

IHR MAGAZIN FÜR GESUNDES LEBEN

## SCHÖNE ABREIBUNG

Peeling – welcher  
Hauttyp braucht was  
und wie oft

## BUNTE POWERKÜCHE

Äpfel, Rote Bete oder  
Kürbis – dieser Herbst  
wird richtig lecker



# Starke Abwehr

Hochsaison für Husten, Schnupfen,  
Halsweh: Wir lassen Sie nicht im  
Regen stehen – die besten Hilfen  
für ein starkes Immunsystem



# STRAFFERE HAUT. VERBESSERTE ELASTIZITÄT. **SYSTEM ABSOLUTE**

## SYSTEM ANTI-AGING

Ihre Systempflegeserie bei anspruchsvoller Haut wirkt gegen Zeichen der Hautalterung. Wählen Sie nach Hautbedürfnis bei der Tages- und Nachtpflege zwischen einer leichten und einer reichhaltigen Textur. Anti-Aging-Pflege für einen sichtbar strafferen, glatten Teint.

Grünalgenextrakt, eingebettet in eine 3D-Wirkstoffmatrix aus dem Tarabaum, aktiviert die Kollagen- und Elastinproduktion über einen längeren Zeitraum. Die Hautdicke wird verbessert, Fältchen werden gemildert.

[www.boerlind.com](http://www.boerlind.com)

### EFFEKTIVE NATURKOSMETIK

- ✓ MIT PFLANZENEXTRAKTEN  
AUS ÖKOLOGISCHEM ANBAU (kbA)
- ✓ EIGENES TIEFENQUELLWASSER
- ✓ BESTÄTIGTE WIRKSAMKEIT
- ✓ OHNE TIEREXTRAKTE

MADE IN THE BLACK FOREST  
EST. 1959



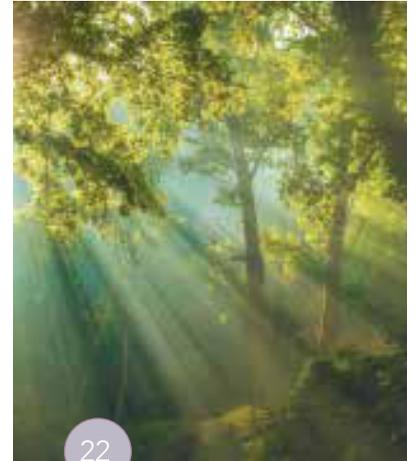
**ANNEMARIE  
BÖRLIND**  
NATURAL BEAUTY



# inhalt

## WOHLFÜHLEN

- 22 **Den Wald intensiv erleben**  
Waldbaden: das neue Seminar an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel
- 26 **Heilen mit Honig**  
Ob Erkältung oder Entzündung: Honig ist eines der ältesten Naturheilmittel
- 40 **Doc Fleck hilft**  
Kolumne von Ernährungsmedizinerin Dr. med. Anne Fleck
- 42 **Hatschi, Gesundheit!**  
Die besten Hilfen bei typischen Erkältungssymptomen vom Reformhaus® Experten
- 48 **Der bewegte Abwehrkörper**  
Reformhaus® activate your life: wie Sport die Immunabwehr stärkt
- 50 **Produkt-Test**  
LeserInnen testen Reformhaus® Produkte. Diesmal: Alepa® Mariendistel Bio-Leber-Tonikum von Salus
- 54 **Äpfel, aber mit Liebe**  
Zu Besuch auf dem Demeter Apfelhof Augustin im Alten Land



## SCHÖNHEIT

- 8 **Sanfte Abreibung**  
Mit dem richtigen Peeling die Zellenerneuerung der Haut unterstützen
- 18 **Mitmachen!**  
Große Aktion: Gestalten Sie die Verpackung der ARYA LAYA „Aloe Vera“ Feuchtigkeitspflege



## GENIESSEN

- 30 **Gesunder Start in den Tag**  
Mit: Kakao-Zimt-Porridge mit gebratenen Bananen und Erdnuss-Honig-Topping
- 36 **Dieser Herbst wird bunt**  
Powerküche: von Apfel-Kürbis-Pizza bis zu Pad Thai mit Roter Bete



## AUSSERDEM

- 4 **Das ist neu im Oktober**
- 6 **feedback: Leserbrief**
- 57 **Reformhaus® des Jahres ...**  
in der Kategorie Naturarznei ist das Kräuterhaus Klocke in Essen
- 58 **Kreuzwörterrätsel**
- 60 **Marktplatz**
- 63 **Impressum, Vorschau**

# das ist neu im Oktober

## Liebe Leserin, lieber Leser



**G**esundheit, Wohlbefinden und ein vitales Leben liegen Ihnen und uns ganz besonders am Herzen. In der ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge mit Maßnahmen und Produkten aus der Natur hat sich Reformhaus® im Lauf der letzten 131 Jahre zum absoluten Spezialisten entwickelt. Das beweisen Ihnen Tag für Tag die fachlich top-ausgebildeten FachberaterInnen in Ihrem Reformhaus® vor Ort. Ganz besonders im Oktober, wenn langsam die dunkle und nass-

kalte Zeit Einzug hält, bekommen Sie in den Reformhäusern unter dem Motto „Ganzheitlich Gesund“ Naturarznei-Angebote, um sich für die drohenden Erkältungszeiten optimal naturheilkundlich zu wappnen. Ab Seite 42 hat der langjährige Reformhaus® Inhaber und Naturarzneimittel-Experte Fred-Michael Blunck aus Lüneburg seine ganz persönlichen Tipps und Produktempfehlungen rund um das Thema Erkältungskrankheiten für Sie zusammengefasst. Auch unser Fitness-Experte Prof. Ingo Froböse hat seine leicht durchführbaren Empfehlungen zum Thema „Wie stärkt Sport unser Immunsystem“ im Beitrag ab Seite 48 preisgegeben.

Im Beitrag „Heilen mit Honig“ ab Seite 26 greifen wir zum einen die positiven Eigenschaften von qualitativ hochwertigem Honig als altbewährtem Naturarzneimittel aus der Hausapotheke u. a. auch am Beispiel der vielfach erprobten positiven Wirkungen von Manuka-Honig auf. Zum anderen stellen wir Ihnen ein leckeres Porige-Rezept mit Honig vor und weisen in Kurzform auf die Reformhaus® exklusiven Demeter-Honige aus Süddeutschland hin. Diese einmaligen Honige in neuform® Qualität sind ein Ergebnis der Reformhaus® Kampagne „Lasst uns Bienen schützen“. Mit dem Kauf von jedem Glas erhalten Sie nicht nur einen geschmacklich und qualitativ außergewöhnlichen Honig, sondern unterstützen auch finanziell die Forschungsarbeit auf dem Gebiet der wesensgemäßen Bienenhaltung unseres Kooperationspartners Mellifera e.V.

