

# Reformhaus

Natürlich besser für mich

März 2025  
Bezahlt von Ihrem  
Reformhaus®

## NICHT GLEICH ROT WERDEN!

Die richtige Pflege  
bei Couperose  
& Rosacea

## FRÜHSTÜCK FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL

Mit diesen Rezepten  
darmfreundlich in  
den Tag starten



Mit unserem  
Gesundheitsexperten  
Prof. Dr. med. Andreas  
Michalsen im  
Interview



# DARMCHECK

BALANCE BEGINNT IM BAUCH



## WOHLFÜHLEN



### 4 DARMCHECK

Der Darm ist mehr als nur Verdauungsorgan. Mit richtiger Ernährung, natürlichen Helfern und heilsamem Fasten unterstützen wir ihn

### 8 WOHLFÜHLEMPFEHLUNGEN

Gut gewappnet mit Pflanzenkraft aus Ihrem Reformhaus®

### 16 DEM STRESS DAVONLAUFEN

Wie unser Körper von Bewegung beim Stresabbau profitiert

### 18 BUCHVORSTELLUNG

„Fühl dich wie neugeboren“. 52 Mini-Kuren & Tipps von Prof. Dr. Froböse

### 23 KOPFSCHMERZEN NATÜRLICH LINDERN

Was tun bei Spannungskopfschmerz?

### 29 ICH ESSE, WAS MIR GUTTUT

Intuitives Essen gut erklärt

## SCHÖNHEIT



### 24 NICHT GLEICH ROT WERDEN!

Ist es Couperose oder schon eine Rosacea? Tipps zur richtigen und auch lindernden Pflege



32



24



## GENIESSEN

### 32 FRÜHSTÜCK FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL



Rezepte für Sie. Luke Jaque-Rodney zeigt, wie darmfreundliches Frühstück funktioniert

## AUSSERDEM

### 28 INSPIRATIONEN FÜR MÄRZ

U. a. mit einem Salus-Gewinnspiel

### 37 MARKTPLATZ

Ihre Kleinanzeigen

### 38 KREUZWORTRÄTSEL

Gewinnen Sie 10 x 1 Reformhaus® Zeolith Darm-Repair Pulver

### 39 VORSCHAU / IMPRESSUM

Die Expert:innen  
im März

Unsere  
führenden  
Expert:innen  
für lebendigen  
Austausch  
und wertvolles  
Wissen



Prof. Dr. med.  
Andreas Michalsen  
Chefarzt für Naturheil-  
kunde, Charité Berlin



Katja Wehland  
Filialbetreuung  
Reformhaus® Engelhardt  
Ernährungs- und Diätbe-  
raterin, Fastenleiterin





**Ariane Knauf**  
Chefredakteurin

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

**T**raditionell wird der Monat März im Reformhaus® unter dem Motto „Ganzheitlich wohlfühlen“ der **Darmgesundheit** gewidmet. Denn der Darm ist viel mehr als ein Verdauungsorgan; ein gut funktionierender Darm stärkt Ihre Gesundheit! Mit der richtigen Ernährung – insbesondere Pro- und Präbiotika, natürlichen Helfern und Heilfastenkuren kann dieses zentrale Organ Ihres Körpers ganz gezielt unterstützt werden. Lesen Sie dazu unseren Leitartikel ab Seite 4 und lassen Sie sich im **Darmgesundheitsmonat März** kompetent von den ausgebildeten (Darm-)Spezialisten in Ihrem Reformhaus® beraten! Viele darmgesunde Aktionsangebote bietet Ihnen dazu unsere Heftmitte (S. 19 – 22). Und in der dritten Märzwoche findet zu diesem Thema noch eine **Verkostungsaktion** bundesweit in allen teilnehmenden Reformhäusern statt. Einfach mal ausprobieren!

Sofern Sie im Gesicht unter einer **Couperose** oder **Rosacea** leiden (siehe S. 24), sollten Sie diese lästigen Hautprobleme – neben der äußerlichen Pflege mit speziellen Naturkosmetikprodukten – ganzheitlich angehen, da lt. wissenschaftlichen Studien die Gesundheit des Magen-Darm-Traktes eine ganz entscheidende Rolle spielen kann. Auch hierzu können Sie sich professionell und umfassend von den Reformhaus® Mitarbeiter:innen vor Ort beraten lassen. Fragen Sie nach, es lohnt sich ganz bestimmt. Denn ein tadelloses Hautbild sorgt im Handumdrehen für mehr Wohlfühl und Lebensfreude!

Außerdem trägt eine **darmgesunde Ernährung** ganz wesentlich zu einem gesunden Mikrobiom (ehem. Darmflora) bei. Die passenden Frühstücksrezepte finden Sie in dieser Ausgabe ab Seite 32 – für ein gutes Bauchgefühl und einen schwungvollen Start in den Tag!

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

**Reformhaus® – Wir bringen Lebensfreude!**

Kommen Sie gut durch den März und freuen Sie sich heute schon auf den Frühling!

herzlichst Ihre  




Besuchen Sie Ihr Reformhaus® auch online unter [www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de), auf Facebook, Instagram und Youtube

ANZEIGE



## AKADEMIE GESUNDES LEBEN

### Hier treffen sich Bildung & Urlaub

AyurvedaCoach

Natur-Resilienz-  
Trainer:in®

Oster-Retreat

### Das gesamte Seminarprogramm

[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)

06172/3009 – 822



#AkademieGesundesLeben





Ganzheitlich  
wohl fühlen  
Tu-Dir-gut-Wochen  
vom 1. – 31. März

Im März finden wieder unsere Reformhaus® Beratungswochen zum Thema Darm statt. In vielen Reformhäusern informieren Sie speziell ausgebildete Darmberater:innen zum Beispiel über darmgesunde Ernährung und unterstützende Produkte. Freuen Sie sich außerdem auf passende Kennenlern-Angebote (siehe Seite 19 – 22).





# DARMCHECK

## BALANCE BEGINNT IM BAUCH

Ein gesunder Darm stärkt den gesamten Körper. Mit der richtigen Ernährung, natürlichen Helfern und heilsamem Fasten können wir ihn gezielt unterstützen. Es lohnt sich!

Mit Selbsttest  
„Darmcheck“  
auf Seite 10

**D**er Darm ist viel mehr als ein Verdauungsorgan – er spielt eine Schlüsselrolle für unsere Gesundheit. Von einer starken Immunabwehr bis zu einer ausgeglichenen Stimmung: Geht es dem Darm gut, profitieren Körper und Geist.

### NÄHRSTOFFVERSORUNG UND IMMUNSYSTEM

Im Darm werden lebenswichtige Nährstoffe aus der Nahrung aufgenommen, die dann über das Blut an ihre Zielorte gelangen. Gleichzeitig ist der Darm auch das Zentrum unserer Abwehrkräfte: Etwa 80 Prozent der Immunzellen sind hier aktiv, um Schadstoffe und Krankheitserreger abzuwehren. Dabei arbeiten sie eng mit den Darmbakterien zusammen, die wie unermüdliche Helfer das Immunsystem unterstützen und so unseren Körper schützen.

### DIE ENGE VERBINDUNG ZWISCHEN BAUCH UND KOPF

Unser „Bauchgehirn“, das enterische Nervensystem, ist erstaunlich eigenständig – und doch eng mit unserem „Kopfgehirn“ verbunden. Über Botenstoffe und Nerven- ➔





# HEILFASTEN – UNSER SELBSTVERSUCH

Wir möchten unserem Darm etwas Gutes tun: zehn Tage Heilfasten mit dem Online-Fastenkurs von Prof. Andreas Michalsen\*.

Funktioniert das und wie fühlt es sich an? Wir von der Reformhaus® Redaktion haben es ausprobiert

## Warum Heilfasten?

Heilfasten ist wohltuend für Körper und Geist: Es kurbelt den Stoffwechsel an, aktiviert die Selbstheilungskräfte und stärkt das Immunsystem. Nebenbei soll es für einen Energieschub und ein neues, leichteres Körpergefühl sorgen. Wir sind gespannt.

### UNSER TIPP

Hören Sie auf Ihren Körper und sorgen Sie beim Heilfasten für ausreichend Ruhephasen.

## Wie funktioniert Heilfasten?

Beim Heilfasten verzichten Sie für mehrere Tage auf feste Nahrung. Erlaubt sind Wasser, ungesüßter Tee, Gemüsebrühe und -säfte. Der Einstieg beginnt sanft mit einem Vorbereitungs- und Entlastungstag, an dem leichte Kost wie Kartoffeln oder Obst auf dem Plan stehen. So können Sie sich optimal auf die Fastenphase einstellen. Nach fünf Fastentagen folgt das „Fastenbrechen“ – klassischerweise mit einem Apfel, der genussvoll und langsam gegessen wird. Die anschließenden Aufbau Tage führen den Körper mit leichter Kost wieder behutsam an feste Nahrung heran.

## Unsere Erfahrungen?

Der Start in die Fastentage war herausfordernd, aber auch

spannend. Mit Glauber- oder Bittersalz haben wir den Darm entleert – ein essenzieller Schritt, der uns direkt ein Gefühl von Leichtigkeit gab. Tägliche Rituale wie Leberwickel, Trockenbürstenmassagen oder entspannende Pausen mit Yoga und Spaziergängen halfen uns, die Fastentage gut zu meistern.

Natürlich gab es Momente mit Hungergefühl, Frieren oder Stimmungsschwankungen – aber auch das gehört dazu. Mit jedem Tag fühlten wir uns klarer, energiegeladener und achtsamer. Unsere Sinne schärfen sich, und der Stolz auf das Durchhalten wuchs.

## Unser Fazit

Heilfasten ist eine wertvolle Erfahrung – für Körper, Geist und Seele. Besonders beeindruckend war, wie sehr sich unser Wohlbefinden verbessert hat: Wir fühlen uns ruhiger, ausgeglichener und insgesamt vitaler. Auch unsere neuen Routinen wie Trockenbürsten oder kleinere, gesündere Mahlzeiten haben sich fest etabliert. Und das Beste: Dieses Gefühl der Erneuerung bleibt noch lange nach der Fastenkur spürbar. Wir sagen: Es lohnt sich!

\*[www.prof-michalsen.de/online-fastenkurs/](http://www.prof-michalsen.de/online-fastenkurs/)

### Mehr erfahren

#### REFORMHAUS® PODCAST

Hör auf deinen Bauch! Gesunder Darm = starkes Immunsystem



Wie Sie gezielt die Darmgesundheit unterstützen. Mit dem Medizinjournalisten und Gesundheitsexperten Dr. Mathias Oldhaver.

[www.natrlighesund-reformhaus.podigee.io/32-hor-auf-deinen-bauch-gesunder-darm-starkes-immunsystem-teil-2](http://www.natrlighesund-reformhaus.podigee.io/32-hor-auf-deinen-bauch-gesunder-darm-starkes-immunsystem-teil-2)

#### SEMINAR DARMGESUNDHEIT

Lebensqualität und Immunstärkung

Sie erhalten nützliche Tipps und Empfehlungen zu den Themen Darmsanierung, Umgang mit den richtigen Nahrungsmitteln, Mikrobiom, Stärkung des Immunsystems und vieles mehr.

25.04.25–27.04.25

[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)

AKADEMIE  
GESUNDES  
LEBEN

#### ROTER GINSENG FÜR DEN DARM

Studien konnten in den vergangenen Jahren zeigen, dass Roter Ginseng die Qualität, Quantität und Diversität des Darmmikrobioms erhöht. Außerdem schützt er den Darm durch seine entzündungshemmende, antioxidative und stressregulierende Wirkung.

Unser Tipp: Roter Ginseng von KGV







Zum guten  
Bauchgefühl  
trägt immer  
auch eine  
Tasse Tee bei

bahnen tauschen sich beide ständig aus. Diese Signale können unsere Stimmung und sogar unsere Gedanken beeinflussen. Es ist ein leiser, aber wichtiger Dialog, der unser Wohlbefinden maßgeblich prägt.

## DAS MIKROBIOM – VIELFALT, DIE DEN DARM STÄRKT

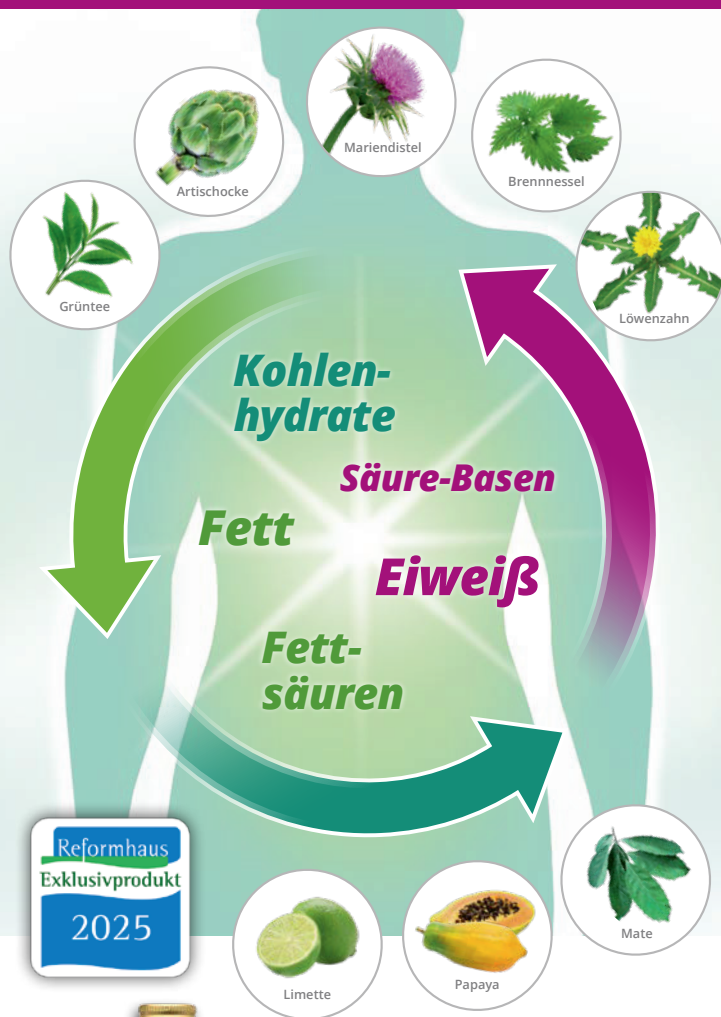
Die Gemeinschaft der Darmbakterien, das Mikrobiom, beeinflusst unsere gesamte Gesundheit. Die Art und Weise, wie diese Bakterien zusammenspielen, wirkt sich auf zahlreiche Körpersysteme und ihre Funktionen aus. Eine gesunde Vielfalt und ein gutes Gleichgewicht der Darmbakterien können wir mit einer ausgewogenen, pflanzlichen und ballaststoffreichen Ernährung wunderbar unterstützen. Mehr Aufmerksamkeit für den Darm kann hier erstaunlich viel bewirken.

