

Reformhaus

Natürlich besser für mich

September 2024
Bezahlt von Ihrem
Reformhaus®

WAS GELENKE GLÜCKLICH MACHT

Expertin Dr. Meike
Diessner erklärt, worauf
es ankommt

AROMEN AUS ALLER WELT

Genießen Sie besondere
Gaumenfreuden

VOM FELD IN DEN TIEGEL

Naturkosmetikerhersteller erzählen spannende Geschichten zu den
Wirkstoffschätzen in ihren Produkten

DOPPELT STRAFFT BESSER

Gute Nacht, Falten



 Guten Morgen, straffe Haut

NEU



Retinol-Booster: Strafft im Schlaf
Express-Lifting & aufpolsternd

Botox-Alternative: Strafft sofort
Mehr Hautdicke & feinere Poren

"Schön ist alles,
was man mit Liebe
betrachtet. Je mehr
jemand die Welt liebt,
desto schöner wird
er sie finden."

CHRISTIAN
MORGENSTERN



Ariane Knauf, Chefredakteurin



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Wussten Sie, woher der Begriff Altweibersommer kommt? Laut dem Deutschen Wetterdienst leitet sich der Ausdruck Altweibersommer vom altdeutschen Wort „weiben“ ab. Das bedeutet, Spinnennetze zu weben, deren Fäden besonders im Herbst gut sichtbar sind, wenn sich frischer Tau darin fängt. Mit Frauen hat dies somit nichts zu tun, aber ganz viel mit Schönheit in der Natur. Auch in unserem Reformhaus® Magazin September befasst sich das Titelthema „**Vom Feld in den Tiegel**“ mit natürlicher Schönheit. Dieser Beitrag erzählt die spannenden Geschichten der natürlichen Rohstoffe von Edelweiß über Jojoba bis hin zu Tomaten und ihrer Wirkungsweisen. Unbedingt mal reinschauen, da ist sicherlich auch viel Interessantes für Ihre Haut mit dabei (ab S. 8).

Wenn Sie die schönen Tage des Spätsommers noch für etwas Bewegung an der frischen Luft nutzen möchten, aber Ihre **Gelenke** bei jeder Bewegung schmerzen, geben Ihnen die hilfreichen Tipps unserer Expertin Frau Dr. Meike Diessner sicherlich ein Stück Bewegungsfreude zurück (ab S. 14) und Ihr Reformhaus® vor Ort kann Ihnen die passenden Produkte dazu empfehlen. Fragen Sie nach, dort werden Sie gut und kompetent beraten!

Und unser Beitrag „**Aromen aus aller Welt**“ (S. 40–42) weckt sicherlich noch ein paar Fernweggefühle, die mit unseren leckeren Rezeptideen aus Südkorea, der Türkei, Israel und dem Libanon ein wenig gestillt werden können. Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!

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

Reformhaus® – Wir bringen Lebensfreude!

Kommen Sie gut durch den September und genießen Sie den Altweibersommer!



Ariane Knauf



Besuchen Sie Ihr Reformhaus® auch online unter www.reformhaus.de, auf Facebook, Instagram und Youtube

Deine Auszeit!

Gesundheits- Berater/in (IHK)

Berater/in Frauen- Gesundheit

Essen ist Medizin

& viele weitere Seminare
und Weiterbildungen
www.akademie-gesundes-leben.de

06172/3009 - 822

AKADEMIE GESUNDES LEBEN



#AkademieGesundesLeben

SCHÖNHEIT

❁ 8 VOM FELD IN DEN TIEGEL
 Welche Pflanzen überzeugen in der Naturkosmetik mit ihren Superkräften? Unsere Hersteller berichten

WOHLFÜHLEN

❁ 14 WAS DIE GELENKE GLÜCKLICH MACHT
 Wir sagen, worauf es beim Erhalt der Gelenkgesundheit ankommt und wie wir in Bewegung bleiben können

28 WENN DIE BLASE PROBLEME MACHT
 Blasenentzündung trifft vor allem Frauen. Wie wir sie vermeiden können und was bei einem Infekt hilft

35 RESILIENZ TEIL 5
 Netzwerkorientierung. Ein soziales Netzwerk trägt, stützt und stärkt die Resilienz. Mit Tipps für den Alltag

INSIDE

20 HINTER DEN KULISSEN
 Sie sind Experten für Roten Ginseng und exklusiv im Reformhaus®: KGV, das Familienunternehmen

27 ALSITAN WIRD 75!
 Der Hersteller der Reformhaus® Exklusivmarken Alsiroyal® und hautengel® feiert Jubiläum und erzählt aus der Firmengeschichte

38 PURE PFLANZENPOWER
 Frischpflanzensäfte sind Natur in ihrer ursprünglichsten Form. Im Reformhaus® zu bekommen von der Firma Schoenenberger

GENIESSEN

❁ 40 AROMEN AUS ALLER WELT
 Was die internationale Küche Leckeres zu bieten hat, bringen Rezepte der Gewürzmühle Brecht auf Ihren Teller



40



38



14

Unsere Expertinnen im September

Geballte und sympathische Frauen-Power für unsere Gesundheits- und Wohlfühlthemen im Monat September



Dr. med. Franziska Rubin
 Ärztin, Medizinjournalistin, Autorin und TV-Moderatorin



Dr. med. Meike Diessner
 Fachärztin für Physikalische Therapie und rehabilitative Medizin



ALSIROYAL®
**Stoffwechsel-
Elixier**

Das
Power-Elixier
für Ihren Stoff-
wechsel



Unterstützt aktiv viele verschiedene Stoff-
wechselforgänge im Körper

- Enthält u.a. auf den Stoffwechsel von Fett, Eiweiß, Kohlenhydraten und Säure-Basen abgestimmte Mikronährstoffe*
- Hochwertige Vielfalt an pflanzlichen Extrakten, z.B. aus Grüntee, Brennnessel, Löwenzahn, Papaya und Mariendistel

* Vitamin B6 zur Unterstützung eines normalen Eiweiß-Stoffwechsels. Zink zur Unterstützung eines normalen Kohlenhydrat- und Säure-Basen-Stoffwechsels. Cholin zur Unterstützung eines normalen Fett-Stoffwechsels und einer gesunden Leberfunktion.

www.alsiroyal.de

AUSSERDEM

6 FÜR SIE ENTDECKT

U. a. mit einem Gewinnspiel von Salus

22 IM FOKUS

Natur pur: Propolis. Was macht den von Bienen produzierten Stoff zum Hero in der Naturheilkunde?

32 AKTIONSPRODUKTE

Für Leichtigkeit und Wohlbefinden im Spätsommer

34 REFORMHAUS DES JAHRES 2024

Reformhaus® Kaubisch in Bamberg ist Sieger in der Kategorie „Gesamtauftritt Filialgeschäft“

44 MARKTPLATZ

46 RÄTSELN

Gewinnen Sie eines von 5 ARYA LAYA Beauty-Sets

47 VORSCHAU / IMPRESSUM

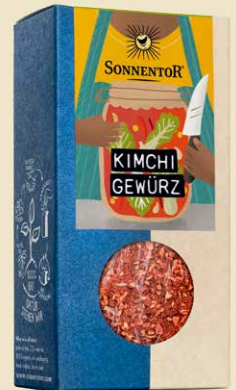
28



TITELBILD: GETTY IMAGES

SONNENTOR®

**Kimchi-
Gewürz**
Bio
Gewürz-
mischung



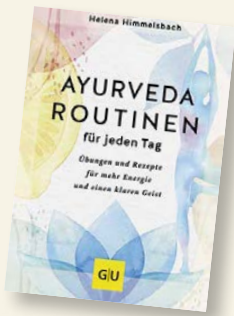
Fermentieren-
Haltbar
machen
wie zu
Oma's
Zeiten!

Wer wird denn gleich
sauer werden?

Na hoffentlich nur dein Kimchi!
Du hast mit dieser neuen Gewürz-
mischung von SONNENTOR nämlich
Grund zur Freude. Denn dir stehen damit
unzählige Möglichkeiten offen. Ob du mit
der uralten Konservierungstechnik des
Fermentierens den scharf-sauren
koreanischen Klassiker aus Chinakohl und
Rettich herstellst oder dir selbst kreative
Rezepturen ausdenkst: Sauer macht
jedenfalls lustig.

www.sonnentor.com

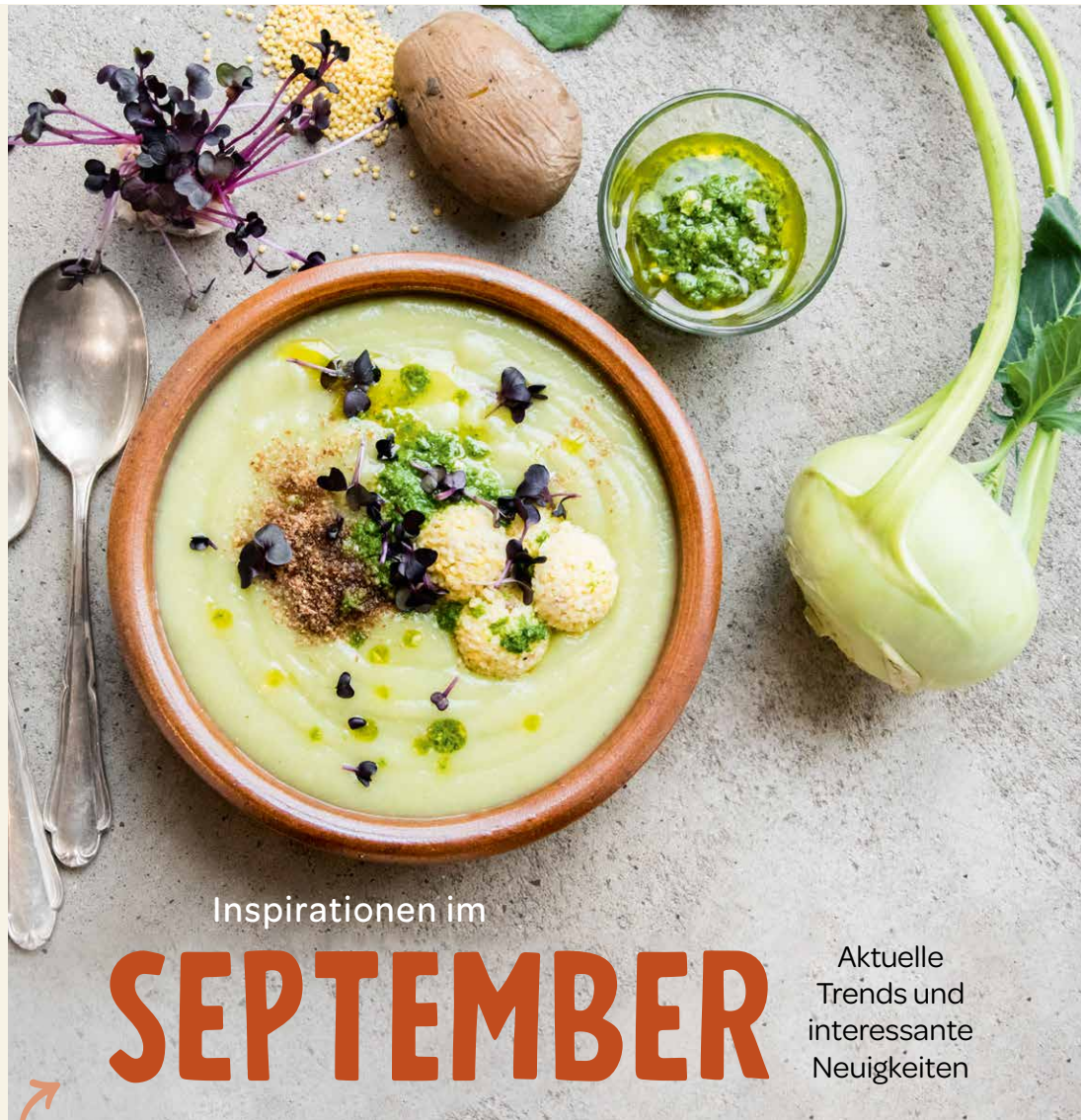
FÜR SIE ENTDECKT



MIT AYURVEDA ZU MEHR ENERGIE

Kleine Routinen mit großer Wirkung

Sie fühlen sich unruhig, erschöpft und können gar nicht mehr richtig abschalten? Schon kleine Alltagsroutinen, die weder viel Zeit noch Aufwand erfordern, können Sie zu Ihrem seelischen Gleichgewicht zurückführen. Der integrierte Dysbalancen-Test zeigt Ihnen auf, wo Sie gegensteuern sollten. Sie erfahren von Autorin und Ayurveda-Expertin Helena Himmelsbach, wie Sie mit einfachen Routinen (Ernährungshacks, Atemübungen u. v. m.) perfekt auf Ihre individuellen Bedürfnisse einzahlen. *Erschienen 2024 bei Gräfe und Unzer, 17,99 € (168 Seiten, gebundene Ausgabe).*



Inspirationen im

SEPTEMBER

Aktuelle Trends und interessante Neuigkeiten

EIN ALLROUND-TALENT

Kohlrabi geht immer!

Ein Gemüse, das es in sich hat! Kohlrabi ist sowohl roh als auch gekocht ein ballaststoffreicher Genuss und ein top Kalium- und Kalzium-Lieferant. Die wasserlöslichen B-Vitamine und Vitamin C gehen jedoch beim Kochen ver-

loren. Dünsten Sie das Gemüse, bleiben die meisten Nährstoffe erhalten und es wird bekömmlicher. Haben Sie schon einmal unsere leckere Kohlrabi-Hirse-suppe mit Dr. Budwig Frühlingspesto ausprobiert (QR-Code)? Ein Traum!



EIN UNTERSCHÄTZTES HAUSMITTEL

(Apfel-)Essig für einen stabilen Blutzucker

Ein konstanter Blutzuckerspiegel hilft dabei, Heißhunger und Leistungstiefs vorzubeugen. Die enthaltene Essigsäure im Apfelessig kann dabei helfen, Blutzuckerspitzen nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit zu senken. Dafür einfach 1–2 Esslöffel Apfelessig, vermengt in Wasser, etwa 20 Minuten vor dem Essen einnehmen. Alternativ kann der Obstessig auch zu den Speisen gegeben werden, z. B. als fruchtiges Salat-Dressing. Nachmittagstief ade!





HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

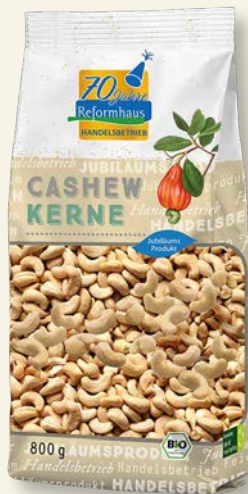
Unsere Haut hat Gewicht

Sie ist unser größtes Organ und dient als Schutzmantel gegen schädliche Einflüsse von außen. Als Schleuse für Wasser, Salz und Abfallstoffe verhindert sie, dass unser Körper austrocknet. Wussten Sie, dass die Haut rund 15 Prozent des Körpergewichts ausmacht? Je nach Körpergröße hat sie eine Oberfläche von bis zu zwei Quadratmetern und wiegt dabei ca. 14 kg.

FEIERN SIE MIT – 70 JAHRE REFORMKONTOR!

Im September in der Jubiläums-Aktion: Reformhaus® Cashewkerne bio

Unser Handelsbetrieb Reformhaus feiert 70. Geburtstag und Sie profitieren davon! Im September mit den leckeren Reformhaus® Cashewkernen in der Jubiläums-Aktion – in einer exklusiven Sondergröße von 800 g. Die tropische Rarität wird mehrmals handverlesen und überzeugt durch ihren mild-nussigen Geschmack. Die Nüsschen sind nicht nur eine sehr gute Ballaststoffquelle, sondern enthalten auch wertvolle Mineralstoffe wie Kupfer, Mangan, Zink und Magnesium. Nur solange der Vorrat reicht!



MITMACHEN UND GEWINNEN!

Vitaminpower für die gesamte Familie



Wir verlosen 5 Pakete mit jeweils einem Multi-Vitamin Energetikum* und einem Kindervital® Tonikum von Salus. Der Vitamin-Klassiker für die ganze Familie unterstützt mit Vitamin C und D3 die Abwehrkräfte und trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Kindervital® heißt der Vitamin- und Calcium-Kick mit 9 Vitaminen & Calcium. Beide Tonika sind mit Kräutern und Früchten und ohne künstliche Zusatzstoffe.

* Vitamin B1, B2 und B3 tragen zum normalen Energiestoffwechsel bei.



SO KÖNNEN SIE TEILNEHMEN:

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

Teilnahmeschluss ist der 30. September 2024.

Es gilt das Datum des Poststempels. Die Gewinnspiel-Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 46.

A woman with long, dark hair is shown in profile, smiling and looking down at a bunch of tall grass she is holding in her hands. She is wearing a white sleeveless top with a lace-like pattern around the neckline. The background is a bright, sunlit field of tall grass, creating a warm and natural atmosphere.

