



## FRÜHLINGS- FRISCH

Saisonale  
Rezepte mit  
Spargel und  
Rhabarber

## BEAUTY- GEHEIMNISSE

Naturkosmetik-  
Hersteller plaudern aus  
dem Nähkästchen



NEUE SERIE:  
MEDIZIN  
AUS ALLER  
WELT

LEBEN IN BALANCE MIT

# AYURVEDA

In unserer dreiteiligen Serie beleuchten wir den  
Wissensschatz traditioneller Medizin

# DIE WOHLTUENDE WIRKUNG VON BIO-JOGURT

Für ein besseres Bauchgefühl kann der Genuss von natürlichem Bio-Jogurt sorgen, der ein unverwechselbares Geschmackserlebnis mit vitalisierenden Eigenschaften vereint. Im Gespräch mit Jogurt-Experte Andreas Bertsch, Produktentwickler in der Andechser Molkerei Scheitz

## Was macht den ANDECHSER NATUR Bio-Jogurt mild so besonders?

Das liegt an den natürlichen Bio-Rohstoffen und an der unvergleichbaren Herstellungsweise. Der Bio-Jogurt wird mit einem außergewöhnlichen Reifeverfahren hergestellt. Er darf 3 x länger reifen als die meisten anderen Joghurts. Diese natürliche und schonende Verarbeitung verfeinert den besonderen Geschmack.

## Wie funktioniert das genau?

Wir geben unseren Jogurt Genusskulturen *L.acidophilus* und *B.bifidum* mindestens 30 Stunden Zeit zum Reifen. Nur so können sie ihre Wirkung voll entfalten. Es entsteht ein Jogurt, der sich durch eine besonders cremige Konsistenz und einen frischen, vollmundigen, milden Geschmack auszeichnet. Darüber hinaus bilden die beiden nützlichen Milchsäurebakterien *Lactobacillus acidophilus* und



*Bifidobacterium bifidum*, die als Jogurtkultur verwendet werden, die für den menschlichen Organismus besser verwertbare rechtsdrehende Milchsäure.

## Worin besteht die wohltuende Wirkung von Bio-Jogurt?

Die gesundheitsfördernden Eigenschaften von fermentierten Produkten sind wissenschaftlich anerkannt und zeigen sich in vielerlei Hinsicht. Die enthaltenen Milchsäurebakterien können etwa dazu beitragen, eine günstige Zusammensetzung der

Darmflora aufzubauen und zu erhalten. Und eine gesunde Darmflora steht auch in engem Zusammenhang mit einer intakten Immunabwehr. Denn das Mikrobiom im Darm, das die Vielfalt unserer Mikroben bezeichnet, entscheidet mit, wie gesund wir sind. Es umfasst – von Fachleuten geschätzt – rund 38 Billionen Bakterien, Viren und Pilze, die uns besiedeln und nützlich sind. Das sind so viele Mikroben wie etwa 5000-mal die Zahl aller Menschen auf der Erde und ein Vielfaches mehr, als es Sterne in der Milchstraße gibt. Jogurt ist also ein wahres Kraftpaket. Er liefert außerdem hochwertiges Eiweiß, Calcium und etwa Vitamin B2. Bio-Milchprodukte punkten zudem mit höheren Werten an Omega-3-Fettsäuren und an konjugierter Linolsäure,

die auf die natürliche Futteraufnahme der Kühe mit verschiedensten Wiesengräsern, Kleearten und Kräutern auf der Weide hinweist.

## Also hat man beim Essen ein besseres Bauchgefühl...

... ja, mit dem Genuss des Bio-Joghurts von ANDECH-

SER NATUR erhält man eine Kombination aus wertvollen Inhaltsstoffen, ein unverwechselbares Genusserlebnis und das gute Gefühl der bewussten Entscheidung für ein einzigartiges Naturprodukt. ●



Produktentwickler  
Andreas  
Bertsch



Möchten Sie eines von 50 ANDECHSER NATUR Genusspaketen gewinnen? QR-Code scannen und mitmachen! Das Gewinnspiel wird von der Andechser Molkerei Scheitz durchgeführt



Rainer Plum  
Vorstand  
Reformhaus eG



ANZEIGE

# Deine Auszeit!

## Liebe Leserin, lieber Leser

**A**lles im Leben hat seine Zeit. Nach mehr als zwölf Jahren als Vorstand der Reformhaus Genossenschaft und mehr als zehn Jahren als Geschäftsführer der ReformhausMarketing GmbH und als Herausgeber des Reformhaus® Magazins verabschiede ich mich heute von Ihnen. Es waren gesellschaftlich und im Reformhaus® Markt bewegte und herausfordernde Zeiten, vor allem in den letzten vier Jahren. Es waren aber auch für mich und meine Teams bei ReformhausMarketing, in der Mitgliederabteilung und im neuform® Qualitätsinstitut erfolgreiche Zeiten. Die Marke Reformhaus® hat wieder an Klarheit und Strahlkraft gewonnen, die neuform® Qualitätssiegel sind herausragende Leuchttürme im Siegel-Dschungel und das Reformhaus® Magazin und unsere Online-Medien konnten unter meiner Leitung ständig weiterentwickelt werden, ohne unsere Kernbotschaft zu verlieren.

### REFORMHAUS® – DAS EINZIGE FACHGESCHÄFT FÜR GANZHEITLICHE GESUNDHEIT UND NATÜRLICHE SCHÖNHEIT – VON MENSCHEN FÜR MENSCHEN

Die top-ausgebildeten Fachberater:innen in Ihrem Reformhaus® unterstützen Sie bei allen Fragen, die individuell richtige Ernährung, die wirksame Naturmedizin und die pflegende Naturkosmetik für Ihren persönlichen Lebensstil zu finden. Damit dies auch in Zukunft gewährleistet ist, führe ich meine Tätigkeit als geschäftsführender Vorstand der Stiftung Reformhaus-Fachakademie in Zusammenarbeit mit meinem Team dort und in Abstimmung mit den Reformhaus® Inhaber:innen fort.

Mein Dank gilt meinen wunderbaren Mitarbeitenden, unseren aktiven Mitgliedern, Herstellerpartnern und Dienstleistern und den Gremien der Genossenschaft, verbunden mit den besten Wünschen für eine gelingende Zukunft. Und mein besonderer Dank gilt vor allem Ihnen, liebe Leserinnen und Leser!

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

Herzlichst Ihr

Wir drucken  
klimaneutral!



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



## Was uns stark macht

## Rituale - die Kraft des Immergleichen

## Gesundheits- Berater/in (IHK)

& viele weitere Seminare  
und Weiterbildungen  
[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)

AKADEMIE GESUNDES LEBEN  
Gotische Str. 15  
61440 Oberursel

06172/3009 - 822



AKADEMIE  
GESUNDES LEBEN  
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE



#AkademieGesundesLeben

## WOHLFÜHLEN

**5 NEUE SERIE, 1. TEIL GANZHEITLICHES AYURVEDA**  
Eine dreiteilige Reihe über traditionelle Medizin aus aller Welt

**14 UNTERSCHÄTZTES MINERAL**  
Magnesium unterstützt bei körperlichen und psychischen Belastungen

**18 MEHR RESILIENZ BITTE!**  
Teil 3: Ist unsere Selbstwirksamkeit stark, zahlt das auf die seelische Widerstandskraft ein

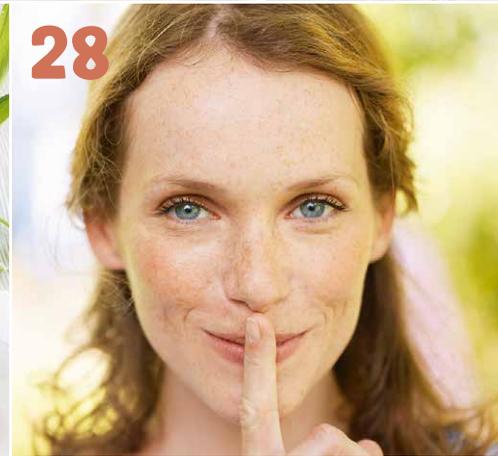
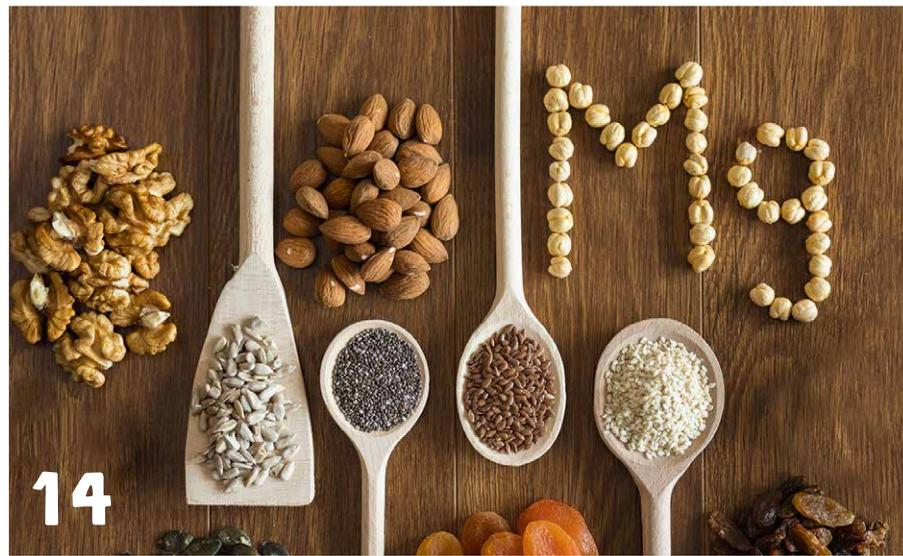
**33 LOSLASSEN LERNEN**  
Wie uns Ordnung im Außen zu innerer Klarheit und Gelassenheit verhilft

## SCHÖNHEIT

**28 EXKLUSIVE EINBLICKE**  
Unsere Naturkosmetik-Hersteller enthüllen ihre Beauty-Geheimnisse, inklusive schöner Anekdoten

## GENIESSEN

**38 FRÜHLINGSFRISCH**  
„Reformhaus® veggie koch mit ...“  
Saisonale Rezepte für einen aktiven Stoffwechsel



## AUSSERDEM

**12 INSPIRATIONEN FÜR APRIL**  
Jubiläumsprodukte, Podcasts & mehr!

**21 REFORMHAUS® DES JAHRES 2024** ... in der Kategorie Naturarzneimittel ist das Reformhaus® Mayr in Gilching

**22 IM FOKUS**  
... sind diesmal All-in-one-Vitalstoff-Produkte, die Sie täglich mit Nährstoffen versorgen

**36 LIEBLINGE DES MONATS**  
Lieblingsprodukte für gesunde Frühlingstage

**44 MARKTPLATZ**

**46 RÄTSEL**

**47 VORSCHAU / IMPRESSUM**

### Die Expert:innen im April

Unsere führenden Expert:innen für lebendigen Austausch und wertvolles Wissen



Priv.-Doz.  
Dr. med. Christian Keßler, M.A.  
Immanuel Krankenhaus, Berlin



Sarah Köpke  
Ordnungscouch aus Hamburg



Marita Koch  
Rezept-Entwicklerin und Food-Stylistin



# TRADITIONELLE MEDIZIN AUS ALLER WELT

Neue  
Serie

In allen Kulturen der Welt wurden seit jeher Heilmittel aus der Natur genutzt. Weitergegeben von Generation zu Generation konnte sich so Bewährtes immer feiner und gezielter zu wertvollem Heilwissen entwickeln

**D**ie traditionellen Naturheilverfahren haben eine ganzheitliche Sichtweise, die den körperlichen, geistigen und seelischen Bereich mit einbezieht. Gesundheit entsteht demnach durch das Zusammenspiel unterschiedlicher Ebenen. Und es geht nicht nur um die Behandlung von Krankheiten, sondern auch präventiv um die Grundlagen, die unsere Gesundheit schützen – um die Art und Weise, wie wir leben.

## HEILSAMES ERFAHRUNGSWISSEN

Über die Jahrtausende entwickelte sich ein Wissensschatz, der zum Beispiel im indischen Ayurveda und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) besonders ausdifferenziert und detailgenau überliefert

ist. Mit ihrer ganzheitlichen Sichtweise und ihrem großen Erfahrungswissen können die Naturheilverfahren eine gute Ergänzung zu unserer jungen, mehr eindimensionalen und technikstarken Schulmedizin bilden. Immer mehr Ärzte und Wissenschaftler erkennen das Potenzial. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat 2023 zu einem ersten internationalen Gipfel der traditionellen Medizin eingeladen. Das große Ziel: die Integration alter Heilkunde und die Schaffung wissenschaftlicher Standards.

In einer dreiteiligen Reihe schauen wir von Indien über China bis zur europäischen Natur- und Heilpflanzenkunde und sprechen dazu mit verschiedenen Experten. Wir starten in dieser Ausgabe mit der indischen Heilkunst Ayurveda und dem Ayurveda-Mediziner Dr. Christian Keßler. ●





# AYURVEDA

Mehr als Ölmassagen: Ayurveda ist die traditionelle Medizin Indiens und über 2500 Jahre alt. Im Mittelpunkt steht die Harmonie von Körper, Geist und Seele

**D**as Wort Ayurveda bedeutet so viel wie das „Wissen vom Leben“. Dieses Wissen wurde ursprünglich mündlich überliefert und schließlich in der altindischen Sprache Sanskrit niedergeschrieben. Inzwischen ist Ayurveda von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als medizinische Wissenschaft anerkannt. Auch in Europa finden die ayurvedische Medizin und Ernährung zunehmend Interesse.

## DIE INNERE MITTE FINDEN

Ayurveda passt in das heutige Leben westlicher Kulturen, zu den Bedürfnissen der modernen, schnelllebigen Welt und der Sehnsucht nach einem gesunden, erfüllten Leben und innerer Balance. Mit Ayurveda können wir unsere individuelle Natur besser verstehen, uns danach ausrichten und so immer wieder in die eigene Mitte finden. Das gelingt durch eine Ernährungs- und Lebensweise, die auf die persönliche Konstitution abgestimmt ist, Yoga und Meditation für das seelische Gleichgewicht sowie Ölmassagen und die Pflanzenmedizin zur Behandlung von Erkrankungen.

>> Ayurveda ist das Wissen um ein glückliches und ein unglückliches, ein gutes und ein schlechtes Leben und davon, was zu diesen vier Aspekten beiträgt. <<

CHARAKA

## ERKENNE DEINE NATUR

Aus ayurvedischer Sicht besteht alles im Universum aus fünf Elementen: Feuer, Wasser, Erde, Luft und Äther. Beim Menschen bilden sich aus diesen Elementen die drei Doshas: Vata, Pitta und Kapha. Sie können

Welcher Dosha-Typ sind Sie?

### Dosha-Test

Rosenberg Akademie für Ayurveda

Der Dosha-Test hilft dabei, die persönliche Konstitution einzuschätzen und zu verstehen. Eine ausführliche Konstitutionsberatung kann ein erfahrener Ayurveda-Mediziner vornehmen.

[www.ayurveda-akademie.org/wissen/ayurveda/dosha-test](http://www.ayurveda-akademie.org/wissen/ayurveda/dosha-test)



Die Rosenberg Akademie ist eine international anerkannte Akademie für Ayurveda mit Partnern in Indien und dem Hauptsitz in Hessen.

als grundlegende Prinzipien verstanden werden, die Körperbau, Charaktereigenschaften und Krankheitsneigungen umfassen. Ein Dosha kann besonders stark ausgeprägt sein oder aber mehrere Doshas ähnlich stark. So entsteht unsere ganz individuelle Mischung, unser Typ, unsere Persönlichkeit. Dabei haben alle Menschen Anteile aller drei Doshas. ●

### Ayurveda-Empfehlungen aus dem Reformhaus®:

Alsiroyal® Ashwagandha bei Stress Kapseln (ayurvedische Heilpflanze)

Raab Vitalfood Curcuma Pulver bio, Bio Goldene Milch Natura Curcuma Latte

Brecht Cumin, Koriander, Muskatnuss Gewürzmischung

Salus Tee aus aller Welt Chai Ayurveda Tee

Rapunzel Guten Morgen Frühstücksbrei Ayurveda, Ayurveda Fruchtschnitte bio



Der Vata-Typ  
hat einen  
schmalen  
Körperbau

## KONSTITUTION VATA

### Vata entsteht aus Äther und Luft

Vata-Typen sind von Natur aus sehr feingliedrig und sensible Persönlichkeiten mit schmalen Körperbau und trockener Haut. Körperlich und geistig immer aktiv, mit einem starken Bedürfnis sich zu bewegen. Sie haben ein offenes Wesen, sind gesprächig und begeisterungsfähig und haben oft künstlerische Fähigkeiten. Auch eine gewisse Instabilität mit wechselhaftem Gemüt und geringer Widerstandskraft gegen Kälte, Wind und Stress gehört dazu.