## HEILFASTEN FÜR DEN DARM

Fasten hilft, ein gestörtes Mikrobiom wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Denn wenn wir nichts essen, durchbrechen wir die durch falsche oder einseitige Ernährung entstandene Fehlbesiedelung des Darms. Entscheidend ist dann die Ernährung danach: Fermentierte Lebensmittel und Ballaststoffe sollten im Fokus stehen, während tierische Produkte reduziert werden. Das Ergebnis spüren Sie deutlich – ein neues Bauchgefühl, bessere Haut und mehr Kraft und Energie. Zudem kann Fasten Entzündungen im Darm effektiv entgegenwirken. ➔

# Power-Elixier

zur Unterstützung vieler  
Stoffwechsel-Prozesse



### Alsiroyal® Stoffwechsel-Elixier

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

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

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



**Alsiroyal®**  
www.alsiroyal.de



## INTERVIEW

## „HEILFASTEN GIBT DEM DARM EINE RUHEPAUSE“



Prof. Dr. med.  
Andreas Michalsen  
Chefarzt für Naturheilkunde,  
Charité Berlin

### Der Darm steht im Fokus medizinischer Studien. Welche Erkenntnisse sind für uns wichtig?

Die neue Erkenntnis ist, dass der Darm nicht nur die Aufgabe hat, die Nahrung zu verdauen und dann die Nährstoffe in den Körper zu lassen, sondern dass er selbst entscheidend mitwirkt bei der Herstellung und Bereitstellung von Nährstoffen und bei der Entgiftung. Damit beeinflusst er ganz wesentlich die Gesundheit aller Organfunktionen. Die Schlüsselrolle haben dabei die Billionen von Darmbakterien, das Darmmikrobiom.

### Wie funktioniert das Darmmikrobiom?

Die Darmbakterien selbst beeinflussen das Immunsystem und den Stoffwechsel, vor allem aber produzieren sie unzählige Botenstoffe, die pausenlos den Körper mit gesund erhalten, wenn die guten Bakterien dominieren. Wenn ungünstige Darmbakterien vorherrschen, können diese aber auch krank machen. Das Darmmikrobiom wirkt letztlich wie ein lebenswichtiges Körperorgan.

### Wie beeinflusst die Ernährung unsere Darmgesundheit und was sollten wir beachten?

Das, was wir essen, ist der größte Einflussfaktor auf die Darmbakterien, hier entscheidet sich, ob das Mikrobiom uns gesund erhält oder krank macht. Auch die Zusammensetzung der Nahrung ist entscheidend. Enthält sie ausreichend Mikronährstoffe und Vitamine sowie Ballaststoffe für die Bakterien? Sind die Fette, Proteine und Kohlenhydrate in ihrer Zusammensetzung gesund? All das spielt eine große Rolle. Und nicht zu vergessen: Je weniger künstliche Zusatzstoffe, Zucker sowie Gifte wie Pestizide in der Nahrung sind, desto besser.

### Wie wirkt Heilfasten auf den Darm?

Heilfasten gibt dem Darm eine Ruhepause. Die Darmschleimhaut kann sich regenerieren und das Mikrobiom neu aufgebaut werden. In den Zellen startet ein

Selbstreinigungsprogramm, die Autophagie, und im Inneren der Zelle werden Gen-Reparaturvorgänge angekurbelt. Ein Verjüngungs- und Gesundheitsprogramm für die Zellen.

### Welche positiven Aspekte hat das Fasten für unsere gesamte Gesundheit?

Fasten hat zahlreiche günstige Wirkungen auf die häufigen chronischen Erkrankungen. Es senkt erhöhten Blutdruck, verbessert die Blutzuckerregulation, kann eine Fettleber heilen, lindert Beschwerden und Entzündungen bei Rheuma und Arthrose. Für mich eine besonders schöne Wirkung des Fastens: Die Stimmung verbessert sich und man fördert die sogenannte Selbstwirksamkeit. Wer fastet, merkt eindrücklich, dass er selber erheblich Gutes für seine Gesundheit machen kann und dass es nicht mal so schwierig ist.

### Ist Heilfasten für alle geeignet? Für wen empfehlen Sie es besonders?

Fasten können Sie zur Vorbeugung oder als Therapie. Insofern ist es für die Mehrzahl der Menschen geeignet. Es ist gut verträglich und wirkt sich langfristig positiv aus. Nicht fasten sollten Schwangere, Stillende, Kinder und Jugendliche sowie Menschen mit Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie und Menschen mit Untergewicht oder zehrenden Erkrankungen. Es ist auch nicht geeignet für Menschen, die unter Gichtanfällen leiden und Gallenkoliken durch Gallensteine haben. Wer unter internistischen oder anderen schwerwiegenden Erkrankungen leidet und Medikamente einnimmt, sollte das erste Fasten unter ambulanter oder klinischer ärztlicher Begleitung durchführen.

Zum Weiterlesen

„Ernährung. Meine Quintessenz“  
von Prof. Dr. Andreas Michalsen.  
Kraftvoll und gesund bleiben!  
Sicher länger leben! Die wichtigsten  
Erkenntnisse aus Forschung und Praxis.



## NACHGEFRAGT IM REFORMHAUS®

Jetzt im Frühjahr sind **Fastenkuren** sehr beliebt. Unsere Kund:innen möchten damit die Zellreinigung anregen, das Immunsystem stärken und den ersten Schritt zur Gewichtsreduktion machen. Wir unterstützen sie mit vielen wichtigen Produkten, wie Bio-Kräutertees, gesunden Bio-Gemüsesäften, klarer Gemüsebrühe, Magnesium und basischem Salz für ein Basenbad.

Ich persönlich bevorzuge und empfehle besonders für aktive Menschen eine **eiweißergänzte Trinkkur**. Das sorgt dafür, dass die Muskeln erhalten bleiben, schafft ein angenehmes Sättigungsgefühl und die Energie bleibt erhalten. Im Reformhaus® gibt es dafür das richtige pflanzliche Eiweiß, zum Beispiel Erbsenprotein.

Während und nach einer Fastenkur fühlen sich **Körper und Geist** so aufgeräumt an, dass die Umstellung auf eine gesündere Lebensweise leichtfällt. Und trotz der

niederkalorischen flüssigen Nahrungszufuhr fühle ich mich dank der gezielt wirkenden Produkte vitaler denn je.

Nach der Fastenkur ist es der ideale Zeitpunkt, die Ernährung umzustellen und den Darm zu pflegen. Ich empfehle eine Kombination aus **Probiotika**, wie Dr. Wolz Darmflora plus select, und **Präbiotika**, wie Bio-Akazienfaser von Sanatura, um das gute Gefühl nach der Fastenkur zu erhalten.

Da das Fasten eine einschneidende Ernährungskur ist, empfehle ich immer, vorher den Gesundheitszustand zu checken und sich bei Profis begleitende Unterstützung zu holen. Individuelle Fachberatung und die geeigneten Produkte erhalten Sie in Ihrem Reformhaus®.

### Katja Wehland

Filialbetreuung  
Reformhaus®  
Engelhardt  
Ernährungs- und  
Diätberaterin,  
Fastenleiterin



ANZEIGE

# ZEOLITH DARM-REPAIR

## Die natürliche Lösung für Ihre Darmgesundheit

Laut WHO sind 25 % aller Krankheiten und Todesfälle auf die Belastung durch Umweltschadstoffe zurückzuführen.<sup>1</sup> Reformhaus® Plus PMA-Zeolith wirkt sanierend auf die Magen-Darm-Wand und bindet zudem Schadstoffe\* im Magen-Darm-Trakt

Zeolith ist ein über 15 Millionen Jahre altes mikroporöses Vulkanmineral und stammt zu 100 % aus natürlichem Ursprung. Er ist ein in jahrelanger Forschung mit renommierten Forschungsinstituten weltweit bestens untersucht und mit einem patentierten Verfahren einzigartig optimierter Wirkstoff.

### Wie wirkt Zeolith? 5-fach!

Es lindert die typischen Begleitscheinungen eines Leaky-Gut wie unregelmäßiger Stuhl, Blähungen, Bauchschmerzen und Darmentzündungen. Zeolith unterstützt das Mikrobiom, stärkt

die Darmwand sowie die Leber. Der PMA-Zeolith bindet krankmachende Umweltschadstoffe\* im Darm und gibt im Austausch gesunde Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium, Kalium und Natrium ab – natürliche Darmentgiftung für ein natürliches Detox!

### Bei Leaky-Gut & Co.

Vielzählige Faktoren wie Krankheit, häufige Medikamenteneinnahme, Allergene (z. B. Gluten) sowie falsche Ernährung stehen im Zusammenhang mit Leaky-Gut. Jeder Beitrag zählt: Reformhaus® Plus PMA-Zeolith hilft eine intakte Darmbarriere wieder herzustellen!

<sup>1</sup>WHO 2015 Faktenblatt

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



100% REINES  
NATURPRODUKT



ÜBER 20 JAHRE  
FORSCHUNG



ZERTIFIZIERTES  
MEDIZINPRODUKT



Wirksam bei Reizdarm und Leaky-Gut und hilft damit Begleitscheinungen wie Bauchschmerzen, Durchfall, Entzündungen & Co zu lindern.

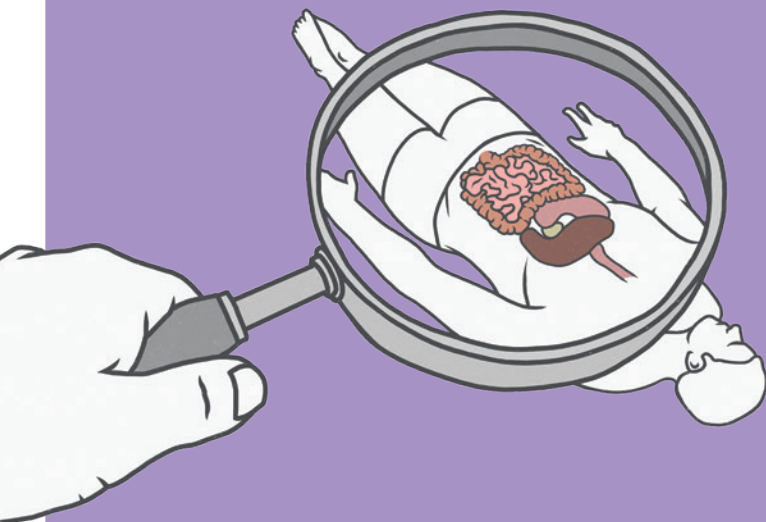




SELBSTTEST ZUR DARMGESUNDHEIT

DARMCHECK

Dieser kleine Selbsttest kann Ihnen eine Orientierung geben, wie es um Ihre Darmgesundheit steht. Er ersetzt nicht den Besuch bei einer Ärztin / einem Ernährungstherapeuten, wenn Sie unter unklaren Beschwerden leiden



AUSWERTUNG

BIS ZU 7 JA-ANTWORTEN

Die Bakteriengesellschaft in Ihrem Darm scheint gesund. Wenn Sie keine Verdauungsbeschwerden haben, machen Sie weiter so!

8 BIS 11 JA-ANTWORTEN

Ihr Darm benötigt wahrscheinlich mehr Unterstützung. Die „Ernährungstipps für einen gesunden Darm“ auf Seite 12 können Ihnen helfen.

MEHR ALS 11 JA-ANTWORTEN

Die Bakteriengesellschaft in Ihrem Darm ist möglicherweise nicht mehr in einer guten Balance. Hilfreiche Tipps finden Sie unter „Wenn der Darm aus dem Gleichgewicht ist“ auf Seite 13.

Quelle: Martin Rutkowski, Akademie Gesundes Leben

ESSEN & TRINKEN

JA NEIN

Essen Sie täglich ...

- weniger als 4 Scheiben Vollkornbrot oder Vergleichbares wie Vollkornnudeln, Quinoa ...
- weniger als 2 EL Leinsamen, Chiasamen oder Flohsamen
- weniger als 3 EL Haferflocken
- weniger als 5 Portionen Gemüse und Obst
- Fast Food
- Weißmehl-Produkte
- Süße Backwaren
- Süßigkeiten

Trinken Sie täglich ...

- Alkohol (z. B. Bier, Wein, Sekt)
- Limonade, Cola oder Energiedrinks

Sind Ihnen Reaktionen auf folgende Lebensmittelinhaltsstoffe bekannt?

- Gluten
- Kuhmilcheiweiß
- Laktose
- Fruktose
- Gewürze
- Obst und /oder Gemüse
- Zusatzstoffe
- Hühnereiweiß

## LEBENSSTIL

JA NEIN

- Essen Sie schnell und hastig?
- Haben Sie täglich weniger als 20 – 30 Minuten Entspannung?
- Haben Sie regelmäßig Stress?
- seelisch
- körperlich
- Bewegen Sie sich täglich weniger als 15 – 30 Minuten?
- Stehen Sie täglich unausgeschlafen bzw. unausgeruht auf?
- Wurden Sie per Kaiserschnitt geboren?
- Sind Sie übergewichtig mit einem Body-Mass-Index (BMI) größer als 27?