Lassen Sie sich gerne zum Thema Naturarzneimittel zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten und zu den exklusiven Demeter-Honigen ausführlich und individuell in Ihrem teilnehmenden Reformhaus® vor Ort beraten. Die kompetenten FachberaterInnen freuen sich auf Sie. Reformhaus® – wir bringen Lebensfreude!

Herzlichst

Vorstand Reformhaus eG



## NATÜRLICH BIN ICH GESUND

Jetzt, im Oktober, finden in Ihrem Reformhaus® die Naturarzneiwochen „Ganzheitlich gesund“ statt – mit besonders vielen Angeboten, mit denen Sie gesund und munter durch den Herbst kommen. Kleiner Vorgesmack gefällig? Ab Seite 42 gibt der Heilpflanzen- und Vitalstoffexperte Fred-Michael Blunck vom Reformhaus® Blunck in Lüneburg Tipps, damit Sie in diesem Jahr keine Erkältung erwischt. Das Beste: Auch die ausgebildeten Fachkräfte in Ihrem Reformhaus® wissen Rat und helfen Ihnen gerne weiter.





# Gute Nachricht

Auch im hohen Alter produziert unser Körper unverändert neue Hirnzellen, die für Gedächtnis- und Lernprozesse nötig sind. Das ergaben die Untersuchungen des Forscherteams um Maura Boldini von der Columbia University in New York. Das heißt: Liegt keine neurologische oder psychische Erkrankung vor, bleibt unsere Denkleistung – egal ob Mann oder Frau – bis ins achte Lebensjahrzehnt erhalten. Jetzt sollen weitere Forschungen klären, wie körperliche Aktivität und Ernährung das Reifen und Überleben der Hirnzellen im alternden Gehirn beeinflussen können.



## FIT MIT FUN

Ja, schon gut – Sport ist gesund, aber ... Sie wissen gar nicht, welche Bewegung am besten zu Ihren Interessen und vor allem zu Ihren körperlichen Voraussetzungen passt? Gar kein Problem! Klicken Sie einfach auf [www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de) und machen Sie den „Reformhaus® activate your life“-Fitness-check. So finden Sie Ihren persönlichen Weg in ein aktives Leben. Beantworten Sie die sechs Fragen und schon bekommen Sie fundierte praktische Tipps, wie Sie Ihr Bewegungsprogramm starten oder optimieren können. Das Beste: Zu Ihren individuellen Empfehlungen bekommen Sie kostenlos ein Übungsvideos nach der Formel Froböse, das perfekt zu Ihnen passt. Also keine Ausreden mehr!



## Müde? Ich doch nicht!

Jeder kennt diese Phasen von Schlappeit und Kraftlosigkeit – gerade jetzt, wenn die Tage wieder trüber werden. Wie bloß rauskommen aus dem Energietief? Die australische Bestseller-Autorin Dr. Libby Weaver hat ein Buch darüber geschrieben und fragt die Gewohnheiten der LeserInnen ab. Denn zu viel Zucker und generell eine ungesunde Ernährung, falsche Schlafgewohnheiten, Stress und im Körper angesammelte Gifte können uns lahmlegen. Es kann aber auch die Schilddrüse sein oder eine andere körperliche Ursache haben. Weil Dr. Libby eine exzellente Schreiberin ist, liest sich dieser Ratgeber wie eine unterhaltsame Geschichte, bei der viele Tipps abfallen. Das vereinfacht das Annehmen der Ratschläge und ihrer Strategien gegen Ausgebranntsein. Dieser Herbst wird vital, versprochen! Dr. Libby Weaver: Energiegeladen statt dauermüde, Trias, 16,99 Euro.



Der Darmspezialist  
seit über 100 Jahren



**Darmflora Plus**

der tägliche Begleiter mit  
Acerola Vitamin C für  
Immunsystem und Zellschutz

Jetzt nur für kurze Zeit mit  
**70 g Flosapur**  
fein vermahlene Flohsamen-  
schalen gratis



**Darmflora Restore**

bewährt zur Darmsanierung  
für den empfindlichen Darm  
empfehlenswert während und  
nach Antibiotika-Einnahme  
wissenschaftlich  
geprüft



www.sanatura.de

ANZEIGEN

feedback

Sag's durch die Blume

**ReformhausKurier 07/2018 – „Von wegen Mauerblümchen“**

Hallo liebes Redaktionsteam, ich bin eine treue und begeisterte Leserin ihres Magazins. Vielen Dank erst mal für jeden Monat Unterhaltung. Ich habe eine Anmerkung zu Ihrem Artikel „Von wegen Mauerblümchen“. Darin erwähnen Sie den Blümchenkaffee. Meines Wissens hängt diese Bezeichnung mit dem Meißener Porzellan zusammen, das auf dem Tassengrund eine Blume hatte. Wenn man diese durch den Kaffee sah, war er dementsprechend dünn, eben Blümchenkaffee. Herzliche Grüße aus Kiel und weiterhin viel Erfolg und Freude bei Ihrer Arbeit.

Petra D., per E-Mail

Liebe Frau D.,  
genau so, wie Sie es beschreiben, wird der Ausdruck „Blümchenkaffee“ umgangssprachlich verwendet. Eine andere Erklärung führt den Begriff „Blümchenkaffee“ auf die blaublühende Zichorie zurück, aus der zu Zeiten des Kaffeeimportverbots von Friedrich II. Kaffeeersatz gemacht wurde – Kaffee aus Blümchen: Blümchenkaffee eben. Aber egal, welche der Erklärungen nun die zutreffendere ist – in beiden Fällen war kein richtiger Kaffee in der Tasse. Entweder leistete sich der Gastgeber zwar teures Porzellan, geizte aber mit den Bohnen, oder das Getränk war gar nicht aus Kaffeebohnen, sondern aus Blümchen.

Die Redaktion

**ReformhausKurier 07/2018 – „Schuhe aus!“**

Ein wirklich sehr interessanter Artikel über ein viel zu wenig beachtetes Körperteil. Leider ist es heutzutage schwer, vor allem in größeren Städten, barfuß zu laufen, da man Angst haben muss, jede Sekunde in Unrat oder Scherben zu treten.

Izzettin D., per E-Mail

**ReformhausKurier 06/2018 – „Kreuzworträtsel“**

Monatlich freue ich mich auf Ihre Zeitschrift mit so vielen Tipps und Infos. Und natürlich löse ich auch gern die Rätsel – und nun gehöre ich doch tatsächlich zu den Gewinnern. „Lebenslust“ brachte Glück. Tausend Dank, auch an die Firma Hübner. Die Überraschung ist geglückt und eingetroffen!