**VOM
FELD
IN DEN
TIEGEL**



Welche Pflanzen überzeugen in der Naturkosmetik mit ihrer Superpower? Wo kommen sie her und wie werden die wichtigen Inhaltsstoffe gewonnen? Wir haben mit unseren Herstellern gesprochen und von der Tomate bis zum Edelweiß spannende Geschichten erfahren

ARYA LAYA: PARADIESÄPFEL ALS HAUTSCHUTZSCHILD

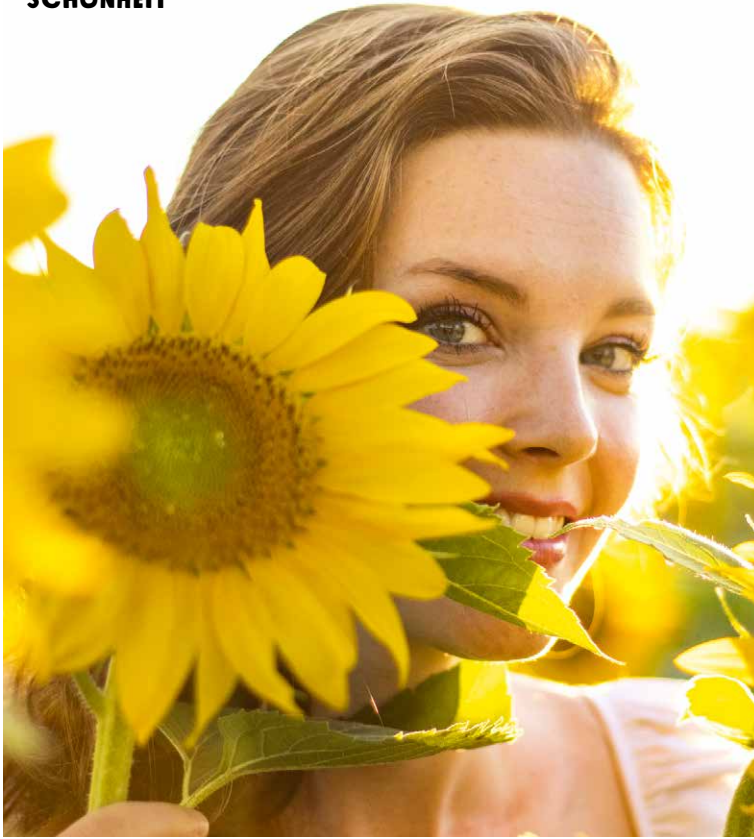
Sie ist rot, köstlich und sehr gesund: Die Tomate stammt ursprünglich aus Süd- und Mittelamerika und hat ihren Namen den Azteken zu verdanken. Als sie um 1500 nach Europa kam, dachte man zuerst, sie sei giftig und nur eine reine Zierpflanze. Später erkannte man, dass Tomaten auch verzehrt werden können und welche wertvollen Inhaltsstoffe sie für die Gesundheit haben. Von da an landeten sie auf dem Speiseplan und machten sich auch unter der Bezeichnung Paradiesapfel einen Namen. Was für den Körper gut ist, kann für die Haut doch nicht schlecht sein, oder? Stimmt genau: „Die wertvollen Inhaltsstoffe, Carotinoide wie z.B. der starke Radikalfänger Lycopin, die ebenfalls freie Radikale fangenden Polyphenole, Vitamine C und E sowie Phytosterine können sehr gut in einem Kosmetikprodukt ihre Anti-Aging-Wirkung entfalten“, weiß Dr. Dieter Schmalz, geschäftsführender Gesellschafter und wissenschaftlicher Leiter ARYA LAYA. Deshalb enthält die ARYA LAYA Cell Protect Tag & Nachtpflege, die vor Umweltbelastungen wie auch freien Radikalen schützt, verschiedene Tomatenprodukte, wie Dr. Schmalz erläutert: „Der Saft sonnengereifter Bio-Tomaten aus dem Tomaten-Land Italien enthält alle wichtigen Anti-Aging Bestandteile im Saft gelöst oder dispergiert. Beim Dispergieren wird ein Stoff in einer Flüssigkeit verteilt. Ein mit Spezialverfahren hergestellter wasserlöslicher Extrakt aus der Haut italienischer Tomaten enthält das sonst eher öllösliche hochwirksame Lycopin gut eindispersiert. Und schließlich wird aus den Samen von Tomaten aus dem Ursprungsland Peru ein wertvolles Tomatensamenöl kalt herausgepresst, welches besonders reich an den wertvollen Antioxidantien Lycopin, Lutein und Zeaxanthin ist.“ Mit diesen Tomatenwirkstoffen und einer Reihe weiterer Wirkstoffe wie z. B. Astaxanthin und Zeolith bildet die ARYA LAYA Cell Protect Tag & Nachtpflege ein gutes Schutzschild gegen negative Umweltbelastungen der Haut, Stichwort Anti Pollution Creme. „Nicht nur Spaghetti mit Tomatensoße sind ein nahrhaftes Gericht für den Körper, sondern auch kosmetische Tomaten-Cremes ein guter Schutz und Anti-Aging für die Haut“, so Dr. Schmalz.



Knackig, lecker, gesund und sogar richtig gut für die Haut: Die Tomate wird mit Fug und Recht als Paradiesfrucht bezeichnet.

Allerdings finden auch viele heimische Pflanzen bei ARYA LAYA den Weg in den Tiegel. Nur das Beste aus dem Hafer wird zum Beispiel in der ARYA LAYA Hydro Hafer Tag & Nachtpflege eingesetzt: Hafermehl sowie ein Extrakt aus diesem, der noch fermentiert wird. „Durch die Fermentation werden sehr wertvolle Inhaltsstoffe entwickelt, u. a. auch Beta-Glucan, welches eine noch stärkere feuchtigkeitsbindende Wirkung hat als die ähnlich aufgebaute Hyaluronsäure“, führt Dr. Schmalz aus. „Insgesamt enthält der fermentierte Haferextrakt sowohl präbiotische als auch probiotische Wirkstoffe. Diese schützen das Hautmikrobiom bzw. stellen es wieder her, wenn es zu Schaden gekommen ist.“ Zusammen mit beruhigender Kornblume und Entzündungen vorbeugender Baumwolldistel bildet der Hafer ein gutes Dreiergespann in der ARYA LAYA Hydro Hafer Tag & Nachtpflege.





Gereift in südfranzösischer Sonnenlage – die guten Zutaten der Gamarde-Produkte

➔ GAMARDE: VOM FRANZÖSISCHEN BIO-FELD IN DIE TUBE

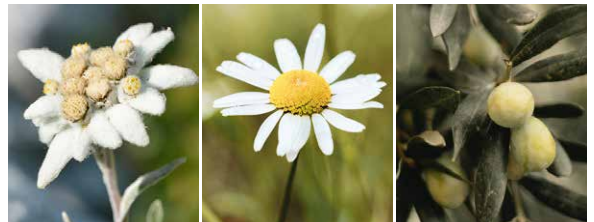
Die dermatologische Hautpflege des Schweizer Naturkosmetikherstellers Gamarde ist 100 % natürlichen Ursprungs und bio-zertifiziert. Auf eigenen Feldern im Südwesten Frankreichs und in Kooperation mit lokalen Bauern baut Gamarde viele pflanzliche Rohstoffe in biologischer Landwirtschaft an, wie zum Beispiel Lavendel, Thymian, Haselnuss, Sonnenblumen und Olivenbäume. Durch die Verwendung regionaler Bio-Rohstoffe werden lange Transportwege vermieden und die vollständige Rückverfolgbarkeit der Rohstoffe gesichert. „Es ist uns eine Herzensangelegenheit, den Verbrauchern immer natürlichere und effizientere Formeln mit gesünderen und hochwertigeren Rohstoffen anzubieten,“ erläutert Thierry Logre, Président Laboratoires Dermatologiques Gamarde, und: „Um eine bessere Rückverfolgbarkeit zu gewährleisten, schaffen wir stetig Transparenz über unsere spezialisierte Produktionsweise. Wir haben daher unsere eigenen landwirtschaftlichen Parzellen fortlaufend in Kulturen des biologischen Anbaus umgewandelt. Wir pflegen Öko-Beweidung mit 150 Schafen, die den Boden gleichzeitig reinigen und düngen. Ein Win-Win-System, das es uns ermöglicht, von hochwertigen Pflanzenwirkstoffen zu profitieren und gleichzeitig die biologische Vielfalt zu erhalten. Dies wird uns langfristig ermöglichen, einen Teil der Rohstoffe wie Pflanzenöle, ätherische Öle und andere pflanzliche Wirkstoffe selbstständig zu bewirtschaften.“

HAUTENGEL®: VON EINER PFLANZE, DIE WIDRIGEN LEBENSBEDINGUNGEN TROTZT

„Wir achten sehr auf die Herkunft unserer eingesetzten Wirkstoffe und beziehen sie nur von zertifizierten Herstellern, wie zum Beispiel das Edelweiß (Leontopodium alpinum), das in unserer hautengel® Pflegeserie 2 eingesetzt wird“, erklärt Nadine Heil, Marketing Alsitan. „Da die Pflanze unter Naturschutz steht, verwenden wir selbstverständlich nur kultiviertes Edelweiß aus den Schweizer Alpen, nachhaltig und biologisch angebaut nach den Grundsätzen des fairen Handels.“

Was zeichnet die Pflanze aus? Die Königin der Alpenblumen wächst in Höhenlagen bis zu 3.000 Metern und ist dort extremen Temperaturen und hoher UV-Strahlung ausgesetzt. Die resistenten Eigenschaften des Edelweiß-Extrakts nutzt der Hersteller Alsitan in seiner Naturkosmetik hautengel® Pflegeserie 2. Der Extrakt enthält Leontopodinsäure, die die Widerstandskraft der Hautbarriere stärkt sowie straffend wirkende Flavonoide. Als Ergänzung wird die Küstenkamille (Tripleurospermum maritimum) eingesetzt, die auf salzhaltigen Böden nahe der Küste wächst. „Aus ihr wird ein besonders nährstoffreicher Extrakt gewonnen, der unter anderem wertvolle Aminosäuren, B-Vitamine sowie die Mineralstoffe Kalzium, Magnesium, Natrium und Kalium enthält. Küstenkamille macht die Haut geschmeidig, beruhigt sie und hilft ihr bei der Regeneration“, erläutert Nadine Heil. Der Anspruch des Unternehmens ist es, dem Kunden ein Höchstmaß an Qualität, Sicherheit, Natürlichkeit und gesundheitlichem Mehrwert zu bieten. Auf den Markt kommen nur Produkte, deren Wirksamkeit, Verträglichkeit und Unbedenklichkeit auf den gesicherten Erkenntnissen der modernen Wissenschaft basieren oder in eigenen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen wurden.

Tip: Die hautengel® Wirkessenz Squalan enthält ausschließlich Squalan in seiner kostbarsten Form: 100% naturrein, aus Oliven gewonnen, verwöhnt die Wirkessenz die Haut mit intensiver Feuchtigkeit und hilft, Trockenheitsfältchen vorzubeugen. Die hautähnlichen Lipide wirken sanft rückfettend und sollen die Hautschutzbarriere stärken. Olivenpower pur!



Von den Alpen bis zur Küste. hautengel® verwendet Zutaten mit gesundheitlichem Mehrwert

ANNEMARIE BÖRLIND: JOJOBA FÜR NAMIBIA

Dem Naturkosmetikhersteller ANNEMARIE BÖRLIND liegt ein verantwortungsvoller Umgang mit Mensch und Natur am Herzen. Umso wichtiger ist es ihm, mit Partnern zusammenzuarbeiten, die er persönlich kennt und die dieselbe Philosophie verfolgen. „Unser Jojobaöl beziehen wir aus dem sozialen und ökologischen Projekt ‚Jojoba für Namibia‘, welches wir seit 2017 als offizieller Partner unterstützen“, erzählt Guylaine Le Loarer, Leitung Forschung und Entwicklung ANNEMARIE BÖRLIND. „Es wurde von der gemeinnützigen Organisation Namib Desert Jojoba ins Leben gerufen. Das Projekt unterstützt den Aufbau von Bio Jojoba-Plantagen in den ländlichen Regionen Namibias und sichert insbesondere den Frauen vor Ort ein faires und sicheres Einkommen.“ Die Haupternte der Jojobanüsse findet im Januar und Februar statt. Aus zwei Kilogramm Samen kann etwa ein Liter Jojobaöl hergestellt werden. Sie werden von Hand gesammelt, gewaschen und getrocknet. Anschließend verarbeitet eine Schneckenpresse die Samen zu kalt gepresstem Jojobaöl.



Kostbares Jojoba-Öl wird aus den Kernen der Früchte der Pflanze gewonnen

Gut zu wissen: Jojobaöl ist eigentlich ein Wachs. Von der Haut wird es als Talg wahrgenommen, deswegen fettet die Haut nicht selbst nach. Das Öl eignet sich also auch zur Pflege von unreiner Haut. Es wirkt entzündungshemmend, beruhigend und schützt vor Feuchtigkeitsverlust, ohne einen Fettfilm zu hinterlassen (z. B. ANNEMARIE BÖRLIND Systempflege Mischhaut). Da Jojobaöl reich an Vitamin E und C ist, wird es auch gerne in Anti-Aging-Produkten eingesetzt für eine festere, straffere Haut (z. B. ANNEMARIE BÖRLIND System Absolute Pflegeserie und Anti-Aging Cream Mask). Praktisch: Jojoba-Sträucher können unter extremsten Bedingungen in der Wüste überleben. ANNEMARIE BÖRLIND bezieht Jojobaöl nicht nur aus Namibia, sondern ist dabei, noch weitere Projekte weltweit aufzubauen. →

ANZEIGE

DER SCHÖNSTE LIEBESBEWEIS AN DEINE HAUT.

NEU ROSE REGENERATION

ARYA LAYA
Naturkosmetik aus Heidelberg



- 👉 Bewahrt Feuchtigkeit
- 👉 Strafft und festigt
- 👉 Auch bei Rötungen & Couperose



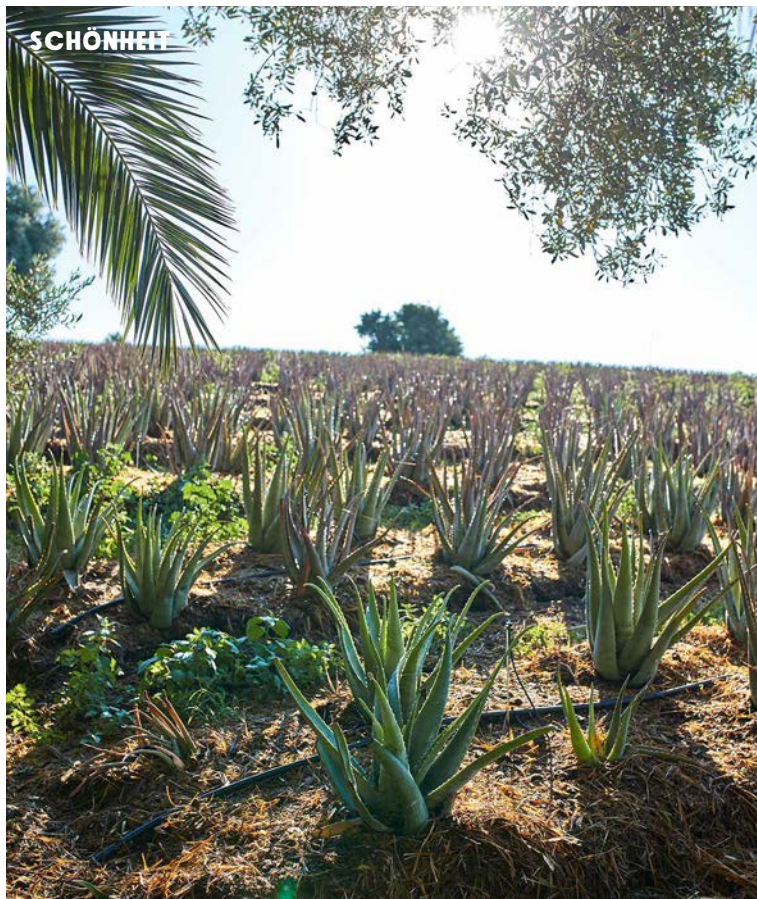
Leichte Textur

Reichhaltige Textur

www.arya-laya.de

Exklusiv im
Reformhaus





Auf einer eigenen Bio-Plantage baut Santaverde seine Aloe Vera schonend an

➔ **SANTAVERDE: BIO-ALOE VERA FRISCH VOM FELD, VON HAND GEERNTET UND WEITERVERARBEITET**

Wer sich für wirksame Naturkosmetik mit dem Multitalent Aloe Vera interessiert, kommt an Santaverde kaum vorbei. Seit über 30 Jahren setzt das Unternehmen die aus eigenem, kontrolliert biologischem Anbau stammende Heilpflanze ein. Und zwar sehr erfolgreich nach dem „Aloe statt Aqua“-Rezepturprinzip. Statt Wasser kommt der reine Aloe Vera Saft zum Einsatz, ergänzt um hochwertige Pflanzenöle und -extrakte. „Unser Anspruch ist, die volle Wirkkraft der feldfrischen Aloe Vera in all unseren Produkten zur Entfaltung zu bringen“, erklärt Sabine Beer, Gründerin von Santaverde. „Dazu ernten wir in jedem Herbst die äußeren, reifen Blätter per Hand und verarbeiten sie auch in reiner Handarbeit weiter. So können wir jegliche Filterprozesse vermeiden, die die natürliche Wirkstoffdichte des frischen Gels verringern und die Wirkkraft in unseren Produkten schmälern könnten. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass die Aloe Vera in ihrer natürlichen Komposition physiologisch den größten Nutzen bringt.“ Der biologische Anbau in Andalusien gewährt der Pflanze ihre natürliche Wachstumszeit. So kann sie alle wertvollen Wirkstoffe über Jahre hinweg anreichern. Der Schlüssel zur Wirkung der Heilpflanze Aloe Vera liegt im ganzheitlichen Zusammenspiel der über 200 verschiedenen Vitalstoffe wie Vitaminen, Mineralien

und Aminosäuren. Gibt es ein messbares Qualitätskriterium? Ja, das einzigartige Molekül Aloverose ist nur im Gel der Aloe Barbadensis Miller enthalten. Je höher der Aloverose-Gehalt, desto mehr Vitalstoffe sind enthalten und umso intensiver ist die Wirkung auf die Haut. Das Ziel von Santaverde in Anbau und Verarbeitung ist ein möglichst hoher Gehalt der Aloverose im Aloe Vera Saft. Gut zu wissen: Santaverde garantiert einen Mindestgehalt von 1.200 mg pro Liter (z. B. Santaverde aloe vera gel pur; aloe vera cleansing emulsion).

