



# HEUTE SCHON ENTGIFTET?



# Entlastung von innen & außen

mit dem Zeolith-Pulver & Zeolith-Basenbad



## Liebe Leserin, lieber Leser

ie schön – endlich sind die warmen Sommertage da!
Freuen Sie sich auch schon auf ein Picknick im Grünen oder auf herrliche Grillabende mit Freunden oder Familie? Oder schmälern Unverträglichkeiten und die Angst vor unangenehmen Symptomen Ihre Begeisterung für gemeinsames Schlemmen? Etwa 15–20 % der Bevölkerung in Deutschland sind von solchen Lebensmittel-Intoleranzen betroffen. Was dahintersteckt und wie Abhilfe bei Histamin-, Gluten-, Laktoseoder Fruktose-Unverträglichkeiten geschaffen werden kann, erfahren Sie in unserem Beitrag "Vertragen wir nichts mehr?" ab Seite 5 und Seite 8.

#### DER SOMMER KANN KOMMEN ...

Durch die Klimaveränderung werden wir körperlich in den Sommermonaten immer mehr gefordert. Trockene Hitze und höhere Temperaturen erfordern eine besonders achtsame Körperpflege von Kopf bis Fuß. Lassen Sie sich von unseren (Geheim-)Tipps in schweißtreibenden Zeiten begeistern und blättern Sie hierfür schon einmal ganz kurz auf die Seiten 23–27. Mit unseren Körperpflegetipps können Sie diesen heißen Zeiten cool und gelassen entgegensehen!

Sollten Sie jetzt doch noch Lust auf kulinarische Verabredungen bekommen haben, verwöhnen Sie Ihre Lieben doch einmal mit bekömmlich leichter Sommerküche. Histaminarme Rezeptideen, die garantiert jedem schmecken, finden Sie auf den Seiten 32–34. Ausprobieren lohnt sich definitiv!

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Inspiration beim Blättern und Lesen.

Reformhaus® – Wir bringen Lebensfreude!

Kommen Sie gut durch den Juli und genießen Sie den Sommer.



Ariane Knanf

Wir drucken klimaneutral!





#### MITMACHEN UND AM "EINE-WELT-FESTIVAL" TEILNEHMEN!

Save the date! Feiern Sie am 21. und 22. September 2024 mit beim "Eine Welt Festival" und dem 50-Jahre-Jubiläum von Rapunzel!

Wir verlosen 5 Tagestickets inklusive Gutscheine für Speis' und Trank für zwei Personen im Wert von ca. 50 €. Es erwartet Sie ein spannendes und inspirierendes Programm: Händlermeile – Markt der guten Dinge, Verkostungsstände, Schnäppchenmarkt, Vorträge, Kochshows, Kultur und Musik, Kinderprogramm mit Kettenkarussell sowie feines Bio-Essen und -Getränke. Genießen Sie das bunte Programm für Jung und Alt auf dem Rapunzel-Gelände in Legau (Unterallgäu).



Teilnahmeschluss ist der 31. Juli 2024. Es gilt das Datum des Poststempels. Die Gewinnspiel-Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 38. So können Sie teilnehmen: Senden Sie eine ausreichend frankierte Postkarte mit dem Stichwort "Rapunzel" an: ReformhausMarketing GmbH, Conventstraße 8-10/Haus D, 22089 Hamburg oder schicken Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff "Rapunzel" an: gewinnspiel@reformhausmagazin.de

#### WOHLFÜHLEN

#### 5 FOODCHECK

Die Testergebnisse sind da

#### 8 LEBENSMITTEL-UNVERTRÄGLICHKEITEN

Vertragen wir nichts mehr? 15-20 % der Deutschen leiden an Intoleranzen. Wir klären auf und bieten Hilfestellungen

#### 16 BLUTDRUCK IN BALANCE

Besonders wichtig für Frauen ab den Wechseljahren. Wir präsentieren wirksame Helfer aus der Natur

#### 28 MEHR RESILIENZ BITTE!

4. Teil unserer Reihe: Heraus aus der Opferrolle -Verantwortung übernehmen

#### **SCHÖNHEIT**

#### **23 ABKÜHLUNG GEFÄLLIG?**

Coole Tipps für heiße Tage und tropische Nächte

#### **GENIESSEN**

#### 32 HISTAMINARM KOCHEN

Bekömmlich leichte Sommerküche, die garantiert schmeckt



Sigrid Siebert

Dipl. Ökotrophologin, Ernährungstherapeutin, Dozentin an der Akademie Gesundes Leben

Unsere Titelthemen \*\*













#### **AUSSERDEM**

#### **NEU IM JUNI**

Mit einem Gewinnspiel von Salus

#### LIEBLINGE DES MONATS

Produktipps für Ihre Gesundheit

#### 15 IM FOKUS

Warum Ballaststoffe so wichtig sind

#### 18 REFORMHAUS® DES JAHRES

**2024** ... in der Kategorie "Veggie Reformhaus®" ist Reformhaus® Pothmann in Düsseldorf

#### 30 INSIDE

Dr. Budwig – Experten für gute Fette. Wir schauen hinter die Kulissen des Reformhaus® Exklusivpartners

#### 36 **MARKTPLATZ**

KREUZWORTRÄTSEL 38

39 **VORSCHAU / IMPRESSUM**  WOHLFÜHLEN

Umsetzung der Foodcheck-Ergebnisse

# **KOMPETENT BERATEN IM** REFORMHAUS® ENGELHARDT



Die Testergebnisse von FOODCHECK zeigen, dass die eigene Ernährungsweise immer individuell zu betrachten ist und jeder Körper anders auf Lebensmittel reagiert. Eine typgerechte Ernährungsberatung bietet wertvolle Unterstützung.

Wir haben den Selbsttest mit FOODCHECK gemacht. Mit den individuellen Testergebnissen ging es für uns ins Reformhaus® Engelhardt in Hamburg Bramfeld für eine umfassende Beratung

eiter geht's! Wir haben Sie in den letzten Ausgaben des Reformhaus® Magazins dabei mitgenommen, wie drei Mitarbeitende aus der ReformhausMarketing GmbH Hamburg die neuen FOODCHECK-Testkits ausprobiert haben. Die Ergebnisse der Tests sind die ideale Basis, um sich von geschulten Reformhaus® Mitarbeitenden umfassend dazu beraten zu lassen. Frau Sieweck, Filialleiterin des Geschäftes in Bramfeld, stand den dreien zu ihren Ergebnissen Rede und Antwort. Da Florian Pohl auf Weizen reagiert, wurden ihm glutenfreie Alternativen empfohlen, wie das BasenBrot von M. Reich. Nina Hüpping kann ihre Darmflora mit einem Probiotikum weiterhin unterstützen, bspw. mit Darmflora plus select von Dr. Wolz. Da Lina Levin gerne Sport treibt und auf Milchprotein reagiert, kann sie vorübergehend auf andere Eiweißquellen zurückgreifen, bspw. auf das Eiweißpulver auf Sojabasis von Alsiroyal®. Dank individueller Produktempfehlungen und einer zeitweiligen Ernährungsumstellung, kann eine gestörte Darmbarriere somit sukzessive wieder aufgebaut werden. Ziel ist, langfristig nicht auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten, sondern stückweise wieder in den Speiseplan einzubauen. Und das ohne eine Immunreaktion im Körper auszulösen. FOODCHECK macht's möglich!



### Complete your Life

Regulatpro® Complete enthält über 100 ausgewählte Zutaten mit Regulatessenz®, allen 13 Vitaminen und 10 Mineralstoffen.



#### Regulatpro® Complete

Natürliche Vorsorge für Jung und Alt.

Auffüllen der Mikronährstoffspeicher • Rundum Versorgung und Prävention • Erhöhung der Resilienz / Ausgeglichenheit • Wohlbefinden

### FÜR SIE ENTDECKT



#### HEIMISCHE SUPERFOODS

#### Regional, günstig und wirksam

Regelmäßig werden neue Lebensmittel in den Medien vorgestellt, die eine besonders gesundheitsfördernde Wirkung haben sollen. Bestimmte Produkte und Rohstoffe sind oft nicht nur teuer, sondern haben in der Regel auch einen langen Transportweg hinter sich. Es lohnt sich, auch auf unsere heimischen Superfoods zu schauen, die sich über Jahrzehnte bewährt haben, preisgünstig zu erhalten sind und unserer Gesundheit einen Nutzen bieten.

#### Hier sind unsere persönlichen Top 3:

- Leinsamen/Leinöl für wertvolle
  Omega-3-Fettsäuren
- **Aronia-Beeren** mit Vitamin A, B2, E und C; hoher Flavonoid-Anteil
- **Dinkel, Grünkern oder Hirse** mit vielen Vitaminen & Mineralstoffen



#### Schwarzkümmelöl für Ihren starken Haar-Auftritt

Wussten Sie, dass Schwarzkümmelöl aus den samtig-schwarzen Samen des Echten Schwarzkümmels (Nigella sativa) auch zu kraftvollem Haar verhilft? Es geht ganz einfach: • täglich einen Teelöffel einnehmen (z. B. pur in Wasser oder Joghurt vermengt), • bei der Haarwäsche ein paar Tropfen unter das Shampoo mischen und/oder • 2–3-mal pro Woche auf die Kopfhaut geben, gut einmassieren und über Nacht einwirken lassen (z. B. von hübner® oder Bergland).



FEIERN SIE MIT!
Reformhaus Im Juli in der Jubiläums

HANDELSBETRIEB

Im Juli in der Jubiläums-Aktion: Lihn Mandel Kerne

Zum 70. Geburtstag unseres Handelsbetriebs ReformKontor erwarten Sie monatlich wechselnde Aktionsprodukte. Im Juli dürfen Sie sich über köstliche, knackige und extra große Mandel Kerne von Lihn freuen. Reine Süßmandeln der Sorte Non Pareil, mit großer Sorgfalt verlesen. Die knackigen Mandel Kerne sind hervorragend geeignet zum Naschen, Backen oder auch Verzieren von Speisen.

Exklusive Vorteilsgröße – nur solange der Vorrat reicht. Zugreifen lohnt sich!



Neues und Interessantes für Sje

Leuchtet in schönsten Blautönen – die Blüte des Schwarzkümmels (siehe Haartipp)

ANZEIGE

Mitmachen und gewinnen!

**5**X



#### FEUER, GESCHMACK, BBQ!

Wir verlosen 5 Pakete mit BBQ-Gewürzmischungen von Brecht. Ein gelungenes Barbecue steht und fällt mit den richtigen Gewürzen. Die Gewürzmühle Brecht erleichtert dir die Zubereitung von Gemüse, Tofu, Fleisch und anderen leckeren Zutaten mit ihren intensiv-aromatischen Gewürzmischungen. Ob rauchige Noten von geräuchertem Paprika oder Kreuzkümmel, angenehme Schärfe durch Chilis oder leichte Komponenten wie italienische Kräuter, Petersilie und Zitrone - Brecht ermöglicht dir ein unvergessliches Barbecue-Erlebnis für jeden Geschmack!

Teilnahmeschluss ist der 31. Juli 2024

Es gilt das Datum des Poststempels. Die Gewinnspiel-Teilnahmebedingungen finden Sie auf

# Viel Glück

Verlost werden 5 Pakete mit den Grillgewürzen Knobidip, Fisch, Grillkäse und Veggie. Weitere Infos unter: www. gewuerzmuehle-brecht.de

#### SO NEHMEN SIE TEIL:

Senden Sie eine ausreichend frankierte Postkarte mit dem Stichwort "BBQ-Gewürze" an: ReformhausMarketing GmbH Conventstr. 8-10 / Haus D, 22089 Hamburg oder schicken Sie uns eine E-Mail mit Betreff, BBQ-Gewürze" an: gewinnspiel@reformhausmagazin.de



#### REZEPTIDEEN **VOM PROFI**

Fleischlos glücklich Kreative und schnelle Rezepte für Genießer liefert

..Thomas kocht: Einfach **Vegetarisch**" von Thomas Dippel (YouTube-Kanal "Thomas kocht"), bunt gedruckt auf 168 Seiten. Becker Joest Volk Verlag, 28 €

# **Power-Elixier**

zur Unterstützung vieler Stoffwechsel-Prozesse



- Enthält u.a. auf den Stoffwechsel von Fett, Fettsäuren, Eiweiß, Kohlenhydraten und Säure-Basen abgestimmte Mikronährstoffe\*
- · Hochwertige Vielfalt an pflanzlichen Extrakten, z.B. aus Grüntee, Brennnessel, Löwenzahn, Papaya und Mariendistel
- Alkoholfrei und ohne Konservierungsstoffe
- \* Vitamin B6 zur Unterstützung eines normalen Eiweiß-Stoffwechsels. Zink zur Unterstützung eines normalen Kohlenhydrat-, Fettsäure- und Säure-Basen-Stoffwechsels. Cholin zur Unterstützung eines normalen Fett-Stoffwechsels und einer gesunden Leberfunktion.

Dieses Produkt wurde mit dem Vegan-neuform® Qualitätssiegel zertifiziert, weil es den hohen Anspruch an vegane Qualität und Sicherheit zu 100% erfüllt. Die Qualität der neuform® Vegan-Produkte geht weit über die gesetzlichen Vorgaben hinaus, wird laufend den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen angepasst und durch das neuform® Qualitätsinstitut überprüft.