Bettina Sch., Dresden



PREMIUM  
VEGAN  
BIO



ASTAXANTHIN

- gehört zur Gruppe der Carotinoide und wird natürlicherweise von der Süßwassermikroalge *Haematococcus pluvialis* produziert
- mit Vitamin E zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress



Erhältlich im

Reformhaus

Partner des Reformhauses

www.raabvitalfood.de

Folgen Sie uns auf:

## LESER FRAGEN – EXPERTEN ANTWORTEN

Beim Aufstehen spüre ich alle Knochen. Was könnte ich außer heiß zu duschen dagegen tun? Oder fehlt mir ein Mineral?

fragt Peter W. aus Schwerin

**Bernd Küllenberg, Dipl. Sportlehrer, Dipl. Ökotrophologe und Seminarleiter an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel antwortet**



Diese Problematik kann viele Ursachen haben, auch alltägliche. Das Alter kann eine Rolle spielen, manche Senioren leiden unter Morgensteifigkeit. Oder man denke an die berühmten Eulen oder Lerchen, ein Frühaufsteher kommt morgens leichter in Gang als ein Nachtmensch. Ich empfehle Ihnen eine sehr effektive Dehnübung, die ich selber jeden Morgen mache und mit der Sie alle wichtigen Muskelgruppen dehnen und strecken. Einfach ausprobieren und zwar so: Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Matte vor einen Türrahmen. Dann legen Sie Ihr linkes Bein hoch an den Türrahmen, Ihr rechtes Bein bleibt auf dem Fußboden. Das linke Bein am Rahmen hochstrecken so weit es geht, das rechte Bein parallel im Liegen strecken. Etwa zwei Minuten durchhalten. Dann die Beine wechseln, nun also das rechte Bein am Türrahmen strecken und das linke auf dem Boden lassen. Ob Ihnen Vitamine oder Mineralstoffe fehlen, kann ich aus der Ferne nicht beurteilen, weil an die 40 Stoffe infrage kämen. Das könnte nur ein Arzt oder Heilpraktiker mit einer Vollblutanalyse herausfinden, der die Parameter – die ja durchaus schwanken können – dann auch richtig interpretieren kann.

### SO ERREICHEN SIE UNS:

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen, ohne sie sinngemäß zu verändern. Sofern nicht ausdrücklich anders gewünscht, werden Leserbriefe mit Namen veröffentlicht. Wir freuen uns auf Ihre Zuschriften an:

**ReformhausKurier,  
Leserbriefe,  
Arndtstraße 16,  
22085 Hamburg**

Per E-Mail erreichen Sie uns unter

**d.preidel@reformhaus-marketing.de**

Die Ausgabe online blättern unter [www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)

# NEU IN IHREM

## Reformhaus



### ROTBÄCKCHEN

Vital Chamomilla  
**Mit wohltuender  
Formel aus  
Kamillenblüten  
und Magnesium**



Rotbäckchen Vital Chamomilla sorgt mit der wohltuenden Formel aus Blüten der Echten Kamille (Chamomilla recutita) und Magnesium auf bewährte Weise für Ruhe und sanfte Entspannung.

Magnesium trägt zu einer normalen Funktion der Muskeln und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Außerdem leistet es einen Beitrag zur Erhaltung normaler Zähne.

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

**125 ml UVP 3,79 €**  
100 ml 3,03 €



### BERGLAND

**Intensive Pflege  
für klare und  
reine Haut  
Teebaum  
Serie**



**Teebaum Peelingmaske**  
Klärt das Hautbild und beugt Unreinheiten vor  
**Teebaum Reinigungsschaum**  
Reinigt und vitalisiert unreine Haut  
**Teebaum Fluid**  
Zieht schnell ein, ohne die Poren zu verstopfen

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

**Teebaum**  
**Peelingmaske 50 ml / UVP 9,75 €** 100 ml 19,50 €  
**Reinigungsschaum 100 ml / UVP 9,95 €**  
**Fluid 30 ml / UVP 9,45 €** 100 ml 31,50 €



# Sanfte Abreibung!



Tschüss fahle Haut! Hallo rosiger Teint!  
Mit einem Peeling können wir der  
Zellerneuerung unserer Haut auf die  
Sprünge helfen. Wir sagen  
Ihnen, worauf es ankommt



Unsere oberste Hautschicht erneuert sich regelmäßig von selbst – und zwar alle 28 Tage, sehr praktisch. Wie das funktioniert? Vereinfacht kann man es sich so vorstellen: In der untersten Hautschicht bilden sich ständig neue Zellen, dadurch werden die darüber liegenden Zellen nach oben geschoben, verhornen auf ihrem Weg und bilden schließlich als sogenannte Keratinozyten, bekannt als Hornzellen, die Hornschicht unserer Epidermis oder Oberhaut. Wie eine kleine Ziegelsteinmauer fungieren die Hornzellen als Hautbarriere. Sie schützen vor Keimen, Bakterien und anderen unerwünschten Eindringlingen. Wenn der Teint fahl und grau wirkt oder zu Unreinheiten neigt, können wir die Erneuerung der Haut mit einem Peeling unterstützen. So lösen sich abgestorbene Hautschüppchen schneller, die Durchblutung wird angeregt und die Haut wirkt rosiger und frischer.

## Zarte Haut mit dem richtigen Peeling



Wir haben mit Silva Imken von Naturkosmetik-Hersteller Annemarie Börlind über Peelings und ihre richtige Anwendung gesprochen

**ReformhausKurier: Was passiert bei einem Peeling mit der Haut?**

**SILVA IMKEN:** Die menschliche Haut besteht aus drei Schichten. Eine davon ist die Schutzhülle zur Umwelt, die sogenannte Oberhaut bzw. Epidermis. Die Oberhaut besteht aus mehreren Schichten mit verschiedenen Verhornungsstadien. In ihr wandern die Zellen langsam nach außen, verhornen und werden fortlaufend abgestoßen. Ein Peeling dient dazu, diese abgestorbenen und abgesto-

benen Hautschüppchen zu entfernen. Durch die entfernte, manchmal etwas fahl wirkende Schicht wirkt die Haut wieder frischer. Gleichzeitig regt ein Peeling die Durchblutung und die Produktion neuer Zellen an. Die Haut wird dadurch glatter und weicher.

**Für welche Hauttypen eignet sich ein Peeling?**

Grundsätzlich kann jeder Hauttyp ein Peeling verwenden. Dieses sollte jedoch auf die Bedürfnisse der Haut abgestimmt sein. So sollte für eine

# Sanfte Abreibung!



empfindliche Haut ein sanftes Peeling, beispielsweise ein Enzym-Peeling benutzt werden. Außerdem ist es wichtig, ein Peeling mit sanften Bewegungen aufzutragen und nicht zu „schrubben“, um Verletzungen der Hautschicht zu vermeiden.