QUELLMED: EIN SCHATZ TIEF UNTER DER ERDE

Nicht direkt vom Feld, sondern aus den Tiefen der Erdgeschichte wird das einzigartige Quellwasser der Nienburger Heilwasserquelle gewonnen. Schonend, sorgsam und nachhaltig. Die Konzentration und Vielfalt, auch sehr seltener Mineralien, ist das Geheimnis der ungewöhnlichen Wirksamkeit. Doch wie kam es zu dem Fund des mindestens 400.000 Jahre alten Quellwassers? „Die Quelle wurde im Jahre 2013 zufällig bei einer Bohrung zur Gewinnung von Erdwärme für das neue Sport- und Freizeitbad in Nienburg direkt an der Weser entdeckt“, erzählt Kerstin Rojczyk, Gesundheitsberaterin (IHK) Mittelweser Heilquellen GmbH. „So bekam die komplette Bohrmannschaft eine unfreiwillige Salzwasser-Dusche verabreicht, die sich erstaunlicherweise positiv auf ihr Hautbild auswirkte. Sogar das Ekzem eines Mitarbeiters verschwand!“ Im selben Jahr wurde der Fund gemäß den Vorschriften der deutschen Heilwasserverordnung zu einem Heilwasser mit vorbeugender, lindernder und heilender Wirkung prädikatisiert. Es folgten weitere Gutachten, Analysen und die Zulassung des Wassers zu einem Medizinprodukt der Klasse 1. Das Heilquellwasser mit der ursprünglichen Kraft einer einzigartigen Natursole soll reizlindernd und entzündungshemmend wirken, die Hautbarriere stärken, Juckreiz vermindern sowie das Hautbild verbessern. Inzwischen gibt es von Quellmed exklusiv im Reformhaus® und im Onlineshop das Original-Hautspray, eine Pflegendes Hautcreme, einen Akut-Roller mit 16% Konzentration, eine Feste Reinigung sowie eine Sanfte Pflege für Nase und Mund mit 0,9 % Konzentration.

Das Solewasser der Nienburger Heilquelle stärkt die Hautbarriere und wirkt entzündungshemmend



Schutz & Pflege im Handumdrehen



PRIMAVERA HANFSAMENÖL BIO: NUR 300 KM VOM FELD BIS IN DIE FLASCHE!

Eines war PRIMAVERA für die Produktion ihres Hanfsamenöls in Bio-Qualität wichtig: Landwirt und Ölmüller sollten aus der Region kommen. Mit der über 100 Jahre alten Ölmühle Walz fand das Unternehmen einen idealen Bio-Anbaupartner in Süddeutschland. Die von der UNESCO als Immaterielles Kulturerbe ausgezeichnete Ölmühle nutzt die Kraft eines großen Wasserrads, das durch den dortigen Mühlbach betrieben wird. Der Pressvorgang dauert zwar doppelt so lange wie üblich und die Ausbeute ist relativ gering, doch die traditionelle Technik ist zum Qualitätsmerkmal der Mühle geworden. Die Samen des Hanfs werden von Hand in die Pressanlage eingebracht und im ersten Schritt bis etwa auf Körpertemperatur erwärmt. Ist die Konsistenz stimmig, beginnt der Pressvorgang. Mit einer Schneckenpresse werden die Saaten langsam gepresst und auf maximal 40 Grad erwärmt. Durch die schonende Kaltpressung bleiben Vitalstoffe des Öls, wie zum Beispiel die essenziellen Fettsäuren, erhalten. Heute findet die Wertschöpfungskette für das PRIMAVERA Hanfsamenöl bio regional im Radius von 300 km statt! „Unser Bio-Hanfsamenöl ist das Ergebnis einer konsequenten Weiterentwicklung der Nachhaltigkeitsstrategie von PRIMAVERA. Mit der neuen Partnerschaft setzen wir ein Zeichen, dass hochwirksame, pure Hautpflege auch innerhalb einer Region hergestellt werden kann“, so Kurt L. Nübling, Unternehmensmitgründer und -mitinhaber von PRIMAVERA.

Gut zu wissen: Kalt gepresstes Hanfsamenöl – idealerweise in Bio-Qualität – zeichnet sich durch ein optimales Verhältnis von Linolsäure und Alpha-Linolensäure aus. Diese Kombination empfiehlt sich besonders bei empfindlicher, gereizter Haut. Aber auch als Rohstoff in Rezepturen ist Hanfsamenöl geschätzt (z. B. PRIMAVERA Lip Balm Care & Repair; Glücksgefühle Duschbalsam). ●

Ein Muss für empfindliche, gereizte Haut ist hochwertiges Hanfsamenöl

FOTOS/ILLUSTRATION: GETTY IMAGES © VOLKER_RENNER; XXXXXXXHAUTENGELBILDER



Für jeden Handmoment die perfekte Handcreme

- ✓ Mit pflegenden und nährenden Inhaltsstoffen
- ✓ Zertifizierte Naturkosmetik
- ✓ Vegan
- ✓ Hautverträglichkeit mit "sehr gut" getestet



www.bergländ.de

Bergland

WAS DIE GELENKE GLÜCKLICH MACHT



INTERVIEW

Unsere Gelenke wollen ausreichend bewegt und gut genährt werden. Wir zeigen Ihnen, worauf es ankommt.

Mehr als einhundert Gelenke im Körper ermöglichen, dass wir uns bewegen können. Wir führen Tausende Bewegungen am Tag durch, meist, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Dafür brauchen wir den Gelenkknorpel, denn dieser absolut glatte und elastische Überzug sorgt dafür, dass die Gelenkknochen nicht aneinander reiben. Zudem ist er auch noch mit einer schleimigen Gelenkschmiere überzogen, die Bewegungen erleichtert. Doch der Knorpel verkümmert, wenn er nicht beansprucht wird. Wichtig ist, in Bewegung zu sein – mit einem individuell passenden Training. Weiterer Schlüsselfaktor für die Gelenke ist die richtige Ernährung. Wir haben mit der Expertin Dr. Meike Diessner gesprochen. Sie weiß, was unseren Gelenken guttut.

Unsere Expertin



Dr. Meike Diessner
Fachärztin für Physikalische
Therapie & Rehabilitation,
Autorin, Referentin

Warum leiden so viele Menschen an Gelenkbeschwerden?

Das liegt an unserem Lifestyle mit eher wenig Bewegung und vielen industriellen Fertiggerichten, Junk-Food und tierischen Fetten. Immer mehr Menschen haben Übergewicht. Dies erhöht die Drucklast auf unsere Gelenke. Zudem produziert insbesondere das viszerale Fettgewebe am Bauch unermüdlich proentzündliche Botenstoffe, die zu chronischen Mikroentzündungen in unseren Gelenken führen. Und Zusatzstoffe sowie Haushaltszucker in Lebensmitteln fördern chronische Entzündungspro-

zesse an den Gelenkflächen und führen zum Verschleiß des Gelenknorpels und zu Funktionsstörungen. Auch autoimmune rheumatische Erkrankungen werden durch industrielle Zusatzstoffe getriggert.

Arthritis und Arthrose – was ist der Unterschied?

Beide Erkrankungen betreffen die Gelenke, sie haben jedoch einen gänzlich gegensätzlichen Verlauf. Bei einer Arthrose kommt es zu einem Abrieb des Gelenknorpels, der unseren Knochen als Puffer bzw. Schutzkappe aufsitzt. Je weiter der Knorpel degeneriert, desto mehr Belastung entsteht in unseren Knochen, die im Verlauf der Erkrankung ebenfalls wortwörtlich „in die Knie gehen“. Es entstehen schmerzhafte Entzündungen und Schwellungen. Bei einer Arthritis dagegen steht die Entzündung am Anfang. Es ist eine entzündlich rheumatische Erkrankung, die mit Rötung, Überwärmung und Schwellung der Gelenke einhergeht. Diese Entzündungsprozesse führen dann bei weiterem Voranschreiten der Erkrankung zum Verschleiß und der Zerstörung der Gelenke.

Wie kann ich einer Arthrose am besten vorbeugen?

Heutzutage wissen wir glücklicherweise, dass die Arthrose keine schicksalhafte Erkrankung ist, der man machtlos und ausschließlich mit klingenden Skalpellen gegenübersteht. Ernährung und Bewegung sind die Schlüssel. Wenn wir uns bewegen, wird der Knorpel ausgepresst wie ein Schwamm und gibt seine angesammelten Abfallstoffe an die Umgebung ab. Lässt der Druck nach, dehnt er sich aus und saugt sich mit der nährstoffreichen Gelenkschmiere voll. Bewegen wir uns also zu wenig, können wir uns so gesund wie möglich ernähren, es kommt nichts im Knorpel an – er verhungert regelrecht. Eine gelenkefreundliche Ernährung in Kombination mit Bewegung hilft, chronische Entzündungen zu löschen, Übergewicht abzubauen und den Druck von den Gelenken zu nehmen.

Und bei schon vorhandener Arthrose – wie kann ich einem weiteren Fortschreiten entgegenwirken?

Es gibt nicht das eine „Allheilmittel“. Die Verbindung verschiedener Ansätze ist entscheidend. Das bedeutet konkret: ein moderates angepasstes Bewegungsprogramm, Kräftigungsübungen, Ernährungsumstellung, Gewichtsreduktion, gegebenenfalls der Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln und, wenn nötig, Hilfe aus dem Arztkoffer. Voraussetzung für solch ein individuell aufgestelltes Behandlungskonzept ist eine exakte Diagnose, denn nicht alles hilft bei allem. →

DER TÄGLICHE LÖFFEL GESUNDHEIT*

40 x OBST UND GEMÜSE
so oft wie möglich aus heimischer Herkunft

10 x URSORTEN
wie z.B. Sanddorn und Topinambur

20 x WILDKRÄUTER
wie z.B. Spitzwegerich und Malvenblüten

15 x MIKRONÄHRSTOFFE
viele Vitamine und Mineralstoffe

MANUKA MGO 500+
einer der kostbarsten Honige der Welt

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE



86 GUTE ZUTATEN

Alsiroyal® Lebens-Elixier
✓ fruchtiger Geschmack
✓ alkoholfrei
✓ auch für Kinder geeignet

* Mit u. a. Vitamin C und Zink zur Unterstützung eines gesunden Immunsystems

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



Alsiroyal®
www.alsiroyal.de

➔ **Was genau ist eine gelenkefreundliche Ernährung?**

Es kommt vor allem auf eine basisch orientierte, anti-entzündliche und somit pflanzliche Ernährung an. Sekundäre Pflanzenstoffe, wie Flavonoide, Polyphenole, Anthocyane, und antioxidativ wirksame Vitamine, helfen, Entzündungsprozesse an den Gelenken und den Verschleiß des Knorpels zu bremsen. Und Nahrungsmittel mit Kieselsäure wirken knorpelkräftigend, zum Beispiel Kartoffeln, Hirse und Zinnkraut. Wichtig ist – auch wenn es vielen bereits zu den Ohren herauskommt – ausreichend zu trinken, um die körpereigene Gelenkschmiereproduktion anzukurbeln.

Welche Lebensmittel wirken besonders entzündungshemmend?

Kreuzblütler, also zum Beispiel Blumenkohl, Brokkoli, Grünkohl, Rucola, Radieschen, wirken gut entzündungshemmend. Und dunkelrotes, blaues oder violettes Obst und Gemüse mit den enthaltenen Anthocyanen. Eine besondere Rolle haben zudem Kirschen in der Anti-Arthrose-Strategie: Sie hemmen nicht nur die Entstehung von Entzündungen. Durch das enthaltene Fisetin sollen sie gleichzeitig einen schmerzlindernden Effekt bei Arthrose und Gicht haben. Auch Obst und Gemüse, besonders Kohlarten, die reich an Vitamin C sind, Lauchgemüse mit den darin enthaltenen Schwefelverbindungen und Lein- sowie Rapsöl mit den enthaltenen Omega-3-Fettsäuren helfen dabei, chronische Mikroentzündungen an den Gelenken auszubremsen.

Können wir gezielt mit Mikronährstoffen und Nahrungsergänzungen die Gelenke unterstützen?

Die Vitamine D3 und K2 sowie die Mineralstoffe Magnesium und Kalzium werden vor allem in der Prävention und Therapie der Osteoporose eingesetzt, was auch für die Gelenke wichtig ist. Omega-3-Fettsäuren wirken anti-entzündlich bei Arthrose, Arthritis und Gicht. Und Glucosamin- und Chondroitinsulfat wird eine Kräftigung des Knorpels und eine Schmerzlinderung zugeschrieben sowie insgesamt eine Funktionsverbesserung der Gelenke.

Warum sind mehr Frauen von Gelenkerkrankungen betroffen und was haben die Wechseljahre damit zu tun?

Das liegt an den hormonellen Veränderungen durch die Menopause. Der Östrogenmangel führt zu einer herabgesetzten Immunabwehr, Entzündungen und Schmerzen an den Gelenken können entstehen. Zudem reguliert Östrogen den Wasserhaushalt der Muskeln und des Bindegewebes, was zur Verhärtung der Muskulatur, einer verminderten Produktion der Gelenkschmiere und dem

Elastizitätsverlust des Knorpels führen kann. Es gibt jedoch natürliche Wege, Muskel- und Gelenkschmerzen in der Menopause effektiv und nebenwirkungsfrei zu behandeln. Vor allem in Leinsamen, Leinöl, Sesam und Hülsenfrüchten stecken Phytoöstrogene, die Wechseljahresbeschwerden auf sanfte Weise lindern können.

Was ist mit dem Säure-Basen-Haushalt: Wirkt sich ein Säureüberschuss auf die Gelenke aus?

Eine permanente Übersäuerung unseres Körpergewebes führt zu chronischen Mikroentzündungen auf Zellebene und somit zum Abbau von Knorpelmasse und zum

HEALTH BOOSTER FÜR DIE GELENKE



Golden Milk

Für 1 Tasse

- 300 ml Pflanzendrink (z. B. Hafer)
- 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm) · 1 TL Kurkuma
- TL Ceylon-Zimt · 1 Prise Pfeffer · 1 TL Honig

Pflanzendrink in einem Topf erwärmen (nicht kochen). Ingwer fein schneiden und hinzufügen. Kurkuma, Zimt und Pfeffer dazugeben und verrühren. Mit Honig süßen und anschließend alles durch ein Sieb gießen. Milch aufschäumen und genießen.

Variante: Wem es schmeckt, der kann noch Muskatnuss und Kardamom als Gewürze hinzufügen.

Entstehen von Entzündungsprozessen in den Gelenken. Richtig sauer werden die Gelenke durch tierische und industriell stark verarbeitete Produkte. Studien, in denen die Gelenkflüssigkeit der Teilnehmer untersucht wurde, zeigten, dass bei Probanden mit einer Kniegelenksarthrose der Säureanteil doppelt so hoch war wie bei Gesunden. Eine pflanzenbasierte basische Ernährung verhindert die Übersäuerung unseres Körpers und somit die Entstehung chronischer Entzündungen an Muskeln und Gelenken.

Hilft Fasten den Gelenken?

Leiden Betroffene an besonders starken Gelenkschmerzen oder unter häufigen Schüben einer rheumatischen Erkrankung, ist schnelle Hilfe erforderlich. Eine nebenwirkungärmere Methode als Kortison und Schmerzmittel →

Dr. Meike Diessners
Tipps gegen Entzündungen
und Schmerzen



Spicy Ingwershot

Für ca. 200 ml

1 Zitrone · 2 kleine Orangen · 100 g Ingwer · 1 Apfel

Zitrone und Orangen entsaften, Ingwer und Apfel schälen, falls es keine Bioqualität ist. Das Gehäuse des Apfels entfernen. Zitronensaft, Orangensaft, Ingwer und Apfel in einen Mixer geben oder in einem hohen Gefäß pürieren. Danach durch ein Sieb in eine Glasflasche geben.