### ERNÄHRUNG FÜR VATA-TYPEN

Menschen mit starkem Vata leiden oft unter Verdauungsbeschwerden. Besonders in Stresssituationen oder fremder Umgebung reagieren sie mit Verstopfung und Völlegefühl. Wichtig sind eine ruhige, regelmäßige Lebensführung und eine harmonische Atmosphäre während des Essens. Wohltuend sind leicht verdauliche und wärmende Speisen, wie Porridge, Suppen, Eintöpfe und wärmende Gewürze wie Anis, Zimt und Ingwer. Schwer verdauliche Nahrungsmittel, kalte Speisen und Getränke, eine unregelmäßige Lebensführung und längeres Fasten sollten gemieden werden. Massagen mit warmem Sesamöl helfen, den Körper in sein natürliches Gleichgewicht zurückzuführen. ●



# DER TÄGLICHE LÖFFEL GESUNDHEIT\*

## 40 x OBST UND GEMÜSE

so oft wie möglich aus heimischer Herkunft

## 10 x URSORTEN

wie z.B. Sanddorn und Topinambur

## 20 x WILDKRÄUTER

wie z.B. Spitzwegerich und Malvenblüten

## 15 x MIKRONÄHRSTOFFE

viele Vitamine und Mineralstoffe

## MANUKA MGO 500+

einer der kostbarsten Honige der Welt

## SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE



**86**  
GUTE  
ZUTATEN

### Alsiroyal® Lebens-Elixier

- ✓ fruchtiger Geschmack
- ✓ alkoholfrei
- ✓ auch für Kinder geeignet

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

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



Alsiroyal®  
www.alsiroyal.de

JETZT  
NEU



# BITTERSTOFFKAPSELN

DAS ORIGINAL AUS 55 BIO-PFLANZEN

WIRKT BITTER -  
SCHMECKT NICHT BITTER



AUCH ALS PULVER,  
TROPFEN & SPRAY



REGENERIERT. NATÜRLICH. BASISCH.  
WWW.M-REICH.COM

ANZEIGE

## WOHLFÜHLEN

# KONSTITUTION KAPHA

*Kapha entsteht aus  
Wasser und Erde*

**K**apha-Typen sind kräftig gebaut, mit einem guten Immunsystem und einer robusten Haut. Sie haben eine innere Stärke und Stabilität, was sie zu ruhigen und ausgeglichenen Persönlichkeiten macht, mit einem Hang zur Lethargie. Die körperliche und geistige Antriebskraft ist gering und ihr Körper neigt dazu, Gewicht anzusammeln. Kapha-Typen besitzen eine gute Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten und haben eine eher geringere Neigung zu mentalen Störungen.

## ERNÄHRUNG FÜR KAPHA-TYPEN

Menschen mit starkem Kapha fühlen sich nach dem Essen oft müde und schwer. Ihre Verdauung ist schwach und sie haben Schwierigkeiten, Gewicht abzunehmen. Sie sind sehr genussorientiert. Auch Stress, Ärger oder innere Konflikte kompensieren sie gerne mit Süßigkeiten oder großen Mengen an herzhaftem Essen. Ein hohes Kapha kann sich zum Beispiel durch ständige Müdigkeit, Wasseransammlungen oder auch Atemwegsbeschwerden zeigen. Um es auszugleichen, sollten sehr süße, schwere, salzige und gebratene Speisen gemieden werden. Möglichst viel Bewegung, viel Gemüse und stoffwechsellagernde Gewürze wie Curcuma, Coriander, Cumin, Methi (Bockshornkleesamen) und Knoblauch können helfen. ●



Kräftig gebaut  
ist der  
Kapha-Typ

Der Pitta-Typ besitzt viel körperliche Energie



## KONSTITUTION PITTA

### Pitta entsteht aus Feuer und Wasser

**P**itta-Typen verfügen über ein hohes Energiepotenzial, sind leistungsstark, zielgerichtet und handlungsorientiert. Sie wirken sehr überzeugend und sind gute Redner. Das feurige Pitta bewirkt eine gute Verdauung, einen guten Stoffwechselumsatz und starkes Schwitzen. Möglicherweise auch Übersäuerung und Entzündungen. Ihre Haut ist oft sensibel mit Rötungen. Pitta-Menschen lieben sportliche Aktivitäten und finden einen Ausgleich ihres oft angespannten und gereizten Gemüts durch körperliche Bewegung.

### ERNÄHRUNG FÜR PITTA-TYPEN

Menschen mit starkem Pitta haben normalerweise eine gute Verdauung, starken Hunger und Durst, eine stabile Gesundheit und viel körperliche Energie. Emotionale Anspannung oder unausgewogene Ernährung macht sich jedoch durch eine schlechte Verwertung der Nahrung und einen Vitalstoffmangel bemerkbar. Oft zeigen sich dann auch Magenreizungen, Entzündungen, Sodbrennen oder Durchfall. Gut sind vitalstoffreiche Speisen wie knackiges Gemüse, Salat und Rohkostsäfte. Außerdem alle süßen und bitteren Gewürze wie Zimt, Koriander, Fenchel, Safran und Dill. Alle sehr sauren Speisen wie Zitrusfrüchte, Ananas, Tomaten und scharfe Gewürze wie Chili, Meerrettich und Knoblauch reizen das Verdauungssystem und sollten gemieden werden. ●

### Drei einfache Ayurveda-Tipps für mehr Wohlbefinden!

#### Warmes Wasser

In der ayurvedischen Tradition wird das Wasser warm getrunken, so soll es besonders reinigend und Stoffwechsel anregend wirken. Bei dominierendem Vata am besten heiß mit Ingwer und Zitrone, bei Kapha heiß mit Ingwer und Honig und bei Pitta warm mit Kardamom.

#### Curcuma

Curcuma zählt im Ayurveda zu den wichtigsten Gewürzen. Nach der ayurvedischen Lehre wirkt es entzündungshemmend und anregend auf den Fettstoffwechsel. Sehr lecker ist die goldene Milch mit Curcuma und weiteren Gewürzen.

#### Selbstmassage

Massieren Sie den ganzen Körper mit warmem Sesamöl: Arme und Beine mit langen, streichenden Bewegungen, Gelenke und flache Muskeln mit kreisenden Bewegungen, sodass es für Sie angenehm ist. Nach 20 Minuten entspannender Einwirkzeit warm duschen oder baden. ➔

ANZEIGE

Salus



# 136 x BESSERE BIOVERFÜGBARKEIT\*

Langanhaltend  
im ganzen Körper  
verfügbar



### Optimierte Bioverfügbarkeit

136 x bessere Curcumin-Aufnahme\*\*

### Kommt überall an

Langanhaltend im ganzen Körper verfügbar

### Wasserlöslicher Curcuma-Extrakt-Komplex

Ohne Piperin, laktosefrei, glutenfrei, vegetarisch, vegan

### Einfache Anwendung

Nur 2 Kapseln täglich

\* Curcumin wird 136 x besser aufgenommen als bei einem herkömmlichen Curcuma-Extrakt. \*\* Jaeger et al. Comparative absorption of curcumin formulations, Nutr J. 2014 Jan 24;13:11.

Unsere Kraft  
liegt in  
der Natur

www.salus.de



Dr. Niedermaier®  
FERMENTATION

Natürlich  
schön.

Haare<sup>1</sup>, Haut<sup>2</sup> und Nägel<sup>3</sup>  
unterstützen mit den Schätzen  
der Natur.



© Angela Schlabich

## Regulatpro® Hyaluron

Holen Sie sich den Beauty-Kick mit nur  
20 ml am Tag.

Regulatpro® Hyaluron ist eine innovative Beauty-Kur zum Trinken, die speziell entwickelt wurde, um Ihre Schönheit von innen heraus zu unterstützen.



Tel.: + 49 89 66 07 97 0 | drniedermaier.com

ANZEIGE

## WOHLFÜHLEN



Unser Experte

Priv.-Doz. Dr. med.  
Christian Keßler, M.A.  
Oberarzt der Abteilung für  
Naturheilkunde am Immanuel  
Krankenhaus, Berlin,  
Schwerpunkt Traditionelle  
Medizinsysteme

## Interview

# „Ayurveda arbeitet grundsätzlich ganzheitlich“

### Sie sind Indologe und Ayurveda-Mediziner. Was hat Sie dazu motiviert?

Ich habe mich schon im Medizinstudium mit Ayurveda beschäftigt. Da habe ich dann schnell gemerkt, dass man sich für ein tieferes Verständnis indischer Wissenssysteme auch mit der Sprache und der Philosophie auseinandersetzen sollte, die dahintersteht. Dafür war das zusätzliche Indologie-Studium sehr wertvoll.

### Können Sie uns das Prinzip der Doshas kurz erläutern, was hat es mit den Konstitutionstypen Vata, Pitta, Kapha auf sich?

Das Konzept der drei Doshas ist eines von mehreren Erklärungsmodellen im Ayurveda. Es versucht, die große Komplexität biologischen Lebens auf eine einfache, laienverständliche und pragmatische Art und Weise begreiflich zu machen, auch in der Diagnostik und Therapie. Im Prinzip ist es ein eigenschaftsbasiertes System, das in ähnlicher Art und Weise auch in der chinesischen Medizin und der europäischen Naturheilkunde zugrunde liegt, jeweils in eigener Ausgestaltung. Der grundlegende Gedanke dahinter ist, dass jeder Mensch über eine einzigartige, konstitutionelle Signatur verfügt – und darauf wird die Behandlung individuell angepasst.

### Ayurveda verbindet Prävention und Therapie, wie können wir uns das vorstellen?

Ja, die Ayurveda-Medizin fühlt sich für alle Ebenen von Gesundheit verantwortlich: Gesundheitsförderung, Prävention und Therapie, je nach vorliegender Fragestellung. So wie bei anderen traditionellen Naturheilkunde-systemen – und prinzipiell auch in der konventionellen Medizin. In jedem Fall ist Ayurveda keine reine Präventionsmedizin, sondern kann auch zu Therapie-zwecken eingesetzt werden.

### Wie funktioniert das in der Praxis?

Beispielsweise kann man mit einer individualisierten Ernährungsumstellung sinnvolle Beiträge zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen leisten – genauso sprechen wir aber auch mit unseren Patienten über gesundheitsförderliche Ernährung, wenn solche Erkrankungen bereits vorliegen, also unter therapeutischen Gesichtspunkten, als effektive Ergänzung der konventionellen Therapie.

### Wie unterscheidet sich Ayurveda von der westlichen Schulmedizin?

Der größte Unterschied ist sicher der, dass Diagnostik und Therapie überwiegend auf jahrtausendlangem tradierten Erfahrungswissen

<sup>1,2,3</sup>Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel bei • <sup>1,2</sup>Biotin trägt zur Erhaltung gesunder Haut, Schleimhäute und Haare bei • <sup>1,2</sup>Kupfer trägt zu einer normalen Haut- und Haarpigmentierung und zur Erhaltung von normalem Bindegewebe bei.

basieren – und deutlich weniger auf evidenzbasierter Studienbasis westlicher Herkunft. Das hat auch Nachteile, vor allem den Mangel an modernen Studien zur Wirksamkeit solcher Verfahren. Hier gibt es erheblichen Nachholbedarf. Es hat aber einige Vorteile. Traditionelle Heilkundesysteme wie Ayurveda sind eben schon sehr lange als volksmedizinische Breitenphänomene in Anwendung. Sie können deswegen auf Basis der umfassenden Erfahrungswerte einen wertvollen Beitrag leisten, zum Beispiel in den Bereichen gesundheitsförderlicher Lebensführung, vollwertiger Ernährung, Stressreduktion und Kräuterheilkunde.

### Lassen sich die Systeme gut kombinieren?

Es gibt zahlreiche Andockmöglichkeiten zwischen konventioneller Medizin und Naturheilkundesystemen wie Ayurveda. Die grundlegende Herangehensweise der traditionellen indischen Medizin lässt sich relativ widerspruchsfrei kombinieren. Ich mache das auch am liebsten integrativ, also nicht das eine oder das andere, sondern am besten beides zusammen – auf Basis der individuellen Patientenpräferenzen und der besten verfügbaren wissenschaftlichen Evidenz.

### Haben Sie dafür ein Beispiel?

Die Therapie chronischer Schmerzerkrankungen ist ein gutes Beispiel, um das zu illustrieren: Es geht nicht darum, die konventionelle Behandlung mit Ayurveda zu ersetzen, sondern sie zu kombinieren mit Elementen aus der indischen Medizin, beispielsweise mit Yoga-Therapie, Meditationselementen, körpertherapeutischen Anwendungen und Pflanzenheilkunde.

### Welche Bedeutung haben psychologische und spirituelle Aspekte?

Ayurveda arbeitet grundsätzlich ganzheitlich ausgerichtet, immer unter Einbeziehung der körperlichen, psychomentalen und ggf. auch der spirituellen Ebene, falls das für die jeweilige Fragestellung therapeutisch relevant ist. Der ganzheitliche Ansatz entspricht auch der Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation, bei der neben der körperlichen auch die mentale, soziale und globalgesellschaftliche Gesundheit explizit mit angesprochen wird.

### Die Weltgesundheitsorganisation hat Ayurveda als Naturheilverfahren anerkannt. Wie ist bei uns in Deutschland die Akzeptanz?

In Deutschland gibt es immer mehr Menschen, die sich für traditionelle Heilkundesysteme mit Herkunft außerhalb Europas interessieren. Und dazu gehört auch Ayurveda, gerade vor dem Hintergrund der globalen Bedeutungszunahme Indiens und der Region Südasien. Inzwischen gibt es hierzulande auch eine Reihe von gut organisierten Berufsverbänden für Ayurveda.

### Wie finde ich seriöse Anbieter für eine ayurvedische Behandlung?

Ich empfehle gerne die Deutsche Ärztesgesellschaft für Ayurveda-Medizin e.V. ([www.daegam.de](http://www.daegam.de)) und den Ayurveda Dachverband Deutschland ([www.adaved.de](http://www.adaved.de)). Als Arzt bin ich der Meinung, dass bei konkreten gesundheitsbezogenen Fragestellungen eine Behandlung durch ärztliche Experten sehr sinnvoll ist. ●

Gewürzmühle

BRECHT

SEIT 1925

## FRISCHE SALATKRÄUTERMISCHUNGEN

Kreiere Deine aromatische Salatbar!



Geschmack pur - schon immer ... seit 1925

- naturbelassene Zutaten in Manufaktur-Tradition
- kaltvermahlen für besonders hohe Qualität & Aroma
- handgemachte Mischungen
- Abfüllung aller Produkte in Deutschland
- strenge Qualitätsansprüche und -kontrollen
- toller Kundenservice für Produktinformationen

Besuche gerne unseren Online Shop,  
[www.gewuerzmuehle-brecht.de](http://www.gewuerzmuehle-brecht.de)

Es lohnt sich, unsere Vielfalt zu erkunden und die Vorzüge in vollen Zügen zu genießen.



Gewürzmühle Brecht GmbH  
Ottostraße 1 | D-76344 Eggenstein

FÜR SIE ENTDECKT



Am 22. April ist es wieder so weit

In über 175 Ländern findet der Tag der Erde statt. Die Idee hinter dem Aktionstag ist, für einen umweltbewussten Lebensstil zu werben.

Inspirationen im

APRIL

Aktuelle Trends und News – der April hält wieder spannende Neuigkeiten für uns bereit.



6X

ANZEIGE

Zu gewinnen!

**GAMARDE Mineralischer Sonnenschutz SPF 50, 100 % natürlich und Bio zertifiziert.**

Die neue Generation des mineralischen Sonnenschutzes von GAMARDE mit hohem Schutzfaktor schützt die Haut zuverlässig gegen UVB und UVA sofort nach dem Auftragen und das, ohne zu weißeln. Die vegane Formel ist ökotoxikologisch getestet und nicht schädlich für das Meer und seine Bewohner und biologisch abbaubar. Die neue leichte, nicht fettende, Textur lässt sich gut verteilen, klebt nicht und pflegt die Haut gleichzeitig mit biologischen pflanzlichen Ölen. Ohne jegliche chemische Filter wie z.B. Octocrylene oder hormonaktive Substanzen. Ohne synthetische Farb-, Duft- oder Konservierungsstoffe. Mit gutem Gewissen die Sonne genießen. Dermatologischer Sonnenschutz, auch für die sensibelste Haut. **Wir verlosen 6 x Sonnenschutz SPF 50 im Wert von je 33,30 € (UVP).**

Teilnahme-schluss ist der **30. April 2024**

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

### SO KÖNNEN SIE TEILNEHMEN:

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

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Alle Einsendungen nehmen an der Verlosung teil, kommerzielle Einsendungen ausgenommen. Die Namen der Gewinner werden veröffentlicht. Hinweis: Der Herausgeber behält sich das Recht vor, Adressen für interne Auswertungen zu speichern. Sollten Sie dies nicht wollen, vermerken Sie dies bitte entsprechend.

Viel Glück

### HIER GIBT'S WAS FÜR DIE OHREN!

**Der Reformhaus® Podcast** Natürlich gesund, natürlich fit, natürlich schön! Das Motto unseres Reformhaus® Podcasts macht Lust auf mehr. Hier erwarten Sie viele spannende und informative Folgen mit unseren Reformhaus® Expert:innen, die auf unterhaltsame Weise ihr Wissen mit Ihnen teilen. Ob Fasten oder Fitness, Pflgetipps oder Pflanzenheilkunde – Sie dürfen sich in jeder Folge auf wertvolle Tipps aus gesundheitsrelevanten Lebensbereichen freuen. Mit unserem Podcast im Ohr erledigt sich z. B. der Haushalt (fast) von allein. Den Podcast finden Sie auf unserer Website und auf Spotify. <https://reformhaus.de/blogs/podcasts/podcasts>





## FEIERN SIE MIT!

### Monatlich wechselnde Jubiläumsprodukte genießen

Anlässlich des 70-jährigen Jubiläums unseres Handelsbetriebs ReformKontor, präsentieren wir Ihnen ab April monatlich, bis zum Jahresende, wechselnde Aktionsprodukte. Im April dürfen Sie sich auf die geschälten Reformhaus® Bio Hanfsamen aus Europa in exklusiver Vorteilsgröße freuen. Fein-nussig im Geschmack, verfeinern sie als Ballaststoff- und Proteinquelle sowohl süße als auch herzhaftes Speisen.



Leckere  
Rezepte mit  
Hanfsamen  
finden Sie auf  
[www.reformhaus/rezepte.de](http://www.reformhaus/rezepte.de)



FOTOS/ILLUSTRATION: GETTY IMAGES, HERSTELLER

Neu und exklusiv im  
**Reformhaus**

# LEBENSMITTEL IM VERDACHT?

**FOODCHECK, der Labortest für zu Hause.**



»Jahrelang habe ich vermutet, dass ich nicht jedes Lebensmittel gleich gut vertrage. Ich habe aber nie herausbekommen, um welche Lebensmittel es sich handelte. Mit FOODCHECK habe ich nun Gewissheit erlangt.«



Erhältlich in allen teilnehmenden Reformhäusern.  
Weitere Informationen unter [www.foodcheck.me](http://www.foodcheck.me)

WOHLFÜHLEN



Eine Auswahl  
wichtiger  
Magnesium-  
Lieferanten



*Entspannt und liefert Energie*

# MAGNESIUM: DER MINERALSTOFF ZUM WOHLFÜHLEN

Jede einzelne Zelle Ihres Körpers braucht Magnesium für den Energiestoffwechsel. Es stabilisiert die Muskel- und Nervenfunktionen und wirkt beruhigend auf das Herz-Kreislauf-System. Besonders bei psychischen oder körperlichen Belastungen benötigen wir mehr von diesem regulierenden Mineralstoff.

**M**agnesium ist an so vielen verschiedenen Prozessen beteiligt, dass es uns entspannt und den Schlaf fördert, gleichzeitig aber auch die Leistungsfähigkeit erhöht und Müdigkeit verringert. Dieser lebenswichtige Mineralstoff gehört genauso wie zum Beispiel Calcium zu den Mengenelementen, von denen wir auf eine relativ hohe Konzentration angewiesen sind. Er steckt im Nervensystem, den Muskeln, den Knochen.

## ENERGIE UND GUTE NERVEN

Als Co-Faktor von über 300 Enzymen hat Magnesium Aufgaben im gesamten Stoffwechsel. Es beeinflusst, wie stark sich die Muskeln und Nerven erregen und funktioniert wie eine Stressabschirmung von innen. Zugleich treibt der Mineralstoff die Produktion von Energie in den Zellen voran. Denn in den Mitochondrien wird mithilfe von Magnesium Zellenergie in Form von ATP gebildet. Liegt in den Zellen zu wenig von dem Mineralstoff vor, läuft die Energiebereitstellung langsamer.

## FÜR HERZ UND BLUTDRUCK

Magnesium spielt auch für das Herz eine wichtige Rolle und gibt ihm Kraft und einen stabilen Rhythmus. Es stärkt die Leistungsfähigkeit des Herzmuskels und die Pumpkraft. Der Mineralstoff entspannt die Arterien, erweitert die Gefäße und wirkt dadurch blutdrucksenkend. Fehlt Magnesium, reagiert unser Herz empfindlich und es kann leichter zu Herzrhythmusstörungen kommen.

## FÖRDERT STARKE KNOCHEN

Was oftmals nicht so bekannt ist: Magnesium ist wie Calcium und Phosphor am Aufbau von Knochen und Zähnen beteiligt und nötig für die Aktivierung von Vitamin D. Bei einer Unterversorgung kann das im Knochen gespeicherte Magnesium mobilisiert werden, damit die magnesiumabhängigen Prozesse im Körper weiterlaufen. Das wirkt sich dann allerdings negativ auf die Knochenfestigkeit aus.

## BEI STRESS BRAUCHEN WIR MEHR

Wenn Sie verspannt sind oder zu Krämpfen neigen, müde, energielos oder ängstlich sind, schlecht schlaf- →

# Doppelt stark für die Leber

Frühling – optimale Zeit für eine Leberkur!

Die Leber ist die Entgiftungszentrale im Körper. Nicht nur Alkohol macht ihr zu schaffen. Auch fettreiches Essen, viel Süßes, Nikotin, Medikamente und Viren können ihr zusetzen. Mit einer standardisierten Menge an Silymarin und dem für Leber und Fettstoffwechsel bedeutenden Cholin kann die Leber gleich doppelt wirksam unterstützt werden.



In Klostergärten hat die Mariendistel seit dem Mittelalter ihren festen Platz. Doch auch in der modernen Wissenschaft erlebt die Mariendistel derzeit ein wahres Comeback. Denn die Mariendistel enthält einen natürlichen Verbund von den Flavonoiden Silybin, Silydianin und Silychristin. Diese gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen und sind nach derzeitigem Stand der Forschung nur in der Mariendistel zu finden. Allerdings gibt es bei Mariendistel-Kapseln große Unterschiede, was den Silymaringehalt angeht. In Alsiroyal® Mariendistel-Kapseln ist der Mariendistelfrucht-Extrakt auf den besonderen Flavonoidverbund standardisiert. Das bedeutet, dass Silymarin in immer gleich hoher und zuverlässiger Menge enthalten ist – mit 30% pro Kapsel.

Warum zusätzlich Cholin? Der Wirkstoff trägt zu einer normalen Leberfunktion und zu einem normalen Fettstoffwechsel bei. Zudem spielt er eine Rolle im Transport und Stoffwechsel von Fett und Cholesterin.

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

➔ fen oder mit Verdauungsproblemen zu tun haben, kann das auf einen Magnesiummangel hinweisen. Besonders in stressigen Phasen brauchen wir mehr Magnesium. Zum einen haben die Stresshormone einen magnesiumsenkenden Effekt. Zum anderen ist die regulierende Wirkung auf die Erregbarkeit von Nerven und Muskeln ja gerade im Stress umso wichtiger.

## VOLLWERTIGE ERNÄHRUNG LIEFERT MAGNESIUM

Gute Lieferanten für Magnesium sind Weizenkeime und Haferflocken, überhaupt generell Vollkornprodukte, da sie doppelt so viel Magnesium enthalten wie Weißmehlprodukte. Auch Nüsse, Mandeln und Hülsenfrüchte (vor allem Sojabohnen) sind magnesiumreich. In grünen Gemüsesorten und Salat ist Magnesium ein zentraler Baustein des grünen Blattpigments Chlorophyll. Und Kakao, zum Beispiel in dunkler Schokolade, gehört sogar zu den besten Magnesiumquellen.

## MINERALSTOFFE RICHTIG MESSEN: IN DER ZELLE

Wenn Sie einmal genau wissen wollen, ob Sie ausreichend versorgt sind, dann können Sie Ihren Magnesiumspiegel im Vollblut messen lassen. So erfahren Sie nicht nur den Magnesiumgehalt im Serum, sondern auch den Gehalt innerhalb der Zellen. Denn unser Körper versucht immer, die Magnesiumkonzentration im Serum stabil zu halten. Wenn wir unterversorgt sind, geht das auf Kosten des Magnesiums innerhalb der Zelle, wo es so dringend benötigt wird.

Dunkle Schokolade ist eine gute Magnesiumquelle: ab einem Kakaoanteil von mindestens 70 % und in Maßen.

## MAGNESIUMMANGEL IST WEIT VERBREITET

Auch ohne die persönlichen Laborwerte genau zu kennen: Ein Magnesiummangel ist häufig und Ihr Körper profitiert in vielen Bereichen, wenn Sie gut versorgt sind. Eine zu hohe Magnesiumzufuhr merken Sie schnell an Durchfall – ein Zeichen, um die Dosis zu reduzieren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt als Schätzwert für eine angemessene Zufuhr 300 mg/Tag für Frauen und 350 mg/Tag für Männer an. Individuell kann der



### Studie zu Magnesium



## Verjüngung für das Gehirn

Eine Studie australischer Gehirnforscher zeigt, dass eine Erhöhung der Magnesiumzufuhr zu einer geringeren altersbedingten Schrumpfung des Gehirns führt. Das bedeutet eine bessere kognitive Funktion und ein niedrigeres Risiko für Demenz. Vor allem bei Frauen war die Wirkung besonders deutlich. Den Forschenden zufolge wirkt Magnesium bereits in den Vierzigern oder sogar noch früher präventiv. Sie schlussfolgern, dass Menschen aller Altersgruppen stärker auf ihre Magnesiumzufuhr achten sollten, um ihr Gehirn lange gesund zu halten

*European Journal of Nutrition, 2023*

Bedarf deutlich höher sein, besonders bei einem aktiven Lebensstil und psychisch oder körperlich anstrengenden Phasen.

## VERSCHIEDENE VERBINDUNGEN FÜHREN ZUM ZIEL

Welches Magnesium ist das Beste für Sie? Organische Magnesiumsalze wie **Citrat** werden schnell vom Körper aufgenommen. Gleichzeitig bindet Magnesium Citrat auch noch überschüssige Säuren und beschleunigt die Darmbewegungen. Das anorganische Magnesium **Oxid** baut sich langsamer und möglicherweise anhaltender auf. Da es konzentrierteres Magnesium enthält, muss mengenmäßig nicht so viel eingenommen werden wie bei reinem Citrat. Für eine jederzeit optimale Magnesiumversorgung kann es sinnvoll sein, wenn in einem Produkt schnell und langsam verfügbare Verbindungen kombiniert sind. Eine weitere Form ist das **Chelat**, das als Magnesiumglycinat an eine Aminosäure gebunden ist und so besonders schnell und direkt in die Körperzellen gelangt, ohne das Verdauungssystem zu beeinflussen. ●

**Die Vitalstoffexpert:innen in Ihrem Reformhaus® beraten Sie gerne und empfehlen Ihnen das für Sie persönlich passende Produkt.**

### Reformhaus® Tipps

**Alsiroyal® Magnesium 400 DIREKT**  
(Himbeere, Zitrone oder Orange),

mit einer Kombination aus Magnesiumcitrat und Magnesiumoxid

**Raab Vitalfood Magnesium Citrat Pulver**,  
reines Citrat, pur und ohne Zusätze,  
zum Auflösen in Wasser

**Rabenhorst® Entspannen mit Magnesium**,  
Direktsaft aus Trauben und Beeren  
mit Magnesiumcitrat

**Salus Magnesium Mineral Drink Tonikum**,  
mit Kräutern und Früchten sowie organischem  
Magnesiumgluconat und Magnesiumcitrat

**Dr. Grandel Grandelat Magnesium  
CHELAT Tabletten**, mit an Aminosäuren  
gebundenem Magnesiumglycinat

**hübner® Basis Balance Magnesium Öl Mineralspray**,  
für die äußerliche Anwendung bei Verspannungen

natürlich im  
Gleichgewicht.



## Basen-Aktiv® für Ihre Säure-Basen-Balance

- ✓ Zum Säureausgleich<sup>a)</sup> mit Zink.
- ✓ Mineralstoffe für Energie<sup>b)</sup> und Regeneration<sup>c)</sup>.
- ✓ Einzigartige Verbindung mit wertvollem Salus-Kräuterboost für Natürlichkeit und Freude.
- ✓ Als Elixier, Pulver und Tabletten erhältlich.

Mehr erfahren  
zu Basen-Aktiv:  
[www.basen-aktiv.de](http://www.basen-aktiv.de)



<sup>a)</sup> Säure-Basen-Ausgleich – Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei. <sup>b)</sup> Energie – Calcium und Magnesium unterstützen den Energiestoffwechsel. Wie auch Kalium unterstützt Magnesium die normale Funktion des Nervensystems. Zink unterstützt die allgemeine geistige Leistungsfähigkeit. <sup>c)</sup> Regeneration – Calcium, Magnesium und Zink haben eine Funktion bei der Zellteilung. Zink unterstützt zudem die DNA-Synthese. Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

# AUS EIGENER KRAFT ETWAS BEWIRKEN

Herausfordernde Situationen, zuweilen auch Krisen, gehören zum Leben. Wenn Sie überzeugt sind, diese aus eigener Kraft stets gut bewältigen zu können, dann ist Ihre Resilienz-Säule der **Selbstwirksamkeit** stark. Schauen wir uns an, woraus sie zusammengesetzt ist und wie wir sie stärken können.

**Y**es we can!“ Ex-US-Präsident Barack Obama prägte diesen Wahlkampf-Slogan der Selbstwirksamkeit. Was uns stark macht, steckt in dem Glauben, dass wir es schaffen können. Von daher ist die englischsprachige Bezeichnung „self-efficacy belief“ genauer als der deutsche Fachbegriff, es geht um den Glauben an die Selbstwirksamkeit. Sie steht in enger Verbindung zur zweiten Säule der seelischen Widerstandskraft, dem Optimismus (siehe **Reformhaus® Magazin März 2023 unter [www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)**). Die Selbstwirksamkeit hat in letzter Zeit Furore gemacht. Teilnehmer:innen an den Demonstrationen für eine offene Gesellschaft, Demokratie und gegen rechts im Januar berichteten, wie ihre Teilnahme für sie ein „Heraus aus der Passivität“ bedeutete und der Austausch mit anderen, auch anders Gesinnten, ihre Zuversicht stärkte.





## » SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN «

Wir fragen uns in Krisen und bei Herausforderungen stets: „Bekomme ich das hin?“ Wie positiv oder negativ die Antwort darauf ausfällt, hängt maßgeblich davon ab, welche Erfahrungen wir in vergleichbaren Situationen gesammelt haben, ob wir Erfolg hatten oder Misserfolg. Und entscheidend davon, welchen Anteil wir uns am Gelingen zuschreiben und natürlich auch, welches Feedback wir dazu von anderen bekommen, privat wie im Beruf.

Erfolge zählen dann auf das Selbstbewusstsein ein, wenn wir sie uns maßgeblich selbst zuschreiben können. Glück und Schicksal als Ursachenzuschreibung sind da wenig hilfreich. Wenn Sie also etwas aus eigener Kraft gut gemeistert haben, klopfen Sie sich auf die Schulter und sagen Sie sich vor dem Spiegel:

„Das habe ich gut gemacht!“. Sie werden dabei lächeln!

Menschen, die ein gutes, balanciertes Selbst-Bewusstsein in sich tragen, also einen starken Glauben an ihre eigenen Fähigkeiten besitzen, haben Ausdauer und Antriebskraft, etwas selbst in die Hand zu nehmen und Schwierigkeiten und Herausforderungen des Lebens zu bewältigen. In aller Regel sind sie damit besser geschützt gegen psychische Verstimmungen und stressbedingte Erkrankungen. Jeder Erfolg, egal wie groß oder klein, zahlt weiter auf die Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung fürs nächste Mal ein. Bei Kindern lässt sich das besonders gut beobachten. Misserfolge gehören zum Leben dazu, erschüttern aber nicht den grundsätzlichen Glauben an unsere Selbstwirksamkeit. Denn eines ist klar, wir kennen es aus dem Sport, man kann nicht immer erfolgreich sein! Der Umgang mit Misserfolg ist entscheidend, der positive Umgang, die Auseinandersetzung mit ihm. Beziehen Sie andere, denen Sie vertrauen, in Ihre Überlegungen und Entscheidungen mit ein.

Unser entwickeltes Selbstwertgefühl beruht auch stark auf Glaubenssätzen, die wir in uns tragen. Wer als Kind nur oft genug gehört hat, „Lass das mal mit dem Basteln, das kannst du doch nicht“, wird sicher später kein guter Heimwerker. Welche Glaubenssätze haben Sie? Gibt es welche, die Sie gern verändern wollen? Schreiben Sie sie auf und überprüfen Sie sie auf ihren Wahrheitsgehalt. **Sprachlicher Trick:**

**Was ich nicht kann, kann ich noch nicht!**

Resilienz, das wissen wir, ist immer auch situationsabhängig, und wir sind nicht in allen Bereichen gleich resilient, gleich stark, gleich gut aufgestellt. Wir alle haben schwächere Tage.

## » ZU VIEL STRESS RAUBT DIE RESSOURCEN «

Wenn mal etwas nicht richtig klappt, Pläne nicht realisiert werden können, brauchen wir Flexibilität beim Einsatz unserer Kräfte in belastenden Situationen.

Fehlt sie, dann spüren wir die Grenzen der Selbst-Wirksamkeit und wir könnten die Balance verlieren und unter Stress geraten (**Stress wird übrigens das Reformhaus® Magazin-Thema im Monat Mai sein**).

Prof. Dr. Jutta Heller beschreibt in ihrem Buch „Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke“ (G&U) den Zusammenhang von Stress mit Selbstwirksamkeit wunderbar klar: „Wenn wir bei dem, was wir tun, zu wenig Wirksamkeit erleben, geraten wir in Stress.“ →



ILLUSTRATION: GETTY IMAGES

ANZEIGE

# ROTER GINSENG



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



## LEBEN IN BALANCE



➔ Wenn wir zu viel bewirken wollen, bereiten wir uns selbst Stress.“ Was wir brauchen, ist eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung, um immer genug Kraft(reserven), Ressourcen, für unser tägliches Handeln zu haben. Das ist beileibe keine Kopfsache.

## » NEGATIVE GEFÜHLE LÄHMEN «

Geraten Sie gefühlsmäßig aus der Balance, gewinnen die negativen Gefühle wie z. B. Angst und Ärger die Oberhand, spüren Sie das körperlich („Das schlägt mir auf den Magen“, „Das steht mir bis hier oben!“). Kein guter Zustand, um Ziele zu erreichen oder Herausforderungen zu meistern. Wenn Sie im Dauerstress verharren, hilft es auch nicht, einmal pro Woche Entspannung beim Yoga o. Ä. zu suchen. Schauen Sie lieber darauf, warum sie unter Stress geraten. Oft sind es die sogenannten inneren Antreiber, die uns unter Druck setzen. „Sei perfekt“, „Mach’s anderen recht“, „Beeil dich!“, „Sei stark“, „Streng dich an!“ sind diese inneren Antreiber. Gerade Perfektionisten stehen oft unter Daueranspannung, denn Fehler können sie schlecht akzeptieren, und Fünfe mal gerade sein lassen, ist für sie undenkbar. Dadurch haben sie oft Probleme, sich zu entspannen, und das wirkt sich dauerhaft schlecht auf die gewünscht gute Performance aus. Wenn Sie perfektionistische Tendenzen haben, ist es hilfreich, sich eine Situation auszusuchen, bei der Sie Ihrem persönlichen inneren Antreiber keine Macht mehr geben wollen. In einem weiteren Schritt kümmern Sie sich dann um mehr Entspannung. Egal, was Sie tun werden, hören Sie in sich hinein, was körperlich spürbar für Sie den Unterschied macht bei Anspannung und Entspannung. Haben Sie den Mut, die Dinge anzupacken. **Yes you can!** ●

### Zum Ausprobieren

## Und hier noch eine kleine Übung:

### Lernen Sie sich besser kennen mit dem Energie-Fass.

Zeichnen Sie dazu ein Fass auf einen DIN-A4-Blatt oder Sie finden hier eine ausdrückbare Vorlage: [www.astridkoehler-coaching.de/news-blog/detail/010-selbstwirksamkeitsuebung](http://www.astridkoehler-coaching.de/news-blog/detail/010-selbstwirksamkeitsuebung)). Oben und unten muss Platz bleiben für Ihre Notizen. Oben rechts notieren Sie, was ihr Fass füllt bzw. was Ihnen Kraft gibt (etwa Familie, Freunde, Humor, Erfolg im Job etc.). Unten links notieren Sie, was Ihr Fass leert bzw. was Ihnen Kraft raubt (z. B. Ärger, wenig Schlaf, aggressive Menschen, negative Glaubenssätze etc.). Lassen Sie sich Zeit und fangen Sie mit dem „Kraftfutter“ rechts oben an.

### Wenn Sie alles aufgeschrieben haben, was Ihnen Kraft gibt und was Ihnen Kraft nimmt, überlegen Sie, was Sie aus Ihrer Auflistung herauslesen können:

- Welche Gedanken und Gefühle zeigen sich direkt?
- Was können Sie tun, um besser für sich zu sorgen, dass es Ihnen gut / besser geht und Sie gesund bleiben?
- Was sollten Sie vermeiden, um der Krankheitsfalle zu entgehen?
- Welche Dinge möchten Sie verändern oder verbessern in Ihrem Leben?
- Was möchten Sie vielleicht direkt verändern?
- Welche Dinge sind in einem mittleren Zeitrahmen (2–3 Jahre) für Sie wichtig zu verändern?
- Und zu guter Letzt: Was steht auf Ihrer „To-do-Liste“, dass Sie in einem längeren Zeitraum umsetzen möchten, um Ihre Selbstwirksamkeit, Ihr Selbstvertrauen, Ihre Resilienz und Ihre eigene Kraft zu stärken, zu verbessern?

FOTOS/ILLUSTRATION: REFORMHAUS® MAYR,  
GETTY IMAGES



Einladend ist bereits der Eingangsbereich

Kompetentes Power-Team mit viel Herzblut. Die Reformhaus® Fachberaterinnen in Gilching

Großes Angebot und gut sortiert – die Naturarzneimittel



# KLASSISCH GUT!

Das Reformhaus® Mayr in Gilching ist Sieger in der Kategorie „Naturarzneimittel“.

**R**eformhaus® Mayr in Gilching (Landkreis Starnberg) ist ein klassisches Reformhaus® mit heimeliger Atmosphäre und einem Schwerpunkt auf Naturarzneimittel und Nahrungsergänzung. Das vierköpfige Team bringt langjährige Erfahrung in der Beratung mit und bildet sich durch rege Teilnahme an Schulungen stetig fort. Das Besondere an dieser Filiale beschreibt Inhaber Michael Mayr so: „Unsere Gilchinger Fachberaterinnen kennen fast alle Produkte

*aus eigener Anwendung und lieben es, unsere Gäste durch umfassende, kompetente Beratung, weitergehende Empfehlungen und vielseitige Verkostungsaktionen zu begeistern. Ein richtiges Power-Team, das mit ganz viel Herzblut dabei ist!“*

#### Die Fakten

- ▶ Eröffnung im April 2019
- ▶ 4 Mitarbeitende
- ▶ Verkaufsfläche 100 qm
- ▶ Sortiment ca. 4.200 Artikel

Die Auszeichnung zum Reformhaus® des Jahres feiert das Reformhaus® Mayr in Gilching für die Kund:innen vom **3.-6. April 2024** mit 10 Prozent Einkaufsrabatt. 5 Prozent des Gesamtumsatzes dieser drei Tage werden an die Gilchinger Tafel gespendet.

Das Reformhaus® Magazin Team gratuliert Michael Mayr und dem Team in Gilching zum Reformhaus® des Jahres 2024 in der Kategorie „Naturarzneimittel“.

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

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

Serie Teil 4

Die haben es in sich:

# ALLROUND-TALENTE

Ganz schön herausfordernd, die täglich empfohlenen fünf Portionen Gemüse und Obst zu verzehren.

Leichter geht's mit **All-in-one-Vitalstoff-Produkten**, die einem Nährstoffmangel entgegenwirken können

**F**ür einen reibungslosen Stoffwechsel benötigt unser Körper viele verschiedene Nährstoffe aus Vitaminen, Kohlenhydraten, Mineralstoffen, Fetten und Spurenelementen. Die bekommt er im Idealfall in ausreichender Menge über eine vitalstoffreiche Ernährung.

## DER MIX MACHT'S

Jedes Obst, jedes Gemüse und jede Kräutersorte verfügt über besondere Eigenschaften, von der wir in ihrer Gesamtheit profitieren. Die Nahrungsmittel müssen allerdings eingekauft, gelagert und zubereitet werden,

Möglichst frisch und wenig verarbeitet

das kostet Zeit, die viel beschäftigte Menschen oft nicht mehr aufbringen wollen oder können. Zudem besitzen einige hochgezüchtete Lebensmittel heute nicht mehr die Fülle an Nährstoffen, die sie früher einmal hatten. Sorte, Klima, Boden, Düngung, Lichteinfluss und anderen Faktoren bestimmen die Nährstoffdichte von Obst und Gemüse. In den letzten Jahrzehnten haben Veränderungen bei diesen Faktoren zwar zu höheren Erträgen, aber teilweise niedrigeren Vitamin- und Mineralstoffgehalten geführt.

## NAHRUNGSERGÄNZUNG – FÜR WEN GEEIGNET?

Besondere Lebenssituationen wie Schwangerschaft, die Wachstumsphase in jüngeren Jahren, Krankheit oder hohe körperliche und seelische Belastungen bedeuten einen

höheren Bedarf an Mikronährstoffen. Hier bieten wissenschaftlich getestete Mikronährstoffkonzentrate eine perfekte Nahrungsergänzung, um den erhöhten Bedarf zu decken. Sie enthalten eine breite Palette an sekundären Pflanzenstoffen aus Obst und Gemüse, ergänzt mit Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen. All-in-one-Vitalstoff-Produkte unterstützen somit sinnvoll die tägliche Ernährung. Die flüssigen Alleskönner unterscheiden sich in Zusammensetzung und Geschmack. Probieren und finden Sie Ihren persönlichen Favoriten. ●

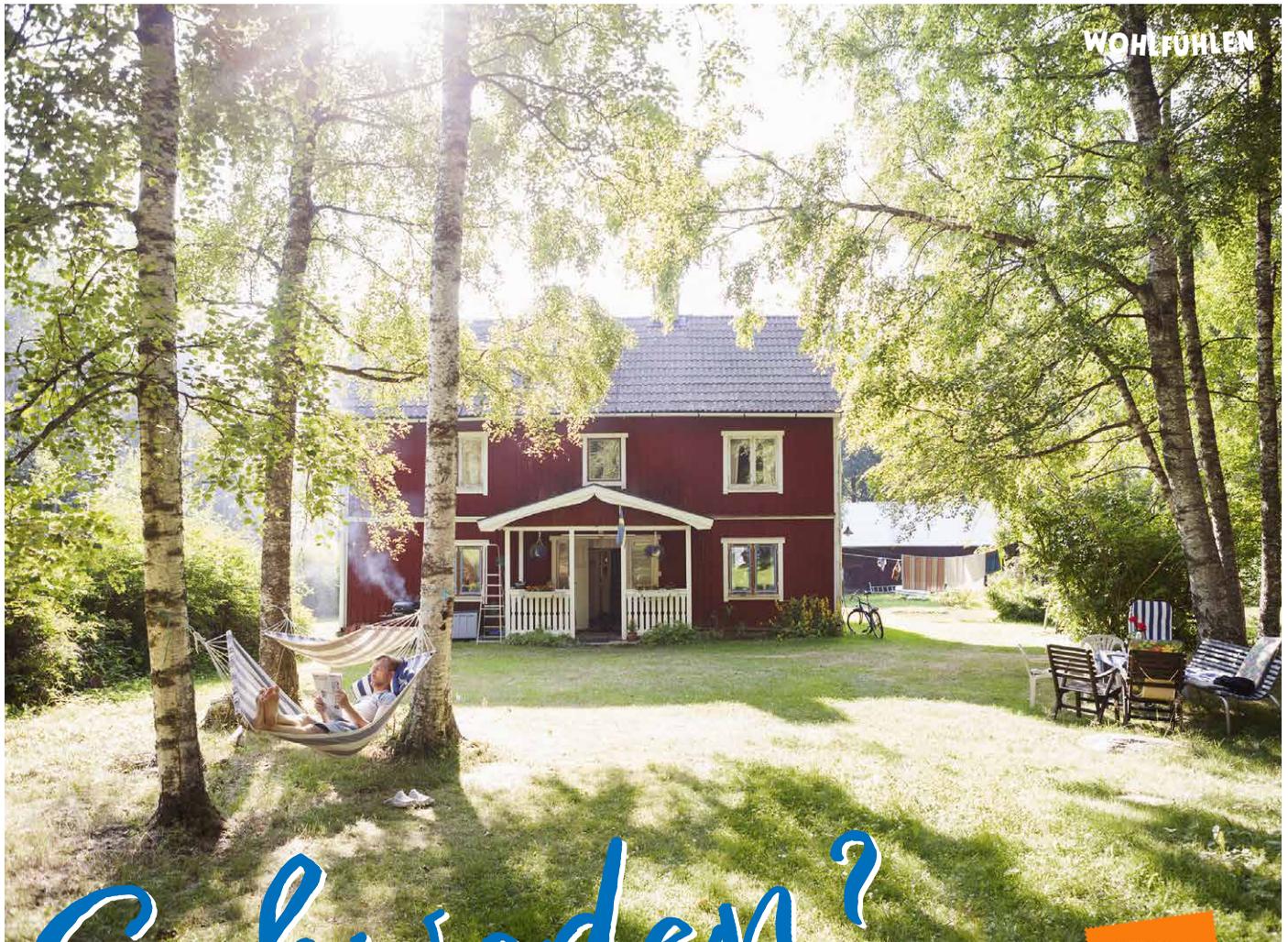
Im Mai folgt: „Schönheit von innen“



Gut beraten!

In Ihrem Reformhaus® finden Sie hochwertige Mikronährstoffpräparate verschiedener Hersteller, z.B. von Dr. Niedermaier Pharma und P.Jentschura®. Die Produkte Alsiroyal® Lebenselixier, Dr. Wolz Vitalkomplex und Salus One Essence wurden zudem als „Reformprodukt des Jahres 2024“ ausgezeichnet. Lassen Sie sich gerne beraten und das für Sie passende Produkt empfehlen.





# Schweden?

WIE MIT DEM LOUR & AARH  
REISEN MIT SINNEN

## IMMER – UND DIESMAL ELEKTRISCH!

Der Reformhaus® Reisekooperationspartner REISEN MIT SINNEN war immer schon kreativ und innovativ und vor allem eins: Förderer des nachhaltig orientierten Tourismus'. Alle drei Plus-Faktoren haben die Dortmunder jetzt in einer Kooperation mit Visit Sweden zusammengepackt

**S**chweden ist schön, Schweden ist ein Land für Naturliebhaber, Schweden steht als nachhaltiges Reiseziel weit oben im Ranking. Visit Sweden, Schwedens nationale Tourismusorganisation, und REISEN MIT SINNEN (RMS) kooperieren eng miteinander und finden so besondere

Elemente für spannende Reisekonzepte nach Schweden. Eine dieser Reisen stellen wir hier ausführlich vor: eine 10-Tage-Individualreise mit Mietwagen (E natürlich!), die sehr gut zum nachhaltigen Tourismus passt, dem sich REISEN MIT SINNEN verpflichtet fühlt. RMS-Geschäftsführer Christopher Alexander erläutert auf Seite 24, was es mit der Visit-Sweden-Kooperation auf

sich hat. Und das Beste für Sie vorab: Sie können die Reise gewinnen (s. S. 25)

### DAS GIBT'S ZU ENTDECKEN

Klimaschonend kann schon die Anreise zum Startort Malmö sein, wenn man sich für die Bahn entscheidet. Für die Fortbewegung auf der Reise durch Südschweden ist E-Mobilität Trumpf. →

# WOHLFÜHLEN

Natur pur:  
die Küste des  
Nationalparks  
Stenshuvud



Radfahren auf  
schönsten Wegen  
gehört zu Skåne

CREDITS: APELOGA/IMAGEBANK.SWEDEN.SE



Malmö bietet  
u. a. moderne  
Architektur

JUSTIN BROWN/IMAGEBANK.SWEDEN.SE



Unser Experte

**Christopher  
Alexander**  
Geschäftsführer  
REISEN MIT SINNEN

## Nachhaltige Erlebnisreisen

Visit   
Sweden

REISEN MIT  
SINNEN

Bei REISEN MIT SINNEN steht das Thema Nachhaltigkeit seit Firmengründung 1995 im Fokus und bestimmt den Charakter unserer Reisen. Unser weltweites Portfolio hat sich die letzten Jahre stärker Richtung Europa entwickelt, und wir glauben, mit dem aktuellen Ausbau unseres Angebots in den skandinavischen Ländern einen weiteren wichtigen Schritt zu machen. Das Verständnis von nachhaltigen, naturverbundenen Erlebnisreisen deckt sich sehr gut mit dem Selbstverständnis der Länder.

Mit Visit Schweden möchten wir durch die aktuelle Kooperation das in Sachen Nachhaltigkeit innovative Wege gehende Schweden mit unterschiedlichen Schwerpunkten wie Wandern, Natur & Kultur oder auch Kulinarik möglichst vielen Menschen nahebringen.



Blaubeeren  
sammeln in  
der Natur.  
Lecker!



Typisch für Schweden: die  
Sommerhäuser für die Ferienzeit

# Mitmachen und eine Reise gewinnen

REISEN MIT SINNEN verlost  
die im Text beschriebene Reise  
für 2 Personen im Wert von  
4.940 Euro. QR-Code scannen  
oder die Web-Seite  
[www.reisenmitsinnen.de/  
reformhaus-gewinnspiel](http://www.reisenmitsinnen.de/reformhaus-gewinnspiel)  
aufrufen und mitmachen.