## Wie häufig sollte man ein Peeling anwenden?

Letztlich kommt es auf die Empfindlichkeit der Haut an. Bei normalen Hauttypen sollten klassische Peelings einmal wöchentlich angewendet werden. Sanfte Peelings wie ein Enzym-Peeling können sogar täglich morgens oder abends nach der Reinigung verwendet werden.

## Ist ein Körperpeeling ratsam?

Für den Körper gilt dasselbe wie für das Gesicht. Auch hier bilden sich, durch den regelmäßigen Erneuerungsprozess der Haut, tote Hautschüppchen.

## Braucht die frisch gepeelte Haut besondere Pflege?

Nach dem Peeling sollte man der Haut besondere Pflege und Feuchtigkeit gönnen. Gerade die tiefengereinigte Haut nimmt die Wirkstoffe sehr gut und dankbar auf.

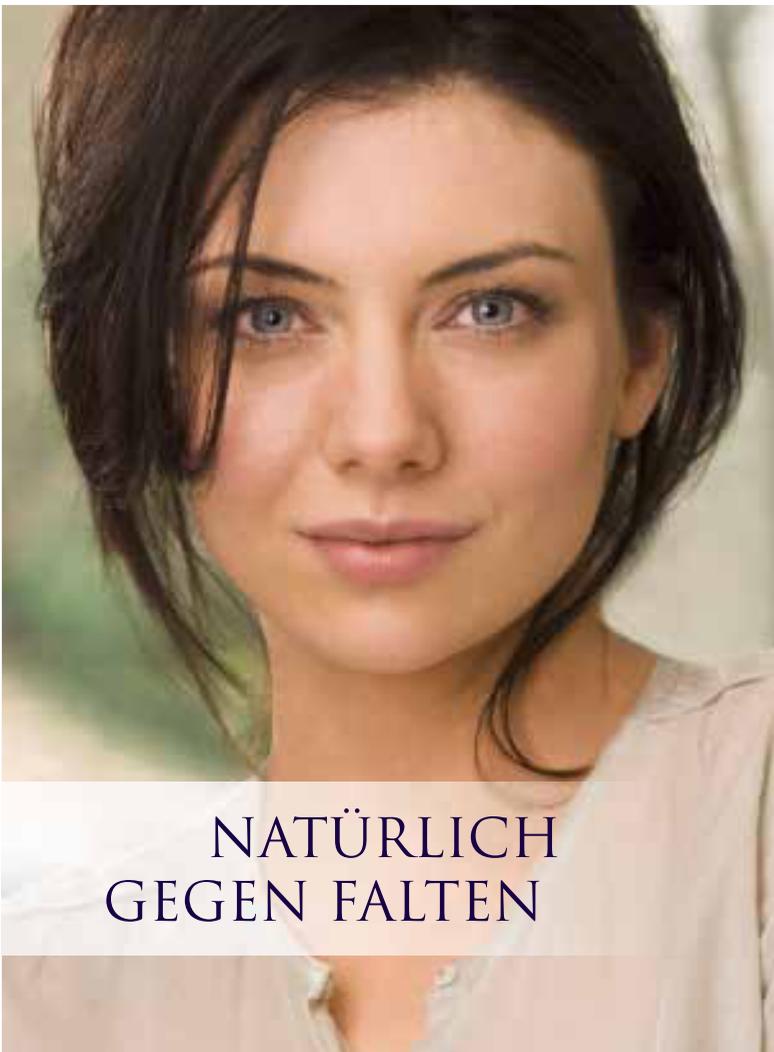
**In herkömmlichen Peelings stecken oft winzige Plastikteilchen. Als Hersteller von Naturkosmetik verzichten Sie auf Mikroplastik. Was sind Ihre Hauptinhaltsstoffe für ein Peeling?**

In unserem Effekt-Peeling werden Jojobawachs-Kügelchen eingesetzt, um die Haut von überschüssigen Hornschüppchen zu befreien. Die Kombination aus Meersalz und Bambusgranulat sorgt bei unseren Körperpeelings für die schonende Entfernung von abgestorbenen Hautschüppchen. Eine Besonderheit stellt unser Enzym-Peeling dar, denn die enthaltenen Enzyme wirken verfeinernd auf den Teint.

Jojobawachskügelchen befreien die Haut von Hornschüppchen



ANZEIGE



## NATÜRLICH GEGEN FALTEN

*Heliotrop*  
NATURE & BEAUTY



## MULTIACTIVE Ultimate Natural Lift Serum

- Mit 7-Effekt-Hyaluron
- Falteneffekt: 100% bestätigen eine geringere Faltentiefe\*
- Hautbild: 85% bestätigen eine elastischere Haut\*
- Straffung: 100% bestätigen eine straffere Haut\*



Heliotrop. Weil wahre Schönheit natürlich ist.



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

\*Wirksamkeit an 20 Testpersonen im Zeitraum von 28 Tagen in unabhängigem Testinstitut wissenschaftlich bestätigt.

# Sensitive

## Sensible Haut in Balance

Natürliche, sanfte Pflege und intensiver Schutz für trockene und empfindliche Haut



### Sensitive Azulen Tagescreme

Beruhigt und schützt empfindliche und trockene Haut

### Sensitive Nachtcreme

Beruhigt und kräftigt empfindliche und trockene Haut

**ARAYA LAYA**  
NATURKOSMETIK AUS HEIDELBERG

WWW.ARYA-LAYA.DE



## Do-it-yourself



**Körperpeeling selbermachen? Claudia Taron, Naturkosmetik-Dozentin und Aromaexpertin an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel, weiß wie das geht:**

„Mischen Sie ca. 1 EL grobes Salz oder groben Zucker mit 1 knappen EL Jojobaöl (oder wahlweise Mandelöl), sodass die Konsistenz nassem Sand ähnelt. Wer möchte, kann 1 Tropfen ätherisches Orangenöl oder 1 Tropfen ätherisches Lavendelöl fein hinzufügen, auf keinen Fall mehr! Die Zutaten gut miteinander verrühren und auf die leicht feuchte Körperhaut auftragen. Kreisend einmassieren und abduschen. Die Haut wird schön samtig weich und fühlt sich genährt an, sodass kein zusätzliches Eincremen nötig ist. Bitte aufpassen: Der Boden der Dusche wird leicht fettig und rutschig!“

In Ihrem Reformhaus® finden Sie z. B. von Primavera Jojoba-, Mandel-, ätherisches Orangen- oder Lavendelöl.