Stoffwechsel-

Elixier



# VERTRAGEN WIR NICHTS MEHR?

Die einen sehen darin eine Modeerscheinung, für die anderen ist es bittere Realität: Lebensmittelunverträglichkeiten nehmen zu. Vor allem von Laktose, Fruktose, Gluten und Histamin. Wir zeigen, was dahintersteckt.

ie wir auf Nahrungsmittel reagieren, ist von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich. Doch es gibt Stoffe in unseren Lebensmitteln, die häufiger als andere Probleme verursachen, dazu gehören Laktose, Fruktose, Gluten, Histamin und auch Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit. Dabei treten die Symptome oft erst deutlich später auf, sodass wir sie nur schwer den Auslösern zuordnen können. Auch welche Symptome konkret auslöst werden, ist ganz individuell. Ein Lebensmittel kann sogar bei ein und derselben Person an verschiedenen Tagen unterschiedliche Reaktionen hervorrufen. Daher quälen sich viele Menschen lange Zeit mit Beschwerden herum, ohne den genauen Grund zu kennen.

#### **WAS PASSIERT IM KÖRPER?**

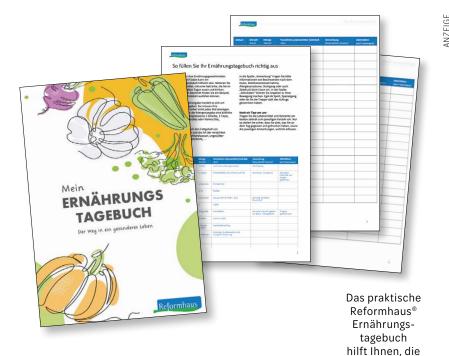
Anders als bei einer Allergie, ist bei den viel häufiger vorkommenden Nahrungsmittelintoleranzen nicht das Immunsystem beteiligt, und kleinere Mengen der betreffenden Stoffe werden meist noch vertragen. Da aber die Lebensmittelindustrie heute häufig Fruchtzucker, Milchzucker, Gluten, Zuckeraustauschstoffe und Zusatzstoffe zusetzt, nehmen wir davon mehr auf – das gilt als ein Grund für die Zunahme von Unverträglichkeiten. Die betreffenden Nahrungsmittel werden dann vom Körper nicht mehr richtig verarbeitet. Dies kann auch an einem Enzymmangel liegen, wie bei Laktose (Milchzucker). Das unschöne Resultat: Die unverdauten Nahrungsbestandteile werden im Darm von Bakterien zersetzt. Es entstehen Gase und andere Substanzen, die unterschiedlichste Beschwerden hervorrufen, zum Beispiel Blähungen und Durchfall



oder Müdigkeit und schlechte Stimmung. Langfristig können Lebensmittel, die wir nicht vertragen, auch unsere Darmschleimhaut schädigen.

# MIT DEM ERNÄHRUNGSTAGEBUCH ZUR INDIVIDUELLEN VERTRÄGLICHKEIT

Da jeder Mensch sich in seiner Verdauung und in seinem Stoffwechsel unterscheidet, ist die jeweils passende Ernährung ganz individuell. Nur was wir gut vertragen, ist auch wirklich gesund für uns und kann vom Körper richtig verwertet werden. Was wir weniger gut vertragen, können wir mit einem Ernährungs- und Symptomtagebuch herausfinden. Vorlagen finden Sie unter **reformhaus.de**. Dort dokumentieren Sie alle verzehrten Lebensmittel und die auftretenden Beschwerden. Das kann helfen, die Ursachen einzugrenzen, besser wahrzunehmen, was gegessen wird und Zusammenhänge von Lebensmittelbestandteilen und Beschwerden zu erkennen.



#### LASSEN SIE SICH IN IHREM **REFORMHAUS® BERATEN**

Wenn Sie einen Verdacht haben, können Sie mit einer Auslassdiät testen, ob es Ihnen bei einem Verzicht des Nahrungsmittels besser geht. Dafür lassen sie es für mindestens zwei Wochen weg, führen es dann schrittweise wieder in den Speiseplan ein und beobachten die Symptome. So ermitteln Sie Ihre eigene Schwelle, bis zu der noch keine Probleme auftreten. Sie können einen Verdacht auch mit entsprechenden Tests überprüfen lassen. Wenn die Diagnose gestellt ist: nach der Auslassphase die persönliche Toleranzschwelle für das betreffende Nahrungsmittel berücksichtigen. Es gibt heute viele gute Alternativprodukte. Lassen Sie sich in Ihrem Reformhaus® von den ausgebildeten Fachberater:innen unterstützen.

#### Reformhaus® Empfehlungen

#### Mit vorbeugender und regulierender Wirkung

- · Bitterstoffe optimieren die Verdauung und den Stoffwechsel: M. Reich BitterStoffPulver täglich vor einer Hauptmahlzeit oder als -Spray für unterwegs
- Präbiotika und Probiotika fördern ein gesundes Darm-Mikrobiom: Dr. Wolz Curabiom® flora duo Darmkur oder Sanatura® Bio Darm-Kur

#### Bei Symptomen von Unverträglichkeiten

- · Anguraté Magentee aus Peru wirkt entspannend und beruhigend
- hübner® Magen-Darm-Gel bindet schädliche Stoffe durch Kieselsäure
- Salus Anis-Fenchel-Kümmel-Tee wirkt wohltuend auf Magen und Darm
- Salus Ingwer-Tee hilft bei Übelkeit



### **Der Schwarzwald** hat viel zu bieten.

Schwarzkümmel-Öl auch.



- » Natives Öl aus erster Kaltpressung
- » Mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren
- » Aromatisch mild im Geschmack
- » Geeignet für die ganze Familie



Entdecke die Vielfalt www.huebner-vital.com



"Übeltäter" zu ermitteln

**Die Vorlage** 

finden Sie auf

reformhaus.de

oder Sie scannen den

QR-Code

### Intoleranzen erkennen



#### FRUKTOSE-INTOLERANZ

Fruchtzucker steckt in Obst, aber auch in vielen verarbeiteten Lebensmitteln und besonders in Süßigkeiten. Unser Haushaltszucker besteht zur Hälfte aus Fruktose, und auch alternative Süßungsmittel wie Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft haben einen hohen Anteil. In den letzten 40 Jahren ist die täglich zugeführte Fruchtzuckermenge von 4–5 Gramm pro Person auf 20–25 Gramm gestiegen – das wird von vielen nicht mehr vertragen.

#### Daran erkennen Sie es

Wenn die individuelle Aufnahmekapazität für Fruchtzucker überschritten wird, sind Blähungen, Völlegefühl und Durchfälle die Folge. Vor allem nach Früchten, Süßigkeiten oder sonstigen fruktosereichen Lebensmitteln. Bei einer Fruktose-Malabsorption können schon kleinste Mengen ausreichen.

#### Das können Sie tun

Essen Sie Obst lieber gut verteilt, als zu viel auf einmal, in Verbindung mit Joghurt, Nüssen oder Haferflocken ist es verträglicher. Fruktosearm sind zum Beispiel Papaya, Honigmelone, Aprikose, Pfirsich, Mandarine, Nektarine, Pflaume, Himbeere und Erdbeere. Verzichten Sie auf gesüßte Getränke und testen Sie bei Säften Ihre Verträglichkeit.

#### Reformhaus® Empfehlungen

 Zum Süßen ohne Fruchtzucker: Reformhaus® Sucolin, Raab Vitalfood Stevia Fluid Tafelsüße, Werz Reissirup Fruktosefrei

#### GLUTEN-UNVER-TRÄGLICHKEIT

Gluten ist ein Klebereiweiß, das in heimischen Getreidesorten enthalten ist, zum Beispiel in Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste. Die Zöliakie ist die bekannteste Form der Glutenunverträglichkeit, hierbei ist der Darm geschädigt und selbst geringste Mengen Gluten müssen gemieden werden. Daneben gibt es noch eine Glutensensitivität, bei der schon eine Reduzierung von Gluten eine Verbesserung bewirken kann. Bei dem Verdacht auf die echte Zöliakie ist eine Diagnose vom Arzt wichtig, denn der krankhaft veränderte Darm kann nicht ausreichend Nährstoffe aufnehmen.

#### Daran erkennen Sie es

Neben Verdauungsbeschwerden können zum Beispiel Müdigkeit und Konzentrationsstörungen auftreten. Bei der Zöliakie auch Gewichtsverlust und Nährstoffmangel. Eine schwer ausgeprägte Glutenunverträglichkeit führt oft zu einer Laktose-Intoleranz. Wenn konsequent auf Gluten verzichtet wird, kann sich die Laktose-Intoleranz zurückbilden.

#### Das können Sie tun

Bei der Zöliakie hilft nur das strikte Vermeiden von Gluten. Bei der Glutensensitivität können nach einer Auslassdiät wieder kleine Mengen langsam eingeschlichen werden. Glutenfrei sind zum Beispiel Hirse, Mais, Reis, Amaranth, Quinoa, Buchweizen und Soja.

#### Reformhaus® Empfehlungen

- Glutenfreie Produkte:
- Im Reformhaus® finden Sie eine breite Palette glutenfreier und gleichzeitig gesundheitsfördernder Alternativen, zum Beispiel M. Reich BasenBrot und BasenBrei, P. Jentschura MorgenStund®.
- Alsiroyal® Zöliakie Formel: Die Mikronährstoffe sind speziell auf den erhöhten Bedarf bei Zöliakie abgestimmt.
- **Dr. Wolz Gluten Enzym:**Das Gluten spaltende Enzym unterstützt zusätzlich eine glutenfreie Ernährung.



#### LAKTOSE-INTOLERANZ

80 Prozent der Weltbevölkerung können im Erwachsenenalter keine Milch mehr vertragen. Bei uns sind es etwa 25 Prozent, und mit steigendem Lebensalter ist die Laktose-Intoleranz immer häufiger anzutreffen. Der Milchzucker Laktose kann dann nicht aufgespalten werden, weil das Enzym Laktase bei Erwachsenen nicht (mehr) ausreichend vorhanden ist.

#### Daran erkennen Sie es

Je nach Menge und individueller Empfindlichkeit kommt es zu Blähungen, Völlegefühl und Durchfällen. Bei einer Laktose-Intoleranz werden vor allem Frischmilchprodukte schlecht vertragen. Dagegen ist gereifter, harter Käse durch bakterielle Prozesse eher laktosearm. Auch Joghurt ist wegen der Milchsäurebakterien meist gut verträglich.

#### Das können Sie tun

Finden Sie Ihre individuelle Toleranzgrenze. Geringe Mengen bereiten häufig noch keine Probleme. Zu besonderen Anlässen kann das Enyzm Laktase auch vor dem Essen als Tablette eingenommen werden, um Beschwerden vorzubeugen.

#### Reformhaus® Empfehlungen

- Ersetzen Sie Frischmilchprodukte durch Hafer-, Soja-, Reisoder Mandeldrinks von Voelkel oder Allos.
- Haferdrinkpulver zum Selbermixen gibt es von Natura in der Sorten Kakao, Vanille und Natur.



HISTAMIN-INTOLERANZ

Histamin ist ein lebensnotwendiger Botenstoff, der an vielen Prozessen im Körper beteiligt ist, auch an allergischen Reaktionen. Es kommt vor allem in fermentierten Lebensmitteln vor – etwa in Käse, Salami, Sauerkraut, Kimchi, Sojasoße, Bier oder Wein. Vermutet wird, dass bei den Betroffenen der Abbau von Histamin gestört ist.

#### Daran erkennen Sie es

Bei einem Ungleichgewicht zwischen der Aufnahme bzw. Ausschüttung von Histamin und dem Abbau zeigt sich ein Zuviel an Histamin in unangenehmen Symptomen, wie Gesichtsrötung, Hautausschlag, Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Beschwerden. Oft wird Histamin insbesondere unter Stress schlecht vertragen.

#### Das können Sie tun

Vor allem hilft es, histaminreiche Lebensmittel zu meiden. Ergänzend kann eine gute Versorgung mit Mikronährstoffen den Abbau von Histamin positiv beeinflussen, vor allem Vitamin C, B6 und B12, Zink sowie Vitamin D. Da es zur Histamin-Intoleranz keinen spezifischen Test gibt, sollten andere Unverträglichkeiten ausgeschlossen werden.

#### Reformhaus® Empfehlungen

- Reformhaus<sup>®</sup> plus Zeolith bindet überschüssiges Histamin im Darm.
- Histamin hemmend wirken
   Raab Vitalfood Quercetin Kapseln,
   hübner<sup>®</sup> Schwarzkümmel-Öl Kapseln.
   Regulierend wirkt KGV Roter Ginseng in verschiedenen Darreichungsformen.

Histaminarme Rezepte finden Sie in unserer Rubrik GENIESSEN ab Seite 32.

> NEU: HISTA FOOD Lebensmittel in teilnehmenden Reformhäusern



Auf reformhaus.de können Sie Rezepte nach verschiedenen Eigenschaften filtern, zum Beispiel laktosefrei oder glutenfrei. Oder den

QR-Code scannen



Mehr Informationen zum Thema Zöliakie finden Sie im entsprechenden Reformhaus® Wissen kompakt, erhätlich in teilnehmenden Reformhäusern oder unter: reformhaus.de





Sigrid Siebert
Dipl. Ökotrophologin,
Ernährungstherapeutin,
Dozentin an der
Akademie Gesundes
Leben

# rterview "Essen Sie bewusst!"

Das rät unsere Expertin und empfiehlt, auf die Zusatzstoffe zu achten

#### Woran liegt es, dass Nahrungsmittelunverträglichkeiten zunehmen?

Lebensmittelunverträglichkeiten sind weitaus häufiger anzutreffen als Lebensmittelallergien. Insbesondere bei Menschen zwischen 20 und 30 Jahren beobachten wir in den letzten Jahren eine Zunahme. Das hat mit der Veränderung von Essgewohnheiten zu tun. Immer mehr Convenience Produkte und stark verarbeitete Lebensmittel mit einer Vielzahl an Zusatzstoffen und Hilfsstoffen werden konsumiert. Dazu kommt dann oft noch Stress beim Essen, was die Verdauung ungünstig beeinflusst. Es liegt aber auch an einem insgesamt gesteigerten Bewusstsein für Unverträglichkeiten in der Bevölkerung und einer verbesserten Diagnostik.