Viel Glück



Das  
Gewinnspiel  
wird  
von  
REISEN  
MIT SINNEN  
durchge-  
führt.

➔ Das gesamte Landprogramm ist klimaneutral, sprich CO<sub>2</sub>-kompensiert über atmosfair. So weit die Fakten. Gehen wir also guten Gewissens und neugierig auf Entdeckertour in der Region Schonen (schwed. Skåne) im Süden des Reiseland Schweden. Skåne hat über die Jahrhunderte einen ganz eigenen Charakter entwickelt. Auf der einen Seite ziehen die lebendigen Städte Malmö, Lund und Ystad Besucher an und warten mit fotogener Architektur, kulturellen Sehenswürdigkeiten und abwechslungsreicher Gastronomie auf. Auf der anderen Seite lockt die Natur mit flacher Landschaft, leuchtenden Rapsfeldern, Buchenwäldern und weißen Sandstränden – ideal fürs Wandern und Radfahren auf gut ausgebauten Wegenetzen. Skåne ist auch die Vorratskammer Schwedens, bietet kulinarische Highlights mit einer Vielzahl vegetarischer und veganer Angebote.

## LOS GEHT'S

**Tag 1 und 2:** In Malmö lernen Sie für zwei Tage schwedisches Stadtleben kennen. Malmö bietet eine Mischung aus alteuropäischem Charme und einer ultramodernen, kosmopolitischen Atmosphäre. Ihr E-Bike steht bereit für das Erkunden der radfahrerfreundlichen Stadt am Öresund, in der rund 30 Prozent der rund 350.000 Einwohner täglich ihr Fahrrad nutzen.

**Tag 3 und 4:** Von Malmö geht's mit dem E-Mietwagen raus aufs Land für

zwei Tage nach Österlen, die Region im Südosten der Provinz Skåne. Kleine Fischerdörfer bezaubern in „Schwedens Toskana“, die diesen Vergleich gar nicht nötig hat, weil die Region einen ganz eigenen Charme hat. Hier leben viele Künstler. Lust auf einen Abstecher nach Ystad, Wohnort und Krimi-Haupt-schauplatz von Henning Mankells Kommissar Wallander? Am vierten Tag nehmen Sie an einer geführten, ca. 1,5-stündigen Tour durch den Stens-huvud Nationalpark teil, ein ideales Wandergebiet mit Buchen- und Eichenwäldern direkt am Ostseestrand. Später können Sie die kleinen Dörfchen besuchen oder eine der zahlreichen Manu-fakturen. Apfelanbau spielt hier eine große Rolle. Apfelmärgen lohnen einen Spaziergang und natürlich gibt's auch vieles rund um den Apfel zu probieren.

**Tag 5:** Auf nach Åhus! Sie steuern auf Ihrer Rundfahrt durch Schonen heute das nordöstlich gelegene Ostseebad an, das zweierlei Strände bietet: den sogenannten Cocktail-Badestrand mit Restaurants und Cafés und im Süden einen Strand, wo man Ruhe hat, ungestört

dem Meer zu lauschen. Für was Sie sich auch entscheiden – im Hafen sollten Sie unbedingt das Eis vom Eisboot probieren! Wer Vogelfreund ist, kann einen Abstecher ins Naturreservat Äspet machen, wo ein Aussichtsturm zur Vogelbeobachtung einlädt.

**Tag 6:** Westwärts, westwärts, bis auf die Halbinsel Kullen nach Mölle fahren Sie. Hier locken Outdoor-Aktivitäten. In Kullaberg, an der Spitze der Halbinsel, können Sie Wandern, Klettern und die atemberaubende Klippenlandschaft erkunden. Kulturgeschichte der besonderen Art: Mölle war das erste schwedische Seebad. Damen und Herren badeten hier Ende des 19. Jhs. zusammen, was damals tabu war und als skandalös aufgefasst wurde.

**Tag 7:** Nur ein paar Kilometer weiter südlich von Mölle an der Küste liegt das Städtchen Höganas. Hier gibt es viele Kunsthandwerksläden und Galerien und eine sehenswerte Markthalle in einer alten Keramikfabrik. Und, kaum zu glauben, auf dem Rückweg können Sie schwedischen Wein probieren bei den Winzern von Kullaberg. Versuch macht kluch! ➔



Idyllisch –  
Das Natur-  
reservat  
Kullaberg



TINA AXELSSON/IMAGEBANK.SWEDEN/SE

### ➔ Tag 8: Stadtluft lockt!

Sie fahren in die Küstenstadt Helsingborg mit Schwedens nachhaltigstem Stadtviertel Oceanhamnen. Organisiert ist ein Besuch im Park Fredriksdal mit Gartentour und anschließendem Lunch. Fredriksdal ist eine grüne Oase und bietet Besuchern die Möglichkeit, sich in einer malerischen Umgebung zu entspannen und die Natur zu genießen. Lebhafter geht's an der Strandpromenade zu, die am Nachmittag zum Spazierengehen und Einkehren einlädt – mit einem reichen Angebot an lokalen Spezialitäten. Vielleicht erleben Sie ja einen wunderbaren Sonnenuntergang!

**Tag 9:** Auf dem Weg von Helsingborg zum Ziel der Schonen-Rundfahrt in Lund lohnt ein Halt beim Bjerres Saltsjöbad. Auf dieser Seebrücke, die circa 600 Meter lang ist, wird hervorragend gekocht! Außerdem bietet sich hier eine ganz besondere Möglichkeit, draußen ein Bad zu nehmen oder in die Sauna zu gehen.

It's Fika time! Genießen und plaudern mit Freunden bei einer Kaffeepause

Kennen Sie Fika? Die ist eine typisch schwedische Kaffeepause – während der Arbeit – mit Kollegen, Freunden oder Familie. In einer halben bis drei-viertel Stunde wird geplaudert oder auch Geschäftliches besprochen. Dafür ist die letzte Station Ihrer Reise, die Universitätsstadt Lund, prädestiniert. Genießen Sie das schöne Flair dieser lebendigen Stadt mit ihrer beeindruckenden Architektur. Absolut der richtige Ort, um alles auf der Rundreise Erlebte noch einmal Revue passieren zu lassen. Eine letzte Übernachtung, dann heißt es Abschied nehmen: „Hej då, Sverige, Tschüs, Schweden!“ Bis zum nächsten Mal. ●

### Angebot



MARIA MITSLÖF/IMAGEBANK.SWEDEN/SE

Schweden ohne Elche?  
Überhaupt nicht vorstellbar!

## Auf nach Norden!

**Enthaltene Leistungen:** Insg. 9 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC, 9x Frühstück, 3x Abendessen (tlw. mehrgängig), 2 Tage E-Bike, 7 Tage Elektro-Mietwagen der Klasse A (z. B. Peugeot E-208 o.ä.) inkl. Haftpflichtversicherung, Vollkasko-Versicherung mit Erstattung des Selbstbetrags, unbegrenzte Kilometer, Zusatzfahrer. Zusatzkosten für den Mietwagen (vor Ort zu zahlen): Kautions, Strom.

**Programm-Details:** geführte Naturwanderung Stenshuvuds Nationalpark (1,5 Std.), geführte Gartentour Fredriksdal Helsingborg, Detaillierte Karten- und Routenbeschreibung, Wunsch-Reiseführer (mit Gutscheincod für unseren Shop) CO2-neutral reisen! Landprogramm zu 100 Prozent kompensiert. Reisebeschreibung, optionale Leistungen und Hoteldetails siehe [www.reisenmitsinnen.de/europa/schweden/reisen/mit-e-bike-und-e-auto-durch-suedschweden/](http://www.reisenmitsinnen.de/europa/schweden/reisen/mit-e-bike-und-e-auto-durch-suedschweden/)

**Termine und Preise 2024:** Saison 01.05.–01.10.2024 / Wunschtermin bitte anfragen. **10 Tage**, Individualreise mit E-Mietwagen; Eigenreise; ab 2 Gästen, Reisecode: SEI-02, Preis p.P. im DZ ab 2470 €, EZ-Zuschlag 1120 €

**Kontakt** Julian Lührmann, REISEN MIT SINNEN: 0231 589792-36  
julian.luehrmann@reisenmitsinnen.de

# AMIVA: NACHHALTIGER MOBILFUNK MIT SOZIALEM ENGAGEMENT

Klimaneutrale Handytarife und sozial-ökologische Projekte – der Mobilfunkanbieter Amiva geht neue Wege

**H**eutzutage ist das Smartphone zu einem unverzichtbaren Begleiter geworden. Dass die Nutzung von Mobilfunk auch Auswirkungen auf die Umwelt hat, ist uns oft nicht bewusst. Jede übertragene Nachricht, jedes hochgeladene Bild und jeder Anruf verbraucht Energie und erzeugt CO<sub>2</sub>-Emissionen. Zum Vergleich: Im Schnitt erhalten die Deutschen jeden Tag 26 E-Mails im beruflichen Alltag. Damit verursachen wir täglich so viel CO<sub>2</sub> wie etwa bei einer 13 Kilometer langen Autofahrt.



Die Inhaber von Amiva (v.l.n.r. Roland Zimmer, Thorsten von der Stück, Steffen von Alberti)

Die drei Inhaber von Amiva, Steffen von Alberti, Roland Zimmer und Thorsten von der Stück wollen Mobilfunk und soziale Verantwortung miteinander verbinden und gleichzeitig die Umweltauswirkungen minimieren. So nutzt Amiva zum Beispiel Ökostrom, verkauft fair produzierte und wiederaufbereitete Smartphones, bietet ressourcenschonende SIM-Karten-Optionen an und setzt auf papierlose Rechnungen. Aspekte, die das Unternehmen nicht direkt beeinflussen kann, wie beispielsweise die Emissionen durch Rechenzentren und Smartphone-Herstellung, gleicht Amiva durch die Unterstützung von zertifizierten Klimaschutzprojekten aus. Sogar der Strom, den ihre Kund:innen beim Laden ihrer Smartphones verbrauchen, wird kompensiert.

Wichtig ist dem Düsseldorfer Unternehmen auch das Engagement für ein faires und verantwortungsvolles Mit-

einander. Bei den Spendentarifen wird mit jedem abgeschlossenen Handyvertrag eine monatliche Spende an eine von vier gemeinnützigen Organisationen geleistet. Dabei verzichtet Amiva auf mögliche Gewinne.

„Mit dem Wechsel zu Amiva können Sie nicht nur nachhaltiger leben, sondern auch aktiv dazu beitragen, die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Unsere Kund:innen sind ein wichtiger Teil unserer Vision. Gemeinsam können wir echte Veränderungen bewirken“, so die Inhaber.

**Amiva zeigt, dass Technologie und Nachhaltigkeit Hand in Hand gehen können. ● Mehr Informationen unter [www.amiva.de](http://www.amiva.de)**



# Psst, schon gehört?



Unsere Expertin

Christin  
Lüdemann,  
Geschäftsführerin  
ARYA LAYA

Wir lüften die schönsten Beauty-Geheimnisse unserer Hersteller. Mit witzigen Anekdoten, wertvollen Erfahrungen und Wow-Momenten aus dem Beauty-Alltag

**O**b ein Haartonikum, das plötzlich viral geht, Naturkosmetik aus „good old Germany“, die den roten Teppich in L.A. erobert oder ganz viel Improvisationstalent: Unsere Hersteller nehmen Sie mit hinter die Kulissen und teilen mit Ihnen ihre ganz persönlichen Erfahrungen und Erlebnisse. Viel Spaß beim Lesen! ●

## TikTok-Hype ums Haartonikum

**Christin Lüdemann:** Unser ARYA LAYA Rosmarin-Ginseng Haartonikum ist eigentlich ein Produkt, das eine kleine beständige Fangemeinde hatte, aber nicht von allen Kund:innen im Reformhaus® mit Aufmerksamkeit bedacht wurde. Plötzlich aber stieg die Nachfrage, die Nachbestellungen waren immens. Das alles nicht wegen einer guten Werbekampagne, sondern weil Menschen auf TikTok ihre positiven Erfahrungen mit Rosmarin Haarwasser und speziell mit unserem Produkt geteilt haben. Andere probierten es dann auch und berichteten ebenso von einer verbesserten Kopfhaut, kräftigeren Haaren und weniger Frizz. So stiegen die Absätze weiter und wir mussten schleunigst schauen, dass wir ausreichend von dem natürlichen Wirkstoff Rosmarin bekommen und auch genügend Packmittel haben. ●



Unser Experte

Dr. Dieter Schmalz, ARYA LAYA, geschäftsführender Gesellschafter und wissenschaftlicher Leiter

## Immer der Nase nach?

### Die Sache mit den Düften

**Dr. Dieter Schmalz:** Wenn man Kosmetik-Kund:innen interviewt, sagen sie häufig, dass sie Kosmetik ohne Duftstoffe bevorzugen, auch weil sie Duftstoffe eventuell nicht vertragen. Tatsächlich gehen aber die meisten dann doch „der Nase nach“ und loben für sie „angenehme“ und tadeln „unangenehme“ Düfte. Wir Hersteller von Naturkosmetik stehen häufig vor dem Problem, dass Produkte, die natürliche Öle, Fette, Wachse, Extrakte etc. enthalten, Eigengerüche haben, die häufig nicht als angenehm empfunden werden. Um sie zu überdecken, parfümieren wir die Produkte etwas, in der Naturkosmetik mit ätherischen Ölen und mit isolierten Duftstoffen aus diesen. Die Düfte von Kosmetik-Produkten wirken über die Psyche, und ein für den Kund:innen angenehmer Duft fördert auch eine gute Wirkung – beim unangenehmen Duft ist es umgekehrt. Da die Psyche bei der Beurteilung, ob ein Duft gut oder schlecht ist, eine große Rolle spielt, gibt es hier zwischen den Verwender:innen große Unterschiede. Einmal hat mir eine Kundin nahegelegt hat, den wunderbaren Duft unserer Karotten-Creme doch auf gar keinen Fall jemals zu verändern, während mich eine andere förmlich angefleht hat, doch den schlimmen Duft der sonst großartigen Karotten-Creme unbedingt zu ändern, weil sie sonst ihren Lebensgefährten verliert. Wie würden Sie in diesem Dilemma entscheiden? ●



Unser Experte

Marc Specht, geschäftsführender Gesellschafter der Alsitán GmbH

## Mut zur Start-up-Idee

### Neue Wege entstehen dadurch, dass man sie geht

**Marc Specht:** Mit unserer neuesten Pflegeserie **hautengel®** haben wir ein Zeichen gesetzt. Als seit 75 Jahren etablierte Firma hatten wir den Mut, einen Start-up Ansatz zu wählen und eine Marke ins Reformhaus® zu bringen, die völlig neue Wege geht. Wir haben es anfangs „Grüne-Wiese-Modell“ genannt, uns von etwaigen Restriktionen freigemacht und uns erlaubt, bei Null zu starten. Wir, meine Kolleginnen und Kollegen bei Alsitán, haben uns gefragt: Wie soll eine Pflegelinie aussehen, bei der wir alles, was wir bisher entwickelt und gemacht haben, außen vorlassen? Schnell war klar, dass Wirkung, Qualität und Ehrlichkeit für uns drei Schwerpunkte von großer Bedeutung sind und in unserer DNA liegen. Bewusst natürlich und noch nachhaltiger sollten die Produkte sein, Pflanzenkraft mit möglichst wenig Verpackungsmüll. Durch diese Start-up-Idee haben wir eine ganz neue, innovative Marke geschaffen. Wir sind sehr stolz auf die Kernwerte unserer Marke **hautengel®: neuform® zertifizierte Naturkosmetik, 100% vegan, ohne Tierversuche, ökologisch (un)verpackt.** ● →



ANZEIGE



# hübner

## Wir kommen aus dem Schwarzwald. Natürliche Schönheit auch.

### Kieselsäure-Gel zum Einnehmen mit nachgewiesener positiver Wirkung\*

- » Kräftiges Bindegewebe, straffe Haut, kräftiges Haar & feste Nägel
- » Ohne Konservierungsstoffe, Gluten, Lactose, Hefe, Stabilisatoren

Originalsilicea-Balsam; Wirkstoff: Kieselsäure-Gel mit gefälltem, disperskolloidalem Siliciumdioxid. Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet: innerlich zur Vorbeugung von brüchigen Fingernägeln und Haaren, zur Kräftigung des Bindegewebes; äußerlich bei umschriebenen lokalen Reizzuständen der Haut. Diese Angaben beruhen ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. Beim Auftreten von Krankheitszeichen sollte ein Arzt aufgesucht werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand 04/19. Anton Hübner GmbH & Co. KG, 79238 Ehrenkirch

\*Zschoke, I.; Radtke, M.A.; Cumerov, R.; Dibbern, N.; Reich, C.; Augustin, M. (2007): A pilot study on the efficacy of silicium gel on the thickness of hair in healthy women with thin hair. In: Kosmetische Medizin 6(7).



Deine Gesundheit. Unser Schwarzwald.