## Männer, traut euch

Auch Männer können von einem regelmäßigen Peeling profitieren! Ihre Haut ist dicker, größporiger und fettiger als die der Frau. Mit einem Peeling kann Mann Unreinheiten vorbeugen und eventuell eingewachsene Barthaare lösen. Besonders gut eignet sich ein Enzympeeling, da es nicht im Bart hängen bleibt. Aber auch die robustere Männerhaut mag es gerne sanft! Das Peeling sollte also nicht direkt vor oder nach der Rasur aufgetragen werden, sondern lieber zeitversetzt. Nicht vergessen: Die frisch gepeelte Haut ist dankbar für eine anschließende Feuchtigkeitspflege!



## Sanfte Abreibung!



ANZEIGE



## Natürliche Bienenkosmetik

### PEELING TO-DO'S

- Vor einem Peeling die Haut immer gründlich reinigen.
- Die sensible Augenpartie und den Mund aussparen und darauf achten, dass keine Peeling-Partikel in Augen oder Mund gelangen.
- Das Peeling mit sanft kreisenden Bewegungen einmassieren, bitte keinen starken Druck ausüben!
- Für die zarte Gesichtshaut nur Gesichtspeelings verwenden, die Ihrem Hauttyp entsprechen, um Irritationen vorzubeugen. Im Zweifelsfall helfen die ausgebildeten Reformhaus® FachberaterInnen bei der Wahl des passenden Peelings.
- Auf keinen Fall Körperpeelings für das Gesicht benutzen!
- Bitte nicht übertreiben! Wer zu oft peelt, schwächt die natürliche Schutzbarriere seiner Haut.

Text: Kristin von Essen



- ✓ Zertifizierte Naturkosmetik
- ✓ Natürlich sanft gepflegt
- ✓ Gut geschützt bei jedem Wetter

## Bergland

Bergland-Pharma GmbH & Co. KG  
87751 Heimertingen/Allgäu · www.bergland.de

# NEU IN IHREM

## Reformhaus



### ARYA LAYA

Reine Haut in jedem Alter



Clear Skin  
Reinigungsschaum

- Porentiefe Reinigung
- entfernt überschüssigen Talg, ohne die Haut zu reizen oder auszutrocknen.
- wirkt beruhigend und verfeinert das Hautbild.

125 ml UVP 9,95 €  
100 ml 7,96 €



Clear Skin Tonic

- wirkt antiseptisch und beugt Hautunreinheiten wirksam vor.
- klärt und erfrischt.
- mattiert und verfeinert die Poren.

125 ml UVP 9,95 €  
100 ml 7,96 €

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



### ST. LEONHARDS QUELLEN

Multikasten  
Lebendiges  
Wasser –  
Finde Deins



Probieren.  
Spüren.  
Entscheiden.

Und zwar ganz einfach:

Mit dem beliebten

Multikasten von St. Leonhards, der ab Oktober wieder für kurze Zeit im Handel ist. Nutzen Sie diese bequeme Möglichkeit, sechs der stillen Wässer von St. Leonhards zum Aktionspreis zu testen. Denn jedes Wasser hat seinen eigenen Charakter. Genau wie jeder Mensch. Machen Sie den Sensorik-Test einfach entspannt zu Hause – alleine, mit Freunden oder der ganzen Familie.

6 x 1 Liter UVP 5,99 €  
zzgl. 2,40 € Pfand, 1 Liter 1,00 €

[www.st-leonhards-quellen.de](http://www.st-leonhards-quellen.de)

ANZEIGE

## PEELINGS in Ihrem Reformhaus®:

Vom Kopf bis zu den Füßen –  
strahlender Teint, weiche Wangen  
und ein gepflegter Körper –  
Naturkosmetik-Peelings schaffen  
das ganz ohne Mikroplastik

Für seidig glatte  
Gesichtshaut



### ANNEMARIE BÖRLIND

**ENZYM-PEELING** Natürliche Enzyme sollen abgestorbene Hautzellen entfernen und die Zellerneuerung der Haut aktivieren. Biozertifizierte Aloe vera versorgt die Haut mit Vitaminen und Mineralien. Ideal auch bei sensibler Haut.



**EFFEKT-PEELING** Das Creme-Peeling mit natürlichen Jojobawachs-Kügelchen soll Verhornungen bei unreiner Haut lösen und den Talgabfluss begünstigen. Biozertifizierte Sheabutter pflegt die Haut.



**2 IN 1 BLACK-MASK** Mattierende Maske und sanftes Peeling in einer Textur für großporige Mischhaut. Flieder soll gegen Unreinheiten wirken und Ölglanz vorbeugen, Phytoplankton kann die Poren verfeinern.



## DADO SENS

**PURDERM:** Diese milde Gel-Maske mit Fruchtsäuren und Bisabolol eignet sich bei unreiner Haut jeden Alters. Wirkt desinfizierend und kann Pickeln, Mitessern und Entzündungen vorbeugen.



## PRIMAVERA

### HAUTKLÄRENDES PEELING BIO SALBEI & BIO TRAUBE

Das leicht schäumende Gel eignet sich sowohl für ölige Haut als auch für Mischhaut und soll mit Salbei- sowie Traubenwasser und grüner Tonerde von Unreinheiten befreien.



### SANFTE PEELINGLOTION BIO ROSE & BIO GRANATAPFEL

Mikroperlen aus Jojobawachs entfernen schonend überschüssige Hautschüppchen, diverse reichhaltige Öle pflegen anspruchsvolle, reife Haut.



# Exclusive Repair

Die Anti-Aging Pflege  
mit der Fünffach-Wirkung  
für reife Haut



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

 **ARYA LAYA**  
NATURKOSMETIK AUS HEIDELBERG



Für gepflegt vitalisierte Körperhaut



**ARYA LAYA**

**ANANAS ENZYM PEELING** Dieses Körperpeeling befreit mit Seesand die Haut von Unreinheiten, Reisstärke soll überschüssigen Talg aufsaugen. Enzyme aus Papaya und Ananas bewirken eine biochemische Abschilferung von Hornhautschüppchen.



**PRIMAVERA**

**AKTIVIERENDES DUSCHPEELING BIO MINZE & BIO ZYPRESSE** Mikroperlen aus Jojobawachs und Olivenkernen sollen die Haut glätten und das Hautbild verfeinern. Kalt gepresstes Bio-Äpfelkern- und Sonnenblumenöl kann die natürliche Feuchtigkeit der Haut bewahren und rückfettend wirken.



**BERGLAND**

**MEERSALZPEELING ALPENKRÄUTER, ORANGE ODER ZIRBELKIEFER** Das Berghand Salzpeeling mit feinem Meersalz reinigt die Haut sanft, entfernt abgestorbene Hautschüppchen und regt die Hautdurchblutung an. Mandel- und Sonnenblumenöl sollen die Haut intensiv verwöhnen. Das Peeling gibt es in drei verschiedenen Duftkompositionen: Alpenkräuter duftet nach saftigen Wiesen und soll vitalisierend wirken. Sie mögen es lieber fruchtiger? Der aromatische Geruch der Orange sorgt für Erfrischung. Fast wie im Wald: Zirbelkiefer soll mit seinem frisch-würzigen Nadelholzduft die Lebensgeister wecken und die Sinne beleben.