#### Welche Rolle spielt dabei der Darm?

Eine gesunde Darmflora, auch Mikrobiota genannt, ist mitverantwortlich für die Funktion der Darmschleimhaut. Wenn die Schleimhautbarriere gestört ist, ist sie durchlässig für möglicherweise unverträgliche Nahrungsmittelbestandteile. Sie können Ihre Darmgesundheit fördern, indem Sie ausreichend Ballaststoffe zu sich nehmen, die als Nahrungsgrundlage für die Mikroorganismen in unserem Darm dienen. Aber auch bei den Ballaststoffen ist es wichtig, auf die individuelle Verträglichkeit zu achten.

#### Wie kann der Lebensstil Unverträglichkeiten beeinflussen?

Die Zubereitung einer guten Mahlzeit aus frischen Zutaten erfordert Zeit, die viele Menschen sich dafür nicht mehr nehmen oder auch einfach nicht haben. Oft muss es schnell gehen und es passt besser außer Haus zu essen oder im Vorbeigehen irgendetwas zu kaufen. Das sind dann vor allem Produkte, die das Bedürfnis einer schnellen Kalorienzufuhr befriedigen: meist süß, salzig, fettreich und kohlenhydratreich, aber ballaststoffarm und mit wenig Mikronährstoffen und gesunden sekundären Pflanzenstoffen.



#### Und das führt dann zu Magen-Darm-Beschwerden ...

Ja, dieses veränderte Ernährungsverhalten trägt nicht selten dazu bei, dass Beschwerden auftreten. Aber statt die Essgewohnheiten und auch Lebensumstände mit zu berücksichtigen, vermuten viele Betroffene eher eine Nahrungsmittelunverträglichkeit als Auslöser der Beschwerden.

# Was empfehlen Sie Menschen, die zu Unverträglichkeiten neigen?

Ich empfehle eine bewusste, auf den eigenen Esstyp angepasste Ernährung. Das kann bei vielen Menschen schon zu einem Rückgang von Beschwerden führen. Manchmal ist dabei tatsächlich der Verzicht auf Laktose, Fruktose, Gluten oder andere Lebensmittelinhaltsstoffe notwendig. Oft sind es aber auch Änderungen bei der Mahlzeitenaufnahme, die zu einer Verbesserung führen. Zum Beispiel ein anderer Zeitpunkt am Tag, mehr Zeit und angepasste Umgebung, eine andere Zubereitung oder eine andere Portionsgröße. Und ganz generell sind Lebensmittel mit vielen Zusatzstoffen ungünstig. Achten Sie immer auf die Zutaten! Es gibt inzwischen selbst bei Convenience Produkten viele gesündere Alternativen ohne Zusatzstoffe.

#### Wie sieht eine gut verträgliche Ernährung aus?

Menschen mit Unverträglichkeiten haben oft eine schwache Verdauung. Ihnen hilft eine darmgesunde Kost mit viel gegartem, gut verträglichem Gemü-



se, moderaten Mengen an guten Ölen, Nüssen und Sauermilchprodukten, dafür weniger stark gesüßte Lebensmittel. Eine ausreichende Aufnahme löslicher Ballaststoffe aus Leinsamen, Floh- oder Chiasamen, Haferflocken und Äpfeln beruhigt und trainiert den Darm. Eine allgemeingültige Empfehlung für alle kann es aber nicht geben, da die Verträglichkeit von Lebensmitteln sehr unterschiedlich ist: Betroffene dürfen alles essen, was sie vertragen. Um das im Einzelnen herauszufinden, ist es sinnvoll, ein Ernährungs- und Symptomtagebuch zu führen.

So unterschiedlich wir Menschen, so unterschiedlich die Verträglichkeiten. Selbst zubereitete, pflanzenbasierte Speisen sind aber für uns alle verträglicher, als stark verarbeitete Lebensmittel



GESUNDES LEBEN
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE





Unsere Produkte finden Sie im Reformhaus, Biohandel oder unter www.raabvitalfood.de

## LIEBLINGSPRODUKTE IM JULI



# Curcuma: Eine Pflanze mit Tradition

#### Raab Vitalfood Bio Curcuma Extrakt Kapseln und Bio Curcuma Pulver

Raab Vitalfood Curcuma Produkte enthalten ausschließlich Bio Curcuma Wurzeln und sind frei von unnötigen Zusatzstoffen. Die schonende Verarbeitung bewahrt die wertvollen Curcuminoide (sekundäre Pflanzenstoffe), zu denen auch das Curcumin gehört. Ergänzt werden die Curcuma-Produkte durch Piperin aus schwarzem Pfeffer – alles aus kontrolliert biologischem Anbau.



# Zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion

#### Schoenenberger Naturreiner Heilpflanzensaft Weißdorn

- Zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion
- Erhöht die Durchblutung des Herzmuskels
- Beugt dem sogenannten "Altersherz" vor
- Bewährt bei Sommerhitze und Stress
- Ohne Zusatz von Zucker, Alkohol oder Konservierungsstoffen

Schoenenberger Heilpflanzensäfte sind Naturarznei in ursprünglichster Form: zu 100 % aus der frischen Pflanze, überwiegend aus Bio-Anbau.



# Unsere Lieblinge des Monats

Reformhaus® Produkte für Ihre Gesundheit







## Hochdosierte Milchsäurebakterien, in über 100 Studien getestet

Darmflora plus select – ideale
Basisversorgung für den Darm.
Darmflora plus select enthält 48
Milliarden Milchsäurebakterien
pro Tagesdosis, die sich aus 8
unterschiedlichen Bakterienstämmen zusammensetzen. Die
Stämme werden nach neuesten
wissenschaftlichen Erkenntnissen
ausgewählt, sind gegenüber vielen
Antibiotika stabil und müssen
nicht aktiviert werden. Die säureresistente Cellulosekapsel schützt
die Bakterien zusätzlich.



#### **Reformhaus Plus PMA-Zeolith**

#### Die natürliche Lösung für Ihre Darmgesundheit

• 100 % reines Naturprodukt • Zur Behandlung einer eingeschränkten Barrierefunktion der Darmwand • Wirksam bei: Reizdarm und Leaky-Gut sowie bei deren Begleiterscheinungen wie Bauchschmerzen, Durchfall, Entzündungen und Blähungen – da sich die Darmschleimhaut wieder reguliert • Darmentgiftung für ein natürliches Detox • Höchste Rohstoffqualität • Zertifiziertes Medizinprodukt • Patentierte PMA-Technologie • Über 20 Jahre Forschung



allaststoffe sind unverzichtbar für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Sie unterstützen die Verdauung und fördern eine gesunde Darmflora. Viele Krankheiten ließen sich mit ausreichend Ballaststoffen besser kurieren, und auch in der Prävention sind sie hilfreich.

#### **WAS SIND BALLASTSTOFFE?**

Anders als es der Name vermuten lässt, sind sie alles andere als "Ballast" für uns. Es handelt sich um unverdauliche Faser- und Quellstoffe in pflanzlichen Lebensmitteln. Unverdaut heißt, dass sie im Dünndarm nicht durch Enzyme zersetzt werden und unverändert in den Dickdarm gelangen. Es lassen sich zwei Arten unterscheiden:

wasserlösliche (wie Inulin und Pektin):
Sie kommen vor allem in Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten vor.

wasserunlösliche (wie Cellulose und Lignin): Sie finden sich hauptsächlich in Getreideprodukten, aber auch in Bohnen und Kartoffeln.

#### FLEISSIGE HELFER IM DARM

Gesunden Erwachsenen wird empfohlen, täglich 30 Gramm Ballaststoffe zu sich zu nehmen, besser wären sogar 40 Gramm. Wir verraten Ihnen, wie Sie Ihren täglichen Bedarf ganz einfach decken können

Durch ihre Fähigkeit, Wasser zu binden, quellen sie im Magen auf und sorgen somit für eine bessere Sättigung. Gleichzeitig wird die Darmbewegung angeregt und ein regelmäßiger Stuhlgang gefördert. Eine ausreichende Trinkmenge ist dabei besonders wichtig! Sie pflegen eine gesunde Darmflora, indem sie die guten Bakterien ernähren und schädliche abwehren.

#### TOP 5 BALLASTSTOFF-LIEFERANTEN

- Flohsamenschalen
- Vollkornprodukte (auch Hafer- und Weizenkleie)
- Hülsenfrüchte (z.B. Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen)
- **Gemüse und Obst** (v. a. getrocknetes Obst wie Pflaumen, Feigen, Aprikosen)
- Nüsse und Samen (z. B. Leinsamen und Chiasamen)

**Hinweise:** Ballaststoffmenge in der Ernährung langsam steigern, damit sich der Darm daran gewöhnen kann. Durch ihre hohe Quellfähigkeit ist auf eine ausreichende Trinkmenge zu achten (besonders bei Flohsamenschalen).

Sie viele untersch Herstelle Reformhoder Lo Die Exklaststof de Wirk eine ho Lasser Sie pas

In Ihrem Reformhaus® finden Sie viele ballaststoffreiche Produkte in unterschiedlichen Darreichungsformen von Herstellern und Marken wie der Eigenmarke Reformhaus®, Raab Vitalfood®, Sanatura® oder Louie's grünepflaume.

Die Exklusivmarke Alsiroyal® bietet mit Ballaststoff Comfort ein Produkt ohne quellende Wirkung für Personengruppen an, denen eine hohe Flüssigkeitszufuhr schwerfällt. Lassen Sie sich gerne beraten und das für Sie passende Produkt empfehlen.

Im August folgt: Cranberry



is zum Alter von etwa 50 Jahren sind Frauen seltener von Bluthochdruck betroffen als Männer. Nach den Wechseljahren ändert sich das sprunghaft: Mehr als die Hälfte der Frauen entwickelt in den ersten Jahren nach der Menopause eine Hypertonie. Ursache sind vor allem die Veränderungen der Sexualhormone. Das weibliche Geschlechtshormon Östrogen wirkt blutdrucksenkend und verhindert Umbauprozesse in den Gefäßen. Mit Beginn der Wechseljahre wird weniger Östrogen produziert. Dadurch geht den Frauenherzen nicht nur ein zentraler Schutz verloren, es kommt auch ein neuer Risikofaktor hinzu: Bei manchen Frauen sammelt sich mehr Fett in der Bauchregion an. Dieses Bauchfett produziert selbst Hormone, die den Appetit anregen und so zu Übergewicht führen können. Und sie lassen den Blutdruck steigen. Da hilft am Ende nur, weniger zu essen, um das Gewicht zu halten. Weil die Wechseljahre meist auch eine emotionale Herausforderung sind, können Stress und Ängste die Werte zusätzlich ungünstig beeinflussen. Insbesondere für Frauen ab 50 Jahren ist es daher

wichtig, gut auf sich und ihren Blutdruck zu achten.

Zumal eine Hypertonie oft lange unentdeckt bleibt, da sie kaum Beschwerden macht. Expert:innen empfehlen, ein- bis zweimal jährlich die Werte kontrollieren zu lassen – und die Gefäßgesundheit mit einem ganzheitlichen Ansatz zu unterstützen.

#### ENTSPANNUNG FÜR GEIST UND GEFÄSSE

Kleine Ruhe-Oasen für die Psyche spielen eine wichtige Rolle in der natürlichen Hypertonie-Behandlung. Das kann eine kurze morgendliche Yoga-Routine sein, ein Spaziergang in der Natur oder die Achtsamkeitsmeditation am Abend. Manchmal braucht es aber auch eine längere Auszeit für Körper, Geist und Seele. Akut-Tipp für stressige Momente: die Ausatmung verlängern. Bei der 4-7-11-Methode wird vier Sekunden tief in den Bauch ein-, dann sieben Sekunden ausgeatmet. Elf Minuten lang. Das verlangsamt den Herzschlag und entspannt die Muskeln. Bewegung hilft! Am besten geeignet sind Ausdauersportarten wie Schwimmen, Wandern, leichtes Joggen oder Radfahren – idealerweise an der frischen Luft. Wer etwa dreimal pro Woche 40 Minuten Nordic

walken geht, kann seine Blutdruckwerte langfristig um bis zu zehn mmHg senken. Das Tempo ist genau richtig, wenn Sie sich dabei unterhalten können. Auch Dehnübungen haben einen positiven Effekt auf den Blutdruck, wie eine aktuelle kanadische Studie zeigt. Grund: Werden die Muskeln gestretcht, hält das auch die Gefäße elastisch. Alltagstaugliche Bewegungsübungen finden Sie im Reformhaus® Programm "Activate your life" unter https://www.youtube.com/@ReformhausDE

#### MIT GENUSS DEN BLUTDRUCK SENKEN

Salz, Zucker, Weißmehl-Produkte, rotes, verarbeitetes Fleisch sowie regelmäßiger Alkoholkonsum können den Blutdruck erhöhen. Legen Sie stattdessen Wert auf eine frische, pflanzliche und vitalstoffeiche Kost. Als Superfoods für einen gesunden Blutdruck gelten Rote Bete (z. B. Rabenhorst Gesunder Blutdruck, Schoenenberger Rote Bete Kristalle), Walnusskerne (z. B. von Lihn) und Grüner Tee (z. B. von Salus oder Sonnentor). Essenziell sind auch ungesättigte Fettsäuren. Vor allem Omega-3-Fettsäuren senken den Blutdruck und wirken Entzündungsreaktionen entgegen. Sie kommen in fettreichen Seefischen vor sowie in Lein- und Hanföl. Bei einer vegetarisch-veganen Lebensweise ist es nicht immer leicht, den Bedarf allein über die Ernährung zu decken. Die Versorgung unterstützen können hier z. B. Dr. Budwig Omega-3 Algenöl; Alsiroyal® Algenöl 1300 Omega-3 Kapseln.