## VERDAUUNG

JA NEIN

- Haben Sie weniger als einmal täglich Stuhlgang?
- Haben Sie weniger als 2 – 3 mal in der Woche Stuhlgang?
- Hatten Sie in den letzten 12 Monaten häufiger Durchfall?
- Litten Sie in den letzten 12 Monaten unter Verstopfung? (Stuhlgang weniger als jeden 4. Tag)

## MEDIKAMENTE

JA NEIN

- Haben Sie Antibiotika eingenommen?
- in den letzten 12 Monaten
- in den letzten 2 – 3 Jahren
- in der Kindheit
- Mussten Sie sich in den letzten zwei Jahren einer Chemotherapie unterziehen?
- Müssen Sie Magensäureblocker (z. B. gegen Sodbrennen) einnehmen?
- Leiden Sie an Diabetes und nehmen das Medikament Metformin ein?
- Leiden Sie an Asthma und sind auf Asthmamittel angewiesen?

SUMME (JA/NEIN)



ANZEIGE

**Dr. Wolz** Dr. Wolz sorgt vor!  
– Seit 1969 –

# TOP VERSORGT



**Für Immunsystem, Energie & Stoffwechsel\***

**95**  
wertvolle Zutaten

**Die Nr. 1 im  
Reformhaus®\*\***

**400 mg**  
Sekundäre  
Pflanzenstoffe/Tag  
≈ wie in **800 g**  
ausgewähltem  
Obst & Gemüse

**Vitamine  
Mineralstoffe  
Spurenelemente**

**www.wolz.de**

\* Alle enthaltenen B-Vitamine sowie Calcium, Eisen, Magnesium tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei; die Vitamine C, B6, B12 und Zink zu einer normalen Funktion des Immunsystems.

\*\* Basierend auf dem Umsatz der Reformhaus-Scannerdaten von 2023 für Mikronährstoffkonzentrate.



# Erlebe Curcuma neu

Die neuen Curcumin 202 Bioaktiv Präparate enthalten einen Curcuma-Extrakt-Komplex der nächsten Generation. Herausragend bioverfügbar,<sup>1</sup> ohne synthetische Polysorbate, ohne Piperin und bereit dich zu unterstützen.



<sup>1</sup> Kothapally et al. Adv Ther. 2022;39(5):2128-2138.  
Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

ANZEIGE

# Mit mehr Wohlbefinden in den Tag!

## Basen Balance Porridge von Rapunzel

Für die Balance im Körper ist das richtige Verhältnis von Säuren und Basen wichtig.

Dieser feine Porridge bietet die ausgewogene Kombination von 80% basischen und 20% säurebildenden Zutaten. Ruckzuck fertig: Ohne Kochen!



ANZEIGE

## WOHLFÜHLEN



# ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR EINEN GESUNDEN DARM

Bei 8 bis 11 Ja-Antworten

**Essen Sie achtsam und kauen Sie gut,** damit die Speisen ausreichend vorbereitet in das Verdauungssystem gelangen und der Darm nicht überfordert wird.

**Eine ausgewogene, faserreiche Kost** mit naturbelassenen Lebensmitteln, frischem Gemüse, Hülsenfrüchten, Salat, Obst, Vollkornprodukten, Nüssen sowie gesunden pflanzliche Ölen ist empfehlenswert.

**30 Gramm Ballaststoffe täglich** sollte die Nahrung enthalten, da sie als Futter für die Darmbakterien wirken. Die Menge langsam steigern, denn Ballaststoffe können Blähungen auslösen. Gut geeignet sind Haferflocken, Chiasamen, Leinsamen oder Flohsamen.

**Fermentierte Lebensmittel** wie frisches Sauerkraut, Kefir, Jogurt, Kombucha oder Kimchi helfen dem Darm zusätzlich dank probiotischer Milchsäurebakterien.

**Gedünstetes oder gekochtes Gemüse** wird von vielen Menschen besser vertragen als rohes Gemüse.

**Ungünstig für die Darmschleimhaut** sind Zucker, Süßstoffe und Zusatzstoffe. Sie können Beschwerden auslösen. Fertiggerichte und Fast Food am besten weglassen.

◀ Immer auf die individuelle Bekömmlichkeit achten! ▶

**Gut zu wissen:** Bei Stress und starker Anspannung stellt die Verdauung ihre Arbeit ein. Deshalb ist eine gute Stressbewältigung mit ausreichend Erholungsphasen wichtig, um den Darm gesund zu halten.



# WENN DER DARM AUS DEM GLEICH- GEWICHT IST

Bei mehr als 11 Ja-Antworten

## Präbiotika

Faserstoffprodukte erhöhen den Ballaststoffanteil in der Ernährung. Sie dienen als Futter für die guten Darmbakterien, zum Beispiel geschrotete Leinsamen, Akazienfasern, Inulin. **Wichtig:** Bei der Einnahme unbedingt auf eine gute Flüssigkeitszufuhr achten.

Wir empfehlen Reformhaus® Flohsamenschalen, Sanatura® Bio Akazienfaser oder Inulin, Dr. Wolz Curabiom® flora mit verschiedenen wasserlöslichen Ballaststoffen.

**Tipp:** Dr. Wolz Curabiom® flora Darmkur duo verbindet präbiotisch wirkende Ballaststoffe und probiotisch wirkende Bakterien.

## Probiotika

Probiotika sind gesundheitsfördernde Darmbakterien in Pulver- oder Kapselform, die dabei helfen das Darmmikrobiom aufzubauen. Sie können kurmäßig eingenommen werden, zum Beispiel bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme, einer Antibiotika-Therapie oder wenn es Beschwerden gibt.

Wir empfehlen Alsiroyal® Darmflora aktiv Forte Kapseln, Dr. Wolz Darmflora plus select intensiv oder Darm pro RDS, Sanatura® Mifloran Plus oder Intense.

## Heilpflanzen und Nährstoffe

**Bitterstoffe** verbessern die Verdauung und die Darmgesundheit, zum Beispiel von M. Reich, SonnenMoor® und als Frischpflanzensäfte von Schoenenberger. **Schleimstoffe** in Reformhaus® Leinsamen, Flohsamenschalen oder Chiasamen schützen die Darmschleimhaut. **Ätherische Öle** wie Anis-Fenchel-Kümmel oder Kamille stärken die Verdauung, z. B. als hochwertiger Tee von Salus.

Eine ausreichende Versorgung mit **B-Vitaminen** und **Omega-3-Fettsäuren** hilft bei der Regeneration der Darmschleimhaut, zum Beispiel Alsiroyal® B-Vitamine komplett und Dr. Budwig Omega 3 Kapseln. Die Aminosäure **Glutamin** verstärkt die Darmbarriere und das natürliche Mineral **Zeolith** wirkt entgiftend und regenerierend. Zum Beispiel Reformhaus® Plus Zeolith Darm-Repair, Raab Vitalfood L Glutamin.



## UNSER TIPP

Lassen Sie sich in Ihrem Reformhaus® von ausgebildeten Fachkräften zur Darmgesundheit beraten!

SANATURA®

# DER DARM

Dein Wohlfühlzentrum!

## Mifloran®

Spezialkulturen  
von Milchsäure-  
bakterien

- Für jeden  
das Richtige -



für Immunfunktion  
& Zellschutz  
mit Vitamin C

Aktion:  
mit 10% mehr  
Inhalt gratis



bakterielles Gleichgewicht  
auch bei Antibiotika



bei besonderem Bedarf  
mit wertvollem Curcumin



für die Haut  
mit Biotin, Niacin  
und weiteren Vitaminen



für Nervensystem &  
Psyche  
mit Vitamin C



innovativ für die Frau  
mit Extrakten aus Birken-  
blättern und Cranberry





# Unser Darm – die Basis für unser Wohlbefinden

## Darm- Check

Jeden Tag leistet Ihr Darm wahre Wunder, vor allem wenn es um die Verdauung geht!

Entdecken Sie in Ihrem Reformhaus®, wie einfach es ist, Ihrem Bauch etwas Gutes zu tun – mit individueller Beratung und liebevoll ausgesuchten Helfern für eine ausgewogene Ernährung.



VEGAN

### Bei Magen-Darm-Störungen<sup>1</sup>.

In jeder Tasse Anguraté® Magentee aus Peru steckt die Kraft natürlicher Medizin. Bei leichten Magen-Darm-Störungen wie Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, gelegentlichem Sodbrennen, bei verdorbenem Magen und auch nach Alkoholgenuß. Wirkt mild und schnell und ist rein pflanzlich.

#### Alsiroyal® Anguraté® MAGENTEE AUS PERU

<sup>1</sup> Anguraté® MAGENTEE AUS PERU FILTERBEUTEL. Wirkstoff: Mentzelia cordifolia, Stängel und Zweigspitzen, geschnitten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Magen-Darm-Störungen wie Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, gelegentlichem Sodbrennen, bei verdorbenem Magen, auch nach Alkoholgenuß. Diese Angabe beruht ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Gegenanzeigen: Anguraté® Magentee aus Peru Filterbeutel darf nicht eingenommen werden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff.

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**  
Alsiton GmbH, D-86926 Greifenberg

### Da purzeln die Pfunde.

Wer abnehmen will, sollte sich mit Köpfchen ernähren – die stoffwechsel-anregenden Schlankheits-Kuren sind der perfekte Einstieg ins Umdenken. Von fruchtig bis würzig! **Schoenenberger® Schlankheits-Kuren mit Heilpflanzensäften in den Sorten: „Klassik“ oder „Fruchtig“**



### Für Darmschleimhaut<sup>2</sup> und Immunsystem<sup>3</sup>!

Darmflora plus select intensiv\* enthält 22 selektierte Milchsäurebakterien-Kulturen und 210 Milliarden Bakterien pro Tagesdosis, garantiert bis zum Ende der Haltbarkeit. Durch die individuelle Dosierung werden alle Darmabschnitte über den gesamten Tag hinweg optimal versorgt. Die enthaltenen Qualitätsstämme wurden sorgfältig ausgewählt und in mehr als 150 Studien geprüft. Das Produkt eignet sich hervorragend für eine Darmkur. **Dr. Wolz Darmflora plus select intensiv\***

<sup>2</sup> Die enthaltenen Vitamine B2 und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.

<sup>3</sup> Die Vitamine B6, B12 und Folsäure tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei.



Medizinprodukt

### Entlastung von innen.

PMA ZEOLITH DARM-REPAIR ist die natürliche Lösung für Ihre Darmgesundheit! Wirksam bei: Reizdarm und Leaky-Gut, sowie bei deren Begleiterscheinungen wie Bauchschmerzen, Durchfall, Entzündungen und Blähungen, da sich die Darmschleimhaut wieder reguliert.

**Reformhaus® Plus PMA ZEOLITH DARM-REPAIR**

### Das Multitalent.

- Medizinprodukt ohne Zusätze
- Mit rein mineralischem Silicium-Gel zur Bindung von Krankheitserregern bei Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall, Sodbrennen, Bauchschmerzen, Blähungen, Übelkeit und Erbrechen
- In praktischen Portionssticks oder zum Dosieren als Gel in der Flasche
- Frei von Gluten, Laktose, Hefe, vegan und ohne Zusätze

**hübner® Magen-Darm Direkt**



## Probiertage Vom 17.03. bis 22.03.25

können Sie bei uns Mifloran® Plus von SANATURA® probieren.



Ihr bewährter Begleiter mit Acerola Vitamin C für Immunsystem und Zellschutz\*.

- Physiologische Milchsäurebakterien Plus
- Acerola für Immunsystem und Zellschutz\*
- Glutenfrei, lactosefrei, vegan
- Jetzt für kurze Zeit mit 10% mehr Inhalt gratis

**SANATURA® Mifloran® Plus**

\* Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.



## HERSTELLER-STECKBRIEF

## DR. WOLZ

Der Darmspezialist für  
mikrobiotische Präparate



Familienunternehmen:  
v. l. n. r.:  
Angela  
Wenzel-  
Wolz, Jan  
Wenzel,  
David Wenzel,  
Christian  
Wolz und  
Dr. med.  
Georg Wolz



## GRÜNDUNG

Der Grundstein für die Dr. Wolz Zell GmbH wurde 1969 vom Biotechnologen Siegfried Wolz gelegt. Als Mitglied des Teams von Feodor Lynen, der für seine Forschung an der Hefezelle den Medizin-Nobelpreis bekam, entwickelte Siegfried Wolz die Enzym-Hefezellen (Zell Oxygen®). Später übernahmen seine Kinder, Angela Wenzel-Wolz und Dr. med. Georg Wolz, die Führung des Unternehmens. Mit David Wenzel ist jetzt schon die dritte Generation in der Geschäftsführung tätig. Heute exportiert Dr. Wolz in mehr als 40 Länder weltweit.

## GRÖSSE

Bei der Dr. Wolz Zell GmbH in Geisenheim/Rheingau sind rund 65 Mitarbeitende beschäftigt.

## PRODUKTE

Dr. Wolz bietet Präparate für die Darmgesundheit, das Immunsystem, die Herz-Kreislauf-Gesundheit sowie für die spezifischen Bedürfnisse von Kindern und Sportlern. Das vielfältige Produktportfolio umfasst über 60 Produkte für unterschiedliche Indikationen. Hergestellt werden die Produkte in Deutschland. Verwendet werden nur hochwertige Inhaltsstoffe, die Dr. Wolz immer noch einmal von unabhängigen

Laboren auf mögliche Rückstände analysieren lässt. Die Qualität zeigt sich zum Beispiel durch hohe Dosierungen, Auswahl der Inhaltsstoffe nach natürlichen Quellen oder die sehr gute Bioverfügbarkeit der enthaltenen Substanzen.