**P. JENTSCHURA**

**MEINEBASE®** Bei robuster Haut kann das basisch-mineralische Körperpflegesalz pur als Körperpeeling verwendet werden, sonst bitte eine Prise MeineBase mit dem Duschgel BasenSchauer mischen und den Körper damit abreiben.



SEMINARTIPP



**ESSEN SIE SICH SCHÖN**

**Pflege von innen und außen**

**14.12. – 16.12.18 (Fr – So)**

**oder**

**15.03. – 17.03.19 (Fr – So)**

Schön, fit und jung aussehen – ein viel gehegter Wunsch, für den man etwas tun kann. Hierzu werden Anwendungen im Kosmetikstudio geboten, dazu gibt es Verkostungen in der Lehrküche. Informationen zu einer basenreichen Ernährung runden das Programm ab. Die Mischung aus Kosmetik und gesunder Kost macht das Seminar zu einem besonderen Erlebnis

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

# INTENSIV- PFLEGEMASKEN MIT NACHHALTIGER WIRKUNG

## DIE NEUEN BEAUTY MASKS

Sichtbare Pflegeergebnisse durch hochkonzentrierte Wirkstoffe. Das maßgeschneiderte Verwöhnritual für Ihren Hauttyp. Gönnen Sie sich eine Auszeit und verwöhnen Sie Ihre Haut mit den neuen Intensivpflegemasken von ANNEMARIE BÖRLIND.

[www.boerlind.com](http://www.boerlind.com)



### EFFEKTIVE NATURKOSMETIK

- ✓ MIT PFLANZENEXTRAKTEN  
AUS ÖKOLOGISCHEM ANBAU (kba)
- ✓ EIGENES TIEFENQUELLWASSER
- ✓ BESTÄTIGTE WIRKSAMKEIT
- ✓ OHNE TIEREXTRAKTE

MADE IN THE BLACK FOREST  
EST. 1959

ANNEMARIE  
BÖRLIND  
NATURAL BEAUTY



*Das ist genau  
mein Ding!*



## AchtsamkeitsCoach Mental-Trainer/in

und viele weitere Weiterbildungen und Seminare



**UNABHÄNGIGE STIFTUNG  
GANZHEITLICHES KONZEPT  
100% BIO-ZERTIFIZIERT  
EIGENES SEMINARHOTEL**

Jetzt Gesamtprogramm  
anfordern!

06172 / 3009 - 822



AKADEMIE  
GESUNDES LEBEN

STIFTUNG REFORMHAUS FACHAKADEMIE  
Gotische Str. 15 | 61440 Oberursel

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



# Kreative Köpfe gesucht!

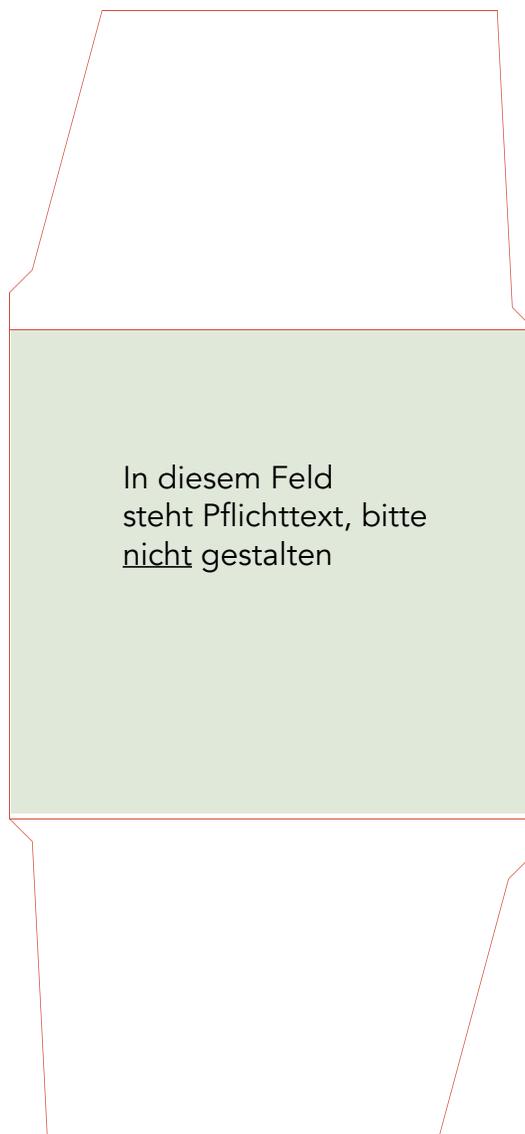
ARYA LAYA, die Heidelberger Naturkosmetik-Manufaktur, und ReformhausKurier rufen zum großen Verpackungsdesign-Wettbewerb auf. Machen Sie mit und entwerfen Sie die Schachtel, in der die Muttertags-Edition 2019 der „Aloe Vera Feuchtigkeitspflege“ von ARYA LAYA steckt. Ob abstraktes Design, Gemälde, Kinderzeichnung oder Collage – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Einfach den Grundriss der Faltschachtel auf der nächsten Seite nach Ihren Ideen gestalten. Eine Jury, bestehend aus Henner Tatge, Geschäftsführer ARYA LAYA, Margret Baumgartner, Leitung Forschung und Entwicklung ARYA LAYA, Claudia Taron, Naturkosmetik-Dozentin an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel und Katja Burghardt, Chefredakteurin des ReformhausKurier wird aus allen Einsendungen den Siegerentwurf küren. Dann steht im Mai 2019 die ARYA LAYA „Aloe Vera Feuchtigkeitspflege“ im Siegerdesign in den Reformhaus® Regalen. Also, machen Sie mit! Wie das geht und was Sie außerdem gewinnen können, finden Sie auf der nächsten Seite. Viel Erfolg. Wir freuen uns auf Ihren Entwurf!

ARYA LAYA,  
Aloe Vera  
Feuchtigkeits-  
pflege – hier  
noch in der  
Original-  
verpackung





# SO MACHEN SIE MIT!



**SO KÖNNEN SIE GEWINNEN:** Einfach das Adressfeld auf die Rückseite Ihres Entwurfs kleben und einsenden an: ReformhausMarketing GmbH, Stichwort: Design-Wettbewerb, Arndtstr. 16, 22085 Hamburg. Einsendeschluss: 31. Oktober 2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die DesignerInnen der drei erstplatzierten Entwürfe erhalten eine Einladung zu ARYA LAYA nach Heidelberg (inkl. Anreise und 1 Übernachtung). Weitere 10 TeilnehmerInnen erhalten ein ARYA-LAYA-Beauty-Paket.

Sie möchten Ihren ReformhausKurier nicht zerschneiden? Kein Problem: Den Grundriss der Faltschachtel können Sie sich online runterladen und dann ausdrucken. Wo? Im QR-Code oder unter [www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)



## REFORMHAUS® DESIGN-WETTBEWERB

### Persönliche Angaben

Name \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Hinweis: Ich erkläre mich mit der Realisierung meines Entwurfs sowie der Veröffentlichung im ReformhausKurier und unter [www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de) einverstanden.

Datum und Unterschrift \_\_\_\_\_

Löschung der Teilnehmerdaten (GewinnerInnen ausgenommen) nach dem Gewinnspiel. Datenschutzhinweise nach DSGVO zu den ReformhausKurier Gewinnspielen im Impressum.

### Die Maße für die Faltschachtel:

Frontfläche: 70 x 65 mm

Seitenfläche: 70 x 67 mm

Decke und Boden: 70 x 69 mm

Ingredients: Aloe Barbadensis (Aloe Vera) Leaf Juice, Cocos Nucifera Oil\*, Alcohol, Butyrospermum Parkii (Shea)Butter\*, Glycerin, Avena Sativa (Oat) Kernel Flour, C 10-18 Triglycerides, Cetearyl Oliviate, Sorbitan Oliviate, Oryzanol, Cetearyl Alcohol, Cetyl Palmitate, Sorbitan Palmitate, Sorbitan Oleate, Xanthan Gum, Sodium Levulinat, Sodium Anisate, Lactic Acid, Flavor (Aroma)\*\*, Citral\*\*\*, Limonene\*\*\*, Linalool\*\*\*.

\* aus kbA

\*\*100% natürlicher Duft

\*\*\*Natürlicher Bestandteil ätherischer Öle



# Den Wald intensiv erleben

Voll im Trend: Waldbaden. Der achtsame Aufenthalt zwischen Buchen und Tannen hilft Stress abzubauen und stärkt das Immunsystem. Jetzt bietet die Akademie Gesundes Leben ganz neu die Ausbildung zur KursleiterIn an

**E**in Spaziergang im Wald ist erholsam und entspannt. Das ist nichts Neues. Aus so einem Ausflug ins Grüne kann man aber noch viel mehr herausholen. Das Herz-Kreislauf-System beruhigt sich, die Augen entspannen, die Atmung wird langsamer, die Sinne werden wach. Kurzum: Der Wald ist auch ein Therapieraum. Wie das kostenlose Angebot von guter Luft, sanftem Licht und beruhigender Stille im Wald richtig genutzt werden kann, vermittelt das Waldbaden. Das ist eine aus Japan kommende und dort wissenschaftlich untersuchte Therapieform: Shirin Yoku, was als Baden in der Waldluft übersetzt wird.

Das wird nun auch zwischen Harz und Alpen immer beliebter. Zeitungen und Fernsehen berichten, Seminare und Bücher zum Thema erscheinen. Annette Bernjus, Verfasserin von „Waldbaden – Mit der heilenden Kraft der Natur sich neu entdecken“ und eine der ersten, die zum Waldbaden anleitete, machte die japanische Methode hier bekannt. Nun bietet die Akademie Ge-

sundes Leben in Oberursel mit ihr als Seminarleiterin eine Ausbildung „KursleiterIn Waldbaden“ an, die aus zwei Intensivseminaren besteht. „Während der Ausbildung hier vor Ort sind wir viel draußen und arbeiten praktisch“, so die Expertin. Der Wald hinter der idyllisch am Rand des Taunus gelegenen Akademie lädt ein, die Natur intensiver zu erleben als bei einem normalen Sonntagsspaziergang. „Wir riechen feuchtes Herbstlaub, hören die Blätter fallen und fühlen Rinde, Stamm, Blätter, Wurzeln“, erläutert die Ausbilderin. Zwischendurch wird auch Qigong gemacht. Auch die Theorie kommt nicht zu kurz: Wie strukturiere ich einen Kurs, welche rechtlichen Dinge gibt es zu beachten, was mache ich, wenn es durchgehend gießt? Und wie bewege ich mich in einem Naturschutzgebiet? Immer wieder aktualisiert: Die Forschung von WissenschaftlerInnen und MedizinerInnen am und im Therapieraum Wald. Der senkt nachgewiesenermaßen die Stresshormone Cortisol und Adrenalin und stärkt die körperliche Regeneration. Auch an der Möglichkeit, dass

im Wald Anti-Krebs-Proteine gebildet werden, forschen die WissenschaftlerInnen weiter. In den Kursen an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel, in denen bis zu 20 TeilnehmerInnen mitmachen, geht es auch darum, Erfahrungen zu teilen: Ganz wichtig, beteuert Annette Bernjus, sei der Austausch der Lernenden. Eigene Ideen entwickeln, die besondere Atmosphäre im Wald anderen vermitteln – das geschieht in den Projektwochen zu Hause. Und hinterher stellen die TeilnehmerInnen ihre persönliche Vorgehensweise vor. Am Ende der Ausbildung haben alle ein Kurskonzept für ein sechswöchiges Seminar in der Hand. Und Annette Bernjus weiß, dass die gefragt sind: „Hotels, Reha-Kliniken, auch die Forstwirtschaft und Sportvereine sind sehr interessiert daran, den Wald mehr als nur als Naherholungsgebiet zu nutzen.“ Kursleiterin Bernjus kennt das aus ihren Waldbaden-Seminaren: „Die Entspannung ist den TeilnehmerInnen hinterher ins Gesicht geschrieben. Daran sehe ich: Es wirkt.“



Sie wollen mehr über Waldbaden erfahren? Dann blättern Sie online im ReformhausKurier. Wo? Unter [www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de) finden Sie das digitale Heftarchiv. In der Ausgabe vom September 2017 finden Sie den großen Artikel: „Therapie unter Tannen“. Viel Spaß beim Lesen!



ANZEIGE

## Eine für alle!



**ALLE FÜR VIEL FEUCHTIGKEIT!**

Die aloe vera creme medium von Santaverde eignet sich durch ihre ausgewogene Rezeptur als Tages- und Nachtpflege für alle Hauttypen. Reiner Aloe vera Saft, Traubenkern- und Avocadoöl spenden viel Feuchtigkeit und fördern die Regeneration. Die Creme gibt es in zwei weiteren Lipidstufen: light für normale bis unreine Haut und rich für trockene, strapazierte und anspruchsvolle Haut. Alle wahlweise mit oder ohne Duft!

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

## SEMINARTIPP



AKADEMIE  
GESUNDES LEBEN  
STIFTUNG REFORMHAUSFACHAKADEMIE

### KURSLEITER/IN WALDBADEN

**Inklusive 6-Wochen-Kurskonzept**

**12.03. – 17.03.19 (Di – So)**

oder

**14.06. – 19.06.19 (Fr – Mi)**

Beim Waldbaden tauchen Sie ganz ein in die wunderbare Natur des Waldes. Als Kursleiter/in für Waldbaden schulen Sie die Wahrnehmung Ihrer Teilnehmer/innen, um das volle Potenzial des Ökosystems Wald ausschöpfen zu können. Sie lernen Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen in der Natur kennen. Mit dem 6-Wochen Kurskonzept erhalten Sie wertvolle Tipps und Übungen, um Gruppen anzuleiten.

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

Jeden Tag  
ein bisschen  
entspannter.



## Beruhigende Pflege bei extrem trockener und empfindlicher Haut.

DADO SENS **Extr Derm** unterstützt langfristig die natürliche Fähigkeit der Haut, Feuchtigkeit selbst zu binden. Juckreiz und Schuppenbildung werden vermindert. Die natürliche Rezeptur mit Borretschsamenöl, Urea und Panthenol zeigt schon nach wenigen Anwendungen einen deutlich sicht- und spürbaren Erfolg.

**100% ohne** Parfüm, Farb- und Konservierungsstoffe, Parabene, Paraffine, Silikone, PEG, Tierextrakte

**Auch therapiebegleitend bei Neurodermitis und Psoriasis.**

[www.dadosens.com](http://www.dadosens.com)

**DADO  
SENS**  
DERMACOSMETICS

Pflegt medizinisch. Wirkt natürlich.



Besuchen Sie  
DADO SENS auch  
auf facebook





# HEILEN MIT

Ja, Honig schmeckt gut, aber er kann noch viel mehr, denn eines der ältesten Naturheilmittel ist ein Geschenk der Bienen. Es hilft bei Erkältung und Husten, heilt kleine Wunden und Entzündungen. Auch Manuka-Honig aus Neuseeland ist gut erforscht und wird als natürliche Medizin eingesetzt



# HONIG



Manchmal liegt das Gute sehr nah – oder steht im Küchenschrank. Wie Honig, der sich erwiesenermaßen positiv auf die Gesundheit auswirkt. Er wurde schon im Mittelalter als Medizin genutzt. Auch in der indischen Medizin, im Ayurveda, wurde und wird Honig als Medizin eingesetzt, wobei der nicht nur heilend, sondern auch präventiv wirken soll. Und in Ägypten wurde er bei chirurgischen Eingriffen zur Desinfektion angewandt. Seine heilenden Eigenschaften gehen auf die vielen guten Inhaltsstoffe zurück: Vitamine, Enzyme, Mineralstoffe und Spurenelemente sorgen in der Mixtur für

seine antibakterielle und antioxidative Wirkung. Wie funktioniert das? Zu 80 Prozent besteht Honig aus Zucker. Der wirkt hygroskopisch, zieht Feuchtigkeit an. Wenn Honig auf kleine Wunden aufgetragen wird, entzieht er der Wunde und dem Gewebe darum Wasser, sodass Keime, die eine feucht-warme Umgebung zum Wachsen benötigen, keine Lebensgrundlage mehr haben. Und noch etwas wirkt im Honig. Bienen geben dem gesammelten Nektar über ihren Speichel ein Enzym bei, das in kleinen Mengen Wasserstoffperoxid bildet – und das wirkt wie ein Desinfektionsmittel. Diese desinfizierende Wirkung wird in den Atemwegen und im Magen aktiv.



## HONIG BEI ERKÄLTUNGEN

Bei Erkältungen und Husten empfahl schon Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897), der übrigens auch Imker war, Lindenblütentee mit Zitrone und Honig als Hausmittel. Mehrere neuere Studien an Kindern haben ergeben, dass vor allem Eukalyptus- und Zitronenblütenhonig Häufigkeit und Stärke von Hustenattacken mindern. Auch Buchweizenhonig hatte gute Erfolge, weil zum Honig noch die entzündungshemmende Wirkung des Getreides hinzukommt. Ebenfalls von Kneipp: das Rezept für Hustensirup aus Zwiebelsud und Honig: Dafür 1 Zwiebel schälen und kleinwürfeln, in ein Glas geben, 2 TL Honig dazu, Glas verschließen. Mischung nach 24 Stunden durch ein Tuch drücken. Sud mehrmals am Tag einnehmen.

## GUT BEI MAGENBESCHWERDEN

Bei Verdauungsstörungen kann Honig auch hilfreich sein. Ein Mix aus 1 Teelöffel Honig, Saft ½ Zitrone in einem kleinen Glas lauwarmem Wasser kann nach einem üppigen Essen den Magen entlasten und bei Blähungen helfen. In der ayurvedischen Heillehre wird Honig gern gegen eine Überproduktion von Magensäure eingesetzt. Ayurveda-Mediziner empfehlen, dreimal am Tag einen Teelöffel reinen Honig einzuneh-

men. Als Naturmittel zur Darmaktivierung gilt auch eine Kombination aus Honig mit Apfelessig und etwas Kümmel.

## SO BERUHIGEND UND ENTSPANNEND

Das warme Glas Honigmilch ließ schon viele unruhige Geister in sanften Schlaf gleiten. Honig enthält neben vielen anderen Zuckerarten Glukose: Die sorgt für guten Schlaf. Ob jedoch ein Teelöffel im Milchglas das bewirkt, ist nicht bewiesen. Vielleicht beruhigt und entspannt ja auch die Wärme und die Fürsorge.

## DER GANZ BESONDERE HONIG

Seit einigen Jahren ist Manuka-Honig der Hit aus Neuseeland. Er wirkt nicht nur über das Wasserstoffperoxid antibakteriell. Seine entzündungshemmende Wirkung beruht auf Methylglyoxal (kurz MG oder MGO), das hundertmal so hoch konzentriert ist wie bei normalem Honig. Ihm wird antibiotische Kraft zugesprochen und Wissenschaftler und Mediziner erforschen und erproben in der Praxis seine wundheilende Wirkung. An diversen Krankenhäusern wird er in der Wundpflege eingesetzt. Auch in der Hausapotheke gibt es etliche Anwendungsgebiete für Manuka-Honig. Sie reichen von Magenproblemen über Zahnentzündungen bis zu Blasenerkältungen (im Reformhaus® erhältlich).



Wer Honig in Tee gibt oder einen Sirup herstellen möchte, sollte ihn nie in kochend heiße Flüssigkeit geben, da sich unter starker Hitze die heilenden Substanzen im Honig abbauen.



„Heilkraft aus dem Honig“ von Astrid Kramer-Wahrenberg, Königsfurt-Urania, 110 Seiten, 12,95 Euro gibt einen fundierten Überblick über aktