefinden. Erfahren Sie in dieser Kompaktausbildung die aktuellen Trends aus Pre- und Probiotik und lernen, die richtigen Fragen zu stellen, um Ihre Klienten ganzheitlich beraten zu können.

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



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

# Wissen, was stärkt.

Für einen  
normalen  
Cholesterin-  
spiegel\*



\* 10 g (1 EL) Dr. Budwig Leinöl versorgt Sie mit 5,8 g ALA. ALA trägt zur Aufrechterhaltung des normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 2 g ALA ein. Achten Sie auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

ANZEIGE

## Gutes Bauchgefühl?



HILFE FÜR DEN  
BAUCH AUS DEM  
REFORMHAUS®



- Reformhaus® Flohsamenschalen, bio. Reich an Ballaststoffen, sind sie in der Lage, das 50fache an Wasser zu binden

- SALUS Darm-Care. Kräuter-Tonikum plus. Fruchtig-würziges Nahrungsergänzungsmittel zur Erhaltung der Darmgesundheit mit Calcium, Magnesium und Vitamin D<sub>3</sub>



- Sanatura® Flosapur®. Indische Flohsamenschalen, fein vermahlen. Lösliche, gut quellbare Ballaststoffe zur Unterstützung der Verdauung

- PANACEO Basic Detox Plus. Bindet selektiv Schadstoffe im Magen-Darm-Trakt und leitet sie aus. Mit Zeolith, Magnesium und Calcium





ANZEIGE



• SALUS Darm-Care Biotic Reizdarm. Zum Diätmanagement bei Reizdarmsyndrom. Die Kombination lebender Milchsäurekulturen kann das Gleichgewicht der Darmflora positiv beeinflussen



• Dr. Wolz Darm pro RDS Reizdarm. Zur diätetischen Behandlung eines Reizdarmsyndroms



• Alsiroyal® Darmflora aktiv Forte. Nahrungsergänzungsmittel mit 20 ausgewählten aktiven Bakterienkulturen

**P. Jentschura**<sup>®</sup>  
regeneriert wie neugeboren

**GESUNDE ERNÄHRUNG  
GEHT SO EINFACH!**



“Sag „Hallo“ zu 100 % Natürlichkeit  
& abwechslungsreichem, basischem Genuss”

## MORGENSTUND'

Das leckere Familienfrühstück für den perfekten Start in einen erfolgreichen Tag!

## WURZELKRAFT

100 Pflanzen für eine optimale omnimolekulare Vital- und Nährstoffversorgung!

## TISCHLEINDECKDICH

zaubert im Handumdrehen himmlisch gesunde Leckereien für Groß und Klein!



basisch



Ballaststoffe



Eiweiß



ohne Zuckerzusatz  
(enthält von Natur aus Zucker)



glutenfrei



laktosefrei

**Kostenlos Proben bestellen**

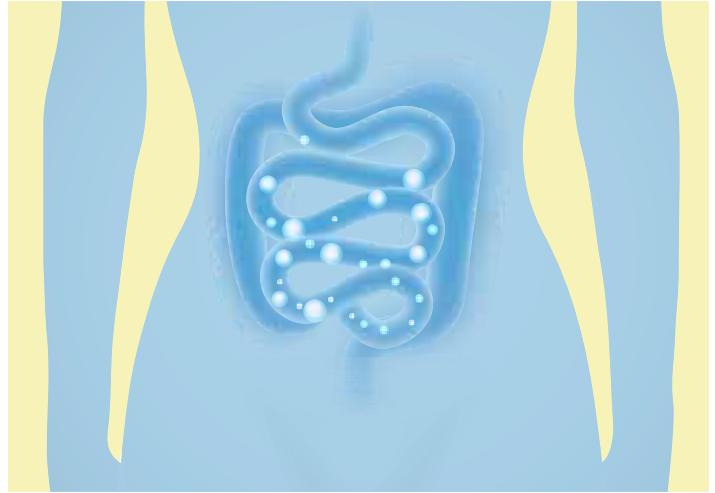
🛒 Händler in Ihrer Nähe finden

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



# DARM GUT, ALLES GUT

Neue Multi-Ballaststoff-  
Präparate stärken unser  
Gesundheits-Organ Nr. 1



Das heute alle Welt das Mikrobiom kennt und auch offen darüber redet, verdanken wir der jungen Ärztin Giulia Enders. 2014 landete die damalige Medizinstudentin mit ihrem humorvollen Sachbuch „Darm mit Charme“ einen Bestseller, seitdem wissen wir: Unser Darm mit seinen Billionen von Bakterien ist der elementare Schlüssel zu Vitalität, Gesundheit und Wohlbefinden. Wenn wir unser Verdauungsorgan mit den richtigen Nährstoffen, nämlich vielen Pro- und Präbiotika, füttern und so die „guten Darmbakterien“ vermehren, dann stärken wir damit unser Immunsystem, pushen den Stoffwechsel, fühlen uns fit und in Form. Freilich wussten auch schon WissenschaftlerInnen in früherer Zeit um die Bedeutung des Darms. Schon Ende der 1960er-Jahre be-

gann der Ingenieur für Biotechnologie, Siegfried Wolz, in seinem neu gegründeten Unternehmen mit der Entwicklung probiotischer Präparate. Anfangs lag der Fokus auf Enzym-Hefezellen, doch nach und nach wuchs, stets begleitet von wissenschaftlichen Studien, ein Portfolio an Präparaten zur Stärkung der Darmflora. Spezialhefen dienen etwa zur Behandlung von Durchfällen oder Reizdarm (z. B. in „Darm pro RDS“), andere Präparate richten sich speziell an Schwangere oder Kinder. Bis heute hat sich das Wissen über das Zusammenspiel der Bakterien in unserem Gesundheitsorgan Nr.1 noch einmal enorm erweitert. So weiß man, dass nur die Milchsäurebakterien (z. B. hoch dosiert in „Darmflora plus select intensiv“) jene kurzkettigen Fettsäuren bilden, die unsere Darmschleimhaut braucht, um sich

alle paar Tage erneuern zu können – nur so kann sie ihre Funktion als Immunschutzschild erfüllen. Haben die Bakterien aber nicht genug „Futter“, beginnen sie schlimmstenfalls die Schleimhaut „anzunagen“. Damit das nicht passiert, sollten wir 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag verzehren, Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Nüsse, Rohkost. Im Alltag ist das leider nicht immer umsetzbar, helfen können hier aber Nahrungsergänzungsmittel wie das neue Präparat „Curabiom® flora“ von Dr. Wolz mit fünf wasserlöslichen Ballaststoffen (z. B. 2'FL, Akazienfaser). Diese kommen zum Teil in der Muttermilch vor und sind erst jetzt dank neuer Technologien überhaupt verfügbar- und einsetzbar. Und wer die Ballaststoff-Zufuhr noch mit weiteren Milchsäurebakterien pushen will, für den gibt es die Darmkur „Curabiom® flora duo“.



Dr. med. Georg Wolz ist Geschäftsführer, Ernährungsmediziner und Biotechnologe (o.). Firmengelände im hessischen Geisenheim



Alles für den gesunden Darm – gut bewährte und neu entwickelte Produkte der Dr. Wolz Zell GmbH finden Sie in Ihrem Reformhaus®

Text: Frauke Döhning



# ALLESKÖNNER ... aus Indien

Flohsamen - bewährt seit über 1000 Jahren – sind heute als Reformhaus® Flohsamenschalen in geprüfter neuform® Qualität eine vielseitige Zutat mit hohem Ballaststoffgehalt und jeder Menge Möglichkeiten

Sie finden Verwendung im Ayurveda und sind bereits seit dem Altertum in Europa populär. Bekannt ist diese einzigartige Pflanze unter vielen Namen: Flohkraut, Flohsamen-Wegerich oder auch Heusamen. Äußerlich ist der Wegerich eher zart und unscheinbar. Die einjährige Pflanze hat schmale, lineare, wollige Blätter und kurze ährenförmige Blütenstände mit hellen, zarten Blüten. In ihnen befinden sich die ovalen gelblich-braunen Flohsamen.

## Quellfähiger Ballaststofflieferant

Flohsamenschalen der Marke Reformhaus® besitzen einen hohen Ballaststoffgehalt von 74g/100g. Sie haben die Fähigkeit, ihr Volumen um das 68-fache zu vergrößern. Die Samenkapseln der Heusamen weisen aufgrund ihres hohen Anteils an Ballaststoffen ein erhebliches Maß an Schleimstoffen auf. Dies macht sie zu einem begehrten und vielseitigen Lebensmittel.

## Windsichten - das weiße Gold schürfen

Bevor Reformhaus® Flohsamenschalen zum Gewinn für den Speiseplan werden, müssen die Samenschalen von den enthaltenen Flohsamen getrennt werden. Dazu wird ein besonderes Trennverfahren, das sogenannte „Windsichten“, durchgeführt. Diese Methode nutzt das Prinzip der Schwerkraft- oder Fliehkraft-Trennung aus.

## Höchste Reinheit

Flohsamenschalen der Marke Reformhaus® besitzen den höchsten Reinheitsgrad – unglaubliche 99,7%! Dies führt dazu, dass die zarten Schalen ein enormes Quellvolumen aufweisen. Das Volumen von 1g Samenschalen kann sich um das 68-fache erweitern - eine Höchstleistung!

## Anwendung & Zubereitung

Die geschmacksneutralen Flohsamenschalen lassen sich sehr vielseitig einsetzen. Ob zum Kochen und Backen oder zum Aufwerten von Müslis, Joghurts und Smoothies. Die Möglichkeiten, die Samenkapseln in einen ausgewogenen Ernährungsplan zu integrieren, sind sehr vielfältig.



- ✓ Hoher Ballaststoffgehalt (74g/100g)
- ✓ Besitzen ein hohes Quellvermögen
- ✓ Neutral im Geschmack
- ✓ Vielseitig einsetzbar



## Anwendungs-Tipps



1 TL Samenschalen mit 200 ml Gemüsebrühe vermischen und zusätzlich 2 Gläser Wasser trinken.



Beim glutenfreien Backen das Fehlen von Klebereiweißen durch die Quellfähigkeit der Flohsamen ausgleichen.



Flohsamenschalen eignen sich bestens zum Verfeinern von Müsli, Joghurt und Porridge.



Besonders bekömmlich: 1 TL Samenschalen einfach in Apfelsaft einrühren und genießen.



Flohsamen sind ein wunderbares Bindemittel – auch für die Zubereitung von Marmeladen!

Reform  
Produkt  
des Jahres  
2022

Reformhaus

Natürlich  
besser

... für mich!



TOP!  
PRODUKTE  
DES  
MONATS



### ☀ Hilfe fürs Immunsystem

70 bis 80 % der Immunzellen sind im Darm lokalisiert. Typische Vertreter der physiologischen Darmflora sind Milchsäurebakterien wie *Lactobacillus acidophilus* und *Bifidobacterium lactis*. Doch ihr Anteil an der Darmflora nimmt mit zunehmendem Lebensalter natürlicherweise ab. „Mifloran®

Plus“ von SANATURA® enthält pro Tagesportion ca. 12 Milliarden Milchsäurebakterien. Zusätzlich ist „Mifloran® Plus“ mit natürlichem Vitamin C aus Acerola angereichert, das einen wichtigen Beitrag zur Unterstützung der körpereigenen Abwehrkräfte leistet.



### ☀ Das basische Erfolgstrio

Für frischen Schwung von innen und außen sorgt „Jentschuras BasenKur“. Seit jeher werden wertvolle Kräuter und Mineralien für Entlastungskuren verwendet. P. Jentschura verbindet die Kraft aus 49 Pflanzen für die erlesene Rezeptur des 7x7® Kräuter-Tees und von mehr als 100 Biozutaten für eine umfassende Versorgung unseres Stoffwechsels mit der WurzelKraft®. Die bewährte, im Fruchtwasser der werdenden Mama praktizierte basische Reinigung wird mit MeineBase® fortgesetzt und unterstützt die natürliche Ausscheidung über die Haut.