## KUND:INNEN

Von ganz jung bis ganz alt: Dr. Wolz spricht alle gesundheitsbewussten Kund:innen an, denen eine hohe Qualität von Gesundheitspräparaten wichtig ist.

## REFORMHAUS® PARTNERSCHAFT

Die Dr. Wolz Zell GmbH pflegt seit über 20 Jahren eine enge Partnerschaft mit dem Reformhaus®, weil es für qualitativ hochwertige, natürliche Gesundheitspräparate steht. Die Besonderheit der Dr. Wolz-Präparate erfordert eine gute Beratung, die das Unternehmen im Reformhaus® gewährleistet sieht.

## MISSION

Entwicklung von Präparaten, die auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren und gezielt die Gesundheit der Kunden fördern. Für die Qualität steht der Biotechnologe und Ernährungsmediziner Dr. Georg Wolz mit seinem Namen.

## WERTE

Die Unternehmenskultur der Dr. Wolz Zell GmbH zeichnet sich durch ein familiäres Arbeitsumfeld mit flachen Hierarchien und eigenverantwortlichem Arbeiten aus. Die Entscheidungswege sind kurz und effizient.

## MEILENSTEINE

- Mehrere Präparate, wie Darmflora plus select intensiv\* und Vitalkomplex Dr. Wolz, wurden bereits mehrfach ausgezeichnet, auch im Ausland
- 2024 war die Anschaffung einer Blistermaschine, ein wichtiger Schritt, um den kompletten Produktionsprozess im eigenen Hause abzubilden
- Partner des Deutschen Ruderverbandes, der Telekom Baskets Bonn, Eintracht Frankfurt und zahlreicher Einzelsportler, die auf die Qualität und Wirksamkeit der Präparate vertrauen



Moderne Produktionsanlagen sichern die hohe Qualität und Wirksamkeit der Präparate



# ROTER GINSENG



KGV - Korea Ginseng Vertriebs GmbH  
Wolkenburgstr. 17 - D 53797 Lohmar  
[www.kgv-ginseng.de](http://www.kgv-ginseng.de)



## LEBEN IN BALANCE

ANZEIGE

WOHLFÜHLEN

# » DEM STRESS DAVONLAUFEN: WIE UNSER KÖRPER VON BEWEGUNG PROFITIERT «

**S**paßvögel sagen, Stress sei nur ein anderer Ausdruck für die Unfähigkeit, sich zu organisieren. Egal, wie gestresst wir sind, unser Körper reagiert immer auf Stress. Aber mit Bewegung können wir Stressbelastungen für Körper, Geist und Seele sehr gut ausgleichen.



## » WAS PASSIERT BEI STRESS IM KÖRPER? «

### STRESS

Unser modernes Leben ist voller Ansprüche und Belastungen. Wenn dauerhaft aus Belastung Überlastung wird, kann unsere Gesundheit Schaden nehmen. Bewegung hilft dabei nicht nur dem Körper!

Stress ist eigentlich eine ganz gute Sache und eine natürliche Reaktion des Körpers auf Herausforderungen oder Bedrohungen. Unser Gehirn aktiviert dabei die sogenannte Stressachse, ein komplexes Zusammenspiel zwischen dem Hypothalamus, der Hypophyse und den Nebennieren. Diese Kette führt zur Freisetzung von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol. Das war die medizinische Erklärung.

Und nun denken wir alle an den Komiker Otto Waalkes mit seinem „Der menschliche Körper“-Sketch („Großhirn an Kleinhirn ... und ärgern!“): Adrenalin sorgt für einen sofortigen Energieschub: Das Herz schlägt schneller, die Atmung beschleunigt sich, und die Muskeln spannen sich an. Gleichzeitig wird der Blutzucker erhöht, um den Körper mit zusätzlicher Energie zu versorgen. Diese Reaktion war in der Vergangenheit überlebenswichtig, um auf Gefahren wie Raubtiere reagieren zu können. Sie wissen schon, der Säbelzahn tiger ...

Langfristiger wirkt das Stresshormon Cortisol und hat dabei sogar einen guten Ruf: Es hilft dem Körper, mit anhaltendem Stress umzugehen, indem es die Bereitstellung von Glukose erhöht, positiv auf das Immunsystem wirkt und Entzündungsprozesse hemmt. Allerdings kann chronischer Stress – wenn die Hormonausschüttung über

ANZEIGE



Erhältlich im  
**Reformhaus**  
Partner von  
Reformhaus®

## Traube, Cranberry, Matcha & Co.



Entdecke die Vielfalt der Raab Vitalfood Produkte im Reformhaus, Biohandel oder unter:  
[www.raabvitalfood.de](http://www.raabvitalfood.de)



Natürlich. Gut. Versorgt.



ANZEIGE



# Pflanzenkraft für die Gelenke

längere Zeit aktiv bleibt – erhebliche Schäden verursachen. Dazu gehören dann ein geschwächtes Immunsystem, erhöhter Blutdruck, Verdauungsprobleme und eine gesteigerte Anspannung der Muskulatur.

## » BEWEGUNG UND DER STOFFWECHSEL: MEHR ENERGIE, WENIGER STRESS «

Und nun sind Sie dran: Wie bauen Sie Stress am besten ab? Gar nicht so leicht in unserer modernen Welt voller Termindruck, Reizüberflutung und ständiger Anspannung! Eine der effektivsten und gleichzeitig einfachsten Methoden: Bewegung! Regelmäßige körperliche Aktivität beeinflusst nicht nur unseren Geist, sondern auch den gesamten Körper positiv – insbesondere den Stoffwechsel, die Hormone und die Muskeln.

Wenn wir uns bewegen, sei es durch Laufen, Radfahren oder Yoga, wird der Stoffwechsel angeregt. Mit leichtem Ausdauertraining verbrennt ihr Körper mehr Energie und verarbeitet Sauerstoff sowie Nährstoffe effizienter. Das trägt dazu bei, dass Sie das Stresshormon Cortisol auch wieder abbauen können. Ein aktiver Stoffwechsel ist ein wichtiger Schlüssel zu besserer Stressbewältigung.

## » HORMONE IM GLEICHGEWICHT: BEWEGUNG ALS NATÜRLICHER REGULATOR «

Stress bringt auch unsere Hormone oft durcheinander. Cortisol steigt, während Serotonin und Dopamin – die für unser Wohlbefinden zuständig sind – sinken. Bewegung hilft, diese Dysbalance auszugleichen.

Schon ein 30-minütiger Spaziergang kann die Produktion



Das **Alsiroyal® Gelenk-Elixier** mit dem guten Geschmack enthält eine ausgewogene natürliche Komposition aus Hagebutte, den Extrakten von Brennnesselblättern und der Teufelskrallenwurzel sowie Vitamin C und D<sup>1</sup>. Das natürliche Vitamin C stammt aus der Hagebutte, das Vitamin D wird rein pflanzlich aus Algen gewonnen. Eine klinische Studie<sup>2</sup> konnte zeigen, dass die in dem Gelenk-Elixier enthaltene Pflanzenkombination einen spürbar positiven Effekt auf die Beweglichkeit der Gelenke im Alltag hat.



Die physikalische Wirkung beim **Alsiroyal® Arthritis Schmerzgel 800** beruht auf einem konduktiven Kühleffekt, unterstützt durch Menthol und Campher. In einer Studie<sup>3</sup> mit vergleichbarer Gelrezeptur konnte bereits nach wenigen Minuten eine zur Schmerzlinderung beitragende Verminderung des Blutflusses erreicht werden. Als innovatives Medizinprodukt mit starkem Naturbezug enthält es zudem 800 mg CBD – gewonnen aus der Hanfpflanze Cannabis sativa.



<sup>1</sup> Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine gesunde Knorpelfunktion bei, Vitamin D zur Erhaltung gesunder Knochen und einer gesunden Muskelfunktion.

<sup>2</sup> Moré et al. Planta Med. 2017;83(18):1384-1391 <sup>3</sup> Topp et al. J Sport Rehabil. 2011;20(3):355-366

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



**Alsiroyal®**  
www.alsiroyal.de



von Endorphinen – sogenannte Glückshormone – und Serotonin anregen. Das steigert Ihr allgemeines Wohlbefinden. Zudem unterstützt regelmäßige Bewegung die Regulation des Schlafhormons Melatonin. Die Schlafqualität verbessert sich – ein wichtiger Faktor für Stressresistenz und Leistungsfähigkeit am Tag.

## » MUSKELN STÄRKEN, STRESS REDUZIEREN «

Das kennen wir alle: Verspannungen in Nacken, Rücken und Schultern als typische Stress-Beschwerden. Durch gezielte Bewegungen, wie Dehnübungen oder Krafttraining, lösen Sie diese Verspannungen. Gleichzeitig stärkt der Muskelaufbau den Körper und verbessert die Körperhaltung. Das zählt alles auf Ihr Wohlbefinden ein. Ein gestärkter Körper signalisiert dem Gehirn außerdem, dass es mit Stress besser umgehen kann. Das ist Win-Win pur – ein Kreislauf, der sowohl physisch als auch mental positiv wirkt.

Ob intensives Training, Freizeitsport oder entspannendes Yoga – jede Form von Aktivität trägt dazu bei, Stress abzubauen und langfristig ein gesünderes Leben zu führen. Suchen Sie sich das Passende für sich aus. Ziehen Sie die Sportschuhe an, lassen Sie den Alltag hinter sich und tun Sie Ihrem Körper und Geist etwas Gutes!

Stretching, moderates Krafttraining oder Ausdauersport sorgen dafür, dass unsere verspannten Muskeln besser durchblutet werden. Wieder ein Win-Win, denn die verbesserte Durchblutung fördert die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen, während Abfallstoffe, die durch Stress



entstanden sind, schneller abtransportiert werden. Top! Regelmäßiges Training hilft zudem dabei, die Muskelkoordination zu stärken und Dysbalancen auszugleichen, die durch Stress und Fehlhaltungen entstehen können. Langfristig steigert dies nicht nur die Leistungsfähigkeit der Muskulatur, sondern auch ihre Widerstandskraft gegen zukünftige Belastungen.

**Übrigens:** Im Alter schützen uns trainierte Muskeln gegen schwere Verletzungen an Knochen und Gelenken, z. B. bei Stürzen. Das ist eine sehr gute und vor allem kostenlose Versicherung!

Reformhaus® bringt sie moderat in Bewegung mit dem kostenlosen „Activate your life“ Bewegungsprogramm auf YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=Y6xZJeebGI>



### Buchvorstellung



## GUTES FÜR JEDEN TAG!

Eine großartige Idee der Autoren, ebenso großartig umgesetzt, und man fragt sich, warum gab es das nicht schon früher?

Ein Kurgefühl für jeden Tag und das ohne große Vorbereitung, ohne straffen Plan und überall durchführbar – alltagstauglich und einfach.

Sie können aus 52 Mini-Kuren

für mehr Bewegung, einen besseren Stoffwechsel und ein aktiveres Immunsystem auswählen, kleine Auszeiten für jede Jahreszeit und auch unabhängig davon mit großer Wirkung! Von Protein-Kur über Walken, Übungen mit Tisch und Stuhl bis hin zu besser schlafen und Yoga – die Vielfalt der Themen macht einfach Spaß. Da hat sich das Team Froböse, Lantzsch und Kluge etwas Feines ausgedacht, das man sich selbst schenken und vor allem auch verschenken kann. Fühlen Sie sich wie neugeboren!

**Prof. Dr. Ingo Froböse, Dr. Hanka Lantzsch, Christine Kluge.**

**Fühl dich wie neugeboren!:** 52 Mini-Kuren für mehr Bewegung, einen besseren Stoffwechsel und ein aktiveres Immunsystem. Kneipp Verlag Wien, TB, 25 Euro

## Darmgesundheit



### Reformhaus® Plus PMA-Zeolith

#### 100 % reines Naturprodukt

- Wirksam bei: Reizdarm und Leaky-Gut, sowie bei deren Begleitscheinungen
- Zur Behandlung einer eingeschränkten Barrierefunktion der Darmwand
- Natürliche Darmreinigung für ein natürliches Detox
- Höchste Rohstoffqualität
- Zertifiziertes Medizinprodukt
- Patenterte PMA-Technologie
- Über 20 Jahre Forschung



*Bakterienstämme in über  
100 Studien erfolgreich getestet!*

### DR. WOLZ DARMFLORA PLUS SELECT INTENSIV\*

#### Für Darmschleimhaut und Immunsystem\*

Darmflora plus select intensiv\* von Dr. Wolz – mit B-Vitaminen und 22 spezialisierten Milchsäurebakterienkulturen. Jetzt mit 210 Milliarden Bakterien pro Tagesdosis – garantiert bis zum Ende der Haltbarkeit!

\* Die Vitamine B2 und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z. B. der Darmschleimhaut) bei. Die Vitamine B6, B12 und Folsäure tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

- Wirkt mild und schnell
- Rein pflanzlich



### ALSITAN ANGURATÉ® MAGENTEE AUS PERU

#### Bei Magen-Darm-Störungen und Verdauungsbeschwerden

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

Anguraté® Magentee aus Peru Filterbeutel. Wirkstoff: Mentzelia cordifolia, Stängel und Zweigspitzen, geschnitten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Magen-Darm-Störungen wie Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, gelegentlichem Sodbrennen, bei verdorbenem Magen, auch nach Alkoholgenuß. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Gegenanzeigen: Anguraté® Magentee aus Peru Filterbeutel darf nicht eingenommen werden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Alsitan GmbH, D-86926 Greifenberg.