Dr. Diessners Tipp: Vor dem Gebrauch gut schütteln und für einen Shot ca. 20–30 ml des Safts trinken.

Der Saft hält 3–5 Tage im Kühlschrank.

ROTER GINSENG

KGV - IHR GINSENG SPEZIALIST
SEIT ÜBER 40 JAHREN



rein
natürlich
wirkstoffreich



LEBEN IN BALANCE

KGV - Korea Ginseng Vertriebs GmbH
Wolkenburgstr. 17 · 53797 Lohmar
www.kgv-ginseng.de



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

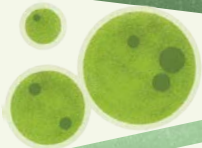


DR. JOHANNA
BUDWIG

ANZEIGE

Jetzt erhältlich

Neuer Geschmack 100 % Omega-3-Kraft



Auch mit
**Karotte-
Limette**
erhältlich



➔ kann das Heilfasten sein. Studien haben gezeigt, dass Fasten eine stark antirheumatische und entzündungshemmende Wirkung bei Gelenkerkrankungen hat. Zudem wird ein schmerzlindernder Effekt in den Schmerzzentren des Gehirns angestoßen. Aber bitte mit professioneller Begleitung, denn es ist wichtig, Begleiterkrankungen, Medikamente, die mentale Gesundheit sowie die Konstitution zu beachten. Im Gegensatz zum klassischen Heilfasten, bei dem der Körper in einen totalen Reset-Modus gebracht wird, ist das intermittierende Fasten (Intervallfasten) langfristig durchführbar und alltagskompatibel. Durch die Reduktion von entzündungsfördernden Nahrungsbestandteilen und dem Einhalten von Essenspausen sinkt die Entzündungsaktivität und gleichzeitig purzeln die Pfunde. Das ist Win-Win für unsere Gelenke. ●

In ihrem Buch „Die beste Ernährung für schmerzfreie Gelenke“ liefert die Gelenkexpertin Dr. Meike Diessner in lockerem Ton eine Fülle an Informationen und viele Rezepte. Macht Spaß und hilft! TRIAS/Thieme 2024



Reformhaus® Empfehlungen:

1. zur Einnahme:

Alsiroyal® Gelenk-Elixier, Gelenk Knorpel Aktiv Pulver sowie Curcumin spezial Gelenke Kapseln; **Reformhaus® PLUS** Hagebutten Pulver; **Raab Vital** Hagebutten Kapseln; **Dr. Wolz** Phytoflam, Curcumin Extrakt 45 Kapseln; **hübner®** Arthoro arthro; **Salus** Curcumin 136 Bioaktiv Kapseln

2. zur äußerlichen Anwendung:

Alsiroyal® Arthritis Schmerzgel 800 (siehe auch rechts); **ARYA LAYA** Heilkräuterbad Gelenk- und Muskel Vital; **Bergland** Gelenk Balsam; **Primavera** Aktivwohl Gelenkwohl bio

3. Osteoporose:

Reformhaus® PLUS Zeolith Pulver oder Kapseln, **Dr. Wolz** Osteo-Coral-D3 Kapseln, **Salus** Knochen-Komplex Osteo Tonikum & -Bites

Lassen Sie sich individuell am besten passenden Produkt vom kompetenten Fachpersonal in Ihrem Reformhaus® beraten.

Hersteller-Tipp



Silvia Henke
Experte für Medizinprodukte,
Alsiton GmbH

Das Arthritis Schmerzgel 800 enthält den Wirkstoff CBD. Was ist das genau?

CBD ist ein sicherer und gleichzeitig hautpflegender Bestandteil der Hanfpflanze Cannabis sativa. Das geprüfte Medizinprodukt kann ohne Bedenken über einen längeren Zeitraum angewendet werden.

Wie wirkt CBD auf die Gelenke?

Es wird vermutet, dass das CBD aus der weiblichen Hanfpflanze auf die gleichen Rezeptoren im Organismus anspricht wie die Endocannabinoide, die als Botenstoffe im Körper selbst gebildet werden.

Wann empfehlen Sie das Schmerzgel mit CBD und wie ist die Anwendung?

Das Schmerzgel sollte sanft in die schmerzenden Stellen einmassiert werden, damit die Haut die wertvollen Bestandteile gut absorbieren kann. Es hat auch einen kühlenden Effekt. Die Anwendung kann je nach Bedarf mehrmals täglich wiederholt werden.



Darum ist **Curcumin Extrakt 45** besser:

Beste Bioverfügbarkeit ohne unerwünschte Zusatzstoffe!*



- ✓ Reiner Extrakt **ohne Füllstoffe, Aromen und Trennmittel**
- ✓ **Schnelle Aufnahme** und **lang anhaltend hoher Spiegel** im Blut^{1,2}
- ✓ **Sehr hohe Bioverfügbarkeit** der Gesamt-Curcuminoiden

* Beste Bioverfügbarkeit **ohne Piperin, Polysorbate, Mizellen und Aromen.**

¹ Purpura et al.: (2017). Analysis of different innovative formulations of curcumin for improved relative oral bioavailability in human subjects. European Journal of Nutrition.

² Hundshammer C, et al.: (2021). Enhanced metabolic bioavailability of tetrahydrocurcumin after oral supplementation of a g-cyclodextrin curcumin complex Journal of Functional Foods 79 (2021) 104410





EXPERTEN FÜR ROTEN GINSENG

Familienunternehmen mit Tradition: Alles aus einer Hand: KGV steht für geprüfte Qualität vom Anbau in Asien bis in das Reformhaus® Regal. Seit mehr als 40 Jahren importiert KGV roten Ginseng, seit 2013 ist das zugelassene Naturarzneimittel von KGV exklusiv im Reformhaus® erhältlich.

Angefangen hat alles 1980, als Marion von Sobbe 22-jährig mit ihrem Vater die Importrechte für roten Ginseng nach Deutschland übernimmt. Rund zehn Jahre später steigt ihr Ehemann Benno von Sobbe mit ins Unternehmen ein. Beide sind motiviert von der gesundheitsfördernden Wirkung von Ginseng und dem entsprechend positiven Feedback ihrer Kund:innen. Inzwischen ist mit Lennart von Sobbe nun schon die dritte Generation dabei – mit Herzblut und aus Überzeugung. Als persönlich geführtes Familienunternehmen bürgt KGV für die konstant hohe Qualität ihres roten Ginsengs. Dafür reisen sie auch regelmäßig in das Anbaugelände.

BESTE ROHSTOFFE UND NACHHALTIGER ANBAU

In einem der traditionsreichsten Anbaugelände Asiens wird der Ginseng unter strengsten Vorschriften für Kultivierung und Ernte angebaut. Die Wachstumszeit beträgt sechs Jahre, was nötig ist, damit die Wurzeln ihr Wirkpotenzial voll entwickeln können. Dabei ist der Anbau sehr zeit- und arbeitsaufwändig, mit einer intensiven Betreuung des Bodens und einer Ernte in Handarbeit. Nach der Ernte wird dem Boden eine lange Ruhezeit gewährt, da ihm die Ginsengwurzel sehr viele Nährstoffe entzogen hat. Um ihn wiederzubeleben und anzureichern, werden in diesem Zeitraum Bäume aufgeforstet, sodass auf den Einsatz von Dünger verzichtet werden kann. Erst nach frühestens 24 Jahren findet auf dem Feld wieder eine neue Aussaat statt.



Familienunternehmen in dritter Generation:
Lennart (l.), Benno und Marion von Sobbe

GEPRÜFTE QUALITÄT UND ARZNEIMITTELSICHERHEIT

Verwendet wird bei KGV immer die ganze Wurzel, weil nur dann alle Ginsenoside und weitere Inhaltsstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis vorliegen. Sowohl das Endprodukt als auch jeder Verarbeitungsschritt der Herstellung unterliegen strengen und unabhängigen Kontrollen. Einer ersten Analyse auf Wirkstoffe direkt vor Ort folgen in Deutschland weitere Analysen nach deutschem Arzneimittelstandard. Hierbei werden unter anderem der Wirkstoffgehalt und die mikrobiologische Reinheit geprüft. Nur Rohstoffe, die die hohen Anforderungen der arzneimittelrechtlichen Vorschriften erfüllen, werden zur Verarbeitung freigegeben. Das garantiert ein Höchstmaß an Produktsicherheit. Den geforderten Mindestgehalt an qualitätsbestimmenden Ginsenosiden übertreffen die Produkte von KGV um 80–100 Prozent. ●

GINSENG IST EIN GESCHENK FÜR UNSEREN HEUTIGEN ALLTAG



Der echte Ginseng (Panax Ginseng) zählt zu den bedeutendsten Pflanzen weltweit. Seit mehreren Tausend Jahren wird er in der asiatischen Heillehre als Stärkungsmittel eingesetzt. Heute gehört Ginseng zu den am besten erforschten Heilpflanzen. Wegen der ausgleichenden und regulierenden Eigenschaften passt die „Kraftwurzel“ in die heutige schnelllebige Zeit, als wäre sie für unseren Alltag mit all seinen Anforderungen erschaffen. Ginseng steigert das Leistungsvermögen wie ein sanftes Doping aus der Natur. Das gilt in besonderem Maße für den Roten Ginseng, bei dem sich durch ein spezielles Dämpfungsverfahren die Wirkstoffe verstärken.

DAS ADAPTOGENE WIRKPRINZIP

Mit seiner adaptogenen Wirkung kann Ginseng das körperliche Gleichgewicht aufrechterhalten oder wiederherstellen.



Er steigert die Fähigkeit des Organismus zur Anpassung an Umweltfaktoren. Ginseng kann bei Bedarf stärken und anregen. Aber auch entspannen und beruhigen. Das liegt an den enthaltenen Wirkstoffen, insbesondere den Ginsenosiden. Einige regen an, unterstützen Herz, Kreislauf und Leistungsvermögen, die anderen beruhigen – nicht nur den Geist, sondern auch überaktive Körperfunktionen. Die Ginsenoside ergeben im Verbund mit den weiteren sekundären Pflanzenstoffen synergetische Effekte, die für die komplexen regulierenden Wirkungen verantwortlich sind.



Die Anwendung

Die besten Anwendungserfolge mit Ginseng erreichen Sie bei der Einnahme über einen längeren Zeitraum. Laut europäischem Arzneibuch wird eine Menge von täglich 1 bis 2 g Wurzelpulver des roten Ginsengs empfohlen. In allen KGV-Produkten ist der gleiche hochwertige Rohstoff enthalten: koreanischer reiner roter Ginseng (botanischer Name: Panax Ginseng C. A. Meyer, auch bekannt als echter Ginseng) unter Verwendung der gesamten wirkstoffreichen Wurzel nach 6-jährigem Wachstum. Für verschiedene Bedürfnisse gibt es im Reformhaus® die individuell passende Darreichungsform, von der konzentrierten Extrakt-Kapsel bis zum wohltuenden Tee.



Serie: Teil 9

Der ganz besondere Stoff, von Bienen produziert: Propolis!
In der Naturheilkunde wird es auch als Bio-Antibiotikum bezeichnet. Seine gesundheitsfördernde Wirkung soll uns Menschen zugutekommen



Das von Bienen produzierte Kittharz schützt den Bienenstock vor Pilzen und Bakterien

NATUR PUR: PROPOLIS

Propolis ist in Osteuropa seit Generationen ein altbewährtes Heilmittel – und wird auch bei uns immer bekannter und beliebter. Lohnt es sich, das Bienenharz in die Hausapotheke aufzunehmen? Alles, was Sie über das Naturprodukt wissen sollten, erfahren Sie hier. Propolis, auch Bienenharz oder Kittharz genannt, ist eine bräunliche Masse, die von Bienen hergestellt wird. Das Gemisch aus vielen unterschiedlichen Baumharzen findet sich häufig an den Fluglöchern von Bienenstöcken. Die Bienen nutzen es, um Schäden am Stock zu kitten und das Innere der Waben zu überziehen. Es soll vor allem Viren, Pilze und Bakterien aus dem Bienenstock fernhalten.

WIRKUNG

Das Naturprodukt soll antimykotisch (gegen Pilze wirkend), antibakteriell und antiviral wirken. Die gesundheitsfördernden Eigenschaften werden den enthaltenen Flavonoiden und Phenolen, den sekundären Pflanzenstoffen, zugespro-

chen. Diese wirken zudem antioxidativ und dienen damit zum Schutz der Zellen vor freien Radikalen. Es mobilisiert auf natürliche Weise die körpereigenen Abwehrkräfte, hilft bei Atemwegsinfektionen und fördert die Wundheilung.

ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

Äußerlich kann Propolis bei Hautentzündungen oder offenen Wunden als antiseptische Salbe oder Creme aufgetragen werden. Bei Atemwegserkrankungen können flüssige Propolis-Tinkturen als

Mundspülung oder Gurgellösung angewendet werden. Im Mundraum helfen spezielle Zahncremes oder Lutschtabletten gegen Entzündungen. Wer den herben Geschmack nicht mag, kann auf Propolis-Kapseln ausweichen. ●

Hinweise: Propolis ist kein Medikament und wird ausschließlich als Kosmetikum, Nahrungsergänzungsmittel oder Homöopathikum vertrieben. Allergiker, Schwangere und stillende Personen sollten sehr vorsichtig mit Propolis umgehen und die Einnahme stets vorher ärztlicherseits abklären oder mit ihren Homöopath:innen besprechen.

Gut beraten!




In Ihrem Reformhaus® finden Sie Produkte mit Propolis in unterschiedlichen Darreichungsformen von Herstellern und Marken wie Alsiroyal®, Manuka Health, Bakanasan, Bergland und Primavera. Lassen Sie sich im Reformhaus® gerne kompetent zu Propolis beraten und das für Sie passende Produkt empfehlen.



ATMEN

FÜR MEHR RUHE
UND GELASSENHEIT





Tief durchzuatmen und innezuhalten ist oft leichter gesagt als getan. Hier finden Sie einfache Tipps für tiefe, gute Atemzüge, die zu mehr Entspannung führen

Der eigene Atem ist wohl eines der effektivsten Instrumente, um im stressigen Alltag sofort mehr Ausgeglichenheit zu erreichen und in einen Moment der Achtsamkeit zu gelangen. Das Schöne daran: Dieses wunderbare Werkzeug steht Ihnen jederzeit zur Verfügung.

VON DER KUNST, IM MOMENT ZU LEBEN

Unsere heutige Lebensweise ist mehr denn je von einem hektischen Rhythmus aus Terminen, Fristen und Aufgaben geprägt. Nicht selten kreisen unsere Gedanken schon beim Frühstück um die noch ausstehenden Aufträge, die uns am Arbeitsplatz erwarten. Dort angekommen, planen wir bereits, was noch am Abend zu erledigen ist. Unser Gedankenkarussell scheint niemals zur Ruhe zu kommen und nur selten schenken wir dem gegenwärtigen Moment unsere volle Aufmerksamkeit. Der daraus resultierende Stress kann sich ohne rechtzeitiges Entgegenwirken in den verschiedensten Formen wie Burnout, Depressionen oder Panikattacken äußern. Damit es gar nicht soweit kommt, können gezielte und regelmäßig durchgeführte Achtsamkeitsübungen die notwendige Erleichterung

bringen. Bewusste Atemtechniken sorgen unmittelbar für mehr Erholung, Ruhe und Entspannung.

DIE BEDEUTUNG VON ATEMÜBUNGEN

Häufig verpassen wir die Vorteile einer wohltuenden Atmung und schenken ihr im Alltagsgeschehen kaum Beachtung. Die Folge ist, dass wir häufig zu schnell und zu flach atmen – eine Belastung für unseren Körper. Indem wir tief in den Bauch einatmen, versorgen wir uns nicht nur mit ausreichend frischem Sauerstoff, sondern versetzen unseren Körper zeitgleich in einen Moment der Beruhigung und Entspannung. Die folgenden Übungen dafür lassen sich leicht in Ihrem Alltag umsetzen. Die genannten Atemübungen unterstützen Sie dabei, im gegenwärtigen Moment anzukommen, Ihre Sorgen kurzzeitig ruhen zu lassen und gezielte Entspannung zu erfahren. Wir empfehlen Ihnen, diese Übungen regelmäßig im Alltag durchzuführen, indem Sie beispielsweise jeden Morgen mit einer kurzen Atemtechnik beginnen oder den Tag durch ein bewusstes Atmen ausklingen lassen. ●

Mal so richtig tief in den Bauch hinein atmen – das tut unheimlich gut!



Tipp Nummer 1

DIE TIEFE BAUCHATMUNG

Häufig atmen wir unbewusst nicht tief genug. Auch durch das Tragen enger Kleidung oder durch häufiges Baucheinziehen wird flaches Atmen schnell zur Gewohnheit und wir atmen hauptsächlich in die Brust statt in den Bauch. Langfristig schadet zu flaches Atmen jedoch dem Zellstoffwechsel und der Konzentrationsfähigkeit. Daher hilft es, die tiefe Bauchatmung immer wieder gezielt zu üben.