Sich ganzheitlich, von innen  
und außen, wohlfühlen  
– das gelingt mit unseren  
Lieblingsprodukten aus dem  
Reformhaus®



### ☀ Hoch dosierte Intensivkur für den Darm

„Darmflora plus select intensiv“ von Dr. Wolz enthält pro Tagesdosis 140 Milliarden Milchsäurebakterien, die sich aus 18 nach

neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ausgewählten und gegenüber vielen Antibiotika stabilen Bakterienstämmen zusammensetzen. Ideal für eine hoch dosierte Darmkur! Die pflanzliche Cellulosekapsel schützt die Bakterien zusätzlich. Die enthaltenen Vitamine B<sub>2</sub> und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute wie der Darmschleimhaut bei. Die Vitamine B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und Folsäure unterstützen das Immunsystem.

Immunsystem / Darm



**SANATURA MIFLORAN PLUS**  
(VORHER: DARMFLORE PLUS)

Ihr bewährter Begleiter mit Acerola Vitamin C für Immunsystem und Zellschutz

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



**DR. WOLZ DARMFLORE PLUS SELECT INTENSIV**

Milchsäurebakterien für höchste Ansprüche!

- 18 spezialisierte Stämme und 140 Mrd. Milchsäurebakterien pro Tagesdosis
- für die Darmschleimhaut<sup>1</sup>
- für das Immunsystem<sup>2</sup>
- während und nach Antibiotika-Therapien

<sup>1</sup>Die Vitamine B2 und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.

<sup>2</sup>Die Vitamine B6, B12 und Folsäure tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



**REFORMHAUS® FLOHSAMEN-SCHALEN (BIO/VEGAN)**

Eine Wohltat für den täglichen Speiseplan

- ganze Schalen
- hoher Gehalt an Ballaststoffen
- besitzen ein hohes Quellvermögen
- neutral im Geschmack
- frei von Zusatzstoffen
- ideal als bindende Zutat für Brot, Gebäck, Desserts u.v.m.



**SALUS® DARM-CARE CURCUMA BIOAKTIV TONIKUM**  
Für Darm und Verdauung

- Unterstützung der Verdauung, der Darmmuskulatur und Peristaltik sowie der Erneuerung von Darmschleimhautzellen mit Calcium, Magnesium und Vitamin D3
- hoch dosiertes Curcuma mit optimierter Bioverfügbarkeit
- nur 1-mal täglich 20 ml

<sup>1</sup>Calcium unterstützt die Funktion von Verdauungsenzymen. Magnesium trägt zur normalen Muskelfunktion und so auch zur Darmmuskulatur und Peristaltik bei. Vitamin D unterstützt die Zellteilung, u.a. auch die Erneuerung der Darmschleimhautzellen. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.



**HÜBNER ORIGINAL SILICEA® MAGEN-DARM DIRECT**

Die natürliche Alternative bei Sodbrennen

Bindet Krankheitserreger und deren Giftstoffe und befördert sie in Richtung Dickdarm, wo sie auf natürlichem Wege ausgeschieden werden. Chronische Beschwerden, wie Sodbrennen, können durch eine mehrwöchige Kur mit Silicium-Gel gelindert werden, indem die Magensäure gebunden wird.

**Ebenfalls im Reformhaus®:**  
Hübner Original silicea® Magen-Darm Gel



**ANGURATÉ® MAGENTEE AUS PERU**

Bei Magen-Darm-Störungen und Verdauungsbeschwerden

Die Magen-Darm-Funktion unterstützen mit Anguraté® Magentee aus Peru! In jeder Tasse Anguraté® Magentee steckt die Kraft indianischer Medizin. Bei leichten Magen-Darm-Störungen wie Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, gelegentlichem Sodbrennen, bei verdorbenem Magen, auch nach Alkoholgenuß.

- wirkt mild und schnell
- rein pflanzlich

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

**Leber**



**ALSIROYAL®  
MARIENDISTEL**

**Die Leber-Kur**

Fett, Alkohol, Medikamente, Umweltgifte, unausgewogene Ernährung – all das kann der Leber ganz schön zusetzen.

- doppelt wertvoll: Mariendistel plus Cholin
- Cholin unterstützt die gesunde Leberfunktion und einen normalen Fettstoffwechsel
- nur 1x täglich

**Energie / Nerven /  
Wohlbefinden**



**DR. BUDWIG  
OMEGA-3 LEINÖL**

**Wissen, was stärkt.**

- für einen normalen Cholesterinspiegel\*
- für die tägliche Omega-3 Grundversorgung
- aus 100 % deutschem Bio-Anbau
- mildes Aroma

\*Die Verwendung ungesättigter Fettsäuren anstelle gesättigter Fettsäuren in der Ernährung senkt nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren der koronaren Herzerkrankungen 10 g (1 EL) Dr. Budwig Leinöl versorgen Sie mit 5,8 g ALA. ALA trägt zur Aufrechterhaltung des normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 2 g ALA ein. Achten Sie auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



**HÜBNER BASIS BALANCE®  
MINERALSTOFFE PUR**

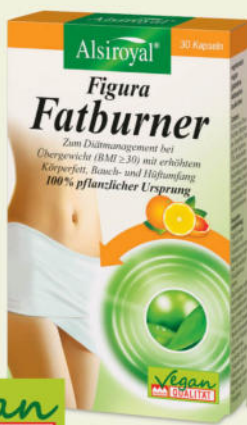
**Müde? Schlapp? Ausgelaugt\*\*?**

Die ausgewogene, bedarfsgerechte Kombination der Mineralstoffe und Spurenelemente unterstützt die Vitalität und trägt zum Erhalt der Ausgeglichenheit bei\*. Vegan, lactosefrei und geschmacksneutral.

**Ebenfalls im Reformhaus®:**  
Basis Balance® Mineralstoffe Pur

\*Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung, zu einem normalen Energiestoffwechsel und zum Elektrolytgleichgewicht bei.

**Stoffwechsel**



**ALSIROYAL®  
FIGURA FATBURNER**

**Bauchspeck?**

Zum Diätmanagement bei Übergewicht (BMI ≥ 30) mit erhöhtem Körperfett, Bauch- und Hüftumfang.

- patentierter pflanzlicher Wirkstoff-Komplex aus Zitrusfrüchten und Guarana
- hilft dem Körper, vermehrt auf die hartnäckigen Fetterserven an Bauch und Hüfte zurückzugreifen
- klinisch erfolgreich getestet: deutlich weniger Bauch- und Hüftumfang



**SCHOENENBERGER  
BRENNNESSEL- UND LÖWENZAHNSAFT**

**Natürlich gesund und schön durch Pflanzenkraft\***

\*Quelle: Schmid D., Lang A., Allgäuer T., Bayerl C., Jung E.G. Beurteilung der Veränderung der Hautbeschaffenheit durch die Heilpflanzensäfte Brennnessel und Löwenzahn. Aktuelle Dermatologie 2001, 27:25-29.

Naturreiner Heilpflanzensaft Brennnessel. Wirkstoff: Brennnesselkraut-Presssaft. Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Durchspülungstherapie bei leichten Beschwerden der ableitenden Harnwege und zur Besserung von leichten Gelenkschmerzen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung.

Naturreiner Heilpflanzensaft Löwenzahn. Wirkstoff: Löwenzahnkraut mit Wurzel - Presssaft. Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Magen-Darm-Beschwerden und zur Durchspülung unterstützend bei leichten Beschwerden im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Ballaststoffe**



**DR. GRANDEL  
VOLLGRAN WEIZENKEIME**

**Die wertvolle Spermidin-Quelle aus der Natur**

- große Vielfalt an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen
- mit 48 mg Spermidin pro 100 g
- ideal auch bei veganer Ernährung

**Ebenfalls im Reformhaus®:** Vollgran Weizenkeime 250 g und 1.000 g.

Anzeige

Tu-Dir-gut-Wochen vom 1.3.22 bis 31.3.22

Natürlich im Gleichgewicht



DE-ÖKO-003

**SALUS®  
BASEN-AKTIV®**

**Für Ihre Balance**

**Kräutertee Nr. 1 Brennnessel-Linde und  
Kräutertee Nr. 2 Mariendistel-Löwenzahn**

- wertvolle Kräuter, Blüten & Wurzeln
- laborgeprüfte Salus Bio-Qualität

**Mineralstoff-Kräuter-Elixier**

- mit Zink für die Säure-Basen-Balance\*
- cleane Rezeptur

\*Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.



Inkl. Buch „Basisch gesund leben“ im Wert von 10,-€ beim Kauf von Jentschuras Dreisprung

**JENTSCHURAS DREISPRUNG®**

**Der Schlüssel zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt**

Ein ausbalancierter Säure-Basen-Haushalt stellt die Grundlage für dauerhafte Gesundheit, Attraktivität und Vitalität dar. Es ist der Wunsch von uns allen dies ein Leben lang zu bewahren. Mit der gezielten Kombination aus 7x7 Kräutertee, WurzelKraft und Meine-Base hat Dr. h. c. Peter Jentschura das Konzept „Jentschuras Dreisprung“ erfunden und dies jetzt im neuen Produktset vereint. Der bewährte Ratgeber „Jentschuras Basen-Kur“ ist ebenfalls enthalten..

**Set bestehend aus: 7x7 KräuterTee 50er Filterbeutel, MeineBase 750 g und WurzelKraft 150 g**



**RABENHORST  
CRANBERRY  
MUTTERSaft**

**100% purer Direktsaft aus erster Pressung**

- reiner Presssaft aus original nordamerikanischen Cranberries
- herb-fruchtiger Geschmack

**RABENHORST  
GRANATAPFEL MUTTERSaft**

**100% purer Bio-Direktsaft**

- aus sorgfältig ausgewählten, sonnengereiften Granatäpfeln
- aus den besten Anbaugebieten

Gelenke

NEU



DE-ÖKO-003

**SALUS® SALUSAN ORTHO  
BIO-HAGEBUTTEN-TONIKUM**

**Jetzt mit noch mehr Hagebutte für die Gelenk-Beweglichkeit**

- + Vitamin C, D & Mangan
- + ausgewählte Kräuter

Schnell bioverfügbar durch die flüssige Zubereitung.

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

Erholsamer Schlaf

Neu: mit 3 mg Melatonin als Schmelztablette



**vegan QUALITÄT**

**ALSIROYAL®  
GUT EINSCHLAFEN MELATONIN**

**Schlafen Sie gut ein!**

Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen, direkt vom ersten Abend der Anwendung an. Man wacht am Morgen frisch und erholt auf, ohne sich benebelt zu fühlen. Ein Gewöhnungseffekt tritt nicht ein.