### SCHOENENBERGER NATURREINER HEILPFLANZENSAFT BRENNNESSEL

- Zur Durchspülung der ableitenden Harnwege
- Wirkt leicht entzündungshemmend, bessert leichte Gelenkschmerzen

### SCHOENENBERGER NATURREINER HEILPFLANZENSAFT LÖWENZAHN

- Bei leichten Magen-Darm-Beschwerden
- Regt den Stoffwechsel und die Harnausscheidung an



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

Naturreiner Heilpflanzensaft Löwenzahn  
Wirkstoff: Löwenzahnkraut mit Wurzel - Presssaft. Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Magen-Darm-Beschwerden und zur Durchspülung unterstützend bei leichten Beschwerden im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



### hübner® MAGEN-DARM GEL / MAGEN-DARM DIREKT Magen-Darm-Beschwerden auf natürlichem Weg lindern

- Medizinprodukt
- Mit rein mineralischem Silicium-Gel zur Bindung von Krankheitserregern bei Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall, Sodbrennen, Bauchschmerzen, Blähungen, Übelkeit und Erbrechen
- Ohne Zusätze
- In praktischen Portionssticks oder zum Dosieren als Gel in der Flasche



Vitalität / Wohlbefinden



DR BUDWIG  
ALGENÖL

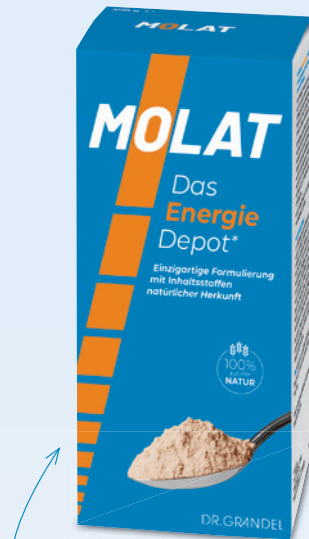
FÜR DIE EXTRA-  
PORTION OMEGA-3

Ein Teelöffel Dr. Budwig Algenöl liefert täglich 2,3 g Omega-3. Für Herz, Hirn und Augen.\* Die Sorten Pur und Orange enthalten zusätzlich die Vitamine D3\*\* und K2.

\* DHA und EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Zudem trägt DHA zum Erhalt der normalen Hirnfunktion und der Sehkraft bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA und EPA ein.

\*\* Vitamin D hat eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden.



Für einen guten  
Start in den Tag

DR. GRANEL  
MOLTAT

Das Energie-Depot\*

Formulierung mit Inhaltsstoffen natürlicher Herkunft. Zur Unterstützung für Menschen jeden Alters. Eignet sich als Aufbaukost und zur Unterstützung der Leistungsfähigkeit.

\* Eiweiß trägt zur Zunahme und zum Erhalt von Muskelmasse bei. Vitamin B<sub>2</sub>, Biotin, Pantothenensäure und Calcium tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.



Info

\*250 ml One Essence 75 Elements enthalten vergleichbar viele Vitalstoffe wie 14 kg ausgewähltes Obst und Gemüse.



SALUS

ONE ESSENCE 75 ELEMENTS

14 kg Obst und Gemüse in einer  
Flasche\*

Mit Vitaminen, Mineralstoffen, Polyphenolen, Kräuter-, Frucht- und Gemüse-extrakten aus über 75 verschiedenen Quellen. Rundum versorgt mit 15 ml.



hübner®

ALOE VERA SAFT BIO

Die pure Kraft der Natur

- Enthält alle Bestandteile des Blattfleits
- Herb-frischer Geschmack
- Ohne Konservierungsmittel und ohne Zusatz von Wasser, Verdickungsmitteln, Farbstoffen oder Zucker hergestellt
- Lactose- und glutenfrei

hübner®

ALOE VERA GEL

Die pure Kraft der Natur

- Mit 98% Aloe Vera Blatt-Gel
- Spendet der Haut Feuchtigkeit
- Panthenol besitzt feuchtigkeits-erhaltende und regenerierende Eigenschaften
- Bisabolol, ein bekannter Wirkstoff der Kamille, beruhigt die Haut



ALSIROYAL®  
ALGENÖL  
PFLANZLICH  
OMEGA-3

Zur Unterstützung einer gesunden

Herzfunktion, Gehirnfunktion und Sehkraft\*

Algen sind die einzige pflanzliche Omega-3-Quelle, bei der die wichtigen Omega 3-Fettsäuren DHA und EPA in einer vom Körper direkt verwertbaren Form vorliegen.

- Hochdosiert, rein pflanzlich
- Enthalten pro Kapsel bzw. pro TL mind. 55 % Omega-3 Fettsäuren, davon 420/1090 mg DHA und 250/610 mg EPA
- Nur 1 Kapsel bzw. 1 TL täglich

\* DHA trägt bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und einer normalen Sehkraft bei. DHA und EPA tragen bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg zu einer gesunden Herzfunktion bei.







Jetzt neu: auch als  
Monatspackung

## hübner® GUTE LAUNE

### Positiv durch den Tag<sup>2</sup>

- Mit Vitamin B6 zur Unterstützung Deiner psychischen Funktion und zur Reduzierung von Müdigkeit<sup>1</sup>
- Safran unterstützt Dein emotionales Gleichgewicht und hilft, eine positive Stimmung zu erhalten<sup>2</sup>
- Mit Tyrosin und Tryptophan, den Vorstufen von Dopamin und Serotonin

<sup>1</sup> Vitamin B6 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Vitamin B6 trägt zur normalen psychischen Funktion bei.

<sup>2</sup> Safran trägt zum emotionalen Gleichgewicht bei. Safran hilft, die Entspannung zu unterstützen und eine positive Stimmung zu erhalten.

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



- Steigert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- Stärkt die Abwehrkräfte und das Immunsystem
- Rein, natürlich und wirkstoffreich



## KGV ROTES GINSENG

### Leben in Balance

Wünschen Sie sich weniger Müdigkeit und mehr Energie?

Mit Rotem Ginseng von KGV geben Sie Ihrem Körper die nötige Kraft.

Das in Deutschland hergestellte und als Arzneimittel zugelassene Produkt überzeugt durch seine optimale Wirkstoffkonzentration.

Koreanischer Reiner Roter Ginseng Tabletten (Wirkstoff: Ginsengwurzel-Pulver) 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.

## Immunsystem



Aktivkulturen von  
Milchsäurebakterien  
plus

Acerola Vitamin C aus  
der Acerolakirsche



## SANATURA® MIFLORAN® PLUS

### Ihr bewährter Begleiter mit Acerola Vitamin C für Immun- system und Zellschutz\*

- einfach in der Anwendung
- glutenfrei, lactosefrei, vegan
- jetzt für kurze Zeit mit 10% mehr Inhalt gratis

\*Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellbestandteile vor oxidativen Schäden bei.

## Stoffwechsel



## SCHOENENBERGER SCHLANKHEITS-KUR

### Wohlbefinden steigern

- Gesundes Ernährungskonzept zum Abnehmen und Entschlacken für 10 Tage
- Mit Tomaten- oder Möhre-Mango-Saft, plus Artischocken-, Brennessel- & Kartoffelsaft
- Für Wohlbefinden mit Heilpflanzenkraft
- Mit vielen leckeren Rezepten

Naturreiner Heilpflanzenextrakt Artischocke Wirkstoff: Artischockenblütenknospen-Presssaft. Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung.

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

Naturreiner Pflanzenextrakt Kartoffel Wirkstoff: Kartoffel-Presssaft. Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel bei Sodbrennen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



## ALSIROYAL® FIGURA FETTSTOFFWECHSEL

### Für den Fettstoffwechsel,

der als hochkomplexes System auch die Fettverbrennung beinhaltet

- mit den Wirkstoffen Cholin und Chrom, die nachweislich den Fettstoffwechsel unterstützen\*
- mit dem bekannten Komplex aus Zitrusfrüchten plus Guarana

\* Cholin trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel bei. Chrom trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen (Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate)

Figura Fettstoffwechsel DUO:  
Plus Extrakte aus rotem Chili (Capsaicin) und grünen Kaffee



Plus roter  
Chili-Extrakt  
(Capsaicin)

Ernährung



**RAAB VITALFOOD  
BIO CURCUMA EXTRAKT KAPSELN  
ODER CURCUMA PULVER**

**Curcuma-Produkte mit  
Curcuminoiden und Piperin aus  
Pfeffer – in Bio Qualität**

Die Gelbwurz, auch Curcuma oder Kurkuma genannt, ist eine tropische Gebirgspflanze und gehört zur Familie der Ingwergewächse. Curcuma enthält natürlicherweise den sekundären Pflanzenstoff Curcumin, welcher der Pflanze die gelborange Färbung verleiht. Zusätzlich enthält die Mischung Piperin aus gemahlenem Pfeffer.



75 g MeineBase  
GRATIS beim Kauf von  
MorgenStund' BIO



**P. JENTSCHURA  
MORGENSTUND' BIO**

**Hirse-Buchweizen-Brei  
mit Früchten und Samen**

Ein warmer Brei mit komplexen Kohlenhydrate und pflanzlichem Eiweiß bietet die ideale Basis für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit - mit wenig Kalorien lange satt. Die hochwertigen Flocken werden mit Wasser aufgeköcht oder heiß übergossen, quellen leicht auf und fördern so die Verdauung. Nach Belieben mit frischen Früchten, mit wertvollen Ölen oder mit Wurzel-Kraft uvm. verfeinern.

Gesichtspflege



**ANNEMARIE BÖRLIND  
2-PHASEN HYALURON-SHAKE  
Feuchtigkeitsspendend.  
Aufpolsternd. Regenerierend.**

Der vegane 2-PHASEN HYALURON-SHAKE vereint die feuchtigkeitsbewahrende Wirkung wertvoller Pflanzenöle mit der Wirkung der Rotalge und natürlicher Hyaluronsäure. Rotalge stimuliert die hauteigene Hyaluronsäureproduktion und versorgt die Haut effektiv und nachhaltig mit Feuchtigkeit. Botanische Hyaluronsäure aus dem Zitterpflanz spendet gemeinsam mit Aloe Vera und dem eigenen Tiefenquellwasser intensiv Feuchtigkeit. Die Haut wirkt aufgepolstert. Für eine erfrischte, durchfeuchtete Haut.



**ARYA LAYA  
TÖNUNGSMOUSSE**

**Wie von der Sonne geküsst**

ARYA LAYA Tönungsmousse gleicht den eigenen Hautton aus, kaschiert Rötungen und Unregelmäßigkeiten und sorgt für einen natürlich frischen, ebenmäßigen Look – wie von der Sonne geküsst. Spendet Feuchtigkeit und schützt die Haut vor oxidativen Stress und freien Radikalen. Ein Extrakt aus dem Wiesenknopf wirkt wie ein Vitamin D-Booster, löst das Sonnenlicht-Signal auf der Haut aus und lässt die Haut strahlen. No.1 – sun kissed – für helle bis mittlere Hauttypen  
No.2 – sun loved – Für dunklere Hauttypen.



**ARYA LAYA  
HYDRO HAFER TAG &  
NACHTPFLEGE**

**Mit den stärkenden  
Wirkstoffen des Hafers**

- Polstert die Haut mit Feuchtigkeit auf
- Kann den Zellstoffwechsel der Haut verbessern
- Stärkt die Hautbarriere und strafft das Gewebe



**ARYA LAYA  
EXCLUSIVE REPAIR**

**Anspruchsvolle Anti-Aging  
Pflege mit Fünffach-Wirkung**

- Verbessert nachhaltig Feuchtigkeit, Festigkeit, Faltentiefe, Elastizität & Glätte der Haut
- Mit Parakresse, der pflanzlichen Botox-Alternative
  - Abschwelldend & aufpolsternd

# KOPFSCHMERZEN NATÜRLICH LINDERN

90 Prozent derjenigen, die häufig Kopfschmerzen haben, leiden unter leichtem bis mittelschwerem Spannungskopfschmerz, der nicht auf eine spezifische Ursache zurückzuführen ist



**E**s brummt der Schädel, aber Sie wissen nicht warum? Meist sind es dann Spannungskopfschmerzen. Doch bevor man zu Schmerztabletten greift, gibt es zahlreiche natürliche Methoden, die Linderung verschaffen können.

## 1. Pfefferminzöl für schnelle Linderung

Pfefferminzöl ist ein bewährtes Mittel gegen Spannungskopfschmerzen. Die ätherischen Öle des Pfefferminzöls wirken entspannend auf die Muskeln und fördern die Durchblutung. Tragen Sie ein paar Tropfen des Öls auf die Schläfen und den Nacken auf und massieren Sie es sanft ein. Ein beruhigender Effekt stellt sich ein.

## 2. Massage zur Entspannung

Eine einfache Massage kann Wunder wirken, wenn sich der Kopf schwer anfühlt. Massieren Sie sanft die Schädelbasis, die Schläfen oder den Nacken, um Verspannungen zu lösen. Verwenden Sie dabei kreisende Bewegungen und leichtes Druckgefühl. Wer möchte, kann die Massage auch mit ätherischen Ölen kombinieren (z. B. Pfefferminzöl).

## 3. Dehnübungen gegen Verspannungen

Regelmäßige Dehnübungen können vorbeugen und akute Beschwerden lindern. Eine einfache Übung: Setzen Sie sich gerade hin, ziehen Sie die Schultern langsam nach oben zu den Ohren und lassen Sie sie dann entspannt fallen. Wiederholen Sie dies mehrmals.

## 4. Ruhe und Entspannung

Manchmal ist der beste Weg eine kurze Auszeit. Dunkeln Sie den Raum ab, legen Sie sich hin und schließen Sie die Augen. Atemübungen oder Meditation können helfen, Stresssymptome zu reduzieren und Schmerz zu lindern.

## 5. Hausmittel wie warme oder kalte Kompressen

Auch warme oder kalte Kompressen auf Stirn oder Nacken helfen. Eine wärmende Komresse entspannt die Muskeln, während eine kalte Komresse die Durchblutung anregt und den Schmerz lindern kann. Ausprobieren!

### HINWEIS

Natürliche Methoden zur Linderung von Spannungskopfschmerzen sind oft effektiv und sanft zugleich. Sollte der Kopfschmerz jedoch häufig auftreten oder sehr stark sein, ist ärztlicher Rat oder Homöopathie gefragt, um die Ursache abzuklären.