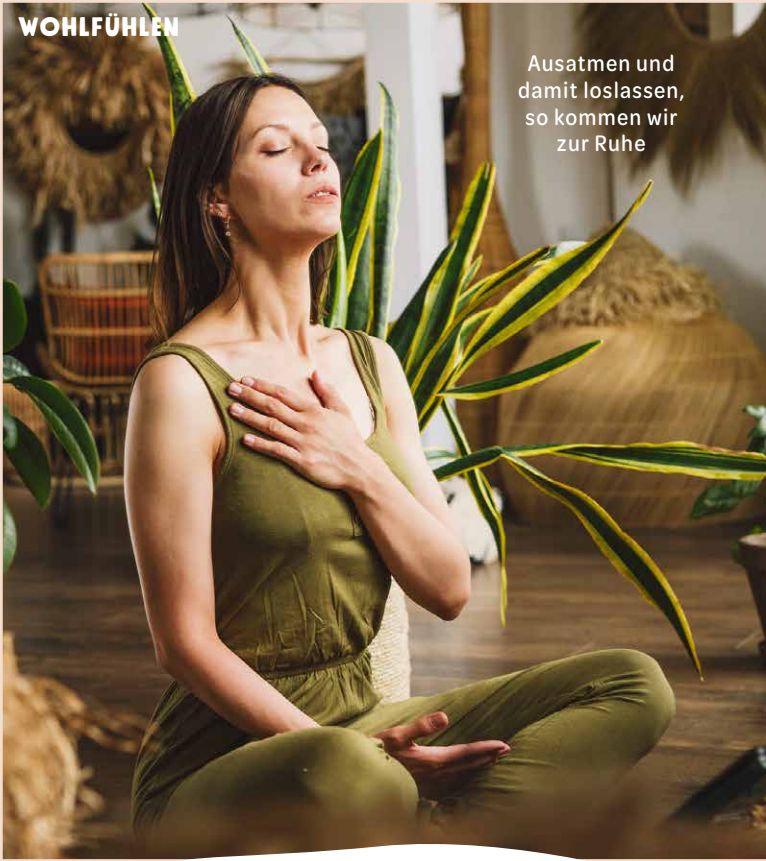
So atmen Sie tiefer:

- *Legen Sie sanft eine Hand auf Ihren Bauch, etwa auf Höhe des Bauchnabels.*
- *Schließen Sie zur Unterstützung Ihre Augen.*
- *Atmen Sie tief durch die Nase ein.*
- *Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch beim Einatmen ausdehnt.*
- *Beim Ausatmen senkt sich Ihre Hand auf der Bauchdecke wieder. Nehmen Sie bewusst wahr, wie sich ihr Bauch etwas zusammenzieht.*

Führen Sie diese kurze Atemtechnik für etwa sieben Atemzüge aus und integrieren Sie die Übung regelmäßig in Ihren Tagesablauf. Sie werden bemerken, wie Sie sich automatisch entspannen und Ihr Herzschlag langsamer wird. Zudem schärfen Sie Ihre Achtsamkeit für den gegenwärtigen Moment.



Ausatmen und
damit loslassen,
so kommen wir
zur Ruhe



Tipp Nummer 2

DIE 4-6-8-METHODE

Je gestresster Sie sind, desto schneller ist auch Ihre Atmung. Diese Atemübung baut auf der Bauchatmung auf. Setzen Sie sich dafür in eine möglichst entspannte Position und legen Sie wieder eine Hand auf den Bauch.

So gehen Sie vor:

- Atmen Sie langsam durch die Nase ein und zählen Sie bis vier.
- Halten Sie den Atem an und zählen Sie bis sechs.
- Atmen Sie dann langsam aus und zählen Sie bis acht.

Wiederholen Sie diese Übung fünfmal, und Sie werden feststellen, dass Ihr Atem ruhig und tief wird. Durch langsames Atmen senkt sich Ihr Blutdruck und Ihr Körper gelangt in einen Zustand der Erholung.

Tipp Nummer 3

STOSSARTIGES AUSATMEN

Angst und Unwohlsein führen dazu, dass der Atem abflacht. Dadurch gelangt weniger Sauerstoff in den Körper, die Muskelanspannung steigt, was sich als körperliche Unruhe bemerkbar macht. Diese Atemtechnik dient dazu, in angespannten Situationen die nötige Beruhigung zu finden.

So beruhigen Sie sich:

- Nehmen Sie wieder eine entspannte Sitzposition ein und legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch und die andere auf Ihre Brust.
- Atmen Sie ruhig ein und zählen Sie dabei bis fünf.
- Atmen Sie dann fünfmal hintereinander stoßartig durch den Mund wieder aus.

Führen Sie diese Technik fünfmal hintereinander aus und wiederholen Sie sie gerne bei Bedarf. Sie werden merken, wie Sie Ihre innere Unruhe sowie aufbrausende Emotionen mit dieser Übung sehr gut „wegatmen“ können.



Gemeinsam Atemtechniken erlernen fördert die Entspannung



75 JAHRE DAS BESTE GEBEN

Die Alsitan-Geschichte begann im Jahre 1949. Der Diplom-Kaufmann Wilhelm E. Ronneburg gründete einen Großhandel, über den er nach dem Krieg Reformhäuser, Apotheken und Drogerien mit Gesundheitsprodukten versorgte

Schnell wurde ihm klar, dass man wirksame und innovative Produkte aus der Natur besser selbst entwickelt und herstellen lässt. Dass er sein erstes eigenes Produkt fast 11.000 Kilometer vom damaligen Firmensitz in München finden würde, ist einem Freund aus Peru zu verdanken. Dieser erzählte ihm von einer Pflanze, welche die indigene Bevölkerung dort traditionell zur Behandlung von Magen-Darm-Problemen einsetzte. Der Anguraté Magentee aus Peru ist bis heute das einzige traditionelle Arzneimittel mit dem Wirkstoff Mentzelia cordifolia und seit vielen Jahren der umsatzstärkste Tee im Reformhaus®.

AUS GELÉE ROYALE WIRD ALSIROYAL®

Wirksamkeit war schon immer die Voraussetzung für die Produktentwicklung. Neben Anguraté begeisterte sich Ronneburg auch für die Heilkräfte aus dem Bienenstock. Aus den Bienenpollen entstanden zahlreiche Produkte, u.a. eine natürliche Desensibilisierung gegen Heuschnupfen. Das Gelée Royale der Bienenkönigin war Leitsubstanz für ein erstes Wechseljahresprodukt und Wegbereiter für den Markennamen Alsiroyal®. Bereits vor der Jahrtausendwende wurde das Produkt mit einem Spezialextrakt aus der Sojapflanze weiterentwickelt und in einer

der weltweit größten klinischen Studien in seiner Wirksamkeit und Sicherheit bestätigt. Mit Alsiroyal® Klima-Aktiv mit 100 mg Soja-Isoflavonen war der nächste große Erfolg geboren.

VOM TONIKUM ZUM ELIXIER

Dass neben Kapsel-Produkten auch Flüssigprodukte von großem Wert für die Gesundheit sein können, erkannte der innovative Unternehmer früh. Teufelskrallen-Tonikum, Bayerische Reformpollen-Tonikum, Venen-Tonikum, Magen-Tonikum,



Marc Specht
Geschäftsführender Gesellschafter Alsitan GmbH

„Es ist für mich etwas sehr Besonderes und ein Ansporn, gemeinsam mit dem Alsitan-Team das seit 75 Jahren bestehende Leitbild „Innovation aus Tradition“ in die heutige Zeit zu überführen.“



Bilder aus der Historie der Firma Alsitan und ihrer wertvollen Produkte



Kinder Schulstress-Aufbau-Tonikum, und, und, und. Das Repertoire an den damaligen Toniken aus dem Hause Alsitan ist beeindruckend. Und es zeigt, dass das heutige Stoffwechsel-Elixier, das Gelenk-Elixier und das Lebens-Elixier genau deshalb so wirksam und erfolgreich sind, weil sie auf sehr viel Erfahrung aufbauen.

GEMEINSAM IN DIE ZUKUNFT

Die Familie Specht führt das Unternehmen in dem ursprünglichen Geist seit 1998 weiter. Die Entscheidung, die Marke Alsiroyal® exklusiv über das Reformhaus® anzubieten und sich mit Leidenschaft für diesen Vertriebsweg und seine nachhaltigen Kundinnen und Kunden zu engagieren, hat zu einer besonders erfolgreichen Partnerschaft geführt. Deshalb steht das Jubiläumsjahr nicht nur unter dem Motto „Innovation aus Tradition“, sondern hat auch den Zusatz „Das Beste geben“. Das spiegelt am deutlichsten den Anspruch des gesamten Alsitan-Teams am bayrischen Ammersee wider. ●

FOTOS: HERSTELLER



Viel trinken!
Cranberrys sorgen dafür,
dass sich Bakterien
in der Blase nicht so leicht
festsetzen können



NEU

BLASEN- ENTZÜNDUNG! WAS NUN?

Ständiger Harndrang und Brennen beim Wasserlassen – eine Blasenentzündung ist unangenehm. Frauen leiden besonders häufig daran. Wie man am besten vorbeugt und im Fall der Fälle die Entzündung behandeln lässt, erklärt Ärztin und Bestseller-Autorin Frau Dr. med. Franziska Rubin.

Eine Blasenentzündung (Zystitis) ist eine Entzündung der Harnblase, die häufig von Bakterien ausgelöst wird. Sie kann akut oder sogar wiederkehrend auftreten. Wir können einiges dafür tun, um unser Immunsystem zu stärken und einer Erkrankung vorzubeugen. Kommt es trotzdem zu einer Entzündung, lässt die richtige Behandlung einen Infekt meist problemlos wieder abheilen.

URSACHE UND SYMPTOME

Harnwegsinfekte werden meistens durch Bakterien verursacht, die aus der Darmflora oder Scheidenflora stammen. Sie gelangen in die Harnröhre und wandern aufwärts in die Blase, sodass sich dort unerwünschte Bakterien festsetzen können. Da Harnröhre und Darmausgang bei Frauen näher beieinander liegen als bei Männern, sind Frauen besonders infektanfällig. Häufiger Harndrang und Schmerzen oder Brennen beim Wasserlassen sind typische Symptome einer Zystitis. Auch gängig sind die Probleme, den Harn zu halten und krampfartige Schmerzen im Unterbauch. Was können wir also tun, um eine Zystitis gar nicht erst entstehen zu lassen oder wie verhalten wir uns am besten bei einem akuten Infekt? →

**Geschmack
liegt in unserer
Schwarzwald-Natur.
Wohlfühlen kann so
lecker sein.**



**hübner® Weichgummis –
Deine fruchtige Lösung
für Nahrungsergänzung**



Keine Tabletten oder Kapseln mehr. Egal ob im Büro, auf Reisen oder zuhause: Nimm sie, wo immer Du möchtest.

Entdecke die Vielfalt
www.huebner-vital.com



hübner® Viva Vitamin D₃ Weichgummis: ¹ Vitamin D • trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei • trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei • trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei • trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei
hübner® Good Night Weichgummis: ¹ Klettschmohn • trägt dazu bei, zu einem besseren Schlaf zu finden • trägt dazu bei, Unruhe zu verringern

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

WOHLFÜHLEN

Drei Fragen an:



Dr. med. Franziska Rubin
Ärztin, Bestseller-Autorin und
TV-Moderatorin



3 Fragen an Expertin Frau Dr. med. Rubin

1 Welche Faktoren begünstigen eine Zystitis?

Einer der häufigsten Gründe ist ein aktives Sexualleben, durch das natürlicherweise leichter Bakterien eingeführt werden. Da die Schleimhaut sowieso leicht verletzt wird, ist diese für Keime besonders angreifbar. Eine häufig unterschätzte Ursache sind die Wechseljahre, weil auch hier die Haut im Genitalbereich dünner und trockener wird. Auch eine Unterkühlung in dieser Körperregion führt dazu, dass das Immunsystem kurzfristig geschwächt und infektanfälliger wird.

2 Wie können sich Frauen am besten präventiv schützen?

Einer Entzündung kann vorgebeugt werden, indem der Genitalbereich warm und trocken gehalten wird. Ich empfehle außerdem, den Intimbereich nicht mit aggressiver Seife zu waschen, sondern nur mit lauwarmen Wasser. Das tägliche Trinken von Cranberry-Saft sorgt zusätzlich dafür, dass sich Bakterien in der Blase nicht so gut festhalten können und mit dem Urin wieder ausgespült werden. Alternativ eignet sich auch der regelmäßige Verzehr von getrockneten Cranberries, z. B. zum Frühstück im Müsli oder Joghurt.

3 Was hilft am besten bei einem akuten Infekt?

Besonders wohltuend ist eine Wärmflasche auf dem Unterbauch oder sich in die warme Badewanne zu setzen. Diese am besten nur bis zum Bauchnabel füllen und zwei Esslöffel Salz zur Desinfektion dazugeben. Besonders wichtig ist eine hohe Flüssigkeitszufuhr, um die Blase zu spülen und Keime wieder auszuschwemmen. Tees aus Brennnesselkraut, Ackerschachtelhalm oder Birkenblätter eignen sich hier besonders. Der Wirkstoff D-Mannose erschwert den Keimen das Anheften an der Blasenwand und wirkt sowohl präventiv als auch heilungsfördernd bei schon bestehenden Blasenentzündungen.

Zeichen meines Vertrauens

neuf orm® Premium-Qualität
im Reformhaus®

Die neuf orm®
Qualitätszeichen stehen für:

- ✓ Natürlichkeit
- ✓ Reinheit
- ✓ Sicherheit

Lernen Sie unsere Qualitätsversprechen und die neuf orm® zertifizierten Marken kennen!



(Broschüre in Ihrem Reformhaus® oder online abrufbar)

Mit Humor und Mitgefühl verrät die Bestsellerautorin in ihrem neuesten Buch „Magic Midlife“, wie die zweite Lebenshälfte zur besten Zeit Ihres Lebens wird. Erscheint am 01.10.2024 für 20,00 € (gebundene Ausgabe) im Droemer Knauer Verlag.



Vorbeugung bei wiederkehrenden Infekten

Viel trinken

Gut geeignet sind Nieren- und Blasentees. Sie enthalten Kräuter mit einer antibakteriellen Wirkung und spülen Bakterien aus den Harnwegen.

Restharn in der Blase vermeiden

Am Ende des Toilettengangs einmal kurz aufstehen, damit die Blase eine andere Position als im Sitzen einnimmt und der Restharn abfließen kann.

Unterkühlung vermeiden

Besonders die Lendengegend und den Unterbauch durch trockene Kleidung warm halten.

Cranberry-Präparate als Prävention

Die enthaltenen Proanthocyanidine der Cranberrys verhindern, dass sich Bakterien an den Schleimhäuten halten können. Dafür wird eine prophylaktische und regelmäßige Einnahme empfohlen.

Wirkstoff D-Mannose

Ein Monosaccharid, das die entzündungsfördernden E-Coli-Bakterien ummantelt und sie so neutralisiert. Die Erreger können nicht an die Blasenschleimhaut „andocken“ und werden mit dem Urin wieder ausgespült.

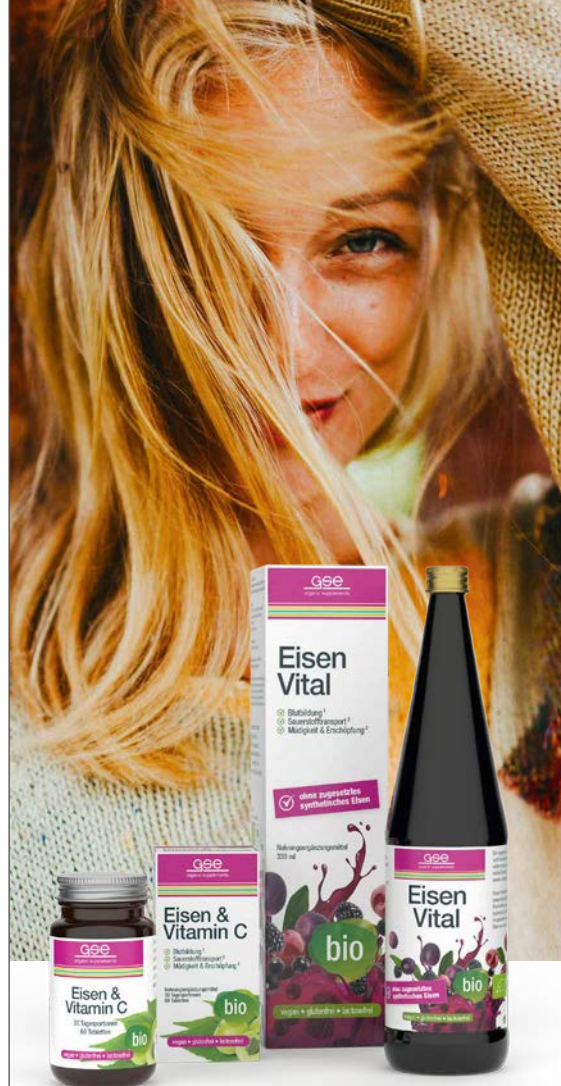
Beide Wirkstoffe eignen sich sowohl zur Vorbeugung als auch zur unterstützenden Behandlung bei einer Zystitis und anderen Harnwegsinfekten.