- mit dem körpereigenen Schlafbotenstoff Melatonin
- mit Extrakten aus Hopfen, Melisse und Passionsblume
- nur 1 Schmelztablette vor dem Schlafengehen reicht aus
- schmeckt lecker schokoladig



**SALUS®  
NEURO SLEEP MELATONIN  
2-PHASEN TABLETTEN**

**Schneller einschlafen\* – Melatonin mit Direkt- und Depot-Phase**

- schnellfreisetzende Direkt-Phase für ein schnelleres Einschlafen ab der ersten Einnahme
- plus Depot-Phase für eine allmähliche Melatonin-Freisetzung über mehrere Stunden
- nur 1 Tablette kurz vor dem Schlafengehen

\*Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Weiterer Hinweis: Die positive Wirkung auf die Einschlafzeit stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

Haut /  
Haare



## HÜBNER ALOE VERA GEL

Intensive Feuchtigkeitspflege mit der puren Kraft der Natur

- mit 98% Aloe Vera Blatt-Gel
- spendet der Haut Feuchtigkeit
- Panthenol trägt zur Stimulierung der Zellerneuerung bei
- Bisabolol, ein bekannter Wirkstoff der Kamille, beruhigt die Haut
- Testurteil ÖKO-TEST Magazin 09/2020: sehr gut

Ebenfalls im Reformhaus®:  
Aloe Vera BIO Pflanzensaft

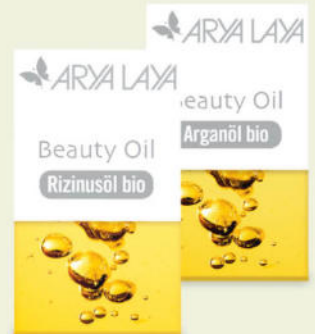


## ANNEMARIE BÖRLIND NATUCOLLAGEN BOOST GESICHTSFLUID

Stärkend. Festigend.  
Feuchtigkeitspeichernd.

Natürlich gewonnenes, pflanzliches Kollagen aus Mais-, Soja- und Weizenproteinen, kombiniert mit einem Protein aus weißer Lupine stärkt die Hautstruktur und erhöht die Hautelastizität. Schwarze Tulpe spendet zusätzlich Feuchtigkeit und erhält die natürliche Hautbarriere. Für eine zarte, gefestigte Haut.

Auch als Hanf-,Paradiesnuss-,  
Mandel- und Jojobaöl erhältlich



## ARYA LAYA BEAUTY OIL – RIZINUSÖL BIO

NEU: POWER für die Wimpern

- verleiht Wimpern Volumen und Geschmeidigkeit
- pflegt die Augenbrauen
- 100% Rizinusöl – aus kontrolliert biologischem Anbau

## ARYA LAYA BEAUTY OIL – ARGANÖL BIO

Das „Gold“ Marokkos

- antioxidativ & zellverjüngend
- mindert Faltenbildung
- verwöhnt trockene Haut
- auch für die Haarpflege geeignet



## ARYA LAYA KAMILLE Sanfte Pflege

- beruhigt und stärkt sensible Haut
- Azulen, lindert Spannungen und Rötungen
- repariert die Hautbarriere
- unterstützt das Hautmikrobiom.



## ARYA LAYA EXCLUSIVE REPAIR

Die Anti-Aging Pflege mit der Fünffach-Wirkung

- Nachhaltige Verbesserung von
- Feuchtigkeitsgehalt
  - Festigkeit
  - Faltentiefe
  - Elastizität & Glätte der Haut



## REFORMHAUS® DES JAHRES

### Reformhaus® Wißgott in Gräfelfing



Stolze 40 Jahre führte Ursula Wißgott das Reformhaus® Wißgott im bayerischen Gräfelfing. 2020 übernahm ihr Neffe Peter Stierhof



# Junger Esprit im Traditionshaus

## UNSER REFORMHAUS®

Dank meiner Tante Ursula Wißgott ist das Gräfelfinger Reformhaus® seit Jahrzehnten eine beliebte Anlaufstelle für Jung bis Alt. Nach mehr als 40 Jahren in der Reformhaus® Welt hatte meine Tante ihr Geschäft an mich übergeben, es blieb in Familienhand. Dies geschah am 15. März 2020 – ausgerechnet zu Beginn des Lockdowns, den wir aber dank entsprechender Maßnahmen gut überstanden haben. Schon in den Jahren zuvor hatten wir unser Reformhaus® gemeinsam modernisiert in puncto Marketing, Digitalisierung, Sortiment und Beratung. Das hat uns viele, auch jüngere Neukunden gebracht sowie die Auszeichnung zum Reformhaus® des Jahres 2020, Kategorie Gesamtauftritt. Den Bereich Nahrungsergänzungsmittel haben wir seither gezielt aufgestockt und freuen wir uns über die Auszeichnung 2022 in dieser Kategorie.

## UNSER TEAM

Mit vier Reformhaus® FachberaterInnen sind wir fachlich ideal aufgestellt, dazu zählen – neben mir – meine Tante Ursula Wißgott, die Kolleginnen Jana Schrader und Valeria Alfonso. Ich selbst möchte demnächst die „Fachberater Darmgesundheit“-Zusatzqualifikation erwerben. Kosmetikerin Natascha Weiss und Mitarbeiterin Paula Jimenez ergänzen unser Team perfekt.

## UNSERE STÄRKE

Hier möchte ich gern unsere digital unterstützte Beratung hervorheben. Durch bildliche Veranschaulichungen – wie z. B. zum Magen-Darm-Aufbau oder zur Ursache von Allergien – können wir unsere Kundschaft umfangreich und stets auf dem neuesten Stand der Forschung beraten. Mehr Info auf unserer Website: [www.reform-your-life.com](http://www.reform-your-life.com)

## UNSERE LIEBLINGSPRODUKTE

Nicht nur, weil wir regional miteinander verbunden sind, sondern auch weil wir die hohe Qualität schätzen, schwören wir auf die Fermentations-Produkte von Dr. Niedermaier Pharma. „Regulatpro® Immune“ & Co. präsentieren wir in einem Pharma-Sonderregal. Auch die Präparate von Exklusivpartner Alsiroyal® sind bei uns sehr gefragt.

*Peter Stierhof, Inhaber und Reformhaus® Fachberater*



### **WOHER SIE KOMMT**

Die echte Kamille (*Matricaria chamomilla*) gilt als eine der ältesten Heilpflanzen. Die ursprüngliche Heimat reichte von Südeuropa bis Zentralasien, sie findet sich inzwischen aber überall auf unserer Erde. Pflanzen in Bioqualität für die pharmazeutische Verwendung werden für das Reformhaus® hauptsächlich in Deutschland, Österreich, Tschechien, Ungarn und Ägypten angebaut, verwendet werden die getrockneten Blüten. Bei uns in Deutschland führt Kamille die Liste der landwirtschaftlich produzierten Heilpflanzen an. Sie zählt zur Familie der Korbblütler, mag trockenen Boden und bildet einen verzweigten, bis 60 cm hohen Stängel mit fein gefiederten Blättern. In der Blütezeit von Mai bis August zeigt sie zahlreiche duftende Blütenköpfchen mit gelben Röhren- und weißen Zungenblüten, daraus entstehen kleine gelb-braune Früchte.

### **WAS DAS BESONDERE IST**

Ein Flavonoid in der Kamille, das sogenannte Apigenin, könnte für die beruhigenden und schlaffördernden Eigenschaften der Pflanze verantwortlich sein. Anders als chemische Medikamente wie etwa Valium macht Kamille aber nicht abhängig, und auch gefährliche Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Ein anderer wichtiger Wirkmechanismus der Kamille ist ihre Fähigkeit, den Glycin-Spiegel im Körper zu erhöhen. Glycin ist eine Aminosäure, die im Körper Nerven und Muskeln beruhigen kann. Verantwortlich für die entzündungshemmende Wirkung der Kamille sind Bestandteile des ätherischen Öls wie Chamazulen. Zusammenhänge sollten weiter erforscht und vertieft werden, empfiehlt Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer.



„Mit Kamille haben wir eine Naturkosmetikserie entwickelt, die auf die Bedürfnisse sensibler Haut eingeht, Spannungen und Rötungen lindert und Feuchtigkeit spendet.“

Dr. Wolf-Dieter Schmalz, Inhaber und Produktentwickler ARYA LAYA



# ECHTE KAMILLE: BESCHEIDENE ALLROUNDERIN

Ihre entzündlichen und antibakteriellen, krampflösenden und beruhigenden Eigenschaften machen die heimische Pflanze fast zu einer Art Zaubermittel bei Beschwerden aller Art

## WIE SIE HILFT

So bescheiden die Kamille mit ihren kleinen Blütenköpfchen in der Natur auftritt, so umfangreich entfalten sich ihre wohltuenden und heilenden Kräfte. Angewendet wird sie innerlich und äußerlich als Tee, als Spülung oder Gurgellösung, als Sitzbad, Salbe oder Creme. Zu den Inhaltsstoffen zählen ätherische Öle u. a. mit den Substanzen Bisabolol und Matricin. Ferner finden sich Flavonoide, etwa die Stoffe Apigenin und Quercetin sowie Cumarine in der Kamille. Die hemmende Wirkung gegen Hefepilze und Bakterien wurde von der WHO in die Kategorie „Volksmedizin“ aufgenommen. Man vermutet zudem, dass Bisabolol die Aufnahme der Wirkstoffe von anderen Pflanzen und Medikamenten optimieren kann.

## WER SIE BRAUCHT

Kamillentee kennt wohl jedes Kind, es ist der seit jeher bewährte Klassiker zur Behandlung von Problemen im Verdauungstrakt von der Mundhöhle bis zum Darmbereich. Er mildert Bauchweh, Übelkeit, Halsschmerzen und Erkältungssymptome, beruhigt die Nerven und hilft beim Einschlafen. Die verschiedenen Bestandteile der Kamille wirken gegen entzündungsfördernde Stoffe im Körper und entspannen verkrampfte Muskeln im Magen-Darm-Trakt. Gurgeln und Spülen mit verdünntem Extrakt hilft bei entzündetem Zahnfleisch. Die Kamille hat auch eine heilende Wirkung auf Haut und Kopfhaut und hellt blondes Haar auf. Aber Achtung, Menschen mit Allergie gegen Kamille oder gegen andere Korbblütler sollten sie meiden.

## WO UND WIE ES SIE GIBT

Der Klassiker Kamillentee wird im Reformhaus® von mehreren Herstellern (SALUS Arzneitee, Sonnentor) angeboten sowohl in loser Form (getrocknete Blüten) als auch im Teebeutel. Erhältlich sind auch Relax-Kräutermischungen mit einem Kamille-Anteil, zum Beispiel der basische „SALUS Bio Freetox Goldrute Kamillentee“. ARYA LAYA bietet ein Heilkräuter-Bad Kamille zur Pflege empfindlicher und gereizter Haut – und ganz neu die Pflegeserie „Kamille“. Kamillenöl von Primavera hilft bei Atemwegs-, Darm- und Hautproblemen.



Im nächsten Heft

KAMILLE

BRENNNESSEL

ALOE VERA

INGWER

MELISSE



# ZAUBER-TEE AUS DER KINDHEIT



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

Die Kraft der Echten Kamille (*Martcaria chamomilla*) genoss ich bereits im Kleinkindalter. Den warmen Tee, den mir damals meine liebe Mutter aus den Kamillenblüten zubereitet hat, rieche und schmecke ich in diesem Moment der Erinnerung noch ganz genau! Meine Bauchschmerzen verschwanden damals wie durch ein Wunder! Auch heute noch nutze und verordne ich die Kamille innerlich wie äußerlich bei Entzündungen sowie bei Übelkeit und Erbrechen! Welch ein Segen der Natur für uns Menschen. Die Kamille gehört zu den ersten Heilanwendungen in der Geschichte der Medizin. Allerdings habe ich ihre große Bedeutung für die Weltmedizin erst Jahrzehnte später als Arzt begriffen. Wissenschaftlich anerkannt ist die Kamille vor allem für ihre entzündungshemmenden, krampflösenden und antimikrobiellen Eigenschaften. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) unter-

scheidet drei Verwendungsweisen:

- Innerlich: Tee-Behandlungen bei Verdauungsbeschwerden sowie Ruhelosigkeit und Schlaflosigkeit aufgrund nervöser Störungen.
  - Äußerlich: Spülungen oder Kompressen bei Entzündungen und Reizungen der Haut (z. B. Hautrisse, Prellungen, Frostbeulen oder Insektenstiche) und Schleimhaut im Mund (z. B. Zahnfleisch). Bei Hämorrhoiden und Genitalirritationen ein Sitzbad.
  - Inhalativ: Inhalationen bei Reizungen der Atemwege aufgrund einer Erkältung.
- Wer die heilsame Wirkung der Kamille für sich austesten möchte, dem empfehle ich folgende Rezepte:

## INHALATION:

Getrocknete Kamillenblüten mit 100 ml kochendem Wasser in einer Schüssel aufgießen, den Kopf darüber halten, am besten mit einem Tuch über dem Kopf und 10 Minuten inhalieren. 1 bis 2-mal täglich.