#### **WIRKSAME HELFER AUS DER NATUR**

Bewährt hat sich etwa Weißdorn (z. B. hübner® Weißdorn Herz-Kreislauf Tonikum). Die Herz-Heilpflanze wirkt entzündungshemmend, blutverdünnend und gefäßerweiternd. Auch Mistelpräparate (z. B. Schoenenberger Naturreiner Heilpflanzensaft Mistel) eignen sich als ergänzende Therapie. Die Mistel kann einen zu hohen und zu tiefen Blutdruck ausgleichen. Um den normalen Blutfluss zu fördern, kann man z. B. auf Tomatenextrakt (z. B. Dr. Wolz Thromboflow Sticks) oder Vitamin C (z. B. in Alsiroyal® Mikro-Durchblutung Kapseln) setzen.

Ein anderes wichtiges Vitamin ist B1. Es ist sehr relevant für den Energiestoffwechsel des Herzmuskels. Als Nahrungsergänzungsmittel wird Vitamin B1 selten allein eingenommen, sondern als Komplex mit anderen B-Vitaminen (z. B. Alsiroyal® B-Vitamine komplett Forte Kapseln) oder auch als Bestandteil von Vital Tonika (z. B. Salus Protector Herz Aktiv Spezial Tonikum).



# 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®**

Mit mehr als 100 pflanzlichen Zutaten für eine omnimolekulare Vital- und Nährstoffversorgung!

# TISCHLEINDECKDICH®

Zaubert im Handumdrehen himmlisch gesunde Leckereien für Groß und Klein!















Ballaststoffe

ohne Zuckerzusatz glutenfrei

Kostenlos Proben bestellen Händler in Ihrer Nähe finden









Das Team in Düsseldorf hält die Beratungsqualität hoch und sorgt für gute Laune



Das Entrée ist luftig und lädt zum Einkaufen und Stöbern im Geschäft ein

# **\\// ENGAGIERT!**

Das Reformhaus® Pothmann in Düsseldorf ist Sieger in der Kategorie "Veggie Reformhaus®"

as Reformhaus® Pothmann, ursprünglich gegründet 1927 in Duisburg, führt jetzt die dritte Generation. Mit der Filiale Düsseldorf, so die Jury, habe Ralf Pothmann ein "wunderbares Geschäft" und engagiere sich dort sehr.

Ralf Pothmann selbst sagt zu seinem Geschäft: "Die Filiale Düsseldorf ist nach dem Umbau 2021 zu einem sehr modernen Reformhaus® mit viel Platz zwischen den Gängen, hohen Decken und einem einladenden Eingangsbereich geworden, der

dazu animiert, im schönsten Reformhaus® Düsseldorfs einzukaufen."

Herausfordernde Zeiten, wie zuletzt die Corona-Pandemie, überstand das Reformhaus® Pothmann mit geschultem Fachpersonal in einem modernen Ladenlokal mit LED-Beleuchtung. Das große, vielfältige vegetarisch-vegane Angebot sorgt für den Löwenanteil der Lebensmittel am Gesamtumsatz. Eine große Kühltheke bereichert das sowieso schon große Sortiment, das die Kund:innen sehr schätzen.

#### **Die Fakten**

- Eröffnung 1969, Übernahme 2013, Umbau 2021
- ▶ 6 Mitarbeitende
- Verkaufsfläche 220 gm
- Sortiment ca. 3.500 Artikel

Das Reformhaus® Magazin Team

gratuliert Ralf Pothmann und dem Team in Düsseldorf zum Reformhaus® des Jahres 2024 in der Kategorie "Veggie Reformhaus®". •

Reformhaus® ist das beratende Fachgeschäft für ganzheitliche Gesundheit und natürliche Schönheit.

Jedes Jahr zeichnet eine fachkundige Jury Reformhäuser in verschiedenen Kategorien als "Reformhaus® des Jahres" aus. Die acht Gewinner 2024 stellen wir Ihnen monatlich im Reformhaus® Magazin vor. Bleiben Sie gespannt, vielleicht ist ja auch Ihr Reformhaus® vor Ort dabei!



Lernen · erleben · genießen

# WILLKOMMEN IN OBERURSEL!

Lebendiges Lernen
in entspannter
Atmosphäre. Wenn Sie
sich für ein Seminar an
der Akademie
Gesundes Leben
entschieden haben,
kommen Sie
an einen ganz
besonderen Ort

ie betreten ein Gebäude, das als baubiologisches Seminarzentrum 1992 eröffnet wurde, orientiert an Ganzheitlichkeit und der Beziehung des Menschen zur Natur. Ein Gebäudeensemble, in dem sich der Mensch wohlfühlen kann – lichtdurchflutet, mit nach oben geöffneten Dachkonstruktionen, nachhaltig gebaut und ausgestaltet. Und mit einem wunderschönen Garten drum herum. Kurz und gut: eine Oase der Inspiration! Wer einmal dort war, kommt gern wieder.

Ursprünglich startete hier 1956 mit der neu gegründeten Stiftung Reformhaus-Fachakademie die fachliche Ausbildung der Männer und Frauen, die Sie bis heute als Fachberater:innen im Reformhaus® zu all Ihren Fragen zu ganzheitlicher Gesundheit und natürlicher Schönheit beraten.

Anfang der 1990er-Jahre erst bekam die Fachakademie mit der Akademie Gesundes Leben einen für die Öffentlichkeit geplanten Seminarbereich mit attraktiven Aus- und Fortbildungen. Daraus wurde eine Erfolgsgeschichte!

Auf den folgenden Seiten finden Sie Angebote zu einigen der Seminare – ist auch für Sie etwas dabei?





# Gesundheit & Ernährung

Die Wurzeln liegen der Akademie liegen in dem ganzheitlichen Ansatz der Naturheilkunde. Die Standpunkte überprüft die Akademie ständig anhand der Erkenntnisgewinne der modernen Naturwissenschaften, internationaler Studien und der Erfahrungsmedizin

#### Das Geheimnis der 100-Jährigen

Lebensstilcoaching Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie zum Hauptakteur Ihrer Gesundheit werden! In den sogenannten Blue Zones der Erde werden Menschen bei bester Gesundheit sehr alt. Was ist ihr Geheimnis? Termine: 27.09.2024 – 29.09.2024 oder 11.04.2025 – 13.04.2025 jeweils (Fr-So). Kosten: 320 Euro, zzgl. 72 Euro Verpflegung in Bio-Qualität\*.

#### Darm-Gesundheit

Lebensqualität und Immunstärkung. In der Naturheilkunde haben der Darm und die Darmflora eine besondere Bedeutung für die Gesundheit des Menschen. Erfahren Sie alles über die Zusammenhänge der Darmgesundheit. Termine: 29.11.2024 – 01.12.2024 oder 11.04.2025 – 13.04.2025 jeweils (Fr–So). Kosten: 320 Euro, zzgl. 72 Euro Verpflegung in Bio-Qualität\*.

#### Gute-Laune-Küche

Basisch kochen für maximalen Genuss. Erleben Sie die harmonische Verbindung von Genuss, Lebensfreude, Smartness und Gesundheit in Ihrer Küche! Bringen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht. Termine: 15.11.2024–17.11.2024 oder 28.03.2025 – 30.03.2025 jeweils (Fr-So). Kosten: 340 Euro, zzgl. 72 Euro Verpflegung in Bio-Qualität\*.

**Unsere Wurzeln** 

#### Seit 1956 das Herz von Reformhaus®

2026 wird die Stiftung Reformhaus-Fachakademie 70 und ist bis heute jung geblieben und am Puls der Zeit. Theorie und Praxis bilden hier seit jeher eine Einheit im Vermitteln von ganzheitlichem Ernährungswissen und der Förderung von Gesundheitsbildung.

Was wäre Reformhaus® ohne seine Fachberater:innen? Dass Sie sich als Kund:in zu ganzheitlicher Gesundheit, vollwertiger, pflanzenbasierter Ernährung und zu Fragen



1960er-Jahre: eine Szene aus der akademieeigenen Lehrküche. Gemeinsam kochen, lernen und probieren

natürlicher Schönheit und des allgemeinen Wohlbefindens im Reformhaus® individuell und persönlich beraten lassen können, ist einzigartig im Einzelhandel.

Dass wir Ihnen dieses Alleinstellungsmerkmal bieten können, beruht auf der Fachausbildung von Reformhaus® Inhaber:innen und des Personals im Geschäft. Und die wird seit 1956 in Oberursel geleistet – stets orientiert an den Themen der Zeit, in Präsenz wie auch mit E-Learning-Angeboten. Denn: Nichts ist beständiger als der Wandel.



# Entspannung & Bewegung

Die Seminare sind inhaltlich und methodisch nach einem ganzheitlichen Lernkonzept gestaltet. Sie stellen den Menschen mit seinen Interessen und Wahrnehmungsfähigkeiten in den Mittelpunkt

Inneres Gleichgewicht und Harmonie. Eine Reise zu mehr Energie, Vitalität und innerem Frieden! Erleben Sie an diesem Wochenende die Verbindung zwischen Chakra-Yoga und der heilsamen Wirkung der Klangschalen. Termine: 15.11.2024 - 17.11.2024 oder 11.04.2025 - 13.04.2025 jeweils (Fr-So). Kosten: 320 Euro, zzgl. 72 Euro Verpflegung in Bio-Qualität\*.

#### Lebensfreude durch Bewegung und Achtsamkeit.

Bewegung im Einklang mit Musik zu entdecken das ist wahres Glück! Eins mit sich zu sein und dabei die Gemeinschaft spüren zu können, ist ein besonderes Erlebnis. Termine: 29.11.2024 - 01.12.2024 oder 28.03.2025 -30.03.2025 jeweils (Fr-So). Kosten: 320 Euro, zzgl. 72 Euro Verpflegung in Bio-Qualität\*.



## **Auf neuen** Wegen

Zum 1. Juli übernimmt Tanja Freise (47) die Geschäftsführung der Stiftung Reformhaus-Fachakademie von Ulrich Jentzen, der 13 Jahre lang erfolgreich die Geschäfte der Akademie führte und nun in den Ruhestand geht



Geschäftsführerin der Stiftung Reformhaus-Fachakademie

#### Frau Freise, was hat Sie motiviert, den Posten der Geschäftsführung zu übernehmen?

Die Akademie ist für viele Frauen und Männer eine Oase der Inspiration, eine Auszeit und Stärkung für den Alltag. Sie bringen Neugierde und Interesse mit, neue Wissenswiesen zu betreten, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und zu vernetzen. Sie tragen das gewonnene Wissen in ihre Familien und in ihren Bekanntenkreis, einige stellen sich beruflich neu auf. Am meisten begeistert mich die persönliche Entwicklung unserer Teilnehmer:innen, mit welchem Stolz und Motivation sie nach einer Weiterbildung nach Hause gehen. Diese Entwicklung zu beobachten und die Möglichkeit, das passende Angebot an diesem wundervollen, inspirierenden Ort zu gestalten, hat mich motiviert, von Ulrich Jentzen die Geschäftsführung zu übernehmen.

#### Was werden Ihre Ziel-Schwerpunkte sein?

Die Akademie hat ihre Wurzeln in der Reformhaus® Branche. Den Geist der Reformbewegung, unsere humanistische Haltung und das daraus resultierende pädagogische Konzept bewahrend, möchte ich die Akademie als einen Ort des gemeinsamen Lernens, Erlebens und Genießens einerseits erhalten und auch zukunftsfähig gestalten. In diesem Prozess werde ich vom geschäftsführenden Vorstand Rainer Plum begleitet. Wohlwissend um die Wurzeln, wird sich auch zukünftig das Angebot der Akademie den sich ändernden gesellschaftlichen Bedingungen und Bedürfnissen der Menschen anpassen. Dazu gehört u. a. die Modernisierung unseres Seminarzentrums.

#### Wo in der Akademie ist Ihr Lieblingsplatz und welches Seminar würden Sie als Gast auf jeden Fall machen wollen und warum?

Mein Lieblingsplatz in der Akademie ist die Lounge. Hier komme ich mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern, Dozentinnen und Dozenten und Kolleginnen und Kollegen ins Gespräch. Ich mag die Nähe, und der Austausch ist wertvoll für meine Arbeit als Geschäftsführerin. Es gibt so viele schöne Seminare in der Akademie, sodass ich mich kaum entscheiden kann. Aber als Yoga-Lehrerin ist die Meditation mein Favorit. Die 2-teilige Fortbildung ist für jeden ein guter Einstieg.



# Personlichkeit & Beruf

In den Seminaren kommen Methoden der humanistischen Psychologie zur Anwendung. Lernen soll Spaß machen und zur persönlichen Weiterentwicklung beitragen

#### Work-Health-Balance

Lebensstilcoaching Sind Sie eigentlich Bewegungsmensch und sitzen im Büro zu viel? Dann raus aus dem Hamsterrad – rein in die Turnschuhe! Zu mehr Energie, Leistungsfähigkeit, Stabilität und Gelassenheit in einer stressgeplagten und digitalisierten Welt finden! Termine: 20.10.2024 – 25.10.2024 oder 09.03.2025 – 14.03.2025 jeweils (So-Fr). Kosten: 890 Euro, zzgl. 180 Euro Verpflegung in Bio-Qualität\*.

#### Rituale

Die Kraft des Immergleichen. Wir spüren der Bedeutung von alten und neuen Ritualen nach, erfahren ihre heilsame Wirkung und entwickeln und erleben eigene für unseren Alltag. "Handwerkszeug" für den Alltag. Termine: 18.10.2024 – 20.10.2024 oder 07.03.2025 – 09.03.2025 jeweils (Fr-So). 320 Euro, zzgl. 72 Euro Verpflegung in Bio-Qualität\*.