## Ende gut, alles gut! Improvisationstalente sind klar im Vorteil



Unsere Expertin

**Claudia Bornemann**,  
Senior Brand  
Manager D-A-CH  
Gamarde Soins  
Bio  
Dermatologiques

**Claudia Bornemann:** Wir von **Gamarde Soins Bio Dermatologiques** sind ein französisches Familienunternehmen und Hersteller 100% natürlicher, biozertifizierter Dermakosmetik für empfindliche Haut. Im Juni 2022 nahmen wir zum ersten Mal in Oberursel am Reformhaus® Sommersymposium teil. Noch niemand in der Reformhaus® Welt kannte uns. Durch einen krankheitsbedingten Ausfall eines Referenten wurde Ersatz für die entstandene Lücke im Programm gesucht, und wir wurden gefragt, ob wir das nicht übernehmen wollen. Natürlich wollten wir, denn das war die beste Möglichkeit, unsere Naturkosmetik-Marke zu präsentieren und vor allen eine Life Demo mit unserem mineralischen biozertifizierten Sonnenschutz, der nicht weißelt, zu machen. Damit man den Unterschied zu herkömmlichen mineralischen Sonnenschutzmitteln auch gut sichtbar machen kann, brauchte es nun aber ein solch herkömmliches Produkt, das zwar schützt, aber eine dicke weiße Schicht auf der Haut hinterlässt. Wir sind also kurz vor dem Vortrag noch schnell ins Auto gesprungen, um im nächstbesten Drogeriemarkt einen konventionellen mineralischen Sonnenschutz zu kaufen. Knapp, aber doch noch pünktlich wieder zurück, konnten wir mit dem Vortrag zum Thema natürlicher Sonnenschutz starten. Dem Aufruf nach einer Freiwilligen aus dem Publikum für die Live-Demo folgte Reformhaus® Inhaberin Frau Anita Krüger vom Reformhaus® La Vita in Bad Boll (Foto). Bereitwillig hielt sie ihre beiden Arme hin – der Unterschied der Sonnencremes war bis in die hintersten Reihen des Saales gut zu erkennen. ●



Schatz  
der Natur:  
Honig vom  
Manuka-  
Strauch

**Tipp von der  
Community:  
Mänuka Honig lässt  
die Haut strahlen**



**Birte Rath:** Im letzten Jahr wurden wir vermehrt von unserer Social Media Community auf das Phänomen hingewiesen, dass sich ihr täglicher Löffel **Mänuka-Honig MGO400+** nicht nur positiv auf ihr Wohlfühl auswirkte, sondern sie auch einen positiven Nebeneffekt wahrnahmen – ein verbessertes Hautbild. Kurzerhand entschieden wir uns, eine Verbraucherwahrnehmungstudie in den USA zu starten. Wir haben 80 Männer und Frauen im Alter von 25–45 Jahren, die ihre Gesichtshaut als trockene, Mischhaut oder fettig einstufen, 28 Tage lang einen Löffel Mänuka-Honig MGO400+ pro Tag konsumieren lassen und folgende Ergebnisse sind dabei rausgekommen: 83% hielten den Honig für eine köstliche und einfache Möglichkeit, ihr Hautbild zu verbessern. 88% fanden, dass ihre Haut gesünder aussah. 79% hatten das Gefühl, dass sich ihr allgemeines Hautbild verbesserte. Worauf uns unsere Community bereits aufmerksam gemacht hatte, wurde uns also im Rahmen der durchgeführten Verbraucher-Wahrnehmungstests bestätigt. Bereits die Einnahme eines einzigen Löffels unseres Mänuka-Honigs zu Beginn der täglichen Hautpflege-Routine verbesserte die Strahlkraft ihrer Haut sichtbar. Die Beauty-Welt kennt die Vorteile von Honig für schöne Haut schon seit Langem – schon vor 2000 Jahren badete Kleopatra in Milch und Honig. Aber Mänuka-Honig zum Frühstück, als Teil eines präbiotischen Schönheitsrituals von innen nach außen, ist etwas ganz Neues und vor allem etwas Köstliches. ●



Unser Experte

**Karim Sattar,**  
Global  
Communication  
Manager bei  
PRIMAVERA

## Stars in L.A. Lieben Naturkosmetik aus good old Germany

**Karim Sattar** ist Naturkosmetik-Fan und Green Make-up Artist. Er präsentierte die **PRIMAVERA Organic Skincare Gesichtspflege** in den USA anlässlich der Award Season 2024 zu den Golden Globes und Oscar-Events. Karim Sattar begegnete den Stars und wandte die Organic Skincare Produkte bei ihnen an. Seine Eindrücke aus L. A.: „Duftende, aus reinen ätherischen Ölkombinationen entwickelte Naturkosmetik aus „good old Germany“ wird von den VIPs sehr geschätzt. Fein entwickelte Rezepturen aus Pflanzenextrakten und nachhaltige Herstellung sind Livehacks in Amerika,

eine entsprechend affine Marke weckt großes Interesse. Für den faltenfreien Auftritt auf dem roten Teppich wurde unsere Eye Cream for Face aus der Energy Boost Linie besonders gelobt. Im Nu kann dieses Produkt für sichtbar jugendlich strahlende Haut sorgen. Dieses Beautyprodukt hat sich als wahrer Tausendsassa erwiesen, da es sich nicht nur auf die Augenpartie beschränkt. Das gefiel den Stars. User:innen, die mehr Haut zeigen möchten, waren besonders begeistert. Mir ist aufgefallen, dass sich immer mehr Männer für zertifizierte Naturkosmetik interessieren. Unser Mix & Match System zur Kombinierbarkeit der Produkte aus verschiedenen Linien kam bei Männern gut an. Gerade in Situationen, wenn die Haut z. B. gestresst ist oder zu Rötungen neigt, schätzen Männer diese Kombinierbarkeit, je nach Hauttyp und aktuellem Hautzustand. Der Face Toner aus der Hydratingserie punktet auch als Aftershave oder zur Erfrischung, wenn es mal hoch hergeht. Männer lieben zudem die Kleingrößen der Kennenlernsets, da sie so einfach mitzunehmen sind. ●

FOTOS/ILLUSTRATION: GETTY IMAGES, HERSTELLER, AGENTUR ZEITPUNKT →

ANZEIGE

# WEIL NATÜRLICHES LIFTING BEI DEN STAMMZELLEN ANSETZT.

IM 21-TAGE-TEST\* ÜBERZEUGEND

**87%**

MEINE FÄLTCHEN WIRKEN GEMILDERT.  
DAS HAUTBILD HAT SICH VERBESSERT.

**90%**

MEINE HAUT IST ZARTER &  
EBENMÄSSIGER

**80%**

MEINE HAUT IST FESTER &  
PRALLER



**ARYA LAYA**  
Naturkosmetik aus Heidelberg

PHYTOXCELLENT



\* Anwendungstest: 21 Tage mit 30 Frauen, unabh. Testinstitut

Exklusiv im  
Reformhaus

Vegan  
QUALITÄT



# Von Hand gesammelte Tannenknospen aus dem Schwarzwald



Unsere Expertin

**Daniela C. Basse,**  
Director Marketing,  
Annemarie Börlind

**Daniela C. Basse:** Ich bin nun seit gut einem Jahr bei **Börlind** und was mich für immer begeistern wird, ist die Echtheit des Naturkosmetikunternehmens und die Mühe, die in den Produkten steckt. In unserer neuen Prestige-Linie, die Ende des Jahres auf den Markt kommen wird, sind Tannenknospen aus dem Schwarzwald ein besonderer Inhaltsstoff. Und diese Tannenknospen wurden von uns von Hand gesammelt. Stellen Sie sich also vor, wie am frühen Morgen, in eisiger Kälte, warm eingepackt, eine Gruppe von 12 Kolleginnen und Kollegen aus unterschiedlichen Abteilungen, gemeinsam mit Nicolas und Alicia Lindner in den Wald losgezogen sind. Insgesamt wurden zwei Kilogramm Tannenknospen, man kennt sie auch unter Tannenspitzen, von herumliegenden Tannenzweigen von gefällten weißen Tannen „abgezapft“ und eingesam-

melt. Von dort wurden sie dann auf direktem Weg in unser Labor zur weiteren Verarbeitung befördert. Ich finde es einfach bemerkenswert, wie viel Sorgfalt und Leidenschaft hier in die Arbeit gelegt wird. Für diese Sammelaktion haben wir wieder mit dem Forst Baden-Württemberg kooperiert, zu deren Team wir eine gute Verbindung haben. Eine echte Schwarzwaldexperience passend zu unserem Qualitätsversprechen: *Made in the Black Forest.* ●



Unsere Expertin

**Kerstin Rojczyk,**  
Vertriebsleitung  
Mittelweser  
Heilquellen GmbH

# Gesunde Nasenschleimhaut durch Nienburger Heilquelle

**Kerstin Rojczyk:** Während meiner Webinare noch zu Corona-Zeiten habe ich davon berichtet, dass wir beabsichtigen, die 8%ige **Natursole Nienburger Heilwasser-Qualität** herunterzubrechen auf 0,9%, dies entspricht der Forschung nach dem Salzgehalt der Nasenschleimhaut. Wir sind auf 0,85 % gegangen, damit geben wir mit dem Heilwasser noch mehr Feuchtigkeit auf die Schleimhäute. Tatsächlich konnte ich damit einer Teilnehmerin helfen, ihre Schuppenflechte, die stets aus der Nase herauswuchs, abzuheilen. Das hat uns sehr gefreut. So haben wir unsere Schleimhautpflege „**Quellmed Sanfte Pflege**“ auf den Markt gebracht. Sie hilft auch bei oft durch Medikationen beanspruchten Schleimhäuten in Mund, Nase und Ohren. Der Selengehalt stärkt das Immunsystem der Haut und Kalium hilft gegen Entzündungen Die Nienburger Heilquelle ist offiziell anerkannt, die nächste ihrer Art ist das Tote Meer. ●

**Herzlichen Dank an alle Hersteller für die schönen Eindrücke und Anekdoten!**

ANZEIGE



## Natürliche Intimpflege



- ✓ Pflegt und beruhigt die empfindliche Haut im Intimbereich
- ✓ Bei Juckreiz, Rötungen und Hautreizungen
- ✓ Ausgezeichnete Hautverträglichkeit
- ✓ COSMOS-zertifizierte Naturkosmetik



www.bergland.de



Wer im Außen für Ordnung sorgt,  
tut dies auch im Inneren.  
Aufräumen schafft nicht nur  
Platz in den eigenen vier Wänden,  
sondern vor allem auch  
in unserem Geist

*Aufräumen für die Psyche*

# DIE KUNST DES LOSLASSENS

**A**ufräumen wird selten positiv wahrgenommen. Vielleicht, weil es schon in unserer Kindheit als tägliche Pflicht galt und heute zu den Hauptkonfliktpunkten in Familien und Partnerschaften zählt. Höchste Zeit also, das Aufräumen aus einer neuen Perspektive zu betrachten – und vor allem geistig davon zu profitieren.

Aufräumen ist nicht leicht. Doch es fühlt sich enorm befreiend an! Loslassen und sich von Ballast lösen gilt nicht nur für materielle Dinge oder Energieräuber im engen Umfeld – manchmal ist es auch notwendig,

belastende Gedanken loszulassen. Gerade die Dinge, über die wir immer wieder nachgrübeln, rauben uns den Fokus für andere Aufgaben. Wir sollten uns bewusst Zeit zum Reflektieren einräumen. Welche Gedanken sind es, die wir am besten loslassen sollten?

## ORDNUNG BEGINNT IM KOPF

Die eigenen Gedanken zu sortieren und schließlich den Ballast, der sich möglicherweise über lange Zeit in uns aufgestaut hat abzuwerfen, ist keine Aufgabe, die sich von heute auf morgen umsetzen lässt. Üben wir





Drei Fragen an

Unsere Expertin

**Sarah Köpke**  
Ordnungscoach  
aus Hamburg

## „Routine ist wie ein Muskel, der trainiert werden will“

### Welchen Einfluss hat die physische Ordnung auf die mentale Klarheit?

Ordnung hat einen sehr großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. In aufgeräumter Umgebung können wir uns besser konzentrieren, da wir von weniger visuellen Reizen abgelenkt werden. Der mentale Stress durch Unordnung entfällt und es fällt uns leichter, zur Ruhe zu kommen. Dann kann das Zuhause zu einem erholsamen Rückzugsort werden, wo wir neue Energie für unsere Aufgaben tanken.

### Inwiefern unterstützen Routinen im Alltag die psychische Gesundheit und fördern positive Gewohnheiten?

Routinen geben uns ein Gefühl von Sicherheit und Struktur, aber es erfordert Geduld. Eine neue Routine ist wie ein Muskel, der täglich trainiert werden will. Ist sie zum festen Bestandteil des Alltags geworden, kann sie den Tagesablauf vereinfachen und die mentale Gesundheit fördern. Ein gutes Beispiel ist das abendliche Aufräumen der Küche, um morgens frisch und klar in den Tag zu starten.

### Welche Schritte im Alltag helfen dabei, eine nachhaltige und ordentliche Lebensweise zu etablieren?

Der erste Schritt zur nachhaltigen Ordnung ist das Befreien von Ballast. Defekte oder ungenutzte Gegenstände werden aussortiert. Im zweiten Schritt wird den verbleibenden Dingen ein fester Platz zugeordnet. Nach der Nutzung werden die Gegenstände sofort wieder an ihren Bestimmungsort gebracht. Es entsteht eine Grundordnung, die das Aufräumen im Alltag erleichtert. Tricks, wie das sofortige Erledigen von Aufgaben unter 3 Minuten oder die „Gehe nie ohne“-Regel, bei der man Dinge im Vorbeigehen zum Bestimmungsort mitnimmt, fördern einen ordentlichen Lebensstil. Bei größeren Projekten, wie dem Keller, ist es effektiver, in Etappen vorzugehen, um entspannt und nachhaltig ans Ziel zu kommen.

Ordnung im Innen und Außen. Schon ein kurzes Innehalten hilft, die Gedanken zu ordnen



→ uns jedoch darin, die inneren Gedanken zu ordnen, erhalten wir den Schlüssel zu mehr Klarheit, Fokussierung und letztendlich zu einem leichteren Leben. Es ist ratsam, diesen Prozess schrittweise anzugehen und sich nicht zu viel auf einmal vorzunehmen.

### 1. Bewusste Selbstreflexion

1. Planen Sie feste Zeiten für sich ein, die Sie dafür nutzen, um Ihre Gedanken zu reflektieren. Welche Gedanken geben Ihnen positive Energie und welche fühlen sich belastend an? Ein Tagebuch kann dabei eine wertvolle Unterstützung sein.

### 2. Priorisierung von Aufgaben

2. Sortieren Sie Ihre Gedanken ähnlich wie bei einer To-Do-Liste nach Dringlichkeit und Wichtigkeit. Definieren Sie klare Ziele und räumen Sie unwichtige Gedanken beiseite. Dies schafft Raum für Dinge, die für Sie wirklich bedeutsam sind.

### 3. Achtsamkeit üben

3. Nehmen Sie sich zwischendurch bewusst einige Minuten, in denen sie sich auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren. Durch gezielte Atem- und Meditationsübungen können Sie Ihren Geist beruhigen und unnötigen Ballast loslassen. Die Fokussierung hilft, das Gedankenkarussell anzuhalten.

## 4. Glaubenssätze überprüfen

Hinterfragen Sie selbstkritische Gedanken auf ihre Gültigkeit. Tauschen sie diese bewusst gegen konstruktive Glaubenssätze aus. Dieser Prozess des Umdenkens erfordert Übung, festigt aber langfristig Selbstbewusstsein und Zufriedenheit (siehe auch den Resilienz-Beitrag ab Seite 18).



**Extratipp:**  
Dinge, die Ihnen zu viel sind, können oft gespendet werden. So ist Ihr Aufräumen nachhaltig und hilft auch anderen

## LOSLASSEN LERNEN

Die Seele von überflüssigem Ballast zu befreien, ist lohnend, aber mühevoll. Gleiches gilt für die Ordnung in den eigenen vier Wänden. Das Aufräumen und Aussortieren kann jedoch dazu beitragen, nicht nur physischen Freiraum zu schaffen, sondern auch das Chaos im Kopf zu lichten. Es lohnt sich also, regelmäßig Überflüssiges zu entsorgen oder, besser noch, wegzugeben, um den Überblick zu behalten. Loslassen schafft Ordnung. Zögern Sie nicht, sich dabei helfen zu lassen! Manche Herausforderung können wir nicht allein bewältigen. Sich Unterstützung im Außen zu suchen, beispielsweise durch ein professionelles Aufräumcoaching, zeugt von innerer Stärke.