**Reformhaus® Produkte:**  
Olbas Tropfen,  
Primavera  
Kopfwohl Roll-on bio



**NEU**  
IN IHREM

Reformhaus



Salus

## Neue Geschmacksvielfalt für Cistus-Fans!

Cistus zählt zu den polyphenolreichsten Pflanzen Europas und ist seit Jahren beliebt. Das umfangreiche Salus-Sortiment erweitert sich um zwei neue Teemischungen: „Cistus Minze“ erfrischt mit minzigem Geschmack und polyphenolreichen<sup>a)</sup> Cistus-Noten, während „Cistus Thymian“ mit süßlichem Thymian, Lemongras und polyphenolreichen<sup>a)</sup> Cistus überzeugt. Die Mischungen eignen sich ideal für die kalte Jahreszeit. Wie gewohnt aus hochwertigen Kräutern, Früchten und Gewürzen in Bio-Qualität.

<sup>a)</sup> Polyphenole zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen und tragen unter anderem zu Geruch, Geschmack und Farbe vieler Lebensmittel bei.

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

**NEU**  
IN IHREM

Reformhaus

Primavera

## Energie & Lebensfreude



Die **Lebensfreude Duftmischung** und das **Lebensfreude Raumspray bio** von Primavera bezaubern mit ihrem warm-frischen, zitrusartigen Duft aus einer besonderen Kombination von Orange, Frangipani und Litsea. Sie schaffen eine ausgeglichene Atmosphäre, beleben die Sinne und entführen unsere Gedanken in sonnige Gefilde des Südens und in die endlosen Orangenhaine am Mittelmeer. Ein spritzig-blumiger Hauch von Leichtigkeit und Freude, der unbeschwerte Momente und pure Ausgelassenheit verspricht.

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



# NICHT GLEICH **ROT** WERDEN!

Glühende Wangen und erweiterte Äderchen können sehr belastend sein. Ist es eine Couperose oder schon eine Rosacea? Und was genau ist eigentlich der Unterschied? Mit unseren Tipps und der richtigen Pflege können Sie Ihre Haut unterstützen und Rötungen lindern



### Was ist der Unterschied zwischen Couperose und Rosacea?

Für viele Experten ist die Couperose (auch Kupferrose oder Kupferfinne genannt) eine Vorstufe zur Rosacea. Teils wird sie jedoch auch als eigenständige Hautkrankheit betrachtet. Bei einer Couperose erscheinen Wangen und Nase gerötet, bei genauer Betrachtung kann man winzige erweiterte Blutgefäße erkennen, die als bläulich-rote Äderchen sichtbar sind. Die Haut ist empfindlich, kann zeitweise brennen, jucken und zu Trockenheit neigen. Bei einer Rosacea breiten sich die Rötungen auf das ganze Gesicht aus und werden im weiteren Verlauf zu eitrigen Pusteln und Knötchen. Die chronisch-entzündliche Hautkrankheit wird manchmal mit Akne im Erwachsenenalter (Acne tarda) verwechselt. Bei einer Rosacea treten allerdings keine Mitesser auf und es kann zu Verdickungen und Wucherungen der Haut kommen. Einige Männer leiden im fortgeschrittenen Stadium unter einem Rhinophym, einer knotigen Verdickung der Nase, umgangssprachlich auch Knollennase genannt. Der Übergang von einer Couperose zu einer Rosacea ist oft fließend. Aber nicht jede Coupe-

rose muss zu einer Rosacea werden. Ein Besuch bei einer/m Hautarzt/ärztin ist auf jeden Fall zu empfehlen.

#### Was sind die Auslöser? Was sollte man meiden?

Es gibt sogenannte Trigger, die sowohl einen Flush, also die spontane Hautröte, als auch einen Rosacea-Schub auslösen können. Dazu zählen:

- UV-Strahlung (Sonnencreme ist Pflicht!)
- starker Temperaturwechsel
- Sauna und Dampfbäder
- scharfe Gewürze
- Nikotin
- Alkohol
- Kaffee
- sehr heiße Getränke oder Bäder
- Stress

**Merke:** Alles, was die Durchblutung anregt, kann eine Couperose bzw. Rosacea verschlimmern!

#### Was tut meiner Haut gut?

Ihre Haut braucht sanfte Pflegeprodukte, die speziell für Couperose bzw. Rosacea entwickelt wurden. Hochwirksame Pflegestoffe wie Süßholz, Aloe vera und Purpur-Rotalge können zum Beispiel irritierte Haut besänftigen und therapiebegleitend eingesetzt werden. Sie können intensiv Feuchtigkeit spenden, kühlen, die Gefäße stärken sowie Rötungen mildern. Auch Magnolienblüten- sowie Ballonreben-Extrakt und Johanniseersamenöl sollen reizlindernd und beruhigend wirken. Tipp: Achten Sie bereits

bei der Reinigung auf beruhigende Wirkstoffe, um die Haut nicht unnötig zu reizen. Durchblutungsfördernde Inhaltsstoffe wie Menthol oder Kampfer sind tabu! Eine gesunde Ernährung kann sich ebenso positiv auf das Hautbild auswirken wie für ausreichend Schlaf und Entspannungsmomente zu sorgen, zum Beispiel mit Yoga oder Meditation. Alles, was Ihrer Seele guttut, tut auch Ihrer Haut gut! ➔

**ARYA LAYA**  
Naturkosmetik aus Heidelberg

## FÜR DEINE SCHÖNSTEN LACHFÄLTCHEN



### DAS POWER-DUO FÜR STRAFFE HAUT



**MIT FÜNFACH-WIRKUNG GEGEN FÄLTCHEN UND AUGENRINGE.**  
AUFPOLSTERND - GLÄTTEND - STRAFFEND



BIOTURM hilft der Haut!

# Sanfte Gesichtspflege



Beruhigt empfindliche Haut



- ♡ Sanfte Pflege bei Rötungen
- ♡ Begleitend bei Rosacea
- ♡ Beruhigende Pflanzenextrakte
- ♡ Ohne synthetische Zusätze



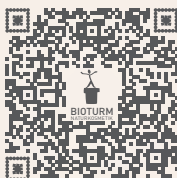
**BIOTURM**  
NATURKOSMETIK



Zertifizierte Naturkosmetik



Gratis Proben:



Tel.: +49 (0)2626/225870 | E-Mail: [info@bioturm.de](mailto:info@bioturm.de)  
[www.bioturm.de](http://www.bioturm.de)

ANZEIGE

## SCHÖNHEIT



### Dies sollte auf Ihrem Speiseplan stehen:

- viel frisches Gemüse und zuckerarmes Obst
- Vollkornprodukte
- Nüsse
- hochwertige Öle

Um eine entzündungshemmende Ernährung zu unterstützen, sollten Sie am besten auf Zucker, Weizen, Schweinefleisch und Kuhmilch verzichten.

**SOS-Tipp:** Ein Toner für sensible Haut kann für Linderung und Erfrischung sorgen. Man kann ihn sogar über dem Make-up aufsprühen.

### TIPP:

Grüner Concealer kann Rötungen neutralisieren

**Sie sehen rot?!** Keine Sorge! Wenn Ihre Haut mal wieder stark durchblutet ist oder Sie unter einem akuten Rosacea-Schub leiden, können in kühlem Schwarztee getränkte Kompressen bzw. Wattepaden helfen. Dafür lassen Sie den Tee ca. 15 Minuten ziehen und ausreichend abkühlen. Legen Sie die getränkten Kompressen anschließend für ca. 10–15 Minuten auf die betroffenen Hautstellen. Die Gerbstoffe im schwarzen Tee wirken entzündungshemmend sowie adstringierend, also zusammenziehend, auf die Gefäße. Dadurch erscheint die Haut beruhigter. Wer den Tee vorher in den Kühlschrank stellt, kann die angenehm kühlende Wirkung noch verstärken.

Achtung: Heißer Schwarztee gilt getrunken allerdings als Trigger für Rosacea-Symptome! Äußerlich als Komresse angewendet soll Schwarztee auch bei anderen Hautkrankheiten wie Neurodermitis oder perioraler Dermatitis helfen. So kann der Juckreiz gelindert, Poren sichtbar verkleinert und das Erscheinungsbild der Haut verbessert werden.

### GUT ZU WISSEN

Rund 5 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Couperose bzw. Rosacea, die Dunkelziffer soll sogar sehr viel höher liegen. Die beiden chronischen Hautkrankheiten sind NICHT ansteckend!





Meine Einkaufsliste für das Reformhaus®:



**ARYA LAYA**  
Fett-Feucht Balancer  
Cell Repair

**DADO SENS**  
SENSACEA Pflegeserie

**Bioturm**  
Anti-Rötungs  
Gesichtsscreme Nr. 48

**DADO SENS**  
HYPERSENSITIVE  
Concealer

**Gamarde**  
Fluide Solaire  
Sonnencreme  
SPF 50

FOTOS: GETTYIMAGES, HERSTELLER

ANZEIGE

# WIE SONNE AUF DEINER HAUT

**ARYA LAYA**  
Naturkosmetik aus Heidelberg



No.1  
sun kissed

No.2  
sun loved

Gleicht den  
Hautton aus

Spendet  
Feuchtigkeit

Verstärkt die  
Vitamin D-  
Produktion



**NEU**

[www.arya-laya.de](http://www.arya-laya.de)

Exklusiv im  
Reformhaus

**Vegan**  
neufarm **QUALITÄT**

# Inspirationen im MÄRZ

Unsere News –  
bunt, unterhaltend und interessant

## IST DA WAS DRAN, AN DEN FRÜHLINGSGEFÜHLEN?

### Da liegt Liebe in der Luft

Gibt es sie wirklich, die Frühlingsgefühle? Ja, tatsächlich! Wenn die Tage wieder länger werden, verändert sich auch unser Hormonhaushalt: Der Körper schüttet verstärkt Endorphine, Testosteron und Östrogen aus. Diese Hormone sorgen dafür, dass wir offener auf andere zugehen und – aus unserer Sicht – attraktive Menschen noch bewusster wahrnehmen.

## KARTOFFELN FÜR EINE GESUNDE KÖRPERMITTE

### Vielseitig, darmfreundlich und soo lecker

Kartoffeln sind hierzulande Bestandteil vieler Gerichte, da sie sich besonders vielseitig zubereiten lassen. Die langkettigen Kohlenhydrate liefern uns langfristig Energie und halten uns deutlich länger satt als schnell verfügbare Kohlenhydrate aus Weizenmehlprodukten. Unser Tipp: Abgekühlte Kartoffeln vom Vortag enthalten viel resistente Stärke. Der Ballaststoff stärkt unseren Darm und kann Entzündungen im Körper vorbeugen. Probieren Sie doch einmal unsere leckere One-Pot-Bolognese mit Kartoffeln (<https://tinyurl.com/bdf7kbah>).



## MITMACHEN UND GEWINNEN!

**Wir verlosen 3 Salus  
FreeBalance-Pakete  
mit je 2 Elixieren und  
Tees**

Teilnahme-  
schluss ist der  
**31. März 2025**

Es gilt das Datum des Post-  
stempels. Die Gewinnspiel-  
Teilnahmebedingungen  
finden Sie auf  
Seite 38.



### Hochwertige Fastenbegleiter für Sie

Während einer Fastenkur ist eine hohe Flüssigkeitsaufnahme besonders wichtig. FreeBalance verleiht Wasser einen feinen Kräutergeschmack und unterstützt Sie dadurch beim reichlichen Trinken. Freuen Sie sich auf das Fastenbegleiter-Paket mit Salus-Produkten, die u. a. Löwenzahn, Brennnessel, Gerstengras und Goldrute enthalten. Sie sind bio-zertifiziert, laborgeprüft und werden in Deutschland produziert. Weitere Infos unter [www.salus.de](http://www.salus.de)



**SO NEHMEN SIE TEIL:** Senden Sie eine ausreichend frankierte Postkarte mit dem Stichwort „FreeBalance“ an: ReformhausMarketing GmbH, Conventstraße 8-10/Haus D, 22089 Hamburg oder schicken Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff „FreeBalance“ an: [gewinnspiel@reformhausmagazin.de](mailto:gewinnspiel@reformhausmagazin.de)

ANZEIGE



OHNE REGELN, ABER MIT  
VIEL BAUCHGEFÜHL ~  
**ICH ESSE, WAS  
MIR GUTTUT**



Essen, wonach der Magen verlangt, und aufhören, wenn man angenehm gesättigt ist. Was so einfach klingt, ist in unserem hektischen Alltag und in einer Zeit, geprägt von Ernährungsregeln, kaum noch möglich. Das intuitive Essen stellt genau das Gegenteil jeder strengen Diät dar und verspricht zugleich Wohlfühlen im Körper ohne Regeln und Verzicht ➔





## Tu Dir Gutes! Natürlichkeit & Vollwertigkeit

**neufarm® Premium-Qualität  
im Reformhaus®**

**Lebensmittel  
in Bio+ Qualität  
Genießen und Wohlfühlen!**

- ✓ **Vollwertig und naturbelassen**
- ✓ **Keine künstlichen Aromen oder Zusätze**
- ✓ **Schadstoffgeprüfte, neufarm® Bio+ Qualität\***

\*Erfahren Sie mehr über Bio+ und die Kriterien der neufarm® Siegel unter



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



### INTUITIVES

**ESSEN** Geprägt wurde der Begriff von den Ernährungsberaterinnen Evelyn Tribole und Elyse Resch. Erstmals tauchte er Mitte der 1990er-Jahre auf, 2012 gab es das erste Buch dazu von Tribole und Resch.