#### Auf dem Weg zum Lebenstraum

Das Geschenk des Lebens entdecken Sie erleben die Kraft von Energiefeldern und arbeiten ganz konkret an der Realisation Ihrer Träume. Was ist meine Berufung und wie bringe ich sie ins Leben?

Termine: 01.11.2024 – 03.11.2024 oder 07.03.2025 – 09.03.2025 jeweils (Fr–So). 320 Euro, zzgl. 72 Euro Verpflegung in Bio-Qualität\*.

# Fasten & Ausspannen

Als Seminarteilnehmer:innen können Sie zwanglos ein Stück ganzheitliche Gesundheit erfahren und persönlich bereichert wieder in Ihren Alltag zurückkehren

#### **Basenfasten & Wandern**

#### Einklang von Körper und Geist durch Fatsenwandern

Nutzen Sie diese Woche und bringen Sie Ihren Körper und Geist in Einklang. Gemeinschaft erleben durch Aktivität und FastenTermine: 20.10.2024 – 25.10.2024 oder 09.03.2025 – 14.03.2025 jeweils (So-Fr). Kosten: 770 Euro, inkl. Fastenverpflegung in Bio-Qualität\*



#### Wohlfühl-Wochenende

Auszeit für Sie Gönnen Sie sich mit diesem Seminar eine Auszeit vom Alltag und betrachten Sie mit Abstand eigene Gewohnheiten und Verhaltensweisen. Freuen Sie sich auf ein inspirierendes Wochenende. Termine: 27.09.2024 – 29.09.2024 oder 29.11.2024 – 01.12.2024 jeweils (Fr–So). Kosten: 340 Euro, zzgl. 72 Euro Verpflegung in Bio-Qualität\*

# Die Akademie freut sich auf Sie

# Mehr Informationen zu den Seminaren und Angeboten unter:

www.akademie-gesundes-leben.de oder telefonisch 06172/30 09 822





Mit unserer Pflege bleiben Sie bei Hitze cool und gelassen!

ir schwitzen im Sommer, das ist ganz normal. Denn bei hohen Temperaturen wird automatisch die Schweißproduktion unseres Körpers angeregt. Wie eine Klimaanlage sorgt das Schwitzen für einen wichtigen Temperaturausgleich. Wie das funktioniert? Ganz einfach: Der Schweiß leitet die Wärme von unserem Körperinneren nach außen, verdunstet dann auf unserer Haut und sorgt so für Kühlung. Eigentlich sehr praktisch. Wenn nur dieser unangenehme Geruch nicht wäre ...

Interessanterweise riecht Schweiß nicht sofort unangenehm. Erst wenn Bakterien ihn zersetzen, entsteht der typische Schweißgeruch. Aber so weit lassen wir es nicht kommen, denn zum Glück gibt es im Reformhaus® viele Naturkosmetik-Produkte, die uns vor unangenehmem Geruch schützen und uns herrlich erfrischen und pflegen.

**Gute Neuigkeiten für Warmduscher:** Bei Hitze ist lauwarmes Wasser tatsächlich besser geeignet als eine kalte Dusche! Kaltes Wasser wirkt

im ersten Moment zwar erfrischend, sorgt aber dafür, dass sich die Blutgefäße zusammenziehen, der Kreislauf angeregt wird und wir nur noch mehr schwitzen! Besonders ergiebig und erfrischend ist der ARYA LAYA Duschschaum Aloe Vera mit reinem Aloe Vera Saft, der sich auch als mildes Shampoo eignet. Anschließend in die noch leicht feuchte Haut die ARYA LAYA Aloe Vera Body Lotion einmassieren. Der hohe Anteil an Aloe Vera spendet intensive Feuchtigkeit, Mandel- und Olivenöl sowie Sheabutter versorgen die Haut

#### **SCHÖNHEIT**

mit wertvollen essentiellen Fettsäuren. Eignet sich auch als After-Sun-Pflege! Tipp: Ein- bis zweimal wöchentlich kann ein Peeling die Haut sanft und porentief reinigen und für ein glatteres Hautgefühl sorgen (z. B. ARYA LAYA Ananas Enzym Peeling; Annemarie Börlind BODY CARE Duschpeeling).

Nicht ausgeschlafen? Um den Kreislauf morgens auf Trab zu bringen, soll eine aktivierende Massage mit einer Körperbürste helfen und die Durchblutung anregen, wahlweise sind Trocken- und Nassbürstungen möglich (z. B. M. Reich 2in1-KörperBürste).

Deo, mein Deo: Herkömmliche Antitranspirantien enthalten oft Aluminiumsalze, die die Schweißporen verschließen und somit das Schwitzen vermindern sollen. In Naturkosmetik hat dieser umstrittene Inhaltsstoff nichts zu suchen. Wir setzen auf die Power der Natur! Ausgesuchte ätherische Öle können die Haut desodorieren, ohne die Poren zu verschließen. Je nach Vorliebe können Sie zwischen einer erfrischenden Zitrus-Note oder einem blumigen Duft wählen (z. B. ARYA LAYA Natur-Deo Citro bzw. Blütentraum). Bei sehr empfindlicher Haut und Neurodermitis eignen sich Inhaltsstoffe wie Bio Aloe Vera und Süßholzwurzel, die Feuchtigkeit spenden, beruhigend und antientzündlich wirken (z. B. DADO SENS DEOSENSITIVE Deospray 24H). Ich glaub', ich steh' im Wald: Eine vegane Deo Creme, die waldig-frisch nach Zedern und Zypressen duftet, kann beleben und für Kraft und Klarheit sorgen. Die Pflanzenkraftkomposition aus Bio Kokosöl, Bio Sheabutter und Bio Benzoe Siam soll antibakteriell, geruchsabsorbierend und -neutralisierend wirken (z. B. Primavera Deo Creme Waldspaziergang). Wie ein wohltuender Waldspaziergang! Wichtig: Achten Sie auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr über den Tag



verteilt, am besten eignen sich stille Mineralwasser oder ungesüßte Kräutertees. Ein Glas Wasser pro Stunde ist empfehlenswert, selbst, wenn man keinen Durst verspürt. Die Getränke sollten bei Hitze lieber lauwarm sein und nicht eiskalt, auch, wenn es verlockend ist. Denn der Körper muss die kalte Flüssigkeit erst auf Körpertemperatur erwärmen, der Stoffwechsel wird angeregt und man schwitzt noch mehr. Auch Wassermelonen sind ein prima Durstlöscher und ein gesunder Snack. Sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien.

Brauchen wir bei Hitze überhaupt eine feuchtigkeitsspendende Creme? Auf jeden Fall!

Denn Schweiß, UV-Strahlung sowie Salz- und Chlorwasser entziehen unserer Haut Feuchtigkeit. Also immer



Wasser tut immer gut – auch in Form von Melone

her mit der Pflege! Allerdings sollte die Creme im Sommer nicht ganz so reichhaltig sein wie im Winter und weniger Fett enthalten, dafür aber viel Feuchtigkeit spenden. Besonders gut eignen sich leichte Gele, Fluids und Seren mit feuchtigkeitsbindendem Hyaluron, beruhigender Aloe Vera und kühlendem Algen-Extrakt (z. B. ARYA LAYA Aqua Derma Feuchtigkeitspflege; Alsiroyal® X-Effekt Gel; Annemarie Börlind Hydro Booster).

Pft, pft - einmal Erfrischung zum Sprühen bitte! Ein Spray, das mit seinem feinen Sprühnebel Feuchtigkeit spendet und herrlich die Haut erfrischt, ist bei Hitze ein absolutes Must-Have. Für den ultimativen Frischekick am besten direkt aus dem Kühlschrank großzügig mit geschlossenen Augen auf Gesicht, Hals und Dekolleté aufsprühen (z. B. ARYA LAYA Face Fresh Aloe Vera; Santaverde toner classic). Auch über Make-up anwendbar! Für eine Extra-Portion Sauerstoff sorgt das vitalisierende Hautwasser MiraVera® von Jentschura®. Hochreiner Sauerstoff und wertvolle ätherische Öle sollen die Haut in ihrer Regeneration unterstützen. Tipp: Im Gesicht am besten mit einem Wattepad auftragen und die Augenpartie unbedingt aussparen. Da das Spray Wasserstoffperoxid enthält und bleichend wirken kann, sollte der



ANZEIGE



IHR EXPERTE FÜR WIRKUNG

Kontakt mit Augen, Haaren und Kleidung vermieden werden.

#### **Erleichterung für schwere Beine:**

Hohe Temperaturen können für erweiterte Venengefäße verantwortlich sein. Dadurch wird der Blutfluss zurück zum Herzen erschwert, die Beine fühlen sich müde und schwer an. Wenn möglich, legen Sie Ihre Beine hoch, das entlastet die Venen. Das Blut kann besser zum Herzen zurückfließen. Auch hilfreich: Barfußlaufen, Wechselduschen und basische Stulpen (z. B. P. Jentschura® AlkaWear® BasischeStulpen®).

Für frische Füße: Ein Fußbad mit getrockneten Salbei-Blättern kann gegen Schweißfüße helfen. Auch gut: Ein Fußspray mit naturreinem Teebaum-Öl, Salbeiblätter- und Rosmarin-Extrakt (z. B. Bergland Teebaum Fußspray).



Lauwarmer Salbeitee hilft gegen übermäßiges Schwitzen

#### Tipp zur gezielten Entsäuerung:

Gönnen Sie sich ein basisches Vollbad oder Fußbad. Geben Sie für ein Fußbad 1 TL Basensalz in eine Fußbadewanne, am besten mit Massagenoppen, um den Effekt einer Fußreflexzonenmassage zu nutzen, und baden die Füße bei Körpertemperatur ca. 30 Min. darin (Reformhaus® Plus Zeolith Basenbad, M. Reich BasenSalz und Fußbadewanne mit Massagenoppen, P. Jentschura® Meine Base®). Entspannt, regeneriert und sorgt für seidig-glatte Haut!

Gegen's Schwitzen ist ein Kraut gewachsen: Wussten Sie, dass die Heilpflanze Salbei gegen übermäßiges Schwitzen helfen kann? Ihre ätherischen Öle sollen die Schweißproduktion hemmen und für Linderung bei nächtlichen Schweißattacken oder starkem Schwitzen sorgen. Um die gewünschte Wirkung zu erzielen, wird empfohlen, regelmäßig Salbeitee oder Heilpflanzensaft zu trinken (z. B. Salus Salbeiblätter Tee, Schoenenberger Salbei Naturreiner Heilpflanzensaft). Aber bitte in Maßen und nach Anwendungsempfehlung! Wenn Sie kein Fan von Salbei-Getränken sind, können Sie den Salbei-Extrakt auch ganz praktisch in Kapselform zu sich nehmen. Die Kapseln enthalten außerdem noch Vitamin B6, das zur Regulierung der Hormontätigkeit und der damit einhergehenden Schweißbildung sowie

ANZEIGE



Reformhaus



Die vegane Deo Creme Glücksgefühle

Der duftende 24-Stunden-Schutz ohne Aluminiumsalze



Sie desodoriert mit einer Pflanzenkraftkomposition aus Bio Kokosöl, Bio Sheabutter und Bio Benzoe Siam. Sie wirkt antibakteriell, geruchsabsorbierend und -neutralisierend, sowie antiirritativ und feuchtigkeitsbindend allein durch die Kraft naturreiner Inhaltsstoffe. Ihr sonnig-leichter Duft aus Bio Zitrone und Bio Tonka wirkt inspirierend und erfrischend und schenkt Dir einen Moment des Glücklichseins.

www.primaveralife.com

#### Wisser

#### SOS! Gefahr im Verzug!

Hitzewellen können tödlich sein

2022 starben in Europa einer Studie zufolge mehr als 60.000 Menschen durch die Zusatzbelastung der Hitze. 2023 war laut EU-Klimabericht eines der heißesten seit Beginn der Aufzeichnungen. Die Gefahr nimmt zu! Wichtig: Achten Sie gut auf sich und Ihre Mitmenschen. Auch für Babys und Kleinkinder kann Hitze gefährlich werden, da sie ihren Wärmehaushalt schlechter regulieren können als Erwachsene. Bei Verdacht auf Hitzschlag rufen Sie bitte sofort den Rettungsdienst unter 112, bringen Sie die betroffene Person in den Schatten und kühlen sie mit feuchten Tüchern. Laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung sind typische Anzeichen für einen Hitzschlag gerötete, heiße



Im Auto kann es schnell so heiß werden wie in einer Sauna

und trockene Haut, Kopfschmerzen, Übelkeit, Bewusstseinsveränderungen und Bewusstlosigkeit, auch Muskelschmerzen sind möglich. Und lassen Sie im Sommer niemals Ihre Kinder oder Tiere unbeaufsichtigt in einem Fahrzeug! Ein Auto kann sich schnell auf über 60 Grad aufheizen, trotz geöffneter Fenster. Bereits ab 46 Grad Innentemperatur droht Lebensgefahr!



An heißen Tagen es sich einfach mal gemütlich machen und körperliche Anstrengungen vermeiden

einem normalen Energiestoffwechsel beitragen soll (z. B. Alsiroyal® Salbei-Extrakt Kapseln mit Vitamin B6).

#### **Heute Abend noch was vor?**

Der limitierte, pflegende MULTI
STICK von Annmarie Börlind ist ein
Make-up-Multitalent. Hyaluronsäure
und wilde Mangobutter spenden der
Haut Feuchtigkeit, wertvolles Marulaöl
und Kakaobutter pflegen zusätzlich.
In den Nuancen CARAMEL GLOW
und ROSE GLOW erhältlich, nur
solange der Vorrat reicht! Dazu noch
ein bisschen feuchtigkeitsspendenden
Lip Gloss auf die Lippen tupfen, schon
ist der Look perfekt (z. B. Annemarie
Börlind LIP GLOSS Lavender Shine,
limitiert)!