Zusätzliche Informationen zum Thema Blasenentzündung hören Sie auch in unserer Podcast-Folge mit Dr. Cordula Stiepel, Ernährungswissenschaftlerin und Leiterin der medizinisch-wissenschaftlichen Abteilung bei Alsiton

Gut versorgt im Reformhaus®

Lassen Sie sich in Ihrem Reformhaus® beraten. Dort finden Sie ein Angebot an Produkten, die einer Zystitis vorbeugen können – u. a. *Alsiroyal® Cranberry plus D-Mannose Kapseln*, *Dr. Wolz Darmflora plus URO*, *Sana-tura® D-Mannose*, *Raab Vitalfood® D-Mannose Cranberry Lutschtabletten*, *hübner® femamin Cranberry plus Mannose*, *Salus Nieren-Blasen-Tee* und *Prosta-Aktiv® Spezial-Tonikum* sowie *Rabenhorst® Cranberry Muttersaft*.



100% pflanzliches Eisen

Die hochwertigen GSE-Ergänzungspräparate enthalten pflanzliches Bio-Eisen aus dem Curryblatt, statt synthetischem Eisengluconat. Eisen Vital und Eisen & Vitamin C sind beide eine sehr gut verträgliche Nahrungsergänzung für den täglichen Bedarf.

ganz natürlich bio

Eisen & Vitamin C Complex (Bio) und Eisen Vital Complex (Bio):
Eisen trägt zur normalen Bildung von roten Blutzellen und Hämoglobin bei
Eisen trägt zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei
Eisen trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei



Einfach Code aufnehmen
und mehr erfahren!

GSE
organic supplements

Ihre natürliche Unterstützung für Ihre innere Balance

Mit sorgfältig ausgewählten Inhaltsstoffen aus L-Tyrosin, L-Tryptophan, Vitamin B6, Safran und Rhodiola. Die Kraft aus L-Tyrosin und Rhodiola hilft dem Körper, den Dopaminspiegel zu erhöhen und wirkt sich somit positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Die Kombination aus L-Tryptophan und Safran unterstützt die Serotoninproduktion. Dopamin und Serotonin werden auch als "Glückshormone" bezeichnet.



- Mit den Vorstufen von Dopamin und Serotonin
- Stärkt die psychische Funktion
- Reduziert Müdigkeit
- Für ein emotionales Gleichgewicht

NEU:
Jetzt als Duo:
Tag & Nacht



Anti-Aging-Innovation für glatte Haut

ARAYA LAYA Hyaluron Miracle Lift ist die pflanzliche Botox-Alternative aus der Parakresse – glättet Fältchen und stärkt das Kollagenetz. Feuchtigkeits-Booster aus fermentiertem Hafer mit Beta-Glucan und Hyaluronsäure reparieren die Hautbarriere. Jetzt neu für den Lifting-Effekt über Nacht: Hyaluron Miracle Night. Die pflanzliche Retinol-Alternative fördert die Reparaturprozesse der

Haut in der Nacht. Stärkt die Hautdicke und -elastizität, verfeinert die Poren. Schützt die Melatonin-Produktion vor Blue Light.



Reformhaus

Natürlich besser für mich!

Produkte aus dem Reformhaus®, die Ihnen zu mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden im Spätsommer verhelfen. Damit Sie rundum bestens versorgt sind



Lebendig, ein Leben lang

Das Original: Rechtsregulat® Bio von Dr. Niedermaier Pharma wurde entwickelt, um Ihren Körper auf natürliche Weise zu unterstützen und ist der tägliche Begleiter für die ganze Familie. Das kaskadenfermentierte, flüssige Bio-Konzentrat ist angereichert mit natürlichem Vitamin C zur Unterstützung der Gesundheit, Energie und Leistungsfähigkeit. Durch die Kaskadenfermentation werden wertvolle, sekundäre Pflanzenstoffe nachhaltig aus der Pflanzenmatrix herausgelöst und in der Regulatessenz® aufkonzentriert. Vitamin C schützt die Zellen zusätzlich vor oxidativem Stress.



Raab Bio Hagebutten Pulver

Die ganze Kraft der Hagebutte

- 100 % Hagebuttenpulver aus kontrolliert biologischem Anbau
- Hochwertige Sorte AP-4 Hagebutte aus Chile
- Verwendung der gesamten Frucht (Fruchtfleisch, Fruchtschale und Kerne)



Raab Bio Hagebuttenpulver enthält das Beste aus den Fruchtschalen und den Kernen der AP-4 Hagebutte. Diese hochwertige Sorte stammt aus dem chilenischen Hochland und wird in ländlichen Gebieten im Süden Chiles angebaut. Ihre Früchte zeichnen sich durch ihren Gehalt an Vitamin C aus, das zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion beiträgt. Zum optimalen Reifegrad geerntet und anschließend getrocknet.



Kleine Samen - große Wirkung

Eine Wohltat für den täglichen Speiseplan: Durch den hohen Gehalt an Ballaststoffen (85g/100g) und Schleimstoffen schaffen die Reformhaus® Flohsamenschalen die Basis für eine gesunde Lebensweise. Die Schleimstoffe haben ein enormes Quellvermögen und sorgen in Kombination mit Flüssigkeit für eine gelartige Konsistenz! Da der Geschmack neutral ist, sind die Flohsamenschalen vielseitig einsetzbar. Das Trendprodukt ist frei von Zusatzstoffen und von Natur aus vegan, gluten- und laktosefrei. Wichtig ist, zusätzlich zur Einnahme reichlich Wasser zu trinken.



Für die Extra-Portion Omega-3

Ideal für die vegetarische und vegane Ernährung. Bereits ein Teelöffel Dr. Budwig Algenöl – pur oder mit Orangengeschmack – liefert 2.300 mg der Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA, die zu einer normalen Herzfunktion beitragen. DHA sorgt außerdem für den Erhalt der normalen Hirnfunktion und Sehkraft. Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems sowie zur Zellteilung bei, während Vitamin K den Erhalt normaler Knochen fördert.

NEU:
In zwei weiteren
Sorten
erhältlich.



Curcumin Extrakt 45

Beste Bioverfügbarkeit ohne unerwünschte Zusatzstoffe:

Die hohe Aufnahme der Gesamt-Curcuminoiden in Curcumin Extrakt 45 von Dr. Wolz wird durch eine natürliche Methode erreicht: Jedes Curcumin-Molekül wird in einen schützenden, wasserlöslichen Cyclodextrin-Mantel (eine Art Stärke) eingeschlossen, der es zur Darmwand transportiert. Dadurch wird eine natürliche, 40-fach höhere Aufnahme ohne Piperin, Polysorbate, Mizellen und Aromen ermöglicht.



Gesunde Verdauung und intakte Darmstruktur

Das Darm-Care Curcuma Bioaktiv Tonikum versorgt den Körper mit Vitalstoffen für eine gesunde Verdauung und intakte Darmstruktur: Calcium, Magnesium und Vitamin D3 unterstützen die Peristaltik, die Erneuerung von Darmschleimhautzellen sowie die Verdauung. Auch Curcuma hat positive Eigenschaften auf die Verdauungsfunktion, da es z.B. die Fettverdauung unterstützt. Das Darm-Care Curcuma Bioaktiv Tonikum enthält Curcuma mit optimierter Bioverfügbarkeit und weitere pflanzliche Inhaltsstoffe.

Beim Kauf von 2 x 250 ml oder 1 x 500 ml Darm-Care Curcuma Bioaktiv Tonikum erhalten Sie ein Roggen-Kissen gratis – solange der Vorrat reicht!

MODERN!

Das Reformhaus® Kaubisch in Bamberg ist Sieger in der Kategorie „Gesamtauftritt Filialgeschäft“



Moderne trifft Tradition – ein sehr gelungener Gestaltungsmix



Das Team in Bamberg ist sehr gut eingespielt und hoch motiviert

Die Fakten

- ▶ Eröffnung am Ort 1929, Übernahme 2018, Umzug ins neue Ladenlokal 2023
- ▶ 3 Mitarbeitende
- ▶ Verkaufsfläche 80 qm
- ▶ Sortiment ca. 3.700 Artikel



Das Reformhaus® Magazin Team gratuliert Günter Kaubisch und dem Team in Bamberg zum Reformhaus® des Jahres 2024 in der Kategorie „Gesamtauftritt Filialgeschäft“.

Seit Februar 2023 begeistert Reformhaus® Kaubisch in der Bamberger Altstadt an neuem Standort seine Kund:innen mit einer modernen und einladenden Atmosphäre. Das engagierte und gut ausgebildete Reformhaus® Team konnte am neuen Standort viele Neukund:innen gewinnen, z. B. mit einer großen Vielfalt an vegetarisch-veganen Produkten. Viele gewohnte Einrichtungsgegenstände sind – trotz erheblicher Investitionen in Neues – aus der vorherigen Filiale mit umgezogen.

Das ist gelebte Nachhaltigkeit, die im neuen Ladenlokal mit moderner LED-Lichttechnik und Glastür-Kühltheken unterstützt wird.

Inhaber Günter Kaubisch sagt zur Filiale in Bamberg: „Ich bin sehr stolz darauf, dass unsere Filiale in Bamberg diese Auszeichnung erhalten hat. Dieser Erfolg bestätigt unser Engagement für Qualität, Nachhaltigkeit und Kundenzufriedenheit. Herzlichen Dank an unser großartiges Team vor Ort und unsere treuen Kunden.“ ●

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!



So lautet der Titel einer US-Westernkomödie. Er besagt, dass auch der Beste und Stärkste nicht alles allein schaffen kann. Dann ist es einfach gut zu wissen, an wen man sich hilfesuchend wenden kann. So ein soziales Netzwerk trägt und stützt.

Darum geht es im 5. Teil zur Resilienz: Netzwerkorientierung – auch mit kleinen Übungen!

AUCH EIN SHERIFF BRAUCHT MAL HILFE!

Wenn Sie auch im Allgemeinen gut für die Herausforderungen des Lebens gewappnet sind, dann fallen Ihnen bestimmt dennoch Situationen ein, in denen Sie Unterstützung brauchten – ob praktischer Art, z. B. bei Umzügen, oder seelischer Art, etwa nach einer Trennung oder bei Jobverlust.

SOZIALE BINDUNGEN STÄRKEN DIE MENTALE WIDERSTANDSKRAFT

Netzwerkorientierung klingt sehr sachlich, und bei vielen Situationen wird das eigene Netzwerk auch für praktische Hilfe aktiviert. Was hat das mit Resilienz zu tun? Sie können Netzwerkorientierung auch als „mentales Stützen“ sehen, es mit „sozialer Bindung“ übersetzen. Diese sozialen Bindungen stärken die Widerstandskraft. Das ist etwas, das man besonders in Krisen beobachten kann und in der Art,



wie sie gemeistert werden. Ein sehr gutes Beispiel dafür sind Naturkatastrophen, etwa die Hochwasserkatastrophe an der Ahr 2021. Hier wie auch damals an der Elbe 2002/2013 haben die Betroffenen zusammengehalten, halfen und helfen sich noch immer beim Wiederaufbau. Was oft viel wichtiger in Zeiten der Verzweiflung ist: Die Menschen haben sich gegenseitig Mut gemacht zum Weitermachen. Das Gefühl, nicht allein zu sein, miteinander verbunden zu sein und auch Trost zu finden, Solidarität im besten Sinne, ist das, was die seelische Widerstandskraft, Ihre Resilienz, stärkt. Kennen Sie aus ihrem Leben krisenhafte Situationen? Dann schließen Sie einmal

die Augen und denken daran zurück, wie Sie und mit wessen Hilfe Sie diese kritischen Phasen gemeistert haben? Wie fühlte sich das damals an, wie fühlt sich das jetzt an?

INVESTIEREN SIE IN GUTE BEZIEHUNGEN!

Netzwerken bedeutet zu investieren – im privaten Umfeld in Zuwendung. Wobei selten mit gleicher Münze zurückgezahlt wird, es ist nur von Bedeutung, dass Sie wissen, was der/die andere braucht oder brauchen könnte und Sie es im richtigen Augenblick anbieten können. Häufig entwickelt sich das recht unkompliziert, wenn man wertschätzend miteinander umgeht. Trotzdem kann es hilfreich sein, sich ein paar „Stützräder“ zu gönnen, die die Kontaktpflege vereinfachen: z. B. eine Geburtstagsliste zu führen von Freunden, Bekannten, Mitarbeitenden, schlicht allen Menschen, die Sie für Ihr Netzwerk als →



Bakanasan®

Natürlich gesund IN RACHEN UND MUND

- mit Propolis: keimhemmend und entzündungsvorbeugend
- plus Bio-Extrakte aus Kamille, Salbei und Myrrhe
- frei von synthetischen Farb- und Duftstoffen



vegetarisch



fluoridfrei



laktosefrei



ANZEIGEN

WOHLFÜHLEN

wertvoll erachten, ergänzt mit deren Vorlieben für Unternehmungen, Essen etc. Wenn Sie nicht der Typ sind, dem es leichtfällt, andere Menschen anzusprechen, dann ist es trotzdem gut, immer wieder etwas aufs Netzwerkkonto einzuzahlen und das Thema vielleicht strategischer anzugehen. Eine erste Idee ist, sich damit zu beschäftigen, welche Fähigkeiten Top-Netzwerker haben, von denen man sich etwas „abgucken“ kann. Wir werden zwar als soziale Wesen geboren, aber gutes Netzwerken ist trotz nachgewiesenen Talents nicht nur Erbe, es muss erlernt und gefördert werden. Zum Beispiel in Gesellschaft einen fremden Menschen anzusprechen. Stellen Sie sich gern eine konkrete Aufgabe für die nächste Feier. Ziel: Ich spreche einen mir fremden Menschen an und weiß hinterher mindestens drei Dinge über ihn aus den Bereichen Familie, Job und Freizeit. Sie können sich andererseits auch als Mentor für das Netzwerk anderer einsetzen, indem Sie Menschen in Kontakt bringen.

FLEXIBEL SEIN IM HANDELN UND IM DENKEN

Nicht jeder hat ein großes Netzwerk oder möchte auch ein großes haben. Es ist ohnehin eher eine Frage von Qualität als von Quantität. Es kommt auch mal zu kleinen Kommunikationskatastrophen, wenn ein 'näheorientierter' Mensch, der sich interessiert, viel fragt und sich kümmern will, auf einen 'distanzorientierten' Menschen trifft, der gern allein ist und soziale Auszeiten braucht, der gern schweigt und sich zurückzieht. Das ist modellhaft gesprochen, spricht aber Entscheidendes an: Wir brauchen für unsere Stärke eine Balance zwischen Nähe zulassen und Distanz aushalten. Für uns selbst und auch fürs soziale Zusammenleben.

Und noch ein kleiner Tipp:

Bemühen Sie sich, nicht zu bewerten und aufzurechnen. Bei aller Hingabe,

mit der Sie vielleicht Ihre Kontakte pflegen und aller Hilfsbereitschaft, die Sie an den Tag legen, kann Ihnen passieren, dass Sie einmal von einer Person nicht so unterstützt werden, wie Sie es vielleicht erwarten. Unterstützung gewähren ist stets freiwillig und wenn jemand, den Sie fragen, es ablehnt, so ist das nicht sofort persönlich zu nehmen. Manchmal bedeutet so eine Anfrage einfach auch eine Überforderung. Vielleicht ist es Ihnen selbst auch schon geschehen, dass Sie einfach überfordert waren und z. B. bei schwerer Krankheit oder dem Tod eines Menschen nicht so reagiert haben, wie Sie es eigentlich von sich selbst erwartet hätten. Das ist menschlich, seien Sie also nicht zu streng mit sich und Ihrem Umfeld. Interessanterweise passiert das Ganze auch umgekehrt: Es kommt Hilfe und Unterstützung von einer Seite, von der man sie nicht erwartet hätte. Ist das nicht tröstend? ●

Tipps zum Weiterlesen im Thema

Resilienz: Blogbeiträge auf der Website von Prof. Dr. Jutta Heller
<https://juttaheller.de/blog/>

Resilienztraining



Die Akademie Gesundes Leben in Oberursel

Lernen Sie Strategien und Ressourcen kennen – im Seminar „Was uns stark macht“. Informationen unter www.akademie-gesundes-leben.de oder telefonisch 06172/30 09 822



Erhältlich im Reformhaus
Partner von Reformhaus®

Neu

Qualität seit 1999
Raab Vitalfood

Magnesium Citrat und Glycinat

Finde das Magnesium, das zu dir passt!

Magnesium trägt zu einer normalen Funktion von Muskeln, Knochen und Nerven bei und unterstützt das Elektrolytgleichgewicht.