**E**rinnern Sie sich an Ihre Kindheit, in der Sie unbekümmert in Ihren liebsten Schokoriegel gebissen haben, weil Sie gerade Lust darauf hatten. Vielleicht aßen Sie damals Ihre vorgesetzte Mahlzeit nicht vollständig auf, weil Sie nach der Hälfte zufrieden und satt waren. In der Regel sind wir als Kind noch recht unbefangen in unserem Ernährungsverhalten und stehen in enger Verbindung mit natürlichen Hunger- und Sättigungssignalen. Diese ursprüngliche Intuition geht vielen von uns durch äußere Einflüsse, Ernährungsvorschriften und Diäten verloren, sodass es immer schwerer fällt, im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen zu essen. Stattdessen prägen externe Faktoren wie Geselligkeit, Gewohnheit, das übermäßige Angebot und oft der Wunsch nach einem idealisierten Körperbild das Essverhalten. Emotionale Zustände wie Ärger, Stress, Langeweile oder Einsamkeit entscheiden darüber, wann wir Essen zu uns nehmen. Indem eindeutige Signale des Körpers bewusst ignoriert werden, ist die Konsequenz häufig, dass wir uns durch zu wenig oder auch übermäßiges Essen nicht befriedigt und unwohl fühlen.

Hier setzt die Idee des intuitiven Essens an. Statt Ernährungsempfehlungen zu folgen, geben das eigene Hunger- und Sättigungsgefühl den Ton an. Ziel ist es, Expert:in für den eigenen Körper zu werden und das Gefühl von Hunger und Sättigung wieder bewusst wahrzunehmen.

**So funktioniert's:** Im Idealfall essen Sie nur bei echtem, sogenanntem Körper- und Magen hunger, und genau die Menge, bei der Sie sich wohligh satt fühlen. Keine leichte Aufgabe in einer hektischen Zeit, in der hinter jeder Ecke verlockende Nahrungsangebote lauern.

Der Schlüssel liegt darin, achtsam zu essen und auf das eigene Bauchgefühl zu hören. Wir spüren instinktiv, was unserem Körper gerade guttut und was nicht. Wer intuitiv isst, orientiert sich nicht an vorgegebenen Mahlzeiten oder Diätplänen, sondern vertraut auf das Hungergefühl – ein Warnsignal des Körpers, das darauf aufmerksam macht, wieder neue Energie zuzuführen, um voll funktionsfähig zu sein. Dieses aufbauende Empfinden äußert sich bei jedem unterschiedlich – vom klassischen Magenknurren über Leistungseinbrüche bis zum verstärkten Denken an Essen. Appetit hingegen wird vor allem durch Sinneseindrücke ausgelöst: Der Duft frisch gebackener Croissants, der Anblick von Schokolade in der Werbung oder das Rascheln einer Chipstüte weckt in uns das Verlangen zuzugreifen. Auch beim Sättigungsgefühl ist es wichtig, die körpereigenen Signale wieder richtig zu lesen: Sobald wir feststellen, dass wir anfangen zu stopfen oder uns nach der Mahlzeit völlig ausgelaugt fühlen, haben wir den richtigen Moment bereits verpasst. Den eingetrichterten Aberglauben aus der Kindheit „Iss‘ den Teller auf, damit es gutes Wetter gibt!“, dürfen Sie gerne ablegen. Nur weil noch Essen auf dem Teller ist, braucht es nicht aufgegessen zu werden und kann für die nächste Mahlzeit aufgespart werden.

Bei der intuitiven Ernährung gibt es keine Vorschriften, der Genuss steht im Fokus. Denn Ziel des Essens ist nicht allein, den Hunger zu stillen. Vielmehr zählt, dass die Mahlzeit ein Wohlgefühl hinterlässt – sowohl durch eine angemessene Menge als auch durch den Genuss.

**Das Wichtigste zum Schluss:** Das Essen nach Intuition erfordert Übung und Ausdauer und lässt sich nicht von heute auf morgen verinnerlichen. Es ist normal, zu Beginn nicht das richtige Maß zu kennen und zu viel oder zu wenig zu essen. Seien Sie geduldig und haben Sie Freude daran, wieder Vertrauen in Ihr Körpergefühl aufzubauen.

**Hinweis** Das Essen nach Intuition richtet sich vor allem an „gesunde“ Menschen, weniger an Personen mit bestimmten (Vor-)Erkrankungen, speziellen Ernährungsbedürfnissen (Stillzeit, Schwangerschaft, ältere Personen o.ä.) oder an Menschen mit schwierigem Essverhalten. In solchen Fällen sollten Sie sich bitte vorher immer ärztlicherseits untersuchen und beraten lassen.

### Tipps für achtsames Essen

- Vor dem Essen kurz innehalten: Ist es Hunger, Appetit oder Langeweile? Ggf. 30 Minuten abwarten, um echten Hunger zu erkennen
- Vor dem Essen drei tiefe Atemzüge nehmen
- Essen bewusst wahrnehmen (Aussehen, Geruch, Konsistenz)
- Ablenkungen durch Smartphone, TV oder Radio vermeiden
- Besteck zwischendurch ablegen
- Langsam und gründlich kauen
- In sich hineinspüren: Körpergefühl, Geschmack und Sättigung prüfen

## Rabenhorst® Cranberry Plus Für die Blasen- schleim- haut



Wohltuende Nahrungsergänzung zum Trinken auf Basis natürlicher Zutaten: Rabenhorst® Cranberry Plus beinhaltet die wertvollen Inhaltsstoffe des reinen Cranberry-Direktsafts, angereichert durch wichtige Vitamine wie B2, Niacin und Biotin. Diese unterstützen die normale Funktion der Schleimhäute, wie die Blasen Schleimhaut, um Blase und Harnwege vor bakteriellen Infektionen zu schützen.

## Rabenhorst® Eisen Plus Für den Eisen- haushalt



**Aus Eisenblut  
wird Eisen Plus**

Aus dem erprobten Liebling „Eisenblut Plus“ wird „Eisen Plus“: Freuen Sie sich auf dieselbe bewährte Rezeptur, jedoch im aufgefrischten Produktdesign. Rabenhorst® Eisen Plus vereint hochwertige Direktsäfte mit Auszügen aus Gewürzkräutern, ergänzt durch den wichtigen Mineralstoff Eisen sowie die Vitamine C, B1, B2, B6 und B12. Diese sorgfältige Kombination unterstützt Ihre Eisenspeicher auf besonders geschmackvolle Weise – ideal für eine unkomplizierte und leichte Einnahme im Alltag.



# FRÜHSTÜCK FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL

**Ballaststoffreich  
und sättigend**

Die geballte Power an Ballaststoffen, pflanzlichen Proteinen, Vitamin E aus Sonnenblumenkernen sowie Omega-3-Fettsäuren aus Walnüssen, Leinsamen und Hanfsamen. Da freut sich der Darm!

Die erste Mahlzeit des Tages bietet eine wunderbare Gelegenheit, Ihren Körper mit wertvollen Nährstoffen zu versorgen und dabei auch gleichzeitig Ihrem Darm etwas Gutes zu tun. Ist unser Darm gesund, spüren wir das auf verschiedenen Ebenen: Energie im Alltag, strahlende Haut und eine starke Abwehr. Das Beste: Sie können Ihr Mikrobiom auf köstliche Weise unterstützen!

Bestseller-Autor, Speaker und Social-Media-Content-Creator **Luke Jaque-Rodney** zeigt, wie darmfreundliches Frühstück funktioniert



## OVERNIGHT-SAMEN-PORRIDGE MIT FRISCHER MANDELMILCH

**Omega-3-reiches Frühstück mit vielen Ballaststoffen**

### Zutaten für 1 Person

#### Base

- 50 g Walnüsse
- 50 g Pekannüsse, optional Mandeln
- 30 g Yaconsirup, optional roher Bio-Honig
- 30 g Hanfsamen
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Kokosraspeln
- 10 g dunkle Schokolade, mind. 80 %
- 2 EL Leinsamen, ganz

#### Milch

- 200 ml Wasser
- 30 g weißes Mandelmus
- 1 TL Zimt, Ceylon

#### Topping

- 120 g (TK-)Blaubeeren

1. Alle Zutaten für die Milch in einen Mixer geben und cremig mixen. Beiseitestellen.
2. Dunkle Schokolade in grobe Stücke brechen und mit allen anderen Zutaten mit Ausnahme vom Yaconsirup in einer großen Schale gründlich vermengen. Den Mix in einen luftdichten Behälter geben, Yaconsirup darüber träufeln und die Mandelmilch langsam einfließen lassen. Den Behälter fest und sicher verschließen und durch kräftiges Schütteln alle Zutaten miteinander vermengen.

3. Das Porridge über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am Morgen mit (aufgetauten) Blaubeeren toppen.

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten

✓ eifrei ✓ laktosefrei ✓ glutenfrei

## Extraportion Omega-3

Für Herz, Hirn und Augen.\*



**Auch in den Sorten Karotte-Limette, Zitrone-Ingwer und Pur mit Vitamin D3+K2 erhältlich. Finde deinen Favoriten!**

\*DHA und EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Zudem trägt DHA zum Erhalt der normalen Hirnfunktion und der Sehkraft bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA und EPA ein. Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.





**Futter für gute Darmbakterien**

Granatäpfel fördern das Wachstum des Darmbakteriums Akkermansia muciniphila. Gut versorgt trägt es zur Aufrechterhaltung der Darmschleimschicht bei. Nicht zuletzt neutralisieren Granatäpfel freie Radikale im Körper und wirken zellschützend.

## LUFTIGES AMARANTH-MANDEL-PORRIDGE

Mit aromatischen Kokosraspeln und Granatapfelkernen

1. Sojajoghurt in eine Schale geben. Je nach gewünschter Menge kann die Schale vollständig oder nur bis zur Hälfte gefüllt werden.
2. Gepufften Amaranth und Yaconsirup unterrühren und beiseitestellen.
3. Die Pfanne auf niedriger bis mittlerer Stufe erwärmen. Kokosraspeln und Mandeln sanft für 3 – 5 Minuten rösten, bis sie ein leichtes Aroma entwickeln. Sie sollten sich nicht stark bräunen.

## Zum Weiterlesen

Dass sich aus darmfreundlichen Lebensmitteln nährstoffreiche, pflanzenbasierte Gerichte voller Geschmack und ohne viel Aufwand zaubern lassen, beweist Spiegel-Bestseller-Autor Luke Jaque-Rodney in seinem neuesten Kochbuch „100 werden<sup>2</sup> – Der Darm als Schlüssel zur Gesundheit“.

Lassen Sie sich von seinen 60 Rezepten inspirieren, die eine gesunde Verdauung fördern und damit unsere Gesundheit unterstützen. Eulogia Verlags GmbH, 2024, 200 Seiten, gebunden, 24,90 €.



## Zutaten für 1 Person

- 300 g Sojajoghurt
- 40 g rote Trauben
- 30 g Mandeln
- 25 g gepuffter Amaranth
- 20 g Yaconsirup
- 2 ½ EL Kokosraspeln, ca. 20 g
- 1 halber Granatapfel (Kerne)

4. Granatapfel vorsichtig aufschneiden, am besten  
• in einer Wasserschale entkernen. Rote Trauben halbieren.

5. Das Porridge mittig mit dem Obst und außen mit der  
• Kokos-Mandel-Mischung toppen und servieren.

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

**Zubereitungszeit:** ca. 10–15 Minuten

☑ eifrei ☑ glutenfrei ☑ laktosefrei ☑ vegan



## BITTERSTOFFE

AUS 55 BIO-KRÄUTERN –  
ALKOHOLFREI – VEGAN



KEIN FASTEN  
OHNE BITTER-  
STOFFE!



**BASISCH AUS ÜBERZEUGUNG!**

WWW.M-REICH.COM



## BLAUBEER-ZIMT-WAFFELN

Mit Himbeer-Joghurt-Topping

Zutaten für ca. 6 - 8 Waffeln

### Teig

- 280 g Buchweizenmehl
- 120 g (TK-)Blaubeeren
- 25 g Leinsamen, geschrotet
- 1 kleiner Apfel, ca. 50 g
- 2 TL Zimt, ca. 5 g
- 1 TL Backpulver

### Milch

- 360 ml Sprudelwasser
- 55 g Datteln, weich
- 35 g Cashewmus
- 35 ml Orangensaft, frisch gepresst

### Topping

- 2 EL (Soja)Joghurt oder Kefir
- 120 g (TK-)Himbeeren



**Resistente Stärke:** Wenn Sie die Waffeln in größerer Menge vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren, wandelt sich die Stärke aus dem Buchweizenmehl in den nahezu unverdaulichen Ballaststoff, die resistente Stärke, um.



### Schwierigkeitsgrad:

einfach

### Zubereitungszeit:

ca. 20 – 25 Minuten

1. Datteln entsteinen und mit allen anderen Zutaten für die Milch im Mixer cremig pürieren.
2. Apfel in kleine Würfel hacken und mit Buchweizenmehl, Leinsamen, (aufgetauten) Blaubeeren, Zimt, Backpulver und ¼ TL Steinsalz in eine große Schale geben und verrühren.
3. Die Milch langsam hinzugießen und alles zu einem homogenen, dickflüssigen Teig vermengen.
4. Waffeleisen vorheizen – ggf. mit etwas Kokosöl einfetten – und die Waffeln ausbacken.
5. Joghurt und (aufgetaute) Himbeeren mit einer Gabel verquirlen, dabei einen Teil der Himbeeren zerdrücken. Den Joghurt zu den Waffeln servieren.

AKADEMIE  
GESUNDES  
LEBEN

## DARMGESUNDHEIT

### Lebensqualität und Immunstärkung

Die Darmflora hat eine besondere Bedeutung für die Gesundheit des Menschen. Viele Studien weisen auf die Wirksamkeit einer bewussten Ernährung sowohl für das körperliche als auch für das seelisch-geistige Wohlbefinden hin. In diesem Seminar erhalten Sie nützliche Tipps und Empfehlungen zu den Themen Darmsanierung, Umgang mit den richtigen Nahrungsmitteln, Mikrobiom, Stärkung des Immunsystems und vieles mehr.