ANZEIGE



# RAUS AUS DER OPFERROLLE!

Wenn Probleme auftreten, hilft es, gut für sich zu sorgen und sie aktiv anzugehen

Die 4. Säule der Resilienz: Unsere seelische Widerstandskraft und unser Wohlbefinden beruhen wesentlich darauf, dass wir für uns selbst und auch für andere **Verantwortung** 

übernehmen.

in ich schuld, sind es die anderen, oder ist es Schicksal? Wenn wir in Krisen oder schwierigen Situationen sind, neigen wir dazu, die Verantwortung dafür auf andere oder die äußeren Umstände zu schieben. Der Vorteil: Das stabilisiert uns in unserer Komfortzone. In Konflikten nicht auf unseren Anteil daran zu schauen, bewahrt uns vor Veränderung.

Der Nachteil: Wir sind nicht selbstwirksam und tragen nicht dazu bei, dass wir in wiederkehrenden Konflikten – zum Beispiel in Paarbeziehungen – auch Teil der Lösung sein können.
Die anderen sollen sich ändern, bei uns bleibt alles wie gehabt?
Keine gute Idee! Wenn wir im Leben resilient und, bildlich gesprochen, ein Stehaufmännchen sein wollen, dann ist es ratsam, Verantwortung zu übernehmen, statt in der Opferrolle zu

# VERANTWORTUNG HAT ZWEI SEITEN

Der Resilienz-Theorie und auch der

verharren.

Positiven Psychologie wird öfter vorgehalten, sie sei individualistisch geprägt, es ginge beim Überwinden von Schwierigkeiten oder in Krisen nur darum, die eigenen Ressourcen zu mobilisieren und für sich selbst zu sorgen. Das ist nicht gemeint mit Resilienz. Denn: Wenn wir gut für uns selbst sorgen, tun wir meist damit auch Gutes für andere. Bei allen Säulen der Resilienz sollten wir. wenn wir auf uns schauen und daran arbeiten, auch die Vorteile für andere um uns herum mit im Fokus behalten. Bei der Verantwortung ist der soziale Aspekt ganz und gar nicht wegzudenken: Denn Verantwortung übernehmen wir bei Schwierigkeiten für uns selbst und auch für andere, um Verbesserungen der Situation herbeizuführen oder in den guten Ausgangszustand zurückzukehren. Wenn wir Schmerz betäuben, Herausforderungen ausweichen oder schmerzlichen Situationen nicht ins Auge schauen wollen und erst mal weitermachen wie bisher, dann sind das erlaubte Schutzmechanismen. Für eine Weile kann das gut sein, um nicht komplett unterzugehen und für den Moment sich nicht zu überfordern. Dann aber geht es darum, sich allem zu stellen und Probleme und Krisen zu be- und verarbeiten. Denn diese Schutzmechanismen wirken nur kurz, ungelöste Probleme haben aber leider die Eigenschaft, sich immer wieder zu melden und dabei auch gleich die unguten Gefühle, die mit ihnen zusammenhängen, mitzubringen. Wir spüren das oft auch körperlich. Enge in der Brust, das Gefühl tief durchatmen zu müssen, zeigt an, dass da noch was unbearbeitet ist.

Vergangenheit lässt sich nicht ändern, aber der Umgang damit! Heraus also aus der Opferrolle und hinein in die Kraft der Gestaltung von Zukunft! Erinnern Sie sich noch an die Resilienz-Säule Akzeptanz? Da hieß es: "Annehmen was ist!" Der erste Schritt auf dem Weg zur Lösung.

#### VERÄNDERUNG BRAUCHT MUT

Das Herbeiführen von Veränderungen bedeutet immer, auch ein Wagnis einzugehen, denn in jeder Veränderung liegt auch eine Spur Ungewissheit, ob es hinterher wirklich besser ist. Dann lohnt es, sich noch mal auf die Resilienz-Säule Optimismus zu besinnen, mit der Erwartung, dass die Dinge eine positive Wendung nehmen. Wie aber treffe ich die "richtigen" Entscheidungen? Gar nicht! Denn um richtig oder falsch geht es nicht, es geht um "stimmige" Entscheidungen. Die können rational gefällt werden auf der Basis von Fakten, sie werden aber immer auch vom Bauchgefühl mitbestimmt. Wenn Sie also merken, dass ihr Körper auf eine Entscheidung mit Grummeln reagiert, dann ist sie nicht stimmig, so wie bei einem faulen Kompromiss. Beispiel: "Ich wollte mich eigentlich am See erholen, habe aber aus Vernunftgründen meinem Freund beim Umzug geholfen." Dieser Kompromiss kann sich gut anfühlen, wenn er auch einen persönlichen positiven Wert für Sie hat. Wenn die Stimmung aber kippt, war der Kompromiss nicht gut, weil ihr Bauchgefühl Ihnen gesagt hat, Erholung wäre besser gewesen für Sie.

#### Ziehen wir ein Zwischenfazit: Verantwortung für sich zu übernehmen bedeutet:

- sich selbst anzunehmen mit Stärken und Schwächen
- bei Entscheidungen auf die Pros und Contras zu achten (gewichten!)
- dabei immer auch auf die innere Stimme, das Bauchgefühl, die Intuition zu hören
- …, wenn die Fakten fehlen, Vorsicht zu üben beim Denken in Plausibilitäten. Sie sind (meist) der Feind der Wahrheit!
- achtsam mit den eigenen Kräften umzugehen und auf seine Körpersignale zu achten (Wann brauche ich was?)

#### **ALTLASTEN BESEITIGEN**

Wir tragen nicht nur die Verantwortung für das, was wir tun und tun werden, sondern natürlich auch für Durchlebtes in der Vergangenheit. Manch Schlechtes hat noch viel

Macht in der Gegenwart. Es sind Altlasten, die uns nicht guttun. Prof. Dr. Jutta Heller benennt in ihrem Buch "Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke" am Beispiel gescheiterter Beziehungen zwei Schlüsselhandlungen fürs Loslassen: wertschätzen und verzeihen.

#### Schritt: wertschätzen

• Machen Sie sich bewusst (evtl. mit Notizen), was Sie alles Positives in der Beziehung erfahren haben oder in ihr gelernt haben. Seien Sie dankbar dafür.

# 2. Schritt: Verletzungen und Enttäuschungen ansehen

Machen Sie sich die Verhaltensweisen dahinter bewusst – die eigenen und die des anderen. Das hilft nachträglich, alles besser zu verstehen.

# Schritt: verzeihen – sich und dem anderen

Verzeihen bedeutet nicht, sagt Jutta Heller, dass man das, was geschehen ist gutheißen muss. Es bedeutet, dass man vom anderen nicht mehr fordert, sich zu verändern, ihn auch nicht weiter anzuklagen und auch, mit sich ins Reine zu kommen. In Punkt 3 liegt der wesentliche Resilienz-Anteil beim Thema Verantwortung übernehmen – für eine bessere Zukunft.

Apropos loslassen und verändern: Hier hinein gehören auch die Glaubenssätze, das sind verallgemeinerte innere Leitlinien, die uns Orientierung geben – im Guten wie im Schlechten. Denn wenn wir etwas glauben, handeln wir auch danach. Diese Glaubenssätze haben ebenfalls Macht, die es, wollen wir etwas verändern, zu brechen gilt. Wir greifen die Glaubenssätze später im Jahr im Reformhaus® Magazin noch einmal gesondert auf.



#### Reformhaus

#### SALUS

ANZEIGEN

Neuro Sleep Melatonin Forte 3 mg 2-Phasen Tabletten

#### Schneller einschlafen mit Melatonin\*



- Für eine schnelle und langanhaltende Melatonin-Versorgung
- Pflanzliche Extrakte aus Lavendel, Hopfen und Passionsblume
- Ohne Abhängigkeitsrisiko und Tagesmüdigkeit
- Nur 1 Tablette kurz vor dem Schlafengehen

\*Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. 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.

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



- + Sonnengreifte Bio-Trockenfrüchte
- + Keine Zusätze, keine Schwefelung
- + Schadstoffgeprüft, streng nach neuform® Richtlinien\*

Sicherheit für Sie: Fragen Sie im Reformhaus® nach neuform® zertifizierten Produkten.



\*mehr zu neuform® Qualität Auf dem Leinfeld: Geschäftsführer Franz Nowotny (links) und Gesellschafter Helmut Jordan (Mitte) im Gespräch mit dem Landwirt vom Ökohof Behrens

# EXPERTEN FÜR GUTE FETTE



Wir kennen ihr Gesicht von den Packungen der Budwig-Produkte. Wer war diese Frau und was macht ihr so erfolgreiches Gesundheitskonzept aus, das heute von dem Unternehmen

Dr. Budwig fortgeführt wird?

ine Forscherin mit Leib und Seele: Die Naturwissenschaftlerin Dr. Johanna Budwig (1908–2003) war von der gesundheitlichen Wirkung von Fetten fasziniert. Kein Wunder, sie erkannte früh, wie heilsam die Omega-3-Fettsäuren sind. Die heutigen Erkenntnisse über Fette haben wir auch ihren bahnbrechenden Studien zu verdanken – und dem Wissenstransfer der Budwig-Stiftung. Als erster Wissenschaftlerin gelang ihr der Nachweis, dass es überhaupt unterschiedliche Arten von Fetten gibt und dass die mehrfach ungesättigten "guten" Fette so wichtig für unsere Zellgesundheit sind. Aus ihren Erkenntnissen entwickelte Dr. Johanna

Budwig die Öl-Eiweiß-Kost. Im Mittelpunkt steht die Budwig-Creme aus Magerquark und Leinöl.

#### ÖLE, LEINSAMEN, ALGENÖL UND JETZT AUCH PORRIDGE

Inzwischen hat das Unternehmen auch eine vegane Frühstücksalternative: das Budwig Porridge – natürlich kombiniert mit einem guten Öl. Leinöl ist der Klassiker des Hauses. Es ist das Öl, in dem Dr. Johanna Budwig den größten Gesundheitswert erkannte, weil es einen sehr hohen Anteil an der essenziellen Omega-3-Fettsäure ALA aufweist. Und weil nicht alle Menschen ALA gut in die wichtigen

Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA umwandeln können, gibt es jetzt auch Algenöle, die diese Fettsäuren direkt bereitstellen. "Die Mischungen aus Leinöl und Algenöl sind bei den Kunden zurecht extrem beliebt, es gibt sie auch in den fruchtigen Sorten Maracuja und Zitrone. Besonders bei stärkerer Belastung und Stress empfehlen wir eine Ergänzung mit Algenöl", erklärt uns Geschäftsführer Franz Nowotny.

**BUDWIG** 

# UNSERE ZELLEN BRAUCHEN DIE GUTEN FETTE

Warum sind die mehrfach ungesättigten Fettsäuren so wichtig für unsere Gesundheit? "Jede einzelne unserer



100 Billionen Zellen braucht die guten Fette", sagt Nowotny. "Sie halten die Zellen elastisch und gut funktionsfähig. Wenn wir mit ihnen ausreichend versorgt sind, läuft der Zellstoffwechsel rund, wir sind mit Energie versorgt und bestmöglich gegen Krankheiten gestärkt".



Am Firmensitz in Oldenburg / Niedersachsen: Franz Nowotny und Mitarbeiterinnen genießen morgens zusammen ihr Budwig-Frühstück



#### **Zutaten für eine Person:**

- 4 EL Dr. Budwig Porridge
- 180 ml Pflanzendrink
- 2 EL Dr. Budwig DHA + EPA Öl Zitrone
- 1 EL Magerquark
- 1 Handvoll Himbeeren
- 1 Handvoll Stachelbeeren und Johannisbeeren
- 1 EL Dr. Budwig Energiemix Granatapfel-Aronia
- 4 Blatt Apfelminze

Pflanzendrink mit dem Porridge • für 1–2 Minuten sanft köcheln und anschließend kurz abkühlen lassen.

2. Die Himbeeren pürieren, unter das Porridge rühren und das Himbeer-Porridge in eine Schüssel füllen.

Den Magerquark mit unserem Onega-3 Öl Zitrone verrühren und anschließend auf das Himbeer-Porridge geben.

Dr. Budwig Energiemix sowie
Stachelbeeren, Johannisbeeren und Apfelminze darauf verteilen.

# VON DER AUSSAAT BIS ZUR PRESSUNG

Ein Produkt ist nur so gut wie seine Zutaten. Diesen Leitgedanken hat schon die Namensgeberin des Unternehmens geprägt. Beim Leinöl zum Beispiel fängt es mit dem eigenen Bio-Anbau an. "Die nährstoffreichen sandigen Böden in den neuen Bundesländern sind für den Leinanbau optimal", erklärt uns der Geschäftsführer. "Und bis zum fertigen Endprodukt ist alles in unserer Hand und unter unseren strengen Kontrollen". Es gehört zur Unternehmensphilosophie, dass der Qualitätsgedanke die Arbeitsprozesse formt und nicht umgekehrt. Das gilt für Aussaat und Ernte bis zum Original-Budwig-Pressverfahren unter Ausschluss von Licht und Sauerstoff. Abschließende Analysen – etwa auf Schwermetalle, freie Fettsäuren, Peroxide – sichern die transparent nachvollziehbare Qualität.