Stärkt natürlich Herz und Kreislauf



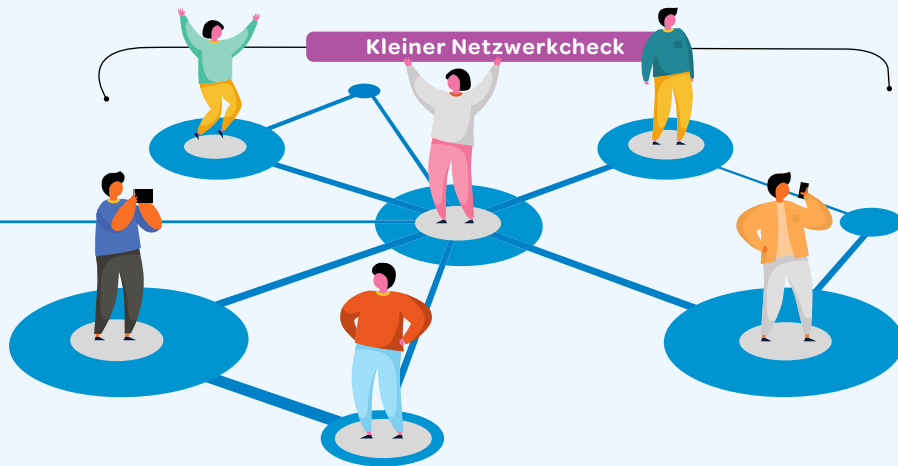
Naturreiner Heilpflanzensaft Weißdorn

- Unterstützt die Herz-Kreislauf-Funktion
- Erhöht die Durchblutung des Herzmuskels

Schoenenberger
Die Pflanzen. Die Heilkraft. Der Saft.
Sonst nichts.

Teil der
salus
Gruppe

Naturreiner Heilpflanzensaft Weißdorn • Wirkstoff: Weißdornblätter mit Blüten - Presssaft • Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Waltherr Schoenenberger Pflanzensaftwerk GmbH & Co. KG - 71106 Magstadt



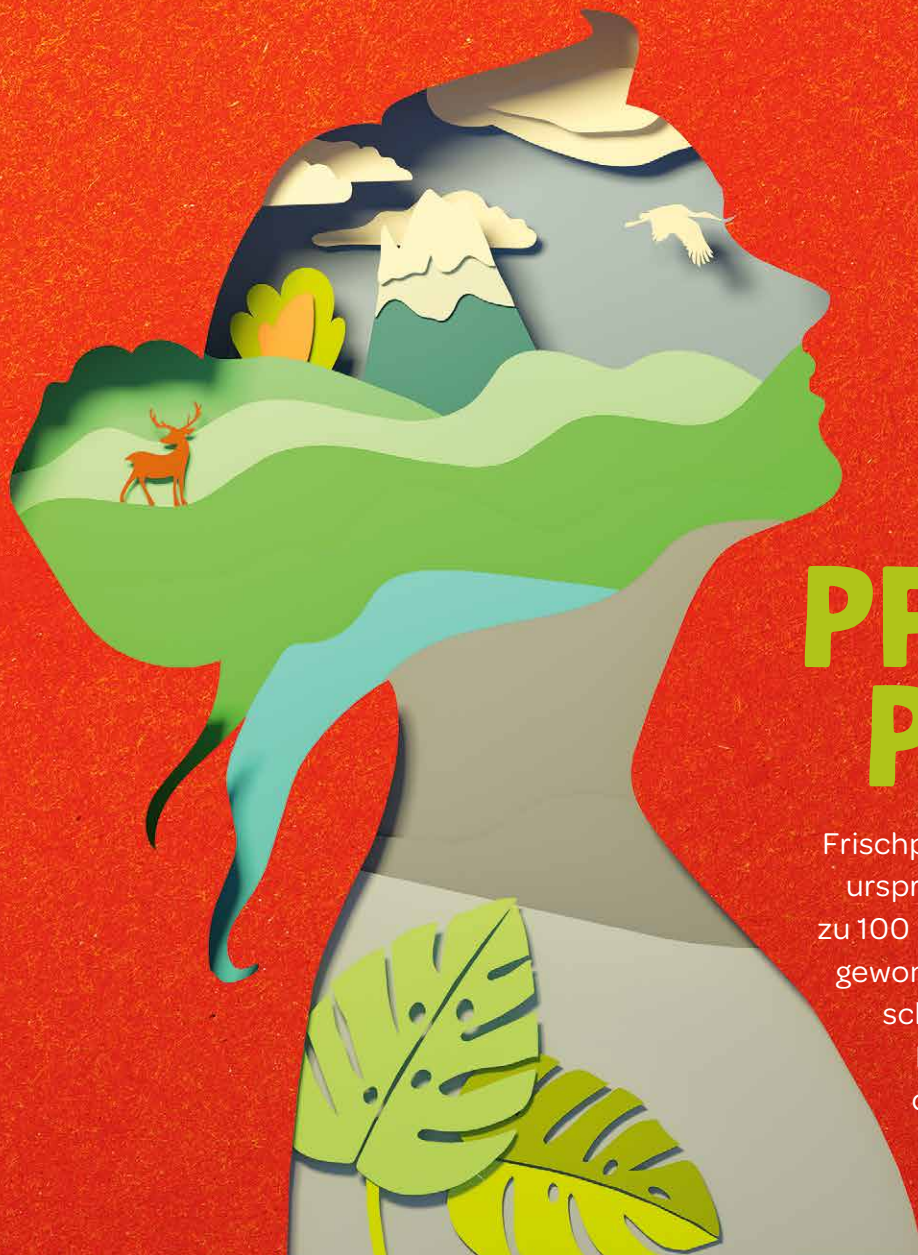
Es kann wichtig sein, das Netzwerk, das Sie haben, einmal mit dem Netzwerk zu messen, das Sie gern hätten. Sie können es am besten auf einem großen Plakat aufmalen und sich dann Folgendes überlegen und eintragen:

- Wer gehört zu meinem engeren Netzwerk?
- Wer unterstützt mich besonders gut bei ... ?
- Zu wem möchte ich die Netzwerkverbindung intensivieren und zu welchem Thema?
- Wer fehlt mir noch in meinem Netzwerk?
- Wer gehört in meinem Netzwerk zu den Energieräubern?
- Was konkret will ich tun, um mit mehr Nähe bzw. mehr Distanz meine Netzwerke zu organisieren und wachsen zu lassen?

Na, wie sieht sie aus, Ihre Netzwerkübersicht? Haben Sie Punkte gefunden, an denen Sie arbeiten möchten? Zum Abschluss zitiere ich gern den Spruch „Geben ist seliger als Nehmen“. Hier steckt die Wahrheit drin, dass das Geben, Unterstützen, Helfen, glücklich macht. Und wie schon gesagt: Netzwerken schafft Bindung, die für unser (Seelen-)Leben so wichtig ist, gerade in unsicheren Zeiten. Zum guten Schluss für Sie alles Wesentliche noch mal in Kurzform:

Netzwerken im Überblick

- Netzwerken meint, Bindungen zu schaffen und zu pflegen – beruflich wie privat. Damit früh anzufangen, hilft. Die Erfahrung zeigt, dass es aber nie zu spät dafür ist!
- Netzwerken ist ein Geben und Nehmen, wobei das Geben oft den zusätzlichen Glücksfaktor hat.
- Machen Sie sich bewusst, wer Sie im Netzwerk sind (was geben Sie?) und wen Sie (für was?) brauchen.
- Ein gutes Netzwerk zu haben und vor allem es auch zu nutzen, baut definitiv Stress ab!
- Trennen Sie sich von denen, die Ihnen Ihre Energie rauben oder halten Sie sie zumindest auf Distanz!
- Gute soziale Bindungen helfen, in schwierigen Situationen sowohl praktische Unterstützung als auch seelischen Beistand zu bekommen und die Zuversicht nicht zu verlieren.
- Qualität geht vor Quantität!



PURE PFLANZEN-POWER!

Frischpflanzensäfte sind Natur in ihrer ursprünglichsten Form. Sie werden zu 100 Prozent aus der frischen Pflanze gewonnen und direkt nach der Ernte schonend zu Saft verarbeitet.

Reinste Vitalstoff-Power, die Sie mit jedem Schluck spüren

Besonders in unserer heutigen Zeit, die durch Stress und häufig ungesunde Lebensbedingungen geprägt ist, sind Frischpflanzensäfte ein sehr wirksames Therapeutikum.

Die gesamte Heilwirkung der Pflanze bleibt in ihrer ursprünglichen, gelösten Form erhalten und ist dabei für den Organismus besonders leicht zu verwerten. Ihr Körper wird mit reinsten Nährstoffen versorgt, das Immunsystem gestärkt und verschiedensten Beschwerden kann

präventiv vorgebeugt oder sie können gelindert werden.

VOM FELD IN DIE FLASCHE

Das einzigartige, schonende Herstellungsverfahren macht die Frischpflanzensäfte von Schoenenberger zu etwas Besonderem. Die Pflanzen, überwiegend aus regionalem Bio-Anbau, werden direkt nach der Ernte gepresst, kurzzeiterhitzt und binnen weniger Stunden abgefüllt. Dadurch bleiben nahezu alle Inhaltsstoffe

vollständig erhalten – ganz ohne Zusatz von Zucker, Alkohol oder Konservierungsstoffen und in laborgeprüfter Qualität.

GESUND VON KOPF BIS FUSS

Das Sortiment von Schoenenberger umfasst mehr als 30 verschiedene Sorten – von A wie Artischocke bis Z wie Zinnkraut ist gegen jedes Leiden ein Kraut gewachsen. Frischpflanzensäfte tun dem Organismus rundum gut: ob zur Verbesserung der Fettverdauung, zur Schleimlösung bei

Erkältungskrankheiten, bei nervösen Erschöpfungszuständen oder bei rheumatischen Beschwerden. Jeder Pflanzensaft wirkt bei einer anderen Indikation. Einige davon stellen wir Ihnen genauer vor.

Das gesamte Heilpflanzen-Lexikon mit allen Frischpflanzensäften von Schoenenberger finden Sie unter folgendem Link:



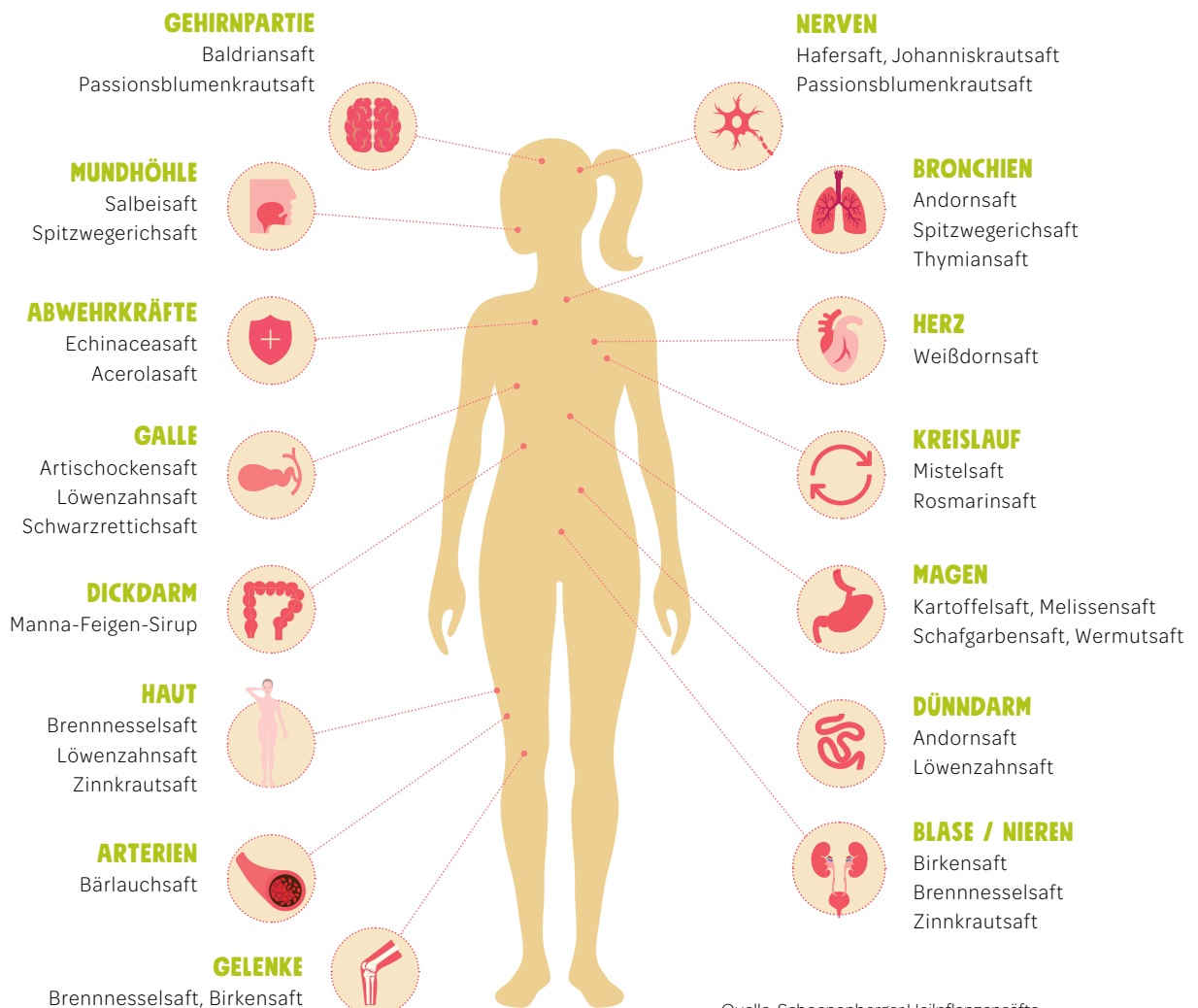
HINWEISE ZUR EINNAHME

In der Regel nehmen Erwachsene ca. dreimal täglich vor den Mahlzeiten 10 ml Presssaft unverdünnt oder mit etwas Flüssigkeit ein. Die Dosierungen können variieren (siehe Packungsangabe). Da die Säfte keine Konservierungsstoffe enthalten, sind sie nach Anbruch im Kühlschrank zu lagern und innerhalb von 2–3 Wochen aufzubrauchen. ●

Gut beraten

Die Frischpflanzensäfte von Schoenenberger erhalten Sie als freiverkäufliche Arzneimittel in Ihrem Reformhaus®. Lassen Sie sich gerne von den geschulten Mitarbeitenden dazu beraten und das für Sie passende Produkt empfehlen. Risikogruppen wie Kinder und schwangere Personen sollten die Einnahme vorab abklären lassen.

WIRKSAMKEIT VON HEILPFLANZENSÄFTEN AUF DEN KÖRPER



Quelle: Schoenenberger Heilpflanzensäfte

AROMEN AUS ALLER WELT

Rezepte der Gewürzmühle Brecht zaubern internationalen Genuss direkt auf Ihren Teller. Absolut köstlich!



SÜDKOREA: BUDDHA BOWL

Zutaten für 4 Personen

- 25 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 l Gemüsebrühe
- 5 EL Sojasoße
- 3 EL Sesamöl
- 1/2 TL Brecht Pul Biber
- 4 ML* Brecht Super Spice Bauchwühl
- 1 EL Zitronensaft
- 200 g Tofu
- 1 rote Paprikaschote
- 1/2 Stange Porree
- 1 Möhre
- 2 Mini Pak Choi
- 100 g Shiitake Pilze
- 100 g Glasnudeln



1. Ingwer und Knoblauch schälen und in dünne Streifen schneiden. Mit der Gemüsebrühe aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen.

2. Sojasoße, 2 EL Sesamöl, Brecht Pul Biber, 2 ML* Brecht Bauchwühl und Zitronensaft verquirlen und in eine flache Schüssel geben. Tofu würfeln und in der Marinade ca. 15 Minuten ziehen lassen.

3. Paprika vierteln, putzen, abspülen und in feine Streifen schneiden. Porree putzen, abspülen und in Ringe schneiden. Möhre schälen und mit dem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Pak Choi waschen und einzelne Blätter ablösen. Von den Shiitake-Pilzen die Stiele abschneiden, die Kappen in Scheiben schneiden.

4. Nudeln in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten kochen, abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

5. Brühe erneut aufkochen, 2 ML* Brecht Bauchwühl zugeben und vorbereitetes Gemüse und Pilze darin 2–3 Minuten kochen lassen. Tofu aus der Marinade nehmen und in einer Pfanne im restlichen Sesamöl scharf anbraten.

6. Nudeln zu Nudelnestern drehen, in 4 Bowls geben. Mit der heißen Brühe aufgießen, das Gemüse und den gebratenen Tofu verteilen und sofort servieren.