**25.04. – 27.04.2025 oder 05.12. – 07.12.2025**

**Mehr Informationen: [www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)**

## Gutes Bauchgefühl!

### „Trinkmoor“ von SonnenMoor®

Das rein natürliche „Trinkmoor“ von SonnenMoor® bringt Magen und Darm wieder ins Gleichgewicht und ist ein einzigartiger Naturcocktail mit wertvollen Huminsäuren, wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen sowie Wirkstoffen aus über 350 Kräutern, Pflanzen und Beeren. Das aus dem besonders hochwertigen Naturmoor im österreichischen Salzburg-Leopoldskron gewonnene Trinkmoor ist gänzlich neutral in Geschmack und Geruch.

Übrigens gibt es für alle, die Moor nicht trinken mögen, „MoorFein Kapseln“ mit zusätzlichem Eisen fürs Immunsystem.



# MARKTPLATZ

## FASTEN & WANDERN



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

**Bad Endbach:** [www.naturmedhotel.de](http://www.naturmedhotel.de)

**Türkische Ägäis:** [www.natur-med.com.tr](http://www.natur-med.com.tr)

**Email:** [info@naturmedhotel.de](mailto:info@naturmedhotel.de) **Tel:** +49(0)277691460

**Mobil/WhatsApp:** +49(0)16093521171

### Ihr Urlaub im Kurort Bad Füssing „Entschleunigen und Kraft tanken in der Natur“

Geführte Fastenwanderungen in der **Lüneburger Heide** und in **Südtirol**:

Buchinger-Fasten & Basenfasten, Schwerpunkt: Stress reduzieren. Professionell begleitet von ärztlich geprüfter Fastenleiterin.

Mehr Infos: [www.fastenbelebt.de](http://www.fastenbelebt.de) | mail: [info@fastenbelebt.de](mailto:info@fastenbelebt.de)

**Fasten & Basenfasten an der Mosel  
-110 C Kryotherapie (5er Paket 160,-€)  
Colon-Hydro-Therapie im Haus (90,-€)  
7 Tage EZ / Fasten (ab 850,-€)  
erfahrene Fastenleitung**



KUR- & GESUNDHEITSHOTEL  
**Schiffmann**



Schiffmann Hotel GmbH & Co. KG • D-54486 Mülheim / Mosel  
Fon +49 (0)6534 - 93940 • [www.fasten.de](http://www.fasten.de)

### 1000 Fasten-Wander-Wochen ab 380 €

Weltweit: Auch Basenfasten, Wellness, Yoga  
Tel. 0631-47472, [www.fastenzentrale.de](http://www.fastenzentrale.de)

## DIES & DAS

### Landgut im Dreiländereck Niederschlesien zu verkaufen!

Ruhig, autark, vielseitig nutzbar. 3 ha Grundstücks- u. 600 m<sup>2</sup> Wohnnutzfläche. Neu. Pferdestall, 2 Trinkwasserquellen, Solar- u. Gaszentralheizung. Hochwertig, ökologisch saniert. VB 695.000 €.

L & L Immobilien Verwaltungs GmbH,  
Tel.: 08247 9924148, E-Mail: [info@mlbg.de](mailto:info@mlbg.de),  
[www.mlbg.de](http://www.mlbg.de)

**Gleichklang.de: Die Kennenlern-Plattform**  
im Internet, wo sich naturbewusste und ganzheitlich denkende Menschen begegnen für Liebesbeziehungen, Freundschaften, Projekte und Gemeinschaften. Seien Sie dabei: [www.gleichklang.de](http://www.gleichklang.de)

## URLAUB & WELLNESS

### SONNMATT – seit 1938 VEGI/VEGAN

SCHWEIZ, 950mÜM, Vollwert, NaturPUR  
Gartenprodukte, Massage, Stille, Wandern  
Wintersport, Halbpension ab 693€/Woche  
+41 71-9933417 - [www.bergpension.ch](http://www.bergpension.ch)

### Ihr Urlaub im Kurort Bad Füssing

Ankommen und sich sofort wohlfühlen  
in unseren schönen und gemütlichen  
Ferienwohnungen. Unsere Ferienwohnungen  
sind mit allen Annehmlichkeiten des  
täglichen Lebens ausgestattet. Wir haben  
Ferienwohnungen in verschiedenen Objekten,  
sodass wir das richtige Appartement für Sie  
finden werden.

Appartementvermietung Ingrid Wagner  
Telefon 08537-9193 0 od. 0160-6687301

Mail: [info@wohnparkinntalhof.de](mailto:info@wohnparkinntalhof.de)

Web: [www.wohnparkinntalhof.de](http://www.wohnparkinntalhof.de)

### TOSKANA – Traumblick aufs Meer

Naturstein-Ferienhaus mit/ohne privatem  
Pool (beheizt), Olivenbäume, Zypressen ...  
[www.toskana-urlaub.com](http://www.toskana-urlaub.com) 08662/9913

### HOTEL LAUTERBAD \*\*\*\*S

7 Tage Fasten (Buchinger/Lütznern) ab 987€pP

Hotel Lauterbad GmbH, Amselweg 5  
72250 Freudenstadt-Lauterbad  
[www.lauterbad-wellnesshotel.de](http://www.lauterbad-wellnesshotel.de)  
T: 07441/860170 [info@lauterbad-wellnesshotel.de](mailto:info@lauterbad-wellnesshotel.de)

### 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](http://www.lanzarote-abseits-tourismus.info)

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

2500 Ferienhäuser und  
Ferienwohnungen an der Nordsee

### NORDSEEINSEL JUIST:

Ihre INSEL-AUSZEIT auf unserer wunder-  
schönen autofreien Insel mit Ayurveda-Yoga-  
Wochen, Yoga-Retreats, basische Vitalstoff-  
wochen uvm. & gesundes vegetarisches &  
veganes BIO-Geniesserfrühstück, Klangscha-  
lenmassagen 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 und mee(h)r  
Haus AnNatur, Dellertstr. 14, 26571 Juist  
Tel. 04935/91810 [info@annatur.de](mailto:info@annatur.de)  
[www.annatur.de](http://www.annatur.de)

## KUR & GESUNDHEIT

### Die Schamanin

Bei körperlichen und/oder psychischen  
Problemen einen anderen Weg gehen:  
[www.dieschamanin.de](http://www.dieschamanin.de)

### Natürlich suchtfrei!

Zucker-, Raucher-, Alkoholentwöhnung mit  
der Weiss-Methode. Auch gut bei Fress-Sucht.  
[www.weiss-institut.de](http://www.weiss-institut.de)

## AUSBILDUNG & SEMINARE

### Seminar Wildkräuter und Yoga

Sammeln - Kochen - Spüren - Bewegen  
Kloster Hünfeld bei Fulda  
vom 25.04.25 bis 27.04.25  
E-Mail: [yoga@stephanieimann.com](mailto:yoga@stephanieimann.com)

### Kursleiter/-in Waldbaden Shinrin-yoku

3-tägige Ausbildung mit Zertifikat  
IWAN-Institut für Walddatmen u. Naturerfah-  
rung Tel. 07484-9299777(AB)  
[www.waldbaden-schwarzwald.com](http://www.waldbaden-schwarzwald.com)

### Ausbildung Energetisches Heilen

Die Mysterien der Chakren erleben  
bei [www.Ellen-Hundewadt.de](http://www.Ellen-Hundewadt.de)

## ARBEIT & HILFE

### Alles in Ordnung

Der Büro-, Ordnungs- und Aufräumservice  
[www.aufraeumservice-niedersachsen.de](http://www.aufraeumservice-niedersachsen.de)

### Liebe Leserinnen und Leser,

inscribieren Sie auch unter den Rubriken:  
Freizeit & Bewegung, Vegan & Mehr,  
Schenken & Tauschen

Mein Kundenmagazin

**Reformhaus**

Natürlich besser für mich



# RÄTSELN & GEWINNEN

## Wir verlosen 10 x Zeolith Darm-Repair Pulver von Reformhaus® Plus!

Die natürliche Lösung für Ihre Darmgesundheit! Das über 15 Millionen Jahre alte Vulkanmineral Zeolith ist bekannt dafür, Schadstoffe zu binden und aus dem Körper zu leiten. Es kann Beschwerden wie Leaky-Gut, Reizdarm, Bauchschmerzen, Durchfall oder Blähungen lindern. Auch beim Sport unterstützt es, indem es die Regenerations- und Leistungsfähigkeit fördert und Trainingsabbrüche reduziert. Einfach in der Anwendung und ideal für Ihre tägliche Entgiftung!

Weitere Infos: [www.reformhaus.de/products/reformhaus-zeolith-pulver-300g](http://www.reformhaus.de/products/reformhaus-zeolith-pulver-300g)

Übrigens: Im März finden Sie in den teilnehmenden Reformhäusern den neuen Ratgeber **Reformhaus® Wissen speziell Zeolith**. Sprechen Sie dazu gerne unsere Mitarbeitenden an.



Medizinprodukt

Fremdwortteil: allein	ugs.: in Ordnung (amerikanisch)	Wanderhirt	poetisch: liebevoll streicheln	Kletterpflanze	Verlierer im Wettkampf	indischer Politiker	Tennissportverband (Abk.)	Nachrichtenüberbringer	kleines, ärmliches Haus	unbestellt; ungenutzt
→	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Korbblütler, Schmuckkörnchen	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Gewebe mit Metallfäden	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Pol in der chin. Philosophie	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Schienenstrang	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
erzählender Dichter	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
getönte Gesichtscreme	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Freundin von Tarzan	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘

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	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Lösungswort

Einsendeschluss ist der 31. März 2025  
Es gilt das Datum des Poststempels.

Das Lösungswort senden Sie bitte an:  
ReformhausMarketing GmbH  
Stichwort: Kreuzworträtsel 3,  
Conventstr. 8-10 / Haus D, 22089 Hamburg  
oder per E-Mail an  
[raetsel@reformhausmagazin.de](mailto:raetsel@reformhausmagazin.de)

Die richtigen Lösungen beim Doppelkreuzworträtsel aus Heft 12/2024:  
„Geschenkpapier“ und „ManukaHonig“.  
15 Gewinner:innen freuen sich über je ein Aperino Paket von SALUS und 6 Gewinner:innen über je ein Manuka-Honig-Geschenkset von Reformhaus®. Die Gewinne wurden zwischenzeitlich 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 APRIL



## SCHÖNHIT: PFLANZLICHE BEAUTY-BOOSTER AUS ALLER WELT

Natürliche Inhaltsstoffe, die wir für unsere Schönheit gut einsetzen können



FOTOS: GETTY IMAGES

**FIT  
BIS  
100!**


## WOHLFÜHLEN: DAS GEHEIMNIS DER 100-JÄHRIGEN

Langlebigkeit: Wie wir rechtzeitig die Weichen dafür stellen, können wir von Menschen in den sogenannten Blue Zones der Erde lernen

## WOHLFÜHLEN: BITTER IST GESUND

Welche Lebensmittel und Reformhaus® Produkte Bitterstoffe enthalten und wie wir sie sinnvoll nutzen können

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

## 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/reformhaus-magazin

### 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

Mareike Schütt, Anne Harders

### Redaktion

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

### Vertrieb

Kirsten Bergmann  
k.bergmann@reformhaus-marketing.de

### Anzeigen / Kleinanzeigen

Tim Hildebrand  
Tel. 040/2805819-13  
anzeigen@reformhaus-marketing.de

### Kleinanzeigen

Rahmen-Anzeige s/w: Grundpreis  
11,90 Euro/mm 1sp;

Rahmen-Anzeige farbig: Grundpreis  
13,90 Euro/mm 1sp;

### Fließtext-Anzeige pro Zeile

10,25 Euro (mind. 3 Zeilen).  
Alle Preise zzgl. MwSt.

Für den Inhalt übernehmen wir keine Gewähr.  
Ablehnung aus wichtigem Grund vorbehalten.

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](http://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](http://www.reformhaus.de/datenschutz).

Unsere Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter der Postanschrift oder per E-Mail [datenschutz@reformhaus.de](mailto:datenschutz@reformhaus.de)



GX6

[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.



Rohstoffe  
Anlieferung  
Produktion



9 CO<sub>2</sub>e pro  
64,01  
Druckprodukt



WIR DRUCKEN KLIMANEUTRAL!



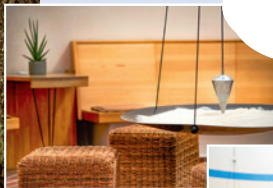
# Gewinnen Sie einen Gutschein für ein Seminar an der Akademie Gesundes Leben



## 1. Preis: Gutschein für ein Seminar an der Akademie Gesundes Leben (anwendbar auf jedes Seminar)

Mehr unter: [akademie-gesundes-leben.de/seminare](https://akademie-gesundes-leben.de/seminare)

Ganzheitliches Lernen, Gesundes Leben und eine Großartige Location sind das Konzept der Akademie Gesundes Leben: Mit neun einzigartigen Seminarräumen, einem Bio-Hotel und einer herausragenden bio-zertifizierten Küche bieten wir einen inspirierenden Rahmen für persönliches Wachstum und Entfaltung. Wert ca. **320 Euro**



AKADEMIE  
GESUNDES  
LEBEN

Mitmachen & gewinnen!



## 2. – 5. Preis:

je ein Reformhaus® Einkaufsgutschein im Wert von **50 Euro**

## 6. – 10. Preis:

je eine Buchüberraschung aus dem Bereich Kochen oder Ernährung



## TEILNAHMECOUPON

(Die richtige Antwort bitte ankreuzen.)

Reformhaus

**Preisfrage:** Wie viel Magensaft bildet unser Magen täglich?

**Antwort:** ☐ 100 - 250 ml ☐ 0,5 - 1 l ☐ 4,5 - 5 l ☐ 2 - 3 l

RM

Name, Vorname

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

E-Mail

**Bitte einsenden an:** ReformhausMarketing GmbH, Conventstr. 8-10 / Haus D, 22089 Hamburg  
Einsendeschluss: 31.03.2025. Es gilt das Datum des Poststempels.

### So geht's:

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

### Teilnahmebedingungen:

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