#### NACHHALTIGKEIT AUS ÜBERZEUGUNG

Alle Prozesse im Unternehmen werden laufend hinterfragt, mit dem Ziel, die Nachhaltigkeit immer weiter zu optimieren. "Wir glauben fest daran, dass es möglich ist, qualitativ hochwertige Produkte zu erschaffen, die unsere Erde schonen", sagt Nowotny. "Dafür gibt es bei uns ein Team, das in allen Prozessen mitmischt." Einige Beispiele dieses erfolgreichen Engagements sind die klimaneutral produzierten Ölflaschen, die Versandkartons mit einem Grasanteil von 30 Prozent, nachhaltige Transportwege und der klimaneutrale Versand. •

# Mehr erfahren im Podcast - Schlechte Fette; gute Fette:



Eine kleine Geschichte des Leinöls. Warum Leinöl so wertvoll für unsere Gesundheit ist – mit Franz Nowotny



# **GURKEN-GAZPACHO**

#### FÜR 2 PERSONEN

- 1 Gurke
- 150 g Naturjoghurt
- 50 ml Wasser
- 2 EL Acerolasaft
- 2 EL Olivenöl
- ½ Knoblauchzehe\*
- 1 Frühlingszwiebel\*
- 1 Handvoll Basilikum
- 1 Handvoll Petersilie
- 0.1
- Salz



Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit einigen frischen Kräutern garnieren und ggf. gekühlt servieren.

#### Tipp: Für eine fruktosearme Variante

einfach den Knoblauch weglassen und von der Frühlingszwiebel nur den grünen Teil verwenden.

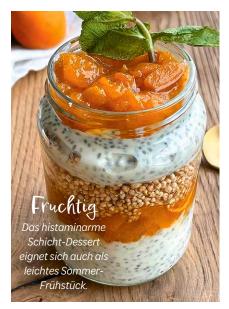
**Für eine vegane Variante** können Sie z. B. Kokosjoghurt oder Haferjoghurt verwenden.

**Zubereitungszeit:** 5 Minuten **Schwierigkeitsgrad:** leicht

Histaminarme Rezepte: köstlich nicht nur bei Intoleranz

# BEKÖMMLICHE SOMMERKÜCHE

Bei einer HistaminIntoleranz, aber auch bei
weiteren Erkrankungen
wie Allergien, Asthma oder
Darmbeschwerden, wird von
Therapeuten oft eine eine
"histaminarme Ernährung"
empfohlen. Good News:
Die histaminarme Küche
hat so einige Köstlichkeiten
zu bieten! Überzeugen Sie
sich selbst.



# CHIA-JOGHURT MIT APRIKOSEN-KOMPOTT

#### FÜR 2 PERSONEN

#### Für den Chia-Joghurt

- · 200 g Haferjoghurt
- 25 g Chia-Samen
- 1 EL Ahornsirup

#### Für das Aprikosen-Kompott

- 4 Aprikosen
- 2 EL Ahornsirup
- 100 ml Wasser

#### **Zum Schichten**

- Gepuffter Quinoa
- Etwas Minze











Joghurt und Ahornsirup in einer Schüssel zu einer glatten Masse verrühren. Dann die Chia-Samen unterrühren und im Kühlschrank abgedeckt etwa 1 Stunde quellen oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Aprikosen waschen, entkernen und in Würfel ∠ schneiden. Die Früchte zusammen mit dem Wasser und dem Ahornsirup in einen großen Topf geben. Unter Rühren aufkochen und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Früchte weich sind. Das fertige Kompott kurz abkühlen lassen.

Einen Teil des Chia-Joghurts in ein Glas geben, Kompott, Quinoa, dann erneut Chia-Joghurt und wieder Kompott darauf schichten. Mit Minze garnieren.

Zubereitungszeit / Quellzeit: 1,5 Stunden Schwierigkeitsgrad: leicht

# **BLUMENKOHL-CURRY**

#### MIT QUINOA

#### FÜR 2 PERSONEN

• 80 g Quinoa

• 1/2 Blumenkohl

4 Karotten

1 Zwiebel\*

2 Knoblauchzehen\*
 1 EL Kokosöl

1 daumengroßes

Stück Ingwer\* • ½ TL Kurkuma-

pulver

• 1 Dose Kokosmilch

· Thai-Basilikum

• 1 EL Kokosöl

Salz



Die Quinoa nach Anleitung kochen. Parallel das L Gemüse kleinschneiden, mit etwas Kokosöl anbraten und mit der Kokosmilch ablöschen. Mit Kurkuma verfeinern und gute 10 Minuten dünsten. Alles anrichten, mit etwas Salz und Thai-Basilikum verfeinern und genießen.

Tipp: Sie können auch anderes histaminarmes Gemüse verwenden, wie z.B. Kürbis oder Brokkoli.

Zubereitungszeit: 20 Minuten Schwierigkeitsgrad: leicht

AN7FIGE

# Eine Zutat - 1000 Möglichkeiten

Nüsse werden nicht nur wegen ihres hohen Gehalts an ungesättigten Fettsäuren und Mineralstoffen hoch geschätzt, sondern sind als cremiges Mus unterschätzte Alleskönner in der Küche. Egal ob zum Binden von Soßen und Abschmecken von Gemüsepfannen oder zum Verfeinern von Kuchen und Smoothies - besonders die feinen Rapunzel Mandelmuse sind aus einer kreativen Küche nicht mehr wegzudenken und eignen sich hervorragend als Milchprodukt-Alternative.



**Erfahren Sie viele Tipps & Tricks:** rapunzel.de/nussmuse-warenkunde



# SAFTIGER BLAUBEERKUCHEN

#### **FÜR 1 KASTENFORM**

- 180 gweiche Butter
- 160 g Kokosblütenzucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 4 Eigelb
- 150 g griechischer Joghurt
- 270 g Dinkelmehl
- 1TL Weinsteinbackpulver
- 200 g Blaubeeren



Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Die weiche Butter gut mit dem Kokosblütenzucker verrühren. Die Eigelbe und den Joghurt unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, dann unterrühren und die Blaubeeren hinzufügen. Zu einem cremigen Teig verrühren.

2 Eine Kastenform mit Butter einfetten und den Teig darin ca. 50–60 Minuten backen.

Tipp: Zu dem Kuchen passt auch eine Glasur aus etwas Puderzucker, Acerolasaft und Wasser sehr gut. Verrühren Sie hierfür einfach ca. 100 g Puderzucker mit 1 TL Acerolasaft und etwas Wasser.

**Zubereitungszeit:** 60 Minuten **Schwierigkeitsgrad:** leicht

Zum Weiterkochen

#### Mit Genuss durch einen histaminarmen Alltag

Diagnose Histamin-Intoleranz – und nun? Oft haben die Betroffenen bereits einen langen Fehldiagnosen-Leidensweg hinter sich. Wenn dann feststeht, dass ihre mannigfaltigen Beschwerden von einer Histamin-Intoleranz herrühren, eröffnen sich weitere Fragen: Was ist Histamin und was passiert bei einer Histamin-Problematik im Körper? Diese und viele weitere Fragen beantworten die beiden Gründerinnen Ana Hansel und Melina Neumann von HistaFit - bekannt aus "Die Höhle der Löwen" - in ihrem Kochbuch & Ratgeber "Histamin-Intoleranz". Ausgezeichnet wurde es vom Gourmand World Cookbook Award als bestes Kochbuch Deutschlands 2023 in den Kategorien "Seasonal Food" und "Diet Books". Heel Verlag, 224 Seiten, gebunden, 29, 95 €.







# LERNEN SIE DAS REFORMHAUS® PLUS PMA-ZEOLITH-PULVER KENNEN

Ihre Meinung zählt – denn Sie sind uns wichtig!



# Sie möchten das Reformhaus® Plus PMA-Zeolith Pulver testen?

Dann senden Sie bis zum 31. Juli 2024 eine E-Mail oder eine Postkarte mit dem Stichwort "PMA-Zeolith-Test" an: ReformhausMarketing GmbH Conventstraße 8–10, Haus D 22089 Hamburg

gewinnspiel@reformhausmagazin.de

Aus den Einsendungen werden 25 Tester:innen ermittelt, die vom Hersteller das zu testende Produkt mit Fragebogen zugesandt bekommen.

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

- 100 % reines Naturprodukt
- Zur Behandlung einer eingeschränkten Barrierefunktion der Darmwand
- Wirksam bei: Reizdarm und Leaky-Gut sowie bei deren Begleiterscheinungen wie Bauchschmerzen, Durchfall, Entzündungen und Blähungen – da sich die Darmschleimhaut wieder reguliert
- Darmentgiftung für ein natürliches Detox
- Höchste Rohstoffqualität
- Zertifiziertes Medizinprodukt
- Patentierte PMA-Technologie
- Über 20 Jahre Forschung



## MARKTPLATZ

#### **KUR & GESUNDHEIT**



Therme, Heilfasten, Basenfasten, Massagen, Colon-Hydro-Therapie, Sauna, Yoga, geführte Wanderungen am Meer & im Wald

> Bad Endbach: www.naturmedhotel.de Türkische Ägäis: www.natur-med.com.tr

Email: info@naturmedhotel.de Tel: 0277691460 Mobil/WhatsApp: 016093521171

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





Fon +49 (0)6534 - 93940 • Fax +49 (0) 6534 - 939466

#### Natürlich suchtfrei!

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

#### Chronisch krank?

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

#### 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

#### Sorgen, Stress, emotionales Essen?

Emotionale Blockaden auflösen Coaching mit emTrace® 1:1 digital oder vor Ort (HH) Yvonne Hillig, E-Mail: yvonne.hillig@googlemail.com

#### Stressbewältigung, Elektrosmog,

Wasseradern Hamoni® Harmonisierer. Hochwirksame Lebensraum-Harmonisierung. Von Baubiologen u. Kranken bestätigt. www.elektrosmoghilfe.com www.erdstrahlen hilfe.com Tel.: 0043 680 237 19 08

#### Heilfasten, Intervall-Vegan-Basenfasten

geführte Wanderungen, Yoga, Pilates, Wellness. Therme 250 m entfernt. Direkt am Waldrand an mittelhessischem Kurort. www.naturmedhotel.de

#### Online Basenwoche

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

#### Schmerzfrei durch Frischkost -

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

#### **URLAUB & WELLNESS**

#### HOTEL LAUTERBAD \*\*\*\*S 🌲

7 Tage Fasten (Buchinger/Lützner) ab 966 €/pP Hotel Lauterbad GmbH, Amselweg 5 72250 Freudenstadt-Lauterbad www.lauterbad-wellnesshotel.de T: 07441-860170 M: info@lauterbad-wellnesshotel.de

#### Paris Gemütliche kl. Wohnung

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



Erholung. Regeneration. Stille.

Gönnen Sie sich eine wohltuende Pause in der besonderen Atmosphäre der KurOase im Kloster.

#### Exklusives Angebot "Kneipp to go":

- 2 Übernachtungen inkl. Halbpension
- wohltuende Kneipp-Anwendungen
- Teilnahme am Hotelprogramm

p. P. 269,- € zzql. Kurtaxe | Fin Hotel der Kolping-Gruppe



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

#### **Bodensee: Gemütl.Ferienwohnung**

für 2 Pers. in Friedrichshafen, 300 m zum See, Tel.017641254870, mail: seefreude-fewo@ web.de, www.haus-seefreude.jimdosite.com

#### www.Nordseestrand24.de

2500 Ferienhäuser und Ferienwohnungen an der Nordsee

#### **Bad Füssing**

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

#### Auszeit in Italien?

5 km zum Ionischen Meer Nähe Manduria Biete Bungalownutzung geg. 2-3 Std. tgl. Mitarbeit: Garten u. Tiere (Pudelzucht, Katzen, Hühner u.a.) Eigenes Tier kann gerne mitgebracht werden. Annelie (dt.) -Tel.: 0039/3487522762

#### Ferienhaus zu mieten / Airbnb

Mitten in tropischer Natur in der Nähe des wunderschönen 7 Mile Beach Negril Jamaika. siggi\_garrison2002@yahoo.com oder Tel.: 001876 4336549



#### **TOSKANA - Traumblick aufs Meer**

Naturstein-Ferienhaus mit privatem Pool (beheizt + Gegenstromanlage), Natur pur... www.toskana-urlaub.com 08662/9913

#### Sonnmatt - seit 1938 VEGI/VEGAN

SCHWEIZ, 950 m ü.M., Vollwert, NaturPUR Gartenprodukte, Massage Stille, Wandern Wintersport, Halbpension ab 640€/Woche +41719933417 - www.bergpension.ch

#### LANZAROTE, weißes Strandhaus

direkt am Atlantik mit gr. Dachterrasse + Baden vor dem Haus: 98,-€/Tag. Oder kl. sep. Fe/Haus im Tal der 1000 Palmen in Haría: ab 29,-€/Tag bei LANGZEIT von privat: 0034 629532225

www.lanzarote-abseits-tourismus.info

#### Jetzt nach El Hierro (Kanaren)!

Kleines Retreatzentrum in den Bergen mit Blick auf das Meer. Gästehäuser, Veranstaltungen, individuelle Angebote für Meditation und mehr: www.finca-la-paz.com

#### NORDSEEINSELJUIST:

Ihre INSEL-AUSZEIT auf unserer wunderschönen autofreien Insel mit Ayurveda-Yoga-Wochen, Yoga-Retreats, basische Vitalstoffwochen uvm. & gesundes vegetarisches & veganes BIO-Geniesserfrühstück, Klangschalenmassagen n. P. Hess, Fußreflexzonenmassagen, Ayurvedische Massagen, Hot Stone, Naturkosmetikbehandlungen mit A. Börlind & Primavera u.v.m. Vinyasa/Yin-Yoga/Yoga Nidra, zertifizierte BIO-Pension & mee(h)r Haus AnNatur, Dellertstr. 14, 26571 Juist Tel. 04935/91810 info@annatur.de www.annatur.de

#### **VOGESEN-Fe Wo**

Vogesen Meurthetal Traumhafte FeWo T:0033-329508699 www.ferien-vogesen.de

#### Verschnaufpause gefällig?

Dann ist unsere gemütliche FeWo in ruhiger & sonniger Lage im Schwarzwald genau das Richtige für Sie! Tel. 07083/527373 www.ferienwohnung-verschnaufpause.de