Schwierigkeitsgrad: einfach
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

*Hinweis: Maßeinheit ML = Messlöffel (in Gewürzdose enthalten)



TÜRKEI: VEGETARISCHE PIDE

Zutaten für 12 Stück

Für den Teig:

- ½ Würfel Frischhefe oder 1 Päckchen Trockenhefe
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Rohrohrzucker
- 600 g Mehl (200 g Dinkel-Vollkornmehl, 400 g Weizenmehl)
- 4 EL Joghurt
- 4 EL Olivenöl
- 1,5 TL Brecht Ur-Steinsalz

Für den Belag:

- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Zwiebeln
- 40 g Petersilie
- 100 g gehackte Walnüsse
- 4 EL Tomatenmark
- 1,5 TL Brecht Cumin gemahlen
- ½ TL Brecht Pul Biber
- 1,5 TL Brecht Kräutersalz Classic

Für das Topping:

- Etwas Salat, Tomaten in Scheiben, Zwiebelringe, Zitronensaft, Brecht Pul Biber



Zubereitung Teig:

1. Hefe, lauwarmes Wasser und Rohrohrzucker in eine Schüssel geben, verrühren und 5 Minuten ziehen lassen. Die restlichen Zutaten für den Teig hinzufügen und 7 Minuten kneten.
2. In eine Schüssel etwas Olivenöl geben, den Teig hineingeben und obendrauf ebenfalls etwas Olivenöl geben, damit er nicht antrocknet. Abgedeckt bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen.
3. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig nochmal kurz per Hand kneten. Da er sehr klebrig ist, kann noch etwas Mehl zur Hilfe genommen werden. In 12 Stücke teilen und zu länglichen Rechtecken ausrollen.

Zubereitung Belag:

1. Paprika, Zwiebeln und Petersilie sehr fein hacken. Gehackte Walnüsse, Tomatenmark, Brecht Cumin, Brecht Pul Biber und Brecht Kräutersalz Classic hinzugeben und verrühren.
2. Den Belag dünn auf den ausgerollten Teig streichen. Den Rand des Teiges einklappen und zu Pide formen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten backen.
3. Fertige Pide mit Zitronensaft beträufeln und mit Salat, Tomatenscheiben und Zwiebeln belegen. Mit Brecht Pul Biber bestreuen und genießen.



Schwierigkeitsgrad: mittel
Zubereitungszeit: 40 Minuten + 1 Stunde
 Gehzeit für den Teig





ISRAEL: SHAKSHUKA

Zutaten für 4 Personen

- 1 große Zwiebel, in Spalten
- 2 Knoblauchzehen, in Scheiben
- 2 EL Olivenöl
- 400 g Tomaten stückig aus der Dose oder Cocktailtomaten
- 1,5 TL Brecht Persische Mischung
- 400 g Canellini Bohnen aus der Dose
- ½ TL Brecht Bio Meersalz
- 4 Eier
- 1–2 Stängel glatte Petersilie, gehackt
- 1/2 TL Brecht Pul Biber



1. Zwiebeln und Knoblauch in 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne kurz anbraten. Anschließend Tomaten, Brecht Persische Mischung und die Canellini Bohnen inklusive der Bohnenflüssigkeit hinzugeben und gut vermengen. Mit Brecht Bio Meersalz abschmecken und für circa 8–10 Minuten köcheln lassen.

2. Anschließend mit einem Löffel 4 Kuhlen in die Masse drücken, die Eier aufschlagen und in je einer Kuhle platzieren.

3. Alles abgedeckt köcheln lassen, bis die Eier die gewünschte Konsistenz erreicht haben, circa 2–3 Minuten.

Die Pfanne vom Herd nehmen, mit Brecht Pul Biber und Petersilie bestreuen und mit Brot servieren.

glutenfrei laktosefrei

Schwierigkeitsgrad: einfach
Zubereitungszeit: 30 Minuten



LIBANON: FALAFEL MIT JOGHURT-DIP

Zutaten für 6 Personen

Für die Falafel:

- 250 g Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Brecht BBQ rauchig-scharf
- 1 gestr. TL Brecht Koriander gemahlen
- 1 gestr. TL Brecht Cumin gemahlen
- 4 TL Brecht Bärlauch geschnitten

Für den Joghurt-Dip:

- 200 g Joghurt
- 2 EL Sahne
- 1 TL Brecht Picata
- etwas Brecht Ur-Steinsalz

1. Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die Kichererbsen entweder durch den Fleischwolf geben oder in der Küchenmaschine zu einer feinen Paste vermahlen.

2. Zwiebel schälen, waschen, fein würfeln und mit Zitronensaft zur Kichererbsenmasse geben. Backpulver, Brecht BBQ rauchig-scharf, Brecht Koriander, Brecht Cumin (Kreuzkümmel) und 2 TL Brecht Bärlauch geschnitten in einer Tasse vermischen, zur Kichererbsenmasse geben und alles gut vermengen.

3. Ca. 30 kleine Bällchen aus dem Teig formen und anschließend 30 Minuten ruhen lassen.

4. In der Zwischenzeit Joghurt mit Sahne, Brecht Picata, Brecht Bärlauch geschnitten und Brecht Ur-Steinsalz verrühren und kühl stellen.

5. Die Kichererbsenbällchen in heißem Fett ca. 5 Minuten backen. Entweder warm oder kalt servieren.

glutenfrei eifrei

Schwierigkeitsgrad: mittel
Zubereitungszeit: 60 Minuten



MITMACHEN UND GEWINNEN!

Seit mehr
als 30 Jahren
ein Erfolg

**P.Jentschura® DreiSprung für einen
Säure-Basen-Haushalt in Balance!**

Wir verlosen 12 x jeweils ein P. Jentschura® BasenKur-Set.
Das attraktive Set „Jentschuras DreiSprung“ enthält
folgende bewährte Produkte:



7X7® KRÄUTERTEE

Eine fein abgestimmte, außergewöhnlich aromatische
Komposition aus 49 Kräutern für ein Leben in der Säure-
Basen-Balance.

WURZELKRAFT®

Ein Nährstoffversorger aus mehr als 100 pflanzlichen
Zutaten. Pur ein Genuss oder hervorragend auf Brotaufstrichen
und Salaten oder eingerührt in Säfte und Breie.

MEINEBASE®

Basisch-mineralisches Körperpflegesalz,
das mit einem pH-Wert von 8,5
überzeugt. Geeignet für Voll- und
Fußbäder, Peelings oder Wickel.

Teilnahme-
schluss ist der

30. September 2024.

Es gilt das Datum des Post-
stempels. Die Gewinnspiel-
Teilnahmebedingungen
finden Sie auf
Seite 46.

SO KÖNNEN SIE TEILNEHMEN:

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

Reformhaus

Ballaststoff-Booster

Reformhaus® Flohsamenschalen zeichnen sich durch ihren außer-
gewöhnlich hohen Ballaststoffgehalt von 85 g pro 100 g aus und
bieten eine vielseitige Ergänzung für Ihre Küche.

Die kleinen Alleskönner können ihr Volumen um das 68-Fache vergrößern
und sind aufgrund ihres hohen Ballaststoffanteils reich an wertvollen
Schleimstoffen, die sie zu einem begehrten Lebensmittel machen.

Vielseitig und geschmacksneutral

Ganze Flohsamenschalen der Marke Reformhaus® sind anlässlich
ihres neutralen Geschmacks vielseitig einsetzbar. Ob als bindende
Zutat zum Kochen und Backen oder zum Aufwerten von Müslis,
Joghurts und Smoothies. Flohsamenschalen sollten aufgrund ihres
hohen Quellvermögens immer mit ausreichend Flüssigkeit verzehrt
werden. Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche, ausgewo-
gene Ernährung und gesunde Lebensweise.



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

Schmerzfrei durch Frischkost –

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

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

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

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, Elektromog,

Wasser radern Hamoni® Harmonisierer. Hochwirksame Lebensraum-Harmonisierung. Von Baubiologen u. Kranken bestätigt. www.elektrosmoghilfe.com www.erdstrahlenhilfe.com Tel.: 0043 680 237 19 08

Chronisch krank?

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

Natürlich suchtfrei!

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

Liebe Leserinnen und Leser,

inserieren Sie auch unter den Rubriken: Freizeit & Bewegung, Vegan & Mehr, Schenken & Tauschen, Dies & Das

URLAUB & WELLNESS

Paris Gemütliche kl. Wohnung

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

HOTEL LAUTERBAD ★★★★★

7 Tage Fasten (Buchinger/Lütznert) ab 966 €/pP

Hotel Lauterbad GmbH, Amselweg 5
72250 Freudenstadt-Lauterbad
www.lauterbad-wellnesshotel.de
T: 07441-860170 M: info@lauterbad-wellnesshotel.de

www.Nordseestrand24.de

2500 Ferienhäuser und Ferienwohnungen an der Nordsee

KurOase im Kloster
Das Original Kneipp-Hotel

Wohltuende Auszeit mit Kneipp

Exklusives Angebot „Kneipp to go“:

- 2 Übernachtungen inkl. Halbpension
- wohltuende Kneipp-Anwendungen
- Teilnahme am Hotelprogramm im DZ p.P. 289,- € zzgl. Kurtaxe

Erholung. Regeneration. Stille.

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

TOSKANA – Traumblick aufs Meer

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

Bad Füssing

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

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

Sonn matt – seit 1938 VEGI/VEGAN

SCHWEIZ, 950 m ü.M., Vollwert, NaturPUR Gartenprodukte, Massage Stille, Wandern Wintersport, Halbpension ab 640€/Woche +41 71 9933417 - www.bergpension.ch

Biohotel Eggenberger
BIO-KÜCHE - KNEIPP - SAUNEN
Biohotel Eggenberger · 87629 Füssen - Hopfen am See
Tel. 08362/91030 · www.eggenberger.de BIO HOTELS

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

Lüneburger Heide "Haus am Walde"

3-Tage individuelles Programm u. a. geführte Touren (Fuß / Rad / Pferd) durch schönste Natur. Einzelzimmer / HP (Bio-Kost) 499,- € Tel.: 04181-9909628 Buchholz i. d. Nordheide

NORDSEEINSEL JUUST:

Ihre INSEL-AUSZEIT auf unserer wunder-schönen autofreien Insel mit Ayurveda-Yoga-Wochen, Yoga-Retreats, basische Vitalstoff-wochen uvm. & gesundes vegetarisches & veganes BIO-Geniesserfrühstück, Klangschalenmassagen n. P. Hess, Fußreflexzonenmas-sagen, 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

Verschnaudpause gefällig?

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

Auszeit im Kloster

Tanken Sie neue Energie durch Ruhe und Stille, Meditationen. Kreativem Tanz und Wanderungen im Kloster St. Thomas in der Eifel. 17.10.-20.10.24Infos: Marlene Weber – Klassische Homöopathie – Tanzpädagogin – Reikilehrerin. Forsthausstraße 101, 66787 Friedrichweiler Marlene.weber@heilkunde-im-forsthaus.de

Liebe Leserinnen und Leser,

inserieren Sie auch unter den Rubriken: Freizeit & Bewegung, Vegan & Mehr, Schenken & Tauschen, Dies & Das

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 Chiemgäu 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

1000 Fasten-Wander-Wochen ab 380€

Weltweit: Auch Basenfasten, Wellness, Yoga
Tel. 0631-47472, www.fastenzentrale.de

Online Basenwoche

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

Heilfasten nach Buchinger im Harz

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


Heilfasten, Intervall-Vegan-Basenfasten

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

AUSBILDUNG & SEMINARE

Seminare, Coaching, Bogenschießen

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

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

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

Fachberater/-in für Anti-Streßmaßnahmen

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

HAUS & HOF

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

Natürlich Wohnen und Leben!

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

Grosse Wohnung im Languedoc

Ruhig, sonnig, Terrasse mit Ausblick, histor. Stadtzentrum, ideal TVG und Fluganbindung, Kontakt: appartements@gmx.fr

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

Ich schreibe Ihr Buch.

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

Gelassenheit im Kinderwunsch

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

Lebensfreude versus Stress

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

PARTNERSTUDIO HOFMANN - Kostenlose, diskrete Partnervermittlung für Damen!

Telefonische Anmeldung unter 0664/111 62 53 (von Deutschland: 0043/664 111 62 53)

Die Tantra-Oase in Hamburg

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

Als Mitglied der Ev. Landeskirche

beantworte ich gerne Ihre Fragen zum christlichen Glauben. Claus F. Dieterle, Fliederstr. 16, 15711 Königs Wusterhausen.
www.claus-f-dieterle-sind-sie-ein-lauer-christ.de



RÄTSELN & GEWINNEN

Das Anti-Aging-Power Duo für Tag & Nacht für glatte Haut. ARYA LAYA Hyaluron Miracle Lift ist die pflanzliche Botox-Alternative aus der Parakresse, die Fältchen glättet und das Kollagenetz stärkt. Feuchtigkeits-Booster aus fermentiertem Hafer mit Beta-Glucan und Hyaluronsäure reparieren die Hautbarriere. Neu für den Lifting-Effekt über Nacht: Hyaluron Miracle Night. Die pflanzliche Retinol-Alternative fördert die Reparaturprozesse in der Nacht und stärkt die Elastizität.

Weitere Infos: www.arya-laya.de

Gewinnen Sie eines von 5 Sets, bestehend aus jeweils beiden Produkten



aufgeklärt, informiert	Ansteckungskrankheit	Strick	lateinisch: ohne	Gesteinsablagerung	flexibel, elastisch	Stadt auf Sizilien	Bund, Zusammenschluss	griech.-span. Maler (El ...)	besitzanzeigendes Fürwort	Muskel (Flexor)	Probe, Stichprobe
→						bezahlen, aufwenden					
Missgunst	↻ 4			englische Schulstadt				Papierzählmaß			↻ 6 ausgenommen, frei von
sportlicher Endspurt						Musik: im Tempo zurückgehalten			↻ 11		
→				Kapitän bei Jules Verne				persönl. Fürwort (dritte Person)		spaßige Grimasse	Außen-schicht bei Bäumen
Hafenstadt in Brasilien	Pulloverart (Kurzwort)	Abk. für Europäische Zentralbank				in dieser Hinsicht; für den Fall, dass				↻ 8	
Fischfett				nuklear		Schlechtwetterzone	ital. Polarflieger (Umberto)		Opernsologesang		
Rinderfett	süd-amerikanischer Bussard	Fischerfahrzeug im Mittelmeer							Schiffsbauplatz	Oper von Bellini	amerik.-engl. Dichter (T. S.)
→	↻ 9			Wohllullen	Fluss z. Dnjepr, in der Ukraine		heftiger Windstoß		Umbruch, Umschwung	↻ 2	
Traubenzucker						knappes Oberteil (engl.)				flüssiges Fett	
→				islam. Rechtsgelehrter		↻ 1		selten, knapp		↻ 5	chem. Zeichen für Gold
wirtschaftlicher Zusammenbruch	Fest-, Tanzraum					norwegischer Königsname	↻ 10		chines. Politiker (Kurzname)		
Dienststelle; Behörde		↻ 7	schwarzes Pferd					anheimelnd			↻ 3

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

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

Lösungswort

Einsendeschluss ist der 30. September 2024. Es gilt das Datum des Poststempels.

Das Lösungswort senden Sie bitte an:

ReformhausMarketing GmbH
Stichwort: Kreuzworträtsel 9,
Conventstr. 8-10 / Haus D, 22089 Hamburg
oder per E-Mail an
raetsel@reformhausmagazin.de

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 06/2024 lautete „Blumenwiese“.

5 Gewinner:innen freuen sich über je ein Mänuka Sommer-Set. 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.

WIR FREUEN UNS AUF DEN OKTOBER



SCHÖNHIT: HILFE BEI HAUT- PROBLEMEN

Trocken, gerötet schuppig? Problemhaut erkennen und optimal pflegen mit den besten Tipps, auch zur unterstützenden Ernährung.

FOTOS: GETTYIMAGES, JAN REINECKE



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



WOHLFÜHLEN: FIT DURCH DEN HERBST

Naturkraft-Wochen im Reformhaus®: Was wir tun können, um unser Immunsystem optimal zu unterstützen und was hilft, wenn es uns schon erwischt hat.

GENIEßEN: EINLADUNG ZUR FRÖHLICHEN RUNDE

Ein gelungener Spieleabend o. Ä. steht und fällt mit den passenden Snacks. Wir haben da etwas für Sie vorbereitet.

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 Göttemann, 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 Österreich 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.

Unsere Datenschutzbeauftragten 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



Reformhaus® Wissen kompakt

SCHÖNE HAUT ZERTIFIZIERTE NATURKOSMETIK FÜR JEDES BEDÜRFNIS

u.a. mit diesen Themen:

- ▶ **WUNDERWERK HAUT**
Im Fokus: die drei Hautschichten und ihre Funktion im größten Organ des Menschen
- ▶ **SCHÖN VON AUSSEN**
- ▶ **SCHÖN VON INNEN**
- ▶ **TRINKEN SIE SICH SCHÖN!**
- ▶ **Den ALTERUNGSPROZESS der Haut natürlich aufhalten**
- ▶ **REZEPTE FÜR BEAUTY-DRINKS**



TIPP:
Der Reformhaus® BEAUTY-PODCAST
mit Christina Lüdemann
von ARYA LAYA



www.reformhaus.de

IN ALLEN TEILNEHMENDEN REFORMHÄUSERN ERHÄLTlich