Sie möchten mehr zu dem Thema erfahren und suchen nach Anregung durch Gleichgesinnte? Die Akademie Gesundes Leben, in Oberursel am Taunus, hat das Trendthema im Seminarbereich „Persönlichkeit & Beruf“ aufgenommen. (siehe unten). ●

### Besser aufräumen



Die Akademie Gesundes Leben bietet dazu Aus- und Weiterbildungen an

Das Seminar „Ordnung und Klarheit fürs Leben“ findet vom **25.10.2024 – 27.10.2024 (Fr-So)** und **17.01.2025 – 19.01.2025 (Fr-So)** an der **Akademie Gesundes Leben** statt. Ein Aufräumseminar mit Tiefgang. Mehr Informationen unter [www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de) oder telefonisch 06172/30 09 822



**AKADEMIE  
GESUNDES LEBEN**  
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE



## Spermidin Pulver und Kapseln

fein vermahlenes Pulver aus  
Bio Weizenkeimen



Unsere Produkte finden Sie im Reformhaus, Biohandel oder unter [www.raabvitalfood.de](http://www.raabvitalfood.de)

## WISSEN, WAS DRIN IST!

Als Verbraucher:in möchte ich wissen, was ich kaufe bzw. womit mein Körper Kontakt hat! Für neuform® zertifizierte Produkte gilt daher die Volldeklaration. Sämtliche Zutaten und auch alle Zusatzstoffe müssen bis ins Detail offengelegt werden.



Auf dieser Basis erfolgt die Prüfung der Inhaltsstoffe hinsichtlich unserer strengen Zulassungskriterien.



Unser Versprechen:

**Volldeklaration aller Inhaltsstoffe!\***

- + Sämtliche Zutaten und Zusatzstoffe werden angegeben
- + Alle Inhaltsstoffe müssen den strengen neuform® Qualitätsrichtlinien entsprechen
- + Schadstoff-Kontrollen vor und nach der Markteinführung
- + Verbraucher:innen wissen, was sie konsumieren

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

Mehr  
allgemeine  
Info  
[www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)

\* mehr zum  
Thema  
Transparenz und  
schadstoffgeprüfte  
neuform® Qualität



Reformhaus

Natürlich  
besser  
... für mich!

## Täglich wertvoll

### Schwarzkümmel-Öl bio

Schwarzkümmel ist eine Gewürzpflanze, die überwiegend im orientalischen Raum angebaut wird. Dort ist Schwarzkümmel seit 3000 Jahren ein geschätztes und bewährtes Lebensmittel.

- hoher Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren
- 100 % naturrein, kalt gepresst
- Stammpflanze *Nigella sativa* aus Ägypten

**Verzehrempfehlung:** Empfohlen werden 1–2 TL täglich vor oder zu den Mahlzeiten. Die ideale Verzehrdauer liegt bei 4–6 Monaten.



100 % Schwarzkümmel-Öl  
aus kontrolliert biologischem Anbau  
DE-ÖKO-007  
Ägyptische Landwirtschaft

FOTOS: HERSTELLER

# Unsere Lieblinge

## „Teatime“ für die Gesundheit

**7x7® KräuterTee von P. Jentschura®.** Der mehrfach preisgekrönte 7x7® KräuterTee ist der optimale Begleiter bei Entschlackungs- und Fastenkuren. Josef Lohkämper und Dr. h. c. Peter Jentschura haben, der Philosophie des Heilpraktikers Matthias Leisen folgend, diese wertvolle Teemischung rezeptiert.

Die feine Auswahl aus 49 Zutaten wie Kräutern, Samen, Gewürzen, Wurzeln und Blüten ist nicht nur mild und bekömmlich, sondern überzeugt durch das köstliche Aroma der vielen Pflanzenarten auch anspruchsvolle Gaumen im Geschmack.

- *einzigartige Rezeptur*
- *ohne künstliche Aromazusätze*
- *hochwertige Bio-Qualität*
- *harmonische Komposition – auch ohne Zucker ein Genuss*
- *ergiebig in der Dosierung*
- *mehrfach preisgekrönt*



## Die natürliche Nr. 1 zur Leberstärkung

**Mariendistel L-Tonikum, Aktion 3+1.** Mariendistelfrüchte enthalten den natürlichen Wirkstoff Silymarin, der zur aktiven Unterstützung des Stoffwechsels und der Regenerationsfähigkeit der Leber beiträgt.

- *hochdosiertes, traditionelles Arzneimittel*
- *fördert die Funktion von Leber und Galle auf natürliche Weise*
- *unterstützt eine gesunde Verdauung*
- *stärkt während der Entgiftung*
- *mit bewährten Inhaltsstoffen der Mariendistel*
- *natürlich, alkoholfrei*
- *vegan, frei von Gluten, Lactose*

Aktion  
3+1



# des Monats

Gesund und bestens versorgt, freuen wir uns auf die wärmere Jahreszeit mit diesen Reformhaus® Produkten



## Der ideale Ballaststoff

### Sanatura® Bio Akazienfaser

Akazienfasern werden aus dem Milchsafte von Akazienbäumen gewonnen, die vor allem in Westafrika beheimatet sind. Ihr wertvoller Saft wird an der Luft getrocknet und zu Pulver vermahlen, chemische oder enzymatische Methoden kommen nicht zum Einsatz. Akazienfasern enthalten sehr viele Ballaststoffe, die auch für empfindliche Verwender:innen bestens verträglich sind. Die übliche Trinkmenge genügt. Glutenfrei und für die langfristige Verwendung sehr empfehlenswert.



## Gesunde Verdauung und intakte Darmstruktur

### Darm-Care Curcuma Bioaktiv Tonikum

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



## Mandelmundiger Genuss

Lihn Mandelkerne „Non Pareil“ Extra groß, knackig und feinaromatisch – naturbelassene Süßmandeln der Premium-Sorte „Non Pareil“ sorgen für aromatische Genussmomente. Das ballaststoffreiche Steinobst ist reich an Vitamin E – so kann es einen Beitrag zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress leisten. Um davon zu profitieren, empfiehlt es sich, täglich eine Portion (30 g) Lihn Mandelkerne zu verzehren. Mandelkerne sind ideal zum Naschen, Backen und Verzieren sowie als leckere Zutat in süßen und pikanten Gerichten.



## Die Leber-Kur

### Alsiroyal® Mariendistel Kapseln

Die Leber ist das zentrale Organ unseres Stoffwechsels, da sie verschiedene Substanzen im Körper abbaut. Fett, Alkohol, Medikamente, Umweltgifte, unausgewogene Ernährung – all das sind Faktoren, die der Leber ganz schön zusetzen können.

- *Doppelt wertvoll: Mariendistel plus Cholin*
- *Cholin unterstützt die gesunde Leberfunktion und einen normalen Fettstoffwechsel*
- *Nur 1 x täglich*



VEGGIE KOCH MIT...

# FRÜHLINGS

## Spargel

egal ob grün oder weiß, ist kalorienarm und gesund. Er steckt voller Vitamine und Mineralstoffe, und seine Ballaststoffe und sekundären Pflanzenstoffe unterstützen die Verdauung. Im grünen Spargel stecken mehr Vitamin C und Provitamin A als im weißen Spargel.



# FRISCH!



Unsere Expertin

## Marita Koch

Unsere Rezept-Entwicklerin und Food-Stylistin Marita Koch setzt in ihren Rezepten auf gesunde, saisonale Zutaten

O weh, Frühjahrsmüdigkeit! Mit einer vitalstoffreichen Ernährung, die den Stoffwechsel ankurbelt, können wir der Müdigkeitsfalle aktiv etwas entgegensetzen. Probieren Sie die köstlichen Rezeptkreationen, mit denen Sie ihre Kräfte leicht und lecker mobilisieren können.

## KARTOFFELSALAT mit Bärlauchpesto-Vinaigrette und gebratenem Spargel

### FÜR 4 PORTIONEN



#### Vinaigrette:

- 60 g Bärlauch (alternativ Rucola oder Basilikum)
- 20 g DR. GRANDEL VOLLGRAN Weizenkeime
- 1 Msp. Salz
- ca. 60 ml Vita Verde Olivenöl
- 2 gestr. EL VITAM Hefeflocken
- 50–70 ml heller Balsamico-Essig
- Pfeffer

#### Salat:

- 4 Eier (alternativ 180 g gewürfelter Feta\*)
- 100 g küchenfertige Baby-Salatsmischung
- 800 g Pellkartoffeln vom Vortag
- 100 g rote Zwiebeln
- je 500 g mitteldicker grüner und weißer Spargel
- 2 EL Vita Verde Olivenöl

**Garnitur** (optional): essbare Blüten, z.B. Gänseblümchen- oder Bärlauchblüten

**1** Für die Vinaigrette Bärlauch verlesen, waschen, abtropfen lassen und quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Mit Weizenkeimen, Salz und Olivenöl in einen Mixbecher geben und zu einem dickflüssigen Pesto mixen. Hefeflocken unterheben. Mit Essig und Pfeffer kräftig abschmecken.

**2** Für den Salat Eier je nach Größe ca. 6–8 Minuten wachsw weich kochen. Salatmischung waschen, gut abtropfen lassen und auf 4 große Teller oder 1 große Salatplatte verteilen. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden, darauf auslegen und mit der Vinaigrette beträufeln. Zwiebeln schälen, vierteln, quer in feine Streifen schneiden und aufstreuen. Grünen Spargel waschen, holzige Enden großzügig abschneiden und leicht schräg in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Weißen Spargel waschen,

schälen und ebenfalls in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Olivenöl in 2 beschichteten Pfannen erhitzen. Spargel darin ca. 6–7 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze bissfest braten und auf dem Kartoffelsalat verteilen. Nach Belieben mit essbaren Blüten garnieren. Eier pellen, halbieren oder vierteln und dazu reichen oder auf dem Salat verteilen. Alternativ Feta\* in Würfeln nehmen.

**\* Vegane Variante:** Pflanzliche Feta-Alternative auf Mandelbasis

**1 Portion enthält durchschnittlich:**  
Energie 1983 kJ (473 kcal); 17 g EW; 41 g KH; 27 g Fett; 6 g Ballaststoffe; 218 mg Cholesterin; 3,4 BE

**Schwierigkeitsgrad:** einfach  
**Arbeitszeit:** ca. 45 Minuten  
**Gesamtzeit:** ca. 45 Minuten

### Zutaten aus dem Reformhaus®

#### Dr. Grandel Vollgran Weizenkeime

Der Pionier unter den Weizenkeim-Produkten. Besonders nährstoffreiches, schonend fermentiertes Lebensmittel mit einem leicht nussigen Geschmack. Die Tagesmenge von 50 g Weizenkeimen liefert einen Spermidin-Gehalt von 24 mg.



#### VITAM Hefeflocken

Reich an B-Vitaminen und Eiweiß in Form leicht verwertbarer Aminosäuren. Als Topping dezent im Geschmack, eignen sie sich großzügiger dosiert als nährstoffreiche, vegane Parmesan-Alternative.



**VEGGIE KOCH MIT...**

### **Bärlauch**

enthält ca. 422 mg Chlorophyll pro 100 g und wirkt sich besonders positiv auf unsere Blutbildung aus, denn Chlorophyll verbessert den Sauerstofftransport. Zudem unterstützt der grüne Pflanzenfarbstoff bei der Ausscheidung von Giftstoffen, Schwermetallen und zellschädigenden Substanzen.



# BÄRLAUCH-WRAPPS

## FÜR 4 PORTIONEN

### Radischensprossen:

(ca. 5 Tage vorher):

- 1 EL Sonnentor® Radischen Keimsaat

### Möhrenlachs: (1 Tag vorher):

- 1 dicke Möhre (ca. 170 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 TL Mänuka Health Mänuka Honig MGO 310+
- 1 EL Tamari-Sojasoße
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Omega-3 DHA/EPA-Öl (optional)

### Sonstige Füllung:

- 50 g Bärlauch
- 125 g Magerquark\*
- 75 g Frischkäse\*
- 1 Mini-Gurke

### Wraps:

- 4 Tortilla-Wraps 20 cm Ø, z.B. Carrot-Tortilla-Wraps

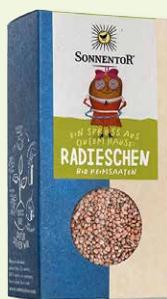
### Außerdem:

- 1 Sprossenglas



1 Radischen Keimsaat nach Packungsanleitung in einem Sprossenglas in ca. 5 Tagen zu Sprossen ziehen.

## Zutat aus dem Reformhaus®



### Sonnentor® Radischen Keimsaat

Zum Ansetzen würzig-scharfer Keimlinge, besonders reich an Kalzium, Eisen, Zink und Folsäure.

Gekeimte Sprossen verfeinern herzhafte Speisen und enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als die Pflanze selbst.

## mit Möhrenlachs und Radischensprossen

2 Für den Möhren-Lachs Möhre waschen, schälen und mit einem Sparschäler längs und über die komplette Breite in Scheiben hobeln. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Möhrenstreifen darin verteilen, mit Salz würzen, ca. 1 Minute leicht andünsten und mit Deckel zugedeckt im eigenen Saft bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten bissfest garen. Honig, Sojasoße, Zitronensaft und ggf. Omega-Öl in einer Schüssel verrühren. Möhrenstreifen zugeben, vorsichtig unterheben, abkühlen lassen, abdecken und über Nacht kühl stellen.

3 Für die Füllung Bärlauch verlesen, waschen, abtropfen lassen und quer in ca. 2 mm breite Streifen schneiden. Magerquark und Frischkäse verrühren und knapp bis zum Rand auf die Wraps streichen. Bärlauch aufstreuen. Möhrenlachs in der Mitte ausbreiten. Gurke waschen und längs achteln, je 2 Gurkensticks waagrecht im vorderen Bereich auf den Möhrenlachs legen. Radischensprossen kalt abbrausen, abtropfen lassen und darauf verteilen. Seitliche Ränder ca. 3,5 cm über die Füllung klappen und von vorne fest aufrollen. Wraps leicht schräg halbieren und servieren.

**\* Vegane Variante:** Statt Magerquark kann eine vegane Quark-Alternative auf Sojabasis und statt Frischkäse eine vegane Frischkäse-Alternative auf Mandelbasis verwendet werden.

### 1 Portion enthält durchschnittlich:

Energie 1313 kJ (314 kcal); 12 g EW; 33 g KH; 14 g Fett; 4 g Ballaststoffe; 16 mg Cholesterin; 2,8 BE

### Schwierigkeitsgrad: einfach

**Arbeitszeit:** ca. 30 Minuten

**Gesamtzeit:** ca. 30 Minuten

(+ 5 Tage Wartezeit)



## Lust zum Ausprobieren?

Unsere „Reformhaus® veggie koch mit“-Rezepte können Sie auch mit Video-Anleitung nachkochen. Einfach QR-Code scannen oder auf [reformhaus.de](https://www.reformhaus.de) gehen und gemeinsam mit Marita Koch die Gerichte zubereiten.



## Seminar-Tipp



Die Akademie Gesundes Leben bietet Aus- und Weiterbildungen an

Entdecken Sie die Power des basischen Kochens! Werden Sie zum Küchen-Rockstar und boostern Sie Ihre Gesundheit. Das Seminar „Gute Laune Küche NEU“ findet vom 12.04.2024 – 14.04.2024 und 15.11.2024 – 17.11.2024 (jew. Fr-So) an der Akademie Gesundes Leben statt. Mehr Informationen finden Sie unter [www.akademie-gesundes-leben.de](https://www.akademie-gesundes-leben.de) oder telefonisch 06172/30 09 822





# BLITZ-RHABARBER-KUCHEN

mit cremiger Dattel-Cashewsahne

**FÜR 1 MINI-SPRINGFORM (20 CM Ø) / 8 PORTIONEN**

**Dattel-Cashewsahne:**

- 125 g Reformhaus® Cashewkerne
- 30 g Reformhaus® Datteln Softies (Soft-Datteln)
- ¼ TL gemahlene Vanille

**Rhabarberkuchen:**

- 100 g P. Jentschura® MorgenStund®
- 2-3 Bananen für 220 g Bananenfruchtfleisch
- 40 g geröstete und gemahlene Mandelkerne
- 2 gestr. TL Weinstein-Backpulver
- 150 ml Vollmilch\*
- 1 Ei\*
- 2 EL Brat- und Backöl oder mildes Olivenöl
- 200 g junger roter Rhabarber

**Garnitur:**

- 15 g gehobelte Mandelblättchen

**Außerdem:**

- 1 Bogen Backpapier



**1** Für die Dattel-Cashewsahne Cashewkerne mit 160 ml Wasser, Soft-Datteln und Vanille in den Mixbecher eines Hochleistungsmixers geben und zu einer schlagsahneähnlichen Creme mixen (bei Verwendung eines Stabmixers, Cashewkerne in dem Wasser mindestens 4 Stunden quellen lassen. Datteln vor der Zugabe in grobe Stücke schneiden). Dattel-Cashewsahne mindestens 30 Minuten kühl stellen.

**2** Für den Rhabarberkuchen Backofen auf 210 °C (Umluft 190 °C) vorheizen. Backpapier zwischen

## Zutaten aus dem Reformhaus®

**Reformhaus® Datteln Softies**

Außergewöhnlich soft im Biss und honigsüß.

Die Datteln zeichnen sich durch einen hohen Ballaststoffgehalt und einen hohen Gehalt an Kalium aus. Aus kontrolliert biologischem Anbau aus Afrika.