## DOSIERUNG:

Erwachsene  
3–10 g Kamillenblüten  
Kinder ab 12 Jahre  
2–5 g Kamillenblüten

## SPÜLUNGEN:

50 g getrocknete Kamillenblüten mit 1 l kochendem Wasser übergießen und 20 Minuten ziehen lassen. Blüten abseihen und den Aufguss abkühlen lassen. Danach vorsichtig die betroffenen Körperteile spülen.

## KAMILLEN-TEE-REZEPT:

Getrocknete Blüten mit 150 ml kochendem Wasser aufgießen, abgedeckt 5–10 Minuten ziehen lassen. Blüten abseihen und Tee trinken.

## DOSIERUNG:

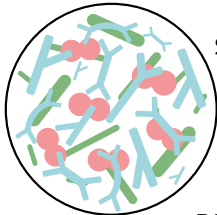
Erwachsene  
3 g (ca. 1 EL), 3–4x täglich.  
Kinder (6–12 Jahre)  
1,5–3 g (Einzeldosis), 2–4x täglich.  
Kinder (2–6 Jahre)  
1–1,5 g (Einzeldosis), 2–4x täglich.  
Babys und Kleinkinder  
0,5–1,0 g (Einzeldosis), 2–4x täglich.  
(6 Monate–2 Jahre)

Medizinischer Hinweis: Tritt nach 3 Tagen keine Besserung auf, bitte ärztlichen Rat einholen. Nicht länger als 1 Woche kontinuierlich anwenden. Achtung bei Allergien gegen Korbblütler.

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

# Gutes Bauchgefühl

Der Darm ist das Zentrum unserer Gesundheit. Ist der Darm gesund, kann er Belastungen für unseren Körper abwehren



Stress, Schadstoffe wie Feinstaub in der Luft, Medikamente oder Fastfood – unser moderner Lebensstil geht mit einer Vielzahl an Belastungen für den Körper einher. Unsere Entgiftungsorgane werden gefordert und können dabei sogar an ihre Grenzen stoßen.

Die Folgen? Wir sind müde, obwohl wir ausreichend geschlafen haben, wir fangen uns häufiger einen Infekt ein oder leiden plötzlich unter Verdauungsproblemen. Alles mögliche Hinweise darauf, dass unser Körper Hilfe braucht. Unser Tipp: Eine effektive Entgiftung setzt genau an der Stelle an, über die wir tagtäglich die meisten Schadstoffe aufnehmen – im Darm. PANACEO Basic Detox Plus – ein 100% Naturprodukt aus Zeolith (vulkanisches Gestein) mit dem Plus an Magnesium und Calcium – befreit und schützt den Darm, bindet dabei umweltbedingte Schadstoffe im Magen-Darm-Trakt und scheidet diese aus.\* Außerdem stärkt es die Darmwand und trägt somit dazu bei, dass Schadstoffe nicht in die Blutbahn gelangen. So stärkt es unser körpereigenes Immunsystem, entlastet Organe und verleiht Ihnen neue Energie.

Gut zu wissen: Die patentierte PANACEO-Mikro-Aktivierungstechnologie (PMA) verbessert die Eigenschaften des Zeoliths unter anderem durch Vergrößerung der Oberfläche und macht ihn dadurch noch leistungsfähiger. Wie ein selektiv wirksamer Schwamm bindet PMA-Zeolith nur bestimmte Schadstoffe\* und keine wichtigen Nährstoffe im Magen-Darm-Trakt. PANACEO ist das einzige zertifizierte Zeolith-Medizinprodukt mit in Humanstudien (randomisiert, verblindet, Placebo-kontrolliert und in renommierten Journalen veröffentlicht) klinisch bestätigter Wirksamkeit. PANACEO Basic Detox Plus wird entweder als Kur, optimal sind 90 Tage, oder dauerhaft 2–3 x täglich eingenommen. In Ihrem Reformhaus® als Pulver zum Einrühren in Wasser oder als praktische Kapseln erhältlich.



PANACEO Basic Detox Plus – entgiftet den Darm und entlastet das Immunsystem. Beim Kauf von 400 g Pulver oder 200 Kapseln zusätzlich 1 Wochenkur gratis dazu erhalten.

Erlebe das

**detox** HOCHGEFÜHL

D A R M E N T G I F T U N G



PANACEO Basic Detox Plus:  
Echtes Detox ist Darmsache.

- Bindet selektiv Schadstoffe\* im Magen-Darm-Trakt und leitet diese aus
- Stärkt die Darmwand und trägt so dazu bei, dass Schadstoffe nicht in die Blutbahn gelangen
- Positiver Einfluss auf Wohlbefinden und Gesundheit
- Enthält Premium-Zeolith plus Magnesium und Calcium

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





# ES IST ZUM AUS DER HAUT FAHREN!

Wenn die Barrierefunktion der Haut gestört ist, kann sie empfindlich und trocken werden, zu Entzündungen sowie Juckreiz neigen. Wir sagen Ihnen, wie Sie Ihre Hautbarriere stärken können und was hilft, wenn es juckt



Pflege mit Kamille,  
Aloe vera oder Nacht-  
kerze kann gereizte  
und juckende Haut  
beruhigen

# ES IST ZUM AUS DER HAUT FAHREN!



**M**anchmal ist es unerträglich: Die Haut ist gereizt, gerötet und juckt ganz fürchterlich. Kennen Sie das Gefühl? Sie sind nicht allein: Etwa 12 Millionen Menschen in Deutschland leiden an chronischem Juckreiz. Klar, dass dies extrem unangenehm und belastend sein kann, immerhin ist die Haut mit knapp zwei Quadratmetern unser größtes Organ. Aber ist es nur trockene Haut oder schon mehr? Wenn der Juckreiz länger als sechs Wochen anhält, spricht man in der Medizin von „chronischem Pruritus“, also chronischem Juckreiz – eine der häufigsten Erkrankungen weltweit! Der Leidensdruck der Betroffenen ist sehr groß, die Lebensqualität meist stark beeinträchtigt. Doch woher kommt der lästige Juckreiz?

Die Gründe können vielfältig sein: Nicht nur bekannte Hautkrankheiten wie Neurodermitis und Psoriasis werden von Juckreiz begleitet, es gibt diverse Krankheitsbilder wie Diabetes, Leber- oder Nierenerkrankungen sowie psychische Ursachen, die den chronischen Pruritus begünstigen können. Um die Vorgänge in unserer Haut besser zu verstehen, ist es hilfreich, sich zunächst die Hautschutzbarriere einmal genauer anzuschauen.

## Ein Schutzwall zwischen Innen- und Außenwelt

Unsere Haut besteht aus drei verschiedenen Hautschichten: der Oberhaut (Epidermis), der Lederhaut (Dermis) und der Unterhaut (Subcutis). Die wichtigste Aufgabe der Epidermis ist die Barrierefunktion. Und die ist ein wahres Wunder der Natur – sie ist aufgebaut wie eine Mauer. Die Hornzellen bilden die Ziegel, die in einen Mix aus Eiweißen und Fettstoffen eingebettet sind. Wichtige Fette namens Ceramide halten wie ein Kleber alles zusammen und machen die Haut schön geschmeidig. Die Hautbarriere ist unser Schutzwall

zwischen Innen- und Außenwelt, sie verhindert, dass Schadstoffe über die Haut eindringen können und dass zu viel Feuchtigkeit nach außen verdunstet.

Eine einfache Messung bringt Klarheit: Um die Funktionsfähigkeit der Hautbarriere festzustellen, gilt der sogenannte transepidermale Wasserverlust (TEWL) als wichtiger Wert. Eine Sonde misst in Sekundenschnelle die von der Hautoberfläche verdunstete Wasserdampfmasse pro Fläche und Zeit. Ein erhöhter Wert ist ein Indikator dafür, dass die Hautbarriere gestört ist und Feuchtigkeit nicht mehr ausreichend gespeichert werden kann. Dann neigt die Haut zu Trockenheit, Rötungen, Schüppchen-Bildung, Rissen und im schlimmsten Fall zu Entzündungen. Doch was hat die Hautbarriere so aus dem Gleichgewicht gebracht? Es können alltägliche Dinge sein, wie zu häufiges und zu heißes Duschen oder aggressive Reinigungsprodukte. Außerdem ist unsere Haut täglichen Herausforderungen in der Umwelt ausgesetzt, z. B. durch UV-Strahlung, Feinstaub, trockene Luft in klimatisierten Räumen etc. Auch Stress und eine familiäre Veranlagung können sich negativ auf unser Hautbild auswirken. Wir stellen zwei der häufigsten Hautkrankheiten vor:

- **Neurodermitis in Kürze:** Die Haut ist sehr trocken, oft stark gerötet oder schuppig. Die chronische Erkrankung verläuft in Schüben. Das Immunsystem reagiert auf Allergene, indem es Antikörper bildet, die wiederum Entzündungen auslösen können. Der Juckreiz ist meist unerträglich. Es gibt diverse Faktoren, die einen Schub begünstigen wie z. B. Stress, Hitze, Kälte, kratzende Kleidung oder Infekte. Tipp: Führen Sie ein Tagebuch, um mögliche Trigger zu identifizieren und – wenn möglich – anschließend zu vermeiden. Auch ein Ernährungstagebuch kann hilfreich sein. Je gesünder wir essen, desto gesünder ist unser Hautbild! Um Ihre Haut vor dem Austrocknen zu bewahren, braucht sie täglich eine rückfettende, feuchtigkeitsspendende Pflege, am besten

ohne Duft- und Konservierungsstoffe. Je kürzer die Liste der Inhaltsstoffe (die sogenannte INCI-Liste), desto besser! Wirkstoffe, die sich bei Neurodermitis bewährt haben und die Haut widerstandsfähiger machen sollen, sind z. B. Inka-Omega-Öl und Borrettsamenöl. Panthenol hilft bei der Regeneration.

Tipp: Nachtkerzen-, Borrettsch- sowie Hanföl eignen sich nicht nur zur äußerlichen, sondern auch gut zur innerlichen Pflege, um der Haut ausreichend Gamma-Linolensäure zuzuführen. (im Reformhaus® z. B.: Hübner Nachtkerzen Öl Kapseln; Reformhaus® Hanfsamen bio; Dr. Budwig Hanföl bio; Dr. Wolz Borrettschöl-Kapseln). Gut zu wissen: Einfach ein paar Tropfen Nachtkerzenöl zur Bodylotion hinzugeben, um die Haut mit wertvollen ungesättigten Fettsäuren zu versorgen. Gereizte Haut? Empfehlenswert sind hier die Produkte von Quellmed (siehe Seite 40) und Dr. Hauschka Med Gesichtscremes.