Liebe Leserinnen und Leser, inserieren auch Sie im Marktplatz

#### Nordsee Cuxhaven, ruhige Fewo,

Balkon, direkt am Sandstrand, Wattenmeer funkarm, T: 04721-426818, www.cuxh.de

#### **FASTEN & WANDERN**

#### Fastenwandern mit FastenPlus

Geführte Wanderungen, Yoga, Sauna, Vorträge, Bio-Verpflegung, Natur pur, kleine Gruppen, erfahrenes Team www.fastenplus.de Tel.: 01577/6833118

#### Fastenwandern im Bay. Wald

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

#### Fastenhotel Bellevue, Bad Orb

Buchinger-, Suppen-, Früchte-, Basenfasten, Wandern, Yoga, Massagen, Fitness, Hallenbad Sauna, Beauty. info@bellevue-bad-orb.de, T.06052-91320 www.bellevue-bad-orb.de

#### Fasten mit dem abnehmenden Mond

1 Woche ab € 521, Fastenkuren mit individueller Anreise ab € 82,50/Tag 20 Jahre Erfahrung in Bad Salzuflen Wir freuen uns auf Sie! www.kurvilla.de Tel.: 05222/91330

#### **AUSZEIT-FASTEN AM MEER**

Basenfasten + Intervallfasten an Nord- und Ostsee an besonderen Orten. Infos unter www.mentale-auszeit.de

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

Fastenwandern mit Wellness im Chiemgau und der einzigartigen Natur des Allgäus www.gesundblick.de

#### www.fastenlandhaus-herrenberg.de

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

#### Gelassenheit im Kinderwunsch

Mit Coaching, Entspannung und achtsamer Bewegung raus aus dem Gedankenkarussell. www.kinderwunschbegleitunggraf.de

#### Heilfasten nach Buchinger im Harz

7, 10, 14-Tage-Programme sowie Bio-Gemüsesaft-Fasten, Fasten & Wandern, Beauty-Fasten Exclusiv, Molkefasten, Heilfasten & Entspannung, Fasten & Aloe Vera, Fastenleitung, Heilfasten-Tagebuch. Vitalhotel am Stadtpark Bad Harzburg, Tel.: 05322.7809-0, www.heilfasten-bad-harzburg.de

#### Fastenwandern im Taunus & Rhein-

hessen. www.Stefanie-Kehr.de www.Fastenwandern-im-Taunus.de

**Liebe Leserinnen und Leser,** inserieren auch Sie im Marktplatz

#### **AUSBILDUNG & SEMINARE**

#### Fachberater/-in für Anti-Streßmaß-

nahmen durch Vagus-Meditation - nach Prof. Dr. med. Gerd Schnack www.vagus-management.de

#### DelfinA - Therapie Steward, Ausbildung

ein Geschenk für sich selbst und Mutter Erde, sich der DelfinA-Therapie zu öffnen um damit zu wirken. Tel.: 0761/59518033 E-Mail: delfinA-therapie@gmx.de



#### Wir machen Bildung bezahlbar!

- Psychologische/r Berater/in
- Heilpraktiker/in
- Ernährungsberater/in
- Tierheilpraktiker/in
- Fitness- & Wellnesstrainer/in
- Entspannungstrainer/in
- Homöopathie
- Gesundheitsberater/in
- Stillberater/in

Staatlich zugelassener Fernlehrgang mit Wochenendseminaren in vielen Städten. Beginn jederzeit möglich! Nähere Informationen auf unserer Homepage.

Rubensstr. 20a - 42329 Wuppertal Tel. 0202 / 73 95 40 www.impulse-schule.de

#### Ausbildung KursleiterIn Waldbaden

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

#### **Dein Heil-SEIN**

erkennst Du in tiefer "SELBST-Wahrnehmung des JETZT" durch "Ein Kurs in Wundern" In einem kleinen, liebevollen Kreis mit Gesprächs-Austausch. München. Tel. 0178-519 78 20

#### Qi Gong: in der Natur, in Bewegung

Wochenendkurse (anerkannt von den Krankenkassen) in Karlsruhe und Wochenseminare am Gardasee. +49 (0)172 1010151 www.angelamende.de

#### Seminare, Coaching, Bogenschießen

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

#### **HAUS & HOF**

#### Natürlich Wohnen und Leben!

Ökologische/biologische Produkte für Ihr gesundes Haus. www.bauladen-shop.de

#### Nähe Kassel, idyllisches Zweifamilien

- Kunsthaus, sonnige Ortsrandlage mit Schloss und Fernblick, ca. 200m² Wfl., ÖZH, Traumhafter Garten ca. 2.500m², VB 485.000,-€, Exposé vorhanden, Welsch und Partner Immobilien, Tel. 0173/8189378

#### Landgut im Dreiländereck Niederschlesien zu verkaufen!

Ruhig, autark, vielseitig nutzbar. 3 ha Grundstücks- u. 600 m² Wohnnutzfläche. Neuw. Pferdestall, 2 Trinkwasserquellen, Solar- u. Gaszentralheizung. Hochwertig, ökologisch saniert. VB 725.000 €. Tel.: 08247 9924148 L & L Immobilien Verwaltungs GmbH E-Mail: info@mlbg.de, www.mlbg.de

#### Reformhaus abzugeben

In Stadt (45.000 Einw.) im Allgäu gelegen. Schöner Standort in der Altstadt, 50 m zum Marktplatz. Gut eingeführt, große Stammkundschaft. Chiffre: 0724 reformhaus-zu-verkaufen@web.de

#### **DABEISEIN & ERLEBEN**

#### Gemeinschaften - Festival

Werde Teil einer Gemeinschaft, erlebe interessante Workshops, feiere mit uns und bringe dich mit deinen Talenten ein. Infos: www.Gemeinschaften-Festival.de

#### **DIES & DAS**

#### PARTNERSTUDIO HOFMANN - Kosten-

lose, diskrete Partnervermittlung für Damen! Telefonische Anmeldung unter 0664/111 6253 (von Deutschland: 0043/664111 6253)

#### Die Tantra-Oase in Hamburg

Im geschützten Raum neue Wege erforschen, allein oder als Paar. Info: matthias@matthiasmoebius.com

#### Lebensfreude versus Stress

Raus aus der Krise - zurück zur Lebensfreude Gratis Kurs: www.gelassen-online.de

#### Ich schreibe Ihr Buch.

Lebenserinnerungen, Romane, Sachbücher. Tel.: 0177 197 1448 Mail: gerritsasse@arcor.de www.wortbuero-sasse.de

MEIN KUNDENMAGAZIN



# RÄTSELN & GEWINNEN

**Starke Knochen – stabiler Halt! Zur Vorbeugung von Osteoporose**<sup>a)</sup>: Jede fünfte Frau während und nach den Wechseljahren ist davon betroffen. Knochen-Komplex Osteo von Salus bietet mit seiner umfassenden Rezeptur aus Calcium, Vitamin D, K, C, Magnesium, Zink und Mangan die tägliche Nahrung für den Erhalt stabiler Knochen.

Gewinnen Sie eines von 14 Paketen, bestehend aus Knochen-Komplex Osteo Tonikum und Bites

Weitere Infos unter: www.salus.de

a) Calcium und Vitamin D tragen dazu bei, den Verlust an Knochenmineralstoffen bei postmenopausalen Frauen zu verringern. Eine geringe Knochenmineraldichte ist ein Risikofaktor für durch Osteoporose bedingte Knochenbrüche. Für Frauen ab 50 Jahre. Der positive Effekt kann erreicht werden, wenn die Aufnahme von Calcium 1200 mg und von Vitamin D 20 µg über die Nahrung insgesamt beträgt.



des dt.	nordi- sche Sagen- gestalt	Lärm, Aufruhr	₩	bayer. Benedik- tiner- abtei	▼	Strom in Ostasien	griechi- scher Reeder	Haut- salbe	•	eng- lischer Artikel	Staat in Süd- amerika	▼	latei- nisch: Kunst	▼	Geist- licher; Theolog
•				Schwanz- lurch	-	<b>V</b>				geflü- geltes Fabel- tier	<b>•</b>				
ange- nehm sein	•						Bilder- rätsel	•	4				Brems- klotz; Spalt- werkzeug		Welt- religion
•		6		großer schwar- zer Vogel	-				niederl. Bildhauer (Adriaen de)	Vorder- seite einer Münze		befes- tigtes Hafen- ufer	-		
Haupt- stadt von Peru	•			<b> </b>	politi- scher Fana- tiker		Abkür- zung für Megavolt	•		Stadt u. See in Pennsyl- vania	<u></u>			<b>11</b>	
Frank Wede-	Stifter- figur im Naumbur- ger Dom		einen dünnen Anstrich auftragen							•	5	bewegl. Schließ- vorrich- tung		Fluss in Osttirol	
<b>*</b>	•				ital. Hafen an der Adria		Verzö- gerung (bei Uhren)	insel der Ky- kladen	•			<b>V</b>		•	
Beiwerk		altes Blas- instru- ment	sehr schnel- les Fahren	•		3		<b>\</b>			Schmet- terlings- larve		Zeichen für See- meile	•	
<b>*</b>						Unter- kunft, Wohnung	spani- scher Pyrenäen- fluss	•		10			Vorname von Bis- marcks		Klebe- mittel
europä- ische Halb- insel	Kfz- Zeichen Cham		Kanton der Schweiz	Kommu- nikations- form im Internet	-	•			langer Schal aus Federn	griech römi- scher Gott	•				•
Roman- figur De- foes (Ro- binson)	•					8	jäh, zusam- men- hanglos	•						chem. Zeichen für Rhodium	
<b>*</b>				ein Spreng- stoff (Kzw.)	•					schwed. Refor- mator (Olaus)	•			<b>V</b>	
lieber, wahr- schein- licher		Vorbeter in der Moschee	•		2		Treffen, Verab- redung (engl.)	•				Einheit des elektr. Wider- stands	<b>•</b>	9	

Das Lösungswort ergibt sich, wenn Sie die Buchstaben aus den mit einer Zahl gekennzeichneten Feldern zu einem Wort zusammensetzen.

Einsendeschluss ist der 31. Juli 2024.

Es gilt das Datum des Poststempels.

Das Lösungswort senden Sie bitte an:

ReformhausMarketing GmbH Stichwort: Kreuzworträtsel 7, Conventstr. 8–10 / Haus D, 22089 Hamburg oder per E-Mail an raetsel@reformhausmagazin.de

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

Lösungswort

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 04/2024 lautete "TULPEN".

5 Gewinner:innen freuen sich über je ein Miracle Mask Trio von ARYA LAYA. Die Gewinne wurden bereits verschickt. Herzlichen Glückwunsch! Die Redaktion

#### Teilnahmebedingungen:

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





Das neue Reformhaus® Magazin finden Sie ab 1. August in Ihrem Reformhaus®



Das Altern der Haut ein bisschen aufhalten. Was wirkt wie? Anschauliche Wirkstoff-Steckbriefe für mehr Licht im Kosmetik-Dschungel. Darin Aufklärung zu den verschiedenen Hyaluron-Arten

## GENIESSEN: REFORMHAUS® VEGGIE KOCH MIT

Unser Motto im August: darmgesund und bunt. Vielfalt auf dem Teller für einen schönen Spätsommertag

#### WOHLFÜHLEN: PROTEINE -DIE GRUNDLAGE DES LEBENS

Wie viel Eiweiß brauchen wir? Und woher bekommen wir es? Antworten rund um das wichtige Körper-Baumaterial

#### Impressum

#### Herausgeber und Redaktion

ReformhausMarketing GmbH Conventstr. 8–10 / Haus D 22089 Hamburg Telefon: 040/2805819-0; Fax: -19 info@reformhausmagazin.de https://reformhaus.de/reformhausmagazin

#### Leseranfragen

Kirsten Bergmann leserfragen@reformhausmagazin.de Tel. 040/2805819-14 (10-12 Uhr)

#### Geschäftsführung

Günter Althaus, Carsten Greve

Geschäftsstellenleiterin/Prokuristin/ Chefredakteurin Ariane Knauf

#### Art Direktion

Jenny Berlt (Optimistic Art & Design)

#### Redaktion

Thomas Götemann , Anke Hermeling, Lina Levin, Doreen Thal-Henschel, Kristin von Essen

#### Vertrieb

Kirsten Bergmann k.bergmann@reformhaus-marketing.de

#### Anzeigen

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

#### Kleinanzeigen

André Rattay Tel. 040/2805819-13

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.

Für die Individualseiten zeichnen die jeweiligen Reformhäuser verantwortlich.

#### Druck

Weiss-Druck GmbH & Co. KG

Klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier

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.

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

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 Datenschutz-

beauftragten erreichen Sie unter der Postanschrift oder per E-Mail datenschutz@reformhaus.de

www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

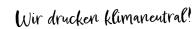












# Wissen bringt Lebensqualität



Reformhaus Wissen kompakt

#### UNSER WERTVOLLER RATGEBER

Auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft finden Sie Informationen zum Thema Zöliakie unter ganzheitlichen Aspekten in modernem, lesefreundlichem Look und gut verständlicher Form.

- Reformhaus® Wissen kompakt erläutert Ursachen aus ganzheitlicher Sicht
  - → Reformhaus® Wissen kompakt
    hilft praxisnah mit tiefergehendem Hintergrundwissen
    - → Reformhaus® Wissen kompakt bietet praktische Tipps und Hilfen für den Alltag (Rezepte etc.)
      - → Reformhaus® Wissen kompakt zeigt wie Betroffene selbst aktiv werden können







IN ALLEN TEILNEHMENDEN REFORMHÄUSERN ERHÄLTLICH

WWW.REFORMHAUS.DE