**P. Jentschura® MorgenStund®**

Vollwertiges Frühstückserlebnis aus Hirse, Buchweizen, getrockneten Früchten und Amaranth. Der Basenbrei punktet neben Nährstoffen mit hochwertigem Eiweiß und komplexen Kohlenhydraten. Im Handumdrehen zubereitet.



Boden und Rand der Springform spannen, überschüssiges Backpapier rundherum bis auf ca. 2 cm einkürzen. MorgenStund® im Mixbecher mit einem Hochleistungs- oder Stabmixer zu Mehl vermahlen. Bananen schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Mehl, Mandeln, Backpulver, Milch, Ei und Öl in eine Rührschüssel geben und mit einem Esslöffel zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Teig in die Form geben. Rhabarber waschen, junger Rhabarber muss nicht geschält werden, dickere Stangen längs halbieren, quer in 1 cm breite Stücke schneiden und auf dem Teig verteilen. Auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen. Inzwischen Mandelblättchen für die Garnitur in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und zum Abkühlen auf einem Teller ausbreiten.

#### Lebensmittel, wie Datteln und Bananen

bereichern nicht nur durch ihre natürliche Süße, sondern liefern obendrein viele gesunde Ballaststoffe. Als Zutat dieses „Fitmacher-Kuchens“ sorgen sie für eine langanhaltende Sättigung und fördern zusätzlich die Verdauung

3 Kuchen mindestens 15 Minuten abkühlen lassen. Anschließend mit einem Messer innen am Springformrand entlangfahren und Springformrand abnehmen. Kuchen zum Servieren in 8 Stücke schneiden, auf Teller portionieren, mit Dattel-Cashewsahne und Mandelblättchen toppen.

**Tip:** Für normale Springformen mit 24 bzw. 26 cm Durchmesser, die 1,5- bzw. 1,6fache Menge verwenden.

#### \* Vegane Variante:

Milch kann durch eine pflanzliche Milch-Alternative, z. B. Sojadrink ersetzt werden. Statt Ei die entsprechende Menge Ei-Ersatz verwenden.

**1 Portion enthält durchschnittlich:**  
Energie 1090 kJ (260 kcal); 8 g EW; 21 g KH; 16 g Fett; 4 g Ballaststoffe; 27 mg Cholesterin; 1,8 BE

**Schwierigkeitsgrad:** einfach  
**Arbeitszeit:** ca. 20 Minuten  
**Gesamtzeit:** ca. 60 Minuten, inkl. 15 Minuten Abkühlzeit

ANZEIGE

# Deine tägliche Portion Vitamin E

Lihn Mandelkerne der Premium-Sorte „Non Pareil“ sorgen - besonders groß, knackig und feinaromatisch – für die Extraportion Antioxidantien

Lust auf einen genussvollen Snack mit gewissem Mehrwert? Dann sind unsere sorgfältig verlesenen Süßmandeln genau das Richtige für Dich!

## Für deine Zellen

Schon eine Handvoll (30g) Lihn Mandelkerne „Non Pareil“ decken 60 % des empfohlenen Tagesbedarfs des Antioxidans Vitamin E, das einen Beitrag zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress leisten kann. Zusätzlich ist das Steinobst reich an Ballaststoffen.

Die delikaten Mandelkerne eignen sich außerdem hervorragend zum Backen und Verzieren sowie als köstliche Zutat in vielen süßen und pikanten Kreationen. Leckere Rezeptideen findest Du unter: [www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de).



# MARKTPLATZ

## KUR & GESUNDHEIT



Therme, Heilfasten, Basenfasten, Massagen, Colon-Hydro-Therapie, Sauna, Yoga, 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: 0277691460  
Mobil/WhatsApp: 016093521171

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

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



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

Langzeitaufenthalt ab 750 EU pro Monat  
inkl. HP vegetarische/vegane Ernährung  
und Thermalbäder an der türkischen Ägäis.  
0049277691460, [info@naturmedhotel.de](mailto:info@naturmedhotel.de)

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

Fastenwandern mit Wellness im Chiemgau  
und der einzigartigen Natur des Allgäus  
[www.gesundblick.de](http://www.gesundblick.de)

**Natürlich suchtfrei!**

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

**Chronisch krank?**

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

**Stressbewältigung, Elektrosmog,  
Wasseradern** Hamoni® Harmonisierer.

Hochwirksame Lebensraum-Harmonisie-  
rung. Von Baubiologen u. Kranken bestätigt.  
[www.elektrosmoghilfe.com](http://www.elektrosmoghilfe.com) [www.erdstrahlenhilfe.com](http://www.erdstrahlenhilfe.com) Tel.: 0043 680 237 19 08

**Liebe Leserinnen und Leser,**  
inserieren Sie auch unter den Rubriken:  
Freizeit & Bewegung, Vegan & Mehr,  
Schenken & Tauschen, Dies & Das

**Balance durch Achtsamkeit**

Erleben Sie online live den 8-wöchigen MBSR  
Achtsamkeitskurs, wie er von Prof. Dr. Kabat-  
Zinn zur Stressreduzierung & Immunsystem-  
Stärkung, Gesundheitsförderung & Erwecken  
der Lebensfreude entwickelt wurde.  
Online-Info-Runde am 16.4.2024. Weiteres:  
[www.balance-durch-achtsamkeit.de](http://www.balance-durch-achtsamkeit.de)

## URLAUB & WELLNESS

**VOGESEN- Fe Wo**

Vogesen Meurthetal Traumhafte FeWo  
T:0033-329508699 [www.ferien-vogesen.de](http://www.ferien-vogesen.de)



**Paris Gemütliche kl. Wohnung**

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



**Bodensee: Gemütl.Ferienwohnung**

für 2 Pers. in Friedrichshafen, 300 m zum See,  
Tel.017641254870,mail: [seefreude-fewo@web.de](mailto:seefreude-fewo@web.de), [www.haus-seefreude.jimdosite.com](http://www.haus-seefreude.jimdosite.com)

**www.Nordseestrand24.de**

2500 Ferienhäuser und  
Ferienwohnungen an der Nordsee

**Bad Füssing**

Ankommen und sich gleich wohlfühlen in  
unseren schönen, gemütlichen  
1-2 Zi.App. von 30-95 qm  
Appartment-Vermietungen I.Wagner  
08537-9193 0 0160-6687301  
[info@wohnparkintalhof.de](mailto:info@wohnparkintalhof.de)  
[www.app-vermietung-wagner.de](http://www.app-vermietung-wagner.de)  
[www.fasanenhof-bad-fuessing.de](http://www.fasanenhof-bad-fuessing.de)  
[www.wohnparkintalhof.de](http://www.wohnparkintalhof.de)

**Ferienhaus zu mieten / Airbnb**

Mitten in tropischer Natur in der Nähe des  
wunderschönen 7 Mile Beach Negril Jamaika.  
[siggi\\_garrison2002@yahoo.com](mailto:siggi_garrison2002@yahoo.com) oder  
Tel.: 001876 4336549



**Auszeit in Italien?**

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

**Sonnmat - seit 1938 VEGI/VEGAN**

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

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

Kleines Retreatzentrum in den Bergen mit  
Blick auf das Meer. Gästehäuser, Veranstal-  
tungen, individuelle Angebote für Meditation  
und mehr: [www.finca-la-paz.com](http://www.finca-la-paz.com)

**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)

**NORDSEEINSEL JUUST:**

Ihre INSEL-AUSZEIT auf unserer wunder-  
schönen autofreien Insel mit Ayurveda-Yoga-  
Wochen, Yoga-Retreats, basische Vitalstoff-  
wochen uvm. & gesundes vegetarisches &  
veganes BIO-Geniesserfrühstück, Klangschal-  
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 & 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)

**Süd-Schwarzwald, Bio-Fewos**

ruhige, sonnige Waldrandlage, e-smogarm,  
funkarm, T: 07653-750, [www.wald-oase.de](http://www.wald-oase.de)

**Verschnauaufpause gefällig?**

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

## FASTEN & WANDERN

### Fasten mit dem abnehmenden Mond

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

### Fastenwandern mit FastenPlus

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

### Fastenwandern im Bay. Wald

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

### Fastenhotel Bellevue, Bad Orb

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

### AUSZEIT-FASTEN AM MEER

Basenfasten, Intervallfasten an Nord- und Ostsee. DZ als EZ, Sauna, Wanderungen, Meditation und Entspannungsübungen www.mentale-auszeit.de/termine2023

### Heilfasten, Intervall-Vegan-Basenfasten

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

### www.fastenlandhaus-herrenberg.de

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

### 500 Fasten-Wanderungen – überall

Fastenzentrale Tel./ Fax: 0631-47472 www.fasten-wander-zentrale.de

### Online Basenwoche

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

### Heilfasten nach Buchinger im Harz

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

### Fastenwandern im Taunus & Rhein-

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

## AUSBILDUNG & SEMINARE

### DelfinA-Therapie Steward, Ausbildung

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



**Impulse e.V.**  
SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE  
**Wir machen Bildung bezahlbar!**

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

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

Rubensstr. 20a - 42329 Wuppertal  
Tel. 0202 / 73 95 40  
[www.impulse-schule.de](http://www.impulse-schule.de)

### Ausbildung KursleiterIn Waldbaden

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

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

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

### Business Life Coaching

Präsenz & Online Für mehr Lebensfreude und Lebensqualität www.cornelia-gerst.de 0175-7891049

### Seminare, Coaching, Bogenschießen

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

### Ausbildung zum Seelencoach - live/online

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

## DABEISEIN & ERLEBEN

### Gemeinschaften - Festival

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

## HAUS & HOF

### Haus zu verkaufen in Negril, Jamaika

In der Nähe des traumhaften 7 Mile Beach. Tel.: 001876 4336549 sigi\_garrison2002@yahoo.com

### Natürlich Wohnen und Leben !

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

## DIES & DAS

### Ganzheitlicher Retreat auf Teneriffa

Yoga, Meditation u. Familien Aufstellen. 29.05.-02.06.24 Info: Tel.+34 633 24 77 32 Mail: hola@christinabartl.com

### Die Tantra-Oase in Hamburg

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

### Fachberater/-in für Anti-Streßmaßnahmen durch Vagus-Meditation

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

### Gereimte Festtagsreden

nach Ihren Vorgaben Hochzeit, Geburtstag usw. Marlies.Kemptner@web.de

### Als Mitglied der Ev. Landeskirche

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

## LIEBE & FREUNDSCHAFT

### Sie 60+, herzl, christl, deut./ engl. NR,

mobil, wünscht sich Bekannts. mit 60 + M +/- 50 km D´dorf mlinges55@gmail.com

### PARTNERSTUDIO HOFMANN - Kosten-

lose, diskrete Partnervermittlung für Damen! Telefonische Anmeldung unter 0664/111 62 53 (von Deutschland: 0043/664 111 62 53)

MEIN KUNDENMAGAZIN



**Reformhaus**  
NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

# RÄTSELN & GEWINNEN

Wir verlosen 5 x ein **Miracle Mask Trio** von **ARYA LAYA**, ein **Multi-Masking-Set für alle Hauttypen!** **Miracle Mask Vitamin Glow** verleiht der Haut frische Energie mit Glow-Effekt. **Miracle Mask Detox Lift** wirkt tiefenreinigend mit sofortigem Glättungs-Effekt. **Miracle Mask SOS Sensitive** spendet intensive Feuchtigkeit mit Beruhigungs-Effekt. Gönnen Sie Ihrer Haut im Alltag einen wohlverdienten Kurzurlaub!

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



Hahnenfußgewächs	↓	Fluss in Peru, am Andenosthang	↓	ägyptische Stadt am Nil	sich auf e. Stuhl niedergelassen haben	↓	italienisches Nudelgericht	amerik. Schauspieler (Tom)	tiefer Gram, Kummer	afrikanische Gemüsepflanze	weiter, kragenloser Mantel der Araber	↓	Gabe, Spende	↓	Elan, Schwung (englisch)
keck, vorlaut	→			↓	jiddischer Schriftsteller (Schalom)	→				Holzblasinstrument	↓				deutsche Skiläuferin (Martina)
römischer Dichter (Quintus)	→						Scheibe zur Abdeckung der Nabe (Kfz)							4	
	→			1	himmelblaue Farbe	→		2		irgendjemand		französisch: Weihnachten			span. Tennisspieler (Rafael)
Salz der Ölsäure (Chemie)		rechter Nebenfluss der Save	viele (ugs.)	→			innewohnend (lateinisch)								
Einfall, Gedanke	→				Bundesstaat der USA		Meerenge, Meeresstraße		Frauenfigur aus „Fidelio“		den Mund betreffend				
Frage- und Antwortspiel	Insel in der Ostsee		leicht regnen	→							sportlicher Wettkämpfer		Wagen hinter der Dampflokomotive		ägyptischer Königsname
	→		↓	struppig		schwerer Sturm		Platz, Stelle		Opferfisch	→				
höchster Berg in Wales	→							6	Titel arabischer Fürsten			König Israels im A. T.			
	5			aus gebranntem Ton gefertigt						auf etwas, jemanden zu					US-Filmstar: ... Gardner
Begriff aus Jazz und Popmusik		wertvolles Möbelholz	→				Musik: Tongeschlecht				3	bestimmter Artikel			
	→			Gegenpunkt des Zenits						Schauspiel-, Ballettschüler	→				
Comicfigur von Rolf Kauka		altes Apothekergewicht	→				übriggebliebenes					früherer äthiop. Fürstentitel			

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
---	---	---	---	---	---

Lösungswort

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

Das Lösungswort senden Sie bitte an: ReformhausMarketing GmbH  
Stichwort: Kreuzworträtsel 4,  
Conventstr. 8-10 / Haus D, 22089 Hamburg  
oder per E-Mail an [raetsel@reformhausmagazin.de](mailto:raetsel@reformhausmagazin.de)

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 01/2024 lautete „WINTERSPORT“.  
8 Gewinner:innen freuen sich über Roter Ginseng Wurzelscheiben von KGV.  
Die Gewinne wurden bereits verschickt.  
Herzlichen Glückwunsch!  
Die Redaktion

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

## WIR FREUEN UNS AUF DEN MAI



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



### WOHLFÜHLEN: MEDIZIN AUS ALLER WELT

**Serie Teil 2:**  
TCM - Traditionelle chinesische Medizin

Ein altes Heil- kundesystem, das den Körper als ein ganzheitliches System betrachtet

### SCHÖNHIT: WIE FÜR MICH GEMACHT!

Die besten Natur- kosmetik-Tipps abgestimmt auf die individuellen Hautbedürfnisse



### WOHLFÜHLEN: DIE KRAFT DER SONNE

Sie versorgt uns mit Licht und Wärme. Wie wirkt sie auf Psyche und Körper? Plus: warum Vitamin D für uns so wichtig ist

Ganzheitlich schön  
Beauty-Wochen vom 1.-31. Mai

## Impressum

### Herausgeber und Redaktion

ReformhausMarketing GmbH  
Conventstr. 8-10 / Haus D,  
22089 Hamburg  
Telefon: 040/2805819-0  
Fax: 040/2805819-19  
info@reformhausmagazin.de  
www.reformhausmagazin.de

### Leseranfragen

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

### Geschäftsführung

Carsten Greve, Rainer Plum

### Geschäftsstellenleiterin/Prokuristin/ Chefredakteurin

Ariane Knauf

### Art Direktion

Jenny Berlt (Optimistic Art & Design)

### Redaktion

Thomas Götemann,  
Lina Levin, Doreen Thal-Henschel,  
Kristin von Essen (freie Mitarbeiterin)

### Vertrieb

Kirsten Bergmann  
k.bergmann@reformhaus-marketing.de

### Anzeigen

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

### Kleinanzeigen

André Rattay  
Tel. 040/2805819-13

### Rahmen-Anzeige s/w: Grundpreis

11,90 Euro/mm 1sp;

### Rahmen-Anzeige farbig: Grundpreis

13,90 Euro/mm 1sp;

### Fließtext-Anzeige pro Zeile

10,25 Euro (mind. 3 Zeilen).

Alle Preise zzgl. MwSt.

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

Für die Individualseiten zeichnen die jeweiligen Reformhäuser verantwortlich.

### Druck

Weiss-Druck GmbH & Co. KG

Klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier

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

**Jahres-Abonnement** 12 Hefte kosten 15 Euro (Inland) bzw. 25 Euro (Ausland). Sämtliche Preise inkl. Porto zzgl. gesetzliche Mehrwertsteuer. Bestellung und Info unter Tel.: 040/2805819-11 oder unter [www.leserservice.de](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)



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

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.



# hautengel®

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

# CBD & Hyaluron

**Für eine spürbar jüngere und strahlende Haut**

Linien und Fältchen werden aufgepolstert.  
Die Haut wirkt entspannt und beruhigt.  
Fahler Teint bekommt neue Strahlkraft.



**Bewusst natürlich. Meine Pflege.**

[www.hautengel-kosmetik.com](http://www.hautengel-kosmetik.com)



**NEU**

**Wirkessenz  
mit 4,4 % CBD-  
Hanfkomplex +  
7 x Hyaluron**