• Schuppenflechte / Psoriasis in Kürze: Sie erkennen diese chronisch entzündliche Hautkrankheit an schuppenden Hautstellen und einer scharf begrenzten Hautrötung mit Juckreiz. Auch schmerzhafte Risse sowie gelblich oder weißlich verfärbte Finger- und Fuß-

nägel können unangenehme Begleiterscheinungen sein. Die Ursachen? Eine genetische Veranlagung oder eine Autoimmunreaktion in der Haut, ausgelöst z. B. durch Stress, Infektionen oder hormonelle Veränderungen. Durch die Entzündungsreaktion beschleunigt sich die Hauterneuerung, es werden übermäßig viele Hautzellen gebildet, die Haut schuppt sich stark ab. Betroffene sollten sich täglich mit einer ölhaltigen, rückfettenden Pflege verwöhnen. Auch Silber-Mikropartikel sind hilfreich, um den Hautzustand zu verbessern (im Reformhaus® z. B. Bergland Silbercreme).

Einfach mal abtauchen: Gönnen Sie Ihrer Haut und Seele regelmäßig ein entspannendes Vollbad mit Salz, Basischem Badesalz oder einem ölhaltigen Badezusatz. Auch Entspannungstechniken wie Yoga oder Autogenes Training können helfen, negativen Stress abzubauen und besser mit dem Juckreiz umzugehen. Omega-3-Fettsäuren, z. B. in Leinöl oder Walnussöl, wirken entzündungshemmend und unterstützen die Haut von innen heraus (im Reformhaus® z. B. Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, bio; Rapunzel Oxyguard® Leinöl nativ, bio; Fauser Vitaquell Walnuss-Öl).

ANZEIGE

 **ARYA LAYA**  
Naturkosmetik aus Heidelberg

# Kamille

## Sanfte Pflegeserie für sensible Haut

- Beruhigt sensible und irritierte Haut
- Spendet Feuchtigkeit
- Lindert Spannungen und Rötungen



Die perfekte Ergänzung:  
Reinigungsmousse & Serum

**NEU**

## „Wie ein Bad im Booster-Meer“



Kerstin Rojczyk,  
Vertriebsleitung  
Mittelweser  
Heilquellen GmbH  
und Gesundheits-  
beraterin (IHK)

### Reformhaus® Magazin: Was ist das Besondere am Nienburger Heilquellwasser?

**KERSTIN ROJCZYK:** Natursole Heilquellwasser für die Haut wirkt wie ein Bad in einem Booster-Meer. Als im März 2013 im niedersächsischen Nienburg an der Weser bei einer Tiefenbohrung plötzlich große Mengen hochmineralisiertes Heilquellwasser aus der Erde sprudelten, war das der Start für die exklusiv im Reformhaus® in neuform® Qualität erhältlichen Quellmed Produkte.

Bei dem Heilquellwasser handelt es sich um 400.000 Jahre altes, unberührtes Urwasser im Gleichgewicht mit 21 Mineralstoffen. Das Nienburger Natursole Heilquellwasser ist basisch und reinigt, desinfiziert und pflegt die Haut mit natürlichen Wirkstoffen. Damit fällt es unter das Arzneimittelgesetz. Umfangreiche Studien belegen zudem die Wirksamkeit, damit ist es ein Medizinprodukt geworden.

### Bei welchen Hautproblemen kann das Heilquellwasser hilfreich sein?

Das wissenschaftliche Gutachten von Prof. Eichinger aus München bestätigt die erwiesene Wirksamkeit als Akut- und Dauerhilfe bei entzündlichen und nicht entzündlichen Hauterkrankungen, insbesondere bei Akne, Juckreiz, Neurodermitis, Ekzemen und Schuppenflechte. Hiervon sind nahezu 28 Prozent der Menschen in Deutschland betroffen.

### Gibt es Einschränkungen?

Bei Verdacht auf eine übermäßige Reizung

oder Empfindlichkeit (Allergie) der behandelten Haut gegen Quellmed Natursole Heilquellwasser darf das Produkt nicht angewendet werden. Außerdem sollte es nicht angewendet werden bei offenen Wunden und anderweitig verletzter Haut sowie bei eitrigen Entzündungen. Das Hautspray Quellmed Natursole Heilquellwasser sollte nicht auf Schleimhäute oder in die Augen gebracht werden.

### Wie werden die Produkte am besten angewendet?

Die Flasche vor Gebrauch gut schütteln. Die zu behandelnde Hautfläche 2- bis 5-mal täglich mit Quellmed Natursole Heilquellwasser in Sprühstößen à 0,5 ml aus der Sprühflasche besprühen – und einige Minuten einwirken lassen.

Alternativ kann ein mit Quellmed Natursole Heilquellwasser befeuchtetes Tuch einige Minuten auf der Haut belassen werden. Die Anwendungsdauer sollte ca. zwei bis vier Wochen betragen. Nach dem Sprühen die Quellmed Pflegecreme mit purer Feuchtigkeit auftragen, sie enthält 60% Nienburger Natursole Heilquellwasser. Der praktische Akutroller+ mit Heilwasser-Konzentrat eignet sich hervorragend bei Insektenstichen und Pickeln für unterwegs. Er desinfiziert, kühlt die Stellen und lindert den Juckreiz.

Ganz neu gibt es für die Reinigung die Quellmed Feste Reinigung MineralSoleSeife mit 40% Nienburger Natursole Heilquellwasser.





### Haben Sie noch einen Tipp für Menschen mit Problemhaut?

Ein gesunder Organismus zeigt sich auch über eine gesunde und glatte Haut. Unsere innere Gesundheit spiegelt sich oft auf unserer Haut wider. Verdeckte Entzündungen im Körper, oxidativer Stress, Mineralstoffmangel und unausgeglichene Ernährung sind oft Auslöser für Hautprobleme, Akne und Falten. Für mich gibt es drei wichtige Grundsätze für ein strahlend schönes, gesundes Hautbild: auf Weizen verzichten, kein Zucker und stets kalorienfreie Getränke. Das ist gut umzusetzen, ohne gleich die komplette Ernährung umzustellen. Dazu täglich ein Glas „PerfectSkin“-Cocktail mit Rote-Bete-Saft, Omega-3-Algenöl, Vitamin D3 und K2 Tropfen, Bitterstoffpulver. Ganz wichtig: auf ausreichende tägliche Zufuhr von Proteinen achten und viel frische Luft!



Akut- und Dauerhilfe bei gereizter Haut:  
Feste Reinigung, Hautspray, Akutroller und Pflegende Hautcreme von Quellmed

ANZEIGE

 **ARYA LAYA**  
Naturkosmetik aus Heidelberg

# Exclusive Repair

## Die Anti-Aging Pflege mit der Fünffach-Wirkung

- Natürliche Anti-Aging Pflege
- Intensiv glättend mit Sofort-Effekt
- Zertifizierte Naturkosmetik



Parakresse  
„Pflanzen-Botox“



**Lieblingsprodukt**

Für eine frische Augenpartie

- Glättend
- Abschwellend
- Aufpolsternd

## PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS®



### ZUM BADEN:

Mit einem Basischen Badesalz soll die Balance des Säure-Basen-Haushalts wiederhergestellt und die Selbstfettung der Haut angeregt werden; z. B.: **ARYA LAYA Basisches Badesalz**; **M. Reich BasenSalz**; **P. Jentschura MeineBase®**.

### ZUM DUSCHEN:

Besonders milde Inhaltsstoffe wie Aloe vera Gel und ein Extrakt aus Zuckerrübe spenden viel Feuchtigkeit, Kamillenextrakt wirkt entzündungshemmend und beruhigend; z. B.: **ARYA LAYA HyperSens Schaumdusche**.

### ZUR GESICHTSREINIGUNG:

Wertvolle pflanzliche Wirk- und Rohstoffe wie Mandelöl, Pflaumenkernöl und Stiefmütterchenextrakt reinigen schonend die sensible Haut und beruhigen; z. B.: **ARYA LAYA Sensitive Mandel Reinigungssahne**.

Befreit sensible Haut gründlich und sanft von Umweltrückständen, Süßholzwurzelextrakt wirkt stärkend und reizlindernd; z. B.: **DADO SENS REGENERATION E Reinigungsmilch**.

### ZUM CREMEN:

Silber-Mikropartikel können bei trockener, schuppiger Haut und Neurodermitis helfen. Die effektive Depotwirkung sorgt dafür, dass über den ganzen Tag Silberionen freigesetzt werden; z. B.: **Bergland Silbercreme**.

Kalt gepresstes Bio Nachtkerzen-Öl zeichnet sich besonders durch den hohen Gehalt an Gamma-Linolensäure aus. Diese stabilisiert die Feuchtigkeitsaufnahme bei sehr trockener und juckender Haut; z. B.: **Bergland Bio Nachtkerzen-Öl**.

Ein Omega-Komplex mit Inka-Omega-Öl, Borrettschamen und Vitamin F unterstützt das Feuchthaltevermögen der Haut und stärkt ihre natürliche Widerstandskraft; z. B.: **DADO SENS EXTRODERM Intensivcreme**.

### BOOSTER FÜR TROCKENE HAUT:

Eine Kombination aus fünf verschiedenen Hyaluron-Arten soll die Feuchtigkeitsdepots auch in tieferen Hautschichten auffüllen. Pflanzliche Öle und Lipide pflegen trockene Haut weich; z. B.: **Alsiroyal® Hyaluron 5-Effekt Tagescreme Trockene Haut**.

Durch das optimale Verhältnis von Linolsäure und Alpha-Linolensäure eignet sich Hanfsamenöl als intensive Pflege von gereizter Haut, bei Neurodermitis und Schuppenflechte; z. B.: **Primavera Hanfsamenöl bio**. Kann auch gut mit anderen Pflegeölen wie Mandelöl oder Arganöl gemischt werden.

### ALS AKUTHILFE:

Gezielt für die sehr trockene, neurodermitische Haut entwickelt wurde die Pflegeserie **Dr. Hauschka MED, Intensivcreme Mittagsblume bzw. Akutcreme Potentilla**.

Süßholzwurzelextrakt und Zink besänftigen sensible, irritierte Haut, wenn sie rascher Pflege bedarf; z. B.: **DADO SENS SOS CARE Akutspray bzw. Akutcreme**.

Ein Gesichtstonikum mit reinem Aloe vera Saft spendet sofort natürliche Feuchtigkeit, enthaltenes Rosenblütenhydrolat beruhigt sensible Haut und lindert Rötungen; z. B.: **Santaverde toner sensitive**.

### ALS INTENSIVPFLEGE:

Ihr Gesicht freut sich über eine Maske, die mit verschiedenen Heilpflanzen empfindliche, gestresste Haut beruhigen und wieder ins Gleichgewicht bringen soll; z. B.: **Dr. Hauschka Beruhigende Maske**.



**GUT  
ZU  
WIS-  
SEN**

**SOS! Hier bekommen  
Sie professionelle Hilfe**

Sie leiden unter starkem chronischem Juckreiz und Ihr/e Haus- oder Hautarzt/ärztin oder HeilpraktikerIn weiß nicht weiter? Dann finden Sie in der Juckreizambulanz der Hautklinik des Universitäts Klinikums Münster (UKM) die richtigen AnsprechpartnerInnen. Die Juckreizambulanz ist Teil des interdisziplinären Kompetenzzentrums Chronischer Pruritus (KCP), in dem SpezialistInnen aus unterschiedlichen Fachgebieten die PatientInnen gemeinsam versorgen, mit umfassender diagnostischer und therapeutischer Kompetenz.

Infos: <https://www.ukm.de>

## Das Original zur basischen Körperpflege



**MEINEBASE®  
VON  
P. JENTSCHURA**



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

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

## Für eine strahlende Haut



**SANTAVERDE ENZYME  
PEELING POWDER**

Das milde Fruchtenzym-Peeling befreit die Haut schonend von Ablagerungen und verbessert die Aufnahmefähigkeit für die nachfolgende Pflege. Mildes Bromelain aus Ananas löst Hautschüppchen sowie Schmutzpartikel und verfeinert das Hautbild. Die für sehr empfindliche Hauttypen geeignete PHA-Säure Gluconolacton aus Mais wirkt sanft peelend, stärkt die Hautbarriere und stimuliert die Zellerneuerung. Tonerde wirkt entgiftend und mineralisierend. Besonders geeignet für sensible Haut. Verpackt ist das Pulver in einem zu 100 % kompostierbaren Tiegel.

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

SCHÖNHEIT

**ES IST  
ZUM  
AUS  
DER  
HAUT  
FAHREN!**



## **REICHHALTIGER KÖRPERBALSAM FÜR GEREIZTE HAUT**

**25 g Sheabutter bio  
20 ml Hanfsamenöl bio  
5 Tropfen Lavendel fein bio  
1 Tropfen Rosengeranie bio**

Sheabutter im Wasserbad schmelzen. Hanfsamenöl und ätherische Öle hinzugeben. Alles gut vermischen und in einen sauberen Glastiegel geben. Bei Bedarf auf die betroffenen Stellen, wie z. B. raue Ellenbogen geben und sanft einmassieren (alle Produkte für dieses Rezept bekommen Sie in Ihrem Reformhaus® von Primavera).

ANZEIGE

## **Vorhang auf!**



### **ABRACADABRA® VON P. JENTSCHURA**

Die Traditionsmarke bietet ein weiteres hochwertiges Naturkosmetikprodukt an: AbraCaDabra®. Das vegane Pulver besteht aus erlesenen vermahlenden Pflanzen sowie energiereichen, natürlichen und basenbildenden Mineralien. Die pflanzlichen Zutaten wirken von Natur aus hautpflegend, hautschützend und feuchtigkeitsspendend. Das vegane Bio-Produkt kommt ohne chemische Inhaltsstoffe aus und kann für Massagen, Packungen und andere basische Applikationen angewendet werden. Zauberhaft!

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

## **ERSTE HILFE**

### **BEI JUCKREIZ:**

- Die betroffenen Hautstellen sanft zupfen oder klopfen, statt zu kratzen.
- Feuchte Umschläge bzw. in kaltem Schwarztee getränkte Kompressen kühlen und bringen Linderung.
- Hautsprays bzw. Akutroller mit hochmineralischem Heilquellwasser versprechen bei Anwendung eine Besserung des Juckreizes (im Reformhaus® z. B. von Quellmed, siehe Interview, Seite 40).

### **BEI HAUTREIZUNGEN:**

- Auf Wolle und enge Kleidung verzichten, lieber luftige Kleidung aus Baumwolle tragen.
- Nur lauwarm und kurz duschen, nicht zu lange und nicht zu heiß!
- Auf kurze Fingernägel achten! Wenn der Juckreiz nachts zu stark ist, können dünne Baumwollhandschuhe davor bewahren, im Schlaf die Haut aufzukratzen.



## SEMINARTIPP



### GANZHEITLICH SCHÖN

Unsere innere Gesundheit spiegelt sich auf unserer Haut mit einem strahlend schönen Teint

#### GESUNDHEITSBERATER/IN IHK

Vierteilige Weiterbildung mit IHK-Zertifikat

06.04. – 10.04.22 (Mi – So) oder  
10.06. – 14.06.22 (Fr – Di) oder  
14.09. – 18.09.22 (Mi – So) oder  
30.11. – 04.12.22 (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.

#### NATURKOSMETIKBERATER/IN

Einwöchige Intensivausbildung

25.04. – 29.04.22 (Mo – Fr) oder  
19.09. – 23.09.22 (Mo – Fr)

Die wichtigsten Marken und Besonderheiten im Kosmetikstudio erleben, Hintergründe erfahren, Firmenphilosophien vergleichen und konkret in der Beratung anwenden.

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

# Gezielt gegen Haarausfall\*

Eine unabhängige klinische Studie hat gezeigt: Die rein pflanzlichen Essenzen wirken direkt an der Haarwurzel, reduzieren vermehrten Haarausfall\* signifikant und verhelfen dem Haar wieder zu mehr Wachstum.

Durchgeführt wurde die Studie nach strengen wissenschaftlichen Kriterien. Gruppe A verwendete ein Tonikum mit der pflanzlichen Wirkessenz, Gruppe B ein identisch aussehendes Tonikum ohne Wirkstoff. Zudem war das Studiendesign „doppelblind“. Weder die Teilnehmer noch die Leiter der Studie wussten, wer welches Tonikum verwendet. An festgelegten Tagen wurde exakt die Anzahl der Haare gezählt, die beim Haare waschen und Kämmen ausgefallen sind. Das Ergebnis war signifikant: Nach 90 Tagen hatte sich der Haarausfall\* deutlich reduziert. Für die objektive Bewertung der Haardichte wurde die Menge an Haaren pro Quadratcentimeter anhand von Digitalaufnahmen der Kopfhaut ebenfalls genau gezählt. Am Ende der Studie war die Haardichte messbar höher als zu Beginn – ein Zeichen für mehr Haarwachstum.

Enthalten ist die erfolgreich getestete Wirkessenz im Alsiroyal® Anti-Haarausfall\* Liquid Spezial. Die Pipette ermöglicht eine gezielte Behandlung dort, wo vermehrter Haarausfall\* auftritt: an den „Geheimratsecken“, am Scheitel, am Hinterkopf oder – bei insgesamt dünner werdendem Haar – eine gleichmäßige Verteilung auf der gesamten Kopfhaut. Aufgrund der hochkonzentrierten Wirkstoffe ist eine Anwendung täglich ausreichend. Das Haar fühlt sich danach nicht klebrig an, sondern lässt sich wie gewohnt stylen und frisieren. Zum Schutz vor freien Radikalen und zur Pflege der Kopfhaut umfasst die Rezeptur zusätzlich Vitamin E und Hyaluronsäure. Eine Besserung des Haarzustandes kann zumeist schon nach einigen Wochen beobachtet werden. Da die Wachstumsphase des Haares grundsätzlich sehr langsam fortschreitet, sollte das Tonikum nach Möglichkeit als Kur über einen Zeitraum von mindestens 12 Wochen verwendet werden.

\* nicht krankheitsbedingter Haarausfall

## Alsiroyal® Anti-Haarausfall\* Liquid SPEZIAL

- ✓ Reduziert Haarausfall\* und unterstützt das Haarwachstum
- ✓ Für volleres, dichteres Haar
- ✓ Nur 1 x täglich anzuwenden



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



# AUF PILZPIRSCH IM WESTERWALD

Westerwald? Wo ist der genau? Und auch über Pilze kann ich eigentlich nur sagen, wie sie mir schmecken. Zeit also, endlich mal die Lücken im Wissen zu schließen. Dafür hat sich Reformhaus® Reisekooperationspartner REISEN MIT SINNEN eine tolle Kurzreise einfallen lassen, auf der ich auch die Gewinnerin eines Gewinnspiels im Reformhaus® Magazin kennenlernen durfte

Es ist Freitagmorgen, 8. Oktober 2021. Um 11 Uhr sind die 12 Teilnehmenden der Pilzpirsch im Westerwald auf dem Parkplatz der Abtei Marienstatt in der Ortsgemeinde Streithausen versammelt. Alle outdoormäßig bestens ausgestattet, teilweise mit Taschenmessern bestückt, und gespannt darauf, was kommt. Darunter auch das Ehepaar Margit und Engelhard Wahl aus Eschach in Baden-Württemberg. Ich gebe mich als Mitarbeiter der Reformhaus Genossenschaft zu erkennen und beglückwünsche Frau Wahl zur erfolgreichen Teilnahme am Gewinnspiel. Ihr Mann lacht und sagt, das sei nicht das erste Mal, dass seine Frau etwas gewinne. Glückspilze! Unser Reiseleiter Marcus Schneider begrüßt uns, er wird uns mit seinem Pilzwissen auf zwei Wanderungen kundig führen. Wir sind eingecheckt und wohnen in den Gästezimmern der Abtei, alles einfach, sehr sauber und mit Dusche/WC ausgestattet. Der aus Hotels gewohnte Fernseher fehlt hier natürlich, aber den vermisst nicht wirklich jemand. Wir bekommen genug Interessantes zu sehen und sind die zwei Tage gut beschäftigt. Langweilig wird es nie!

## Gute Laune und Top-Ausstattung

Mit drei Pilzkörben inklusive Küchenpapierbettung zum Sammeln ausgestattet geht es nach einer kleinen Vorstellungsrunde los auf unsere erste Pirsch über ca. 10 Kilometer durch den Wald. Bei sensationell gutem Herbstwetter ist die Laune bestens, und beim Wandern kommen wir schnell miteinander ins Gespräch. Eine

wirklich nette Gruppe haben wir da. Marcus wirkt anfangs etwas angespannt, weiß er doch nicht, ob wir bei der Pilzpirsch auch erfolgreich sein werden. Er berichtet erst mal, was uns erwarten könnte: Pfifferlinge und Steinpilze, zum Beispiel, oder auch Birkenpilze und Maronen.

Auf den ersten Kilometern sehen wir viel Schönes in Wald und Flur, aber nur wenige Pilze. Wir machen ein paar Witzchen darüber, was wir dann wohl abends essen werden, bis wir auf die ersten Pilze stoßen. Es fallen Namen, die ich noch nie gehört habe: Bovist und auch der lila Lacktrichterling sind gefunden. Beide sind essbar und erste Exemplare finden den Weg in die Körbe. Alles, was gefunden wird, kontrolliert Marcus mit



NEU  
IN IHREM

Reformhaus



BERGLAND

Erfrischt mit Aloe Vera



#### Aloe Vera Maske

- Mit wertvollen, pflegenden Pflanzenölen
- Intensive Feuchtigkeitspflege
- Für 2 Anwendungen

#### Aloe Vera Körperlotion

- Belebender Frischekick für die Haut
- Zieht schnell ein
- Für ein seidig-zartes Hautgefühl

**NEU!** 50 ml mehr Inhalt in der praktischen Tube

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



BERGLAND

probiotic Beauty Aging

Entfalte deine natürliche Persönlichkeit



Eine innovative, straffende Beauty Aging-Serie für alle, die mitten im Leben stehen. Mit einem einzigartigen Wirkkomplex:

- \* Probiotic Lacto-Ferment
- \* Pflanzenkraft
- \* Hyaluron

- Zertifizierte Naturkosmetik
- Wirksamkeit klinisch getestet
- Mikroplastikfrei
- Vegan

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

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

ANZEIGE

## AUF PILZPIRSCH IM WESTERWALD



Argusaugen und gibt nur frei, was einwandfrei von ihm als essbar und gut eingestuft wird. Manches, was wir ihm an Fundstücken zeigen, kennt er selbst nicht. Kein Wunder bei der Artenvielfalt! Ungenießbares wird natürlich im Wald zurückgelassen.

Er erzählt, dass er schon als Fünffähriger mit der Familie zum Pilzesammeln unterwegs war und das Hobby später zur Leidenschaft wurde. Heute ist er selbst Vater zweier kleiner Kinder, die er ebenfalls für die Pilze begeistert und die mit ihm auf die Pirsch gehen. Marcus hat einen unglaublichen Blick für Pilze, sieht vom Wegesrand selbst die Pfifferlinge, die vom Moos bedeckt sind. Beeindruckend! So allmählich füllen sich die Körbe mit allerlei Essbarem und wir sind auch abseits vom Weg ins Unterholz gegangen, um dort (hoffentlich) Beute zu machen. Als der erste Steinpilz gefunden wird, gibt es ein großes „Hallo“ im Wald. Die Hoffnung, nun diese Leckerbissen zu Hunderten zu finden, zerschlägt sich aber schnell. Am Ende kommt noch ein zweiter hinzu. Marcus erklärt, dass Fliegenpilze gute Indikatoren für das Vorkommen von Steinpilzen sind, aber auch die Fliegenpilze sind hier nicht zahlreich zu sehen. „Noch nicht, vielleicht in einer Woche“, sagt er. Dafür haben wir viele andere leckere Pilze gefunden. Perlpilz, Parasol, Bovist, Rotfußröhrling, Semeilstoppelpilz und natürlich die schmackhaften Pfifferlinge, in gleich vier verschiedenen Unterarten, werden am Abend den Weg in die Pfanne finden.

Zwischendurch machen wir immer mal Trink- und Esspausen. Die Stunden gehen dahin, es ist spannend, es ist lehrreich, es ist unterhaltsam und es fühlt sich auch ein bisschen wie Waldbaden an. Bei dem herrlichen Wetter ist es ein absoluter Genuss, im Mischwald mit Nadelwaldanteilen zu Fuß unterwegs zu sein.

### Sammeln ist schön, macht aber Arbeit

Mit unseren Schätzen kehren wir gegen halb sechs in die Abtei zurück. Marcus bestellt uns schon eine Dreiviertelstunde später wieder zum Kochen ein. Die Pilze müssen alle geputzt werden, Salat angerichtet, Nudeln und Kartoffeln gekocht und eine Soße angerührt werden. Das wird dauern orakelt er, aber er weiß natürlich aus Erfahrung, wie lange es braucht, für 12 Gäste plus Reiseleiter Pilze zuzubereiten – und die Küche in der großen Ferien-





Ausgangspunkt Kloster Marienstatt (l.). Erfolgreiche SammlerInnen und Marcus mit einem besonders schönen Parasol-Exemplar (r.). Die Wahls, unser Gewinner-Paar, haben reichlich Pfifferlinge im Korb



wohnung in der Abtei anschließend wieder auf Vordermann zu bringen.

Alle packen mit an, die Pilze werden vorerst noch einmal sortiert und benannt. Super sieht das aus, und Marcus ist in seinem Element und erklärt und zeigt und berichtet. Das Pilze-Putzen muss sorgfältig vonstatten gehen und geht ohne Wasser nur mit weichen Bürsten vor sich. Dann wird geschnippelt, gebraten und gekocht. Der Tisch ist bereits gedeckt.

Wer Pause hat, unterhält sich und erfährt so viel Interessantes. Zwei der Teilnehmer waren als Kinder Schüler in der hiesigen Klosterschule und kennen die Region und das Gelände des Klosters bestens. Andere sind Kräuterkundige, und alle sind angenehm gesprächsbereit und offen. Das wird ein netter Abend bei einem Glas Wein, Wasser, Saft oder Bier und einem Essen, das richtig gut und lecker ist. Okay, der Mega-Abwasch müsste danach nicht sein, aber auch hier sind alle wieder aktiv dabei, so dass wir alles noch vor Mitternacht wieder sauber in den Schränken haben.

Rechtschaffen müde falle ich dann in einen ruhigen Schlaf.

### Ein bisschen Kultur gehört auch dazu

Am nächsten Morgen wartet im Gästerektorium das Frühstück auf uns. Sehr leckere Vollkornbrötchen gibt es. Ich sitze mit dem Ehepaar Wahl und Marcus Schneider an einem Tisch. Margit Wahl erzählt, dass sie früher im Kloster in Schwäbisch-Gmünd „g'schafft“ hat.

Ihr Mann, ein Bäcker, erzählt, dass er oft auch dort war, um mitzuhelfen. Tja, manchmal gewinnen halt die Richtigen.

ANZEIGE

Salus



*Genuss braucht keinen Alkohol*



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



Jetzt auch in einer Geschenkverpackung erhältlich -  
unser Tipp für Ostern!

NEU  
IN IHREM

Reformhaus



ALSIROYAL®

Gelenk-Elixier bei Arthrose

Neues Schmerz-Elixier für die Gelenke



Das wohlschmeckende Alsiroyal® Gelenk-Elixier bei Arthrose eignet sich zum Diätmanagement bei Kniegelenks-Arthrose mit Schmerzen und Gelenksteifigkeit

- Kombinierte Pflanzenkraft mit Hagebutte
- Wissenschaftlich erwiesene Wirkung
- Auch zur Dauereinnahme

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



P. JENTSCHURA

Für frischen Schwung:

„Jentschuras DreiSprung“

NEU



Seit jeher werden wertvolle Kräuter und energiereiche Mineralien für Entlastungs- und Reinigungskuren verwendet. P. Jentschura verbindet die Kraft und Vielfalt aus 49 Pflanzen für die erlesene Rezeptur des 7x7® Kräutertees und von mehr als 100 Biozutaten für eine umfassende und bunte Versorgung unseres Stoffwechsels mit der WurzelKraft®. Die seit Jahrtausenden bewährte und im Fruchtwasser der werdenden Mama praktizierte basische Pflege und Reinigung wird mit MeineBase® fortgesetzt. Es unterstützt die natürliche Ausscheidung über die Haut. Erleben Sie Jentschuras BasenKur jetzt!

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

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

ANZEIGE

## AUF PILZPIRSCH IM WESTERWALD



Vor dem Kochen steht das Sortieren und Putzen der Pilze an. In der Pfanne brutzeln gut gewürzt Pilze, sehnsüchtig von hungrigen SammlerInnen am reich gedeckten Tisch erwartet.

Vor der zweiten Pirsch steht zunächst einer der Mönche bereit, um uns über das Zisterzienserkloster Marienstatt zu erzählen, etwas über sich und das Klosterleben, das in heutigen Zeiten immer seltener gewählt wird. Der Nachwuchs fehlt, Kloster würden geschlossen. Neben dem sehr bekannten Kloster Eberbach im Rheingau ist die Abtei Marienstatt nur noch ein zweites Zisterzienserkloster in Deutschland. Mehr gibt es nicht. Höhepunkt ist die Besichtigung der wunderschönen Bibliothek, die als größten Schatz eine Handschrift aus dem 13. Jahrhundert enthält. Fachkundig wird uns erzählt, wie viele Menschen an so einem handgeschriebenen Buch mitgearbeitet haben – obwohl sie zum Teil gar nicht lesen konnten. Sie malten Buchstabe für Buchstabe ab. Faszinierend!

### Das Pilzesammeln ist auch Waldbaden

Draußen hat sich der Frühnebel gelichtet, die Sonne begleitet uns auf der Strecke oberhalb des Flusses Nister entlang. Und wieder sammeln wir zunächst vom Weg aus, krabbeln dann aber auch mal in einen Steilhang, weil ein Späher dort eine stattliche Zahl an Pfifferlingen entdeckt hat. Das Wandern ist ein Genuss, der Weg abwechslungsreich am Flüsschen und wir queren sogar ein Basaltkieswerk. Geologisch ist der Westerwald nämlich auch interessant, ist hier aber nicht das Thema. Ein paar Stunden sind wir noch unterwegs, unterhalten uns weiter intensiv über Gott, die Pilze und die Welt und genießen die Natur. Vor der Rückfahrt wird die Beute begutachtet und geteilt, wir bedanken uns bei Marcus Schneider und können sagen, dass wir rundum zufrieden und glücklich wieder nach Hause fahren.

Die meisten haben es nicht ganz so weit, Hamburg ist sicher das weitest entfernte Ziel, aber nach diesen zwei Tagen kann die Rückfahrt nur entspannt sein und sie ist es dann auch.

Meine Lieblingsspilze: der lila Lacktrichterling, weil er tatsächlich so schön lila ist, und der Semmelstoppel wegen seines lustigen Namens. Die beiden vergesse ich sicher nicht!



## AUF PILZPIRSCH (2 Tage, 6 bis 12 Gäste)

Die kurze Gruppenreise führt Sie in den Westerwald. Sie übernachten in der Zisterzienser-Abtei Marienstatt. Ihr Reiseleiter Marcus Schneider ist Pilzexperte.

### Das erwartet Sie in den 2 Tagen

- Sie reisen bis 11 Uhr in Eigenregie an. Nach dem Einschecken gibt es eine kurze Einführung, dann geht es los.
- Auf der ersten halbtägigen, ca. 10 km langen Wanderung führt Marcus Schneider kenntnisreich in das Pilzesammeln ein. Abends wird gemeinsam gekocht, es ist Zeit für Fragen und fürs Genießen.
- Am 2. Tag steht ein Klosterrundgang auf dem Programm, bevor es noch mal in die Pilze geht. Nachmittags Abreise.

### Termine und Preise:

16.09. – 17.09.2022

07.10. – 08.10.2022

Pro Person im EZ oder DZ 200 Euro

Tel. 0231-589792-32

marcus.schneider@reisenmitsinnen.de

DIE MIT DEM DOOH & AAAH  
**REISEN MIT  
SINNEN**

Text: Thomas Götemann



Herbstliche Morgenstimmung am Kloster Marienstatt

# Natürlich schöne Zähne



## BAKANASAN PROPOLIS ZAHNCREME

Strahlend lächeln? Kein Problem mit „Propolis Zahncreme“ aus der Bakanasan Mundpflege Serie – natürlich! Sie reinigt mild, hemmt Entzündungen und kräftigt das Zahnfleisch. Ihr Geheimnis: Beim Putzen werden über den feinen Schaum die natürlichen Propolis-Wirkstoffe mikrofein verteilt. Unterstützt durch die ergänzenden Wirkstoffe aus Salbei und Kamille entsteht so täglich ein neuer antibakterieller Schutz vor Mundgeruch, Parodontose und Zahnfleischproblemen – und das ganz ohne Fluorid und Titandioxid!

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



KOSMETIKUM

# Gutes Bauchgefühl!



## TRINKMOOR VON SONNENMOOR®

Ein Hoch auf die Lebenskraft! Das rein natürliche „Trinkmoor“ von SonnenMoor® bringt Magen und Darm wieder ins Gleichgewicht und ist reich an wertvollen Huminsäuren, wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen wie Eisen, Kalzium, Kupfer und Zink. Das aus dem besonders hochwertigen Naturmoor in Salzburg-Leopoldskron gewonnene Trinkmoor ist gänzlich neutral in Geschmack und Geruch – geballte Pflanzenkraft aus über 8.000 Jahren! Übrigens gibt es für alle, die Moor nicht trinken mögen, „Moorfein-Tabletten“ mit zusätzlichem Eisen fürs Immunsystem.

[www.sonnenmoor.at](http://www.sonnenmoor.at)

# 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>

### Coaching und spirituelle Heilarbeit

Einzelcoaching, Aufstellungsarbeit  
Seminare und Workshops  
[www.lebedeinleben.org](http://www.lebedeinleben.org)

### Stressbewältigung, Elektrosmog, Wasseradern

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

### Ihr individueller Ernährungsplan

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

### Ihr Naturheilmittel aus Russland

Verdauung, Diabetes, Haut u.v.a.  
Plus Anwendung als hochwirksamer Wasserfilter. 0043 680 237 19 08  
Mehr auf [www.heilschungit.com](http://www.heilschungit.com)

### Natürlich suchtfrei!

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

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

### Chronisch krank?

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

## \* URLAUB & WELLNESS

**KurOase im Kloster**  
Das Original Kneipp-Hotel

**Entschleunigen in klösterlicher Atmosphäre**

**Immunstark mit Kneipp**

Starke Abwehrkräfte sind das A und O in Zeiten von Corona. Bei uns lernen Sie, wie Sie gesund und bleiben mit **Kneipp** – und Ihr Immunsystem für den Winter rüsten.

**Inklusiv-Leistungen**

- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer „Comfort“
- Feinschmecker-Vollpension
- Original Kneipp-Anwendungen
- Massagen, Qi Gong u.v.m.

**989,- € p. P. zzgl. Kurtaxe, ganzjährig buchbar**

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

### NORDSEEINSEL JUUST:

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

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

2500 Ferienhäuser und Ferienwohnungen an der Nordsee

### Bad Füssing, entspannen und sich wohlfühlen in schö., ruh., 1 u. 2-Zimmer

Appartments, in versch. Größen  
[www.wohnparkintalhof.de](http://www.wohnparkintalhof.de)  
[www.app-vermietung-wagner.de](http://www.app-vermietung-wagner.de)  
Tel. 08537 - 9193 0

### Spreewald-Urlaub

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

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

**HOTEL LAUTERBAD** ★★★★★

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

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

### LANZAROTE, abseits von Corona!

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

### TOSKANA-MEERBLICK Naturstein-

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

### Haus Sonne - das vegetarische Bio-Hotel

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

### London Kl. Wohnung im Süden

Altbau, gemütlich, sehr gute Verkehrsanbindung. Für Nichtflieger.0221/5102484  
Anreisehinweise: [www.londonwohnung.de](http://www.londonwohnung.de)

### 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](mailto:info@wohnparkintalhof.de)  
[www.app-vermietung-wagner.de](http://www.app-vermietung-wagner.de)  
[www.fasanehof-bad-fuessing.de](http://www.fasanehof-bad-fuessing.de)  
[www.wohnparkintalhof.de](http://www.wohnparkintalhof.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](http://www.fasten.bio)

### Paris Gemütliche kl. Wohnung

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

### Auszeit im Südhochschwarzwald

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

### Singen und Stille an der Siegwelle,

in der Karnevalswoche 23.2.-2.3.2022, 57334 Bad Laasphe,Thema: Kraft aus der Stille,„Wenn Du stille würdest, wäre Dir geholfen.“ Meditation, Wandern, Singen, Winterzauber. 0177-4930340  
[www.singen-wie-im-himmel.de](http://www.singen-wie-im-himmel.de)

## \* FASTEN & WANDERN

### Fasten in Mittelhessen

Wandern-Fasten-Aktiv sein  
[www.stefanie-kehr.de](http://www.stefanie-kehr.de)  
[www.naturmedhotel.de](http://www.naturmedhotel.de)

### Fastenwandern im Bay. Wald

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

### Heilfasten im Harz / Heilfasten-Box®

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

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

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

### Fasten mit dem abnehmenden Mond

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

### 6 Tage fasten od. 12 Tage kuren mit Yoga

Meditation, Wandern... Buchinger-, Basen-, Detox- oder ayurv. Heilfasten. [www.fasten-isarwinkel.de](http://www.fasten-isarwinkel.de)

### [www.fastenlandhaus-herrenberg.de](http://www.fastenlandhaus-herrenberg.de)

Fastenwandern | Basenfasten | Yogafasten Familiär betreut und professionell begleitet in der herrlichen Südpfalz in Landau-Nußdorf

### Immunsystem stärken mit Fasten-

Wellness / Wanderwochen in der Rhön [www.fasten-wellness.de](http://www.fasten-wellness.de)

### Online Basenwoche

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

### 500 Fasten-Wanderungen – überall

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

### Heilfasten und Wandern am Weisensee

20 Jahre Fastenerfahrung teilen wir gerne mit dir! Genuss durch Verzicht [www.gesundesfasten.at](http://www.gesundesfasten.at)

## Wir machen Bildung bezahlbar



SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

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

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

[www.Impulse-Schule.de](http://www.Impulse-Schule.de)

Impulse e.V. · Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal

Tel. 0202/73 95 40

## \* AUSBILDUNG & SEMINARE

### Stell dir vor, du kannst...

...erfolgreich, glücklich oder einfach nur frei sein. Coaching macht einen Unterschied. Hab Mut und sei es Dir Wert. [www.coskills.org](http://www.coskills.org)

### Coaching / Supervision

Lösungsorientierte Kurzzeitberatung in Hannover - Telefon 0178 / 39 12 450 [www.dietrich-luetjen.de](http://www.dietrich-luetjen.de)

### AchtsamkeitCoach

3-teilige Ausbildung [www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de) kontakt@akademie-gesundes-leben.de

### Seminare, Coaching, Bogenschießen

im Kloster ... und anderswo [www.martin-scholz-seminare.de](http://www.martin-scholz-seminare.de)

### Ausbildung Kursleiter/-in Waldbaden

Shinrin Yoku. Termine und Informationen: Institut für Waldatmen &. Naturerfahrung Tel. 07484 - 9299777 [www.waldbaden-schwarzwald.com](http://www.waldbaden-schwarzwald.com)

### Veränderungsbegleitung Online

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

### Kräuterexpertinnen- u. Kräutexperten

ausbildung in HH, Gärtnerhof am Stüffel, mit Zertifikat (freiwillig) Die Vielfalt u. Heilkraft der Wild-Heil- Gartenkräuter kennenlernen, sammeln, pflanzen, ernten, schmecken, verarbeiten. 8 WE, Beginn 26.03.22, Förderungen möglich, Info: Kräuterschule [www.kraeuter-entdecken.de](http://www.kraeuter-entdecken.de) HP/Dipl.Päd. I.S.Merker, , 04102- 4579878, mobil: 01795285302

## \* HAUS & HOF

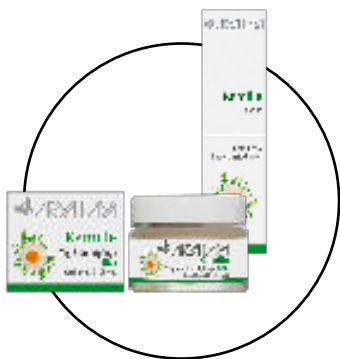
### Natürlich Wohnen und Leben !

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

Reformhaus

Wir lieben VEGGIE





# Mitmachen und gewinnen

Gewinnen Sie eines von 15 Sets Kamille Tag & Nachtpflege Rich + Serum. ARYA LAYA

„Kamille Tag & Nachtpflege Rich“ ist ein Klassiker, wenn es um sanfte Hautpflege geht. „Kamille Tag & Nachtpflege Rich“ beruhigt und stärkt sensible Haut und versorgt sie mit Feuchtigkeit. Die gehaltvolle Textur zieht schnell ein und nährt bis in die tiefen Hautschichten. Die perfekte Zusatzpflege: das Kamille Serum. Es beruhigt und stärkt sensible, irritierte und zu Entzündungen neigende Haut. Mehr Infos: [www.arya-laya.de](http://www.arya-laya.de)

amerik. Schauspieler(in) (Natalie)	Kalifenname	schwedische Insel	Teil des Mittelmeeres	Stadt in Westböhmen (Eger)	ital. Seebad in Ligurien	islam. Rechtsgelehrter	aufgebrühtes Heißgetränk	Gesteinsgebilde	Name mehrerer Dynastien in China	Nutzboden, Feld
→	↻ 3	↘	↘	↻ 4	↘	↘	↻ 1	↘	↘	↘
deutsche Bundeskanzlerin (Angela)	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Düngemittel, Pflanzennährstoff	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↻ 7
deutscher TV-Moderator (Stefan)	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
griechische Unterwelt	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Gewürz-, Arzneipflanze	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
nach innen gewölbt (Optik)	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
festes See-, Signalzeichen	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↻ 2

Rätsel: Rätsel-Krüger GmbH, Lübeck

## LÖSUNGSWORT

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

Das Lösungswort ergibt sich, wenn Sie die Buchstaben aus den mit einer Zahl gekennzeichneten Feldern zu einem Wort zusammensetzen. Einsendeschluss ist der 31. März 2022. Das Lösungswort senden Sie bitte an: ReformhausMarketing GmbH  
Stichwort: Kreuzworträtsel 03,  
Conventstr. 8-10 / Haus D,  
22089 Hamburg.  
[raetsel@reformhausmagazin.de](mailto:raetsel@reformhausmagazin.de)

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 12/2021 lautete „STERNSCHNUPPE“. 15 GewinnerInnen freuen sich über je einen ARYA LAYA Fett-Feucht-Balancer. 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.

# 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-marketing.de

**Art Direktion und Produktion**  
Sabine Mamat

**Mitarbeiter dieser Ausgabe**  
Frauke Döhning, Kristin von Essen, Thomas Götemann

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



# Vertrau der Natur!

DER Bio-Trunk für Ihre Gesundheit<sup>1</sup>



- ✓ hochkonzentrierter Bio Aronia-Kräuter-Trunk<sup>1</sup> mit Zistrose und Kräutern nach Hildegard von Bingen
- ✓ schützt die Zellen vor oxidativem Stress<sup>1</sup>
- ✓ mit Polyphenolen, Mangan und OPC

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

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

[www.aronia-original.de](http://www.aronia-original.de)



## Themen im nächsten Heft:



### GENIESSEN

**Einladung zum Oster-Brunch**  
Von pikanter Quark-Frischkäse-Torte mit Möhren bis zu Hirse-Buchweizen-Porridge-creme – da greifen Ihre Gäste gerne zu.



### WOHLFÜHLEN

**Mehr Energie**  
Raus aus der Müdigkeitsspirale. Doc Fleck, Dr. med. Anne Fleck, entlarvt unsere heimlichen Energieräuber.



### SCHÖNHEIT

**Schön mit gutem Gewissen**  
Alle Zeichen stehen auf Grün – Pflanzenpower in den Tiegeln zertifizierter Naturkosmetik.



PREMIUM  
VEGAN  
BIO

Erhältlich im  
Reformhaus  
Partner von  
Reformhaus®

# Algenöl Omega-3



250 mg DHA und  
125 mg EPA (2:1)  
pro Kapsel

1 mal täglich  
pflanzlich



- hochwertiges Algenöl aus der Mikroalge *Schizochytrium sp.*
- eine rein pflanzliche und nachhaltige Alternative zu Fischöl

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





BIO-Hotel Leutascherhof

# Tu-Dir-gut-Wochen vom 1.3.22 bis 31.3.22



## REISEN MIT SINNEN

### Oooh & Aaah-Momente aus der Reisemanufaktur

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

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

[www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)  
[www.activida.de](http://www.activida.de)



## 1. Preis: 7 Übernachtungen inkl. Halbpension und 5 geführten Wanderungen für 2 Personen im 4-Sterne BIO-Hotel Leutascherhof

Gewinnen Sie mit REISEN MIT SINNEN einen 8-tägigen Aufenthalt im BIO-Hotel Leutascherhof in Tirol. Das Haus steht für eine gesunde Ernährung und einen nachhaltigen Lebensstil ohne Genuss-Einschränkungen. Vegane oder vegetarische Mahlzeiten sind möglich, natürlich alles in Bio-Qualität. Wandern Sie tagsüber durch die Berglandschaften des Karwendel und entspannen Sie abends bei Saunagängen und Massagen.

Freuen Sie sich auf Entschleunigung pur!

(Reisezeitraum nach Verfügbarkeit und saisonal abhängig)

## Mitmachen & gewinnen!

<https://www.leutascherhof.at>

Wert ca. **1.590 Euro**

## 2. – 5. Preis:

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

## 6. – 10. Preis:

Kochbuch „Die 70 Einfachsten Gesund-Rezepte“ von Dr. med Anne Fleck **oder**

Kochbuch „Die Gesundheitsküche: neuester Stand“ von Dr. med. Anne Fleck **oder**

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

 Bitte hier abtrennen und einsenden. Viel Glück!

## TEILNAHMECOUPON (Die richtige Antwort bitte ankreuzen)



**Preisfrage:** Wo befindet sich das Organ, das unseren Gleichgewichtssinn steuert?

**Antwort:**  im Gehirn  im Darm  im Blutkreislauf  im Innenohr

RK

Name, Vorname

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

E-Mail

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

Einsendeschluss: 31.03.2022. Es gilt das Datum des Poststempels.

### So geht's:

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

### Teilnahmebedingungen:

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

**Diese Zeitschrift erhalten Sie monatlich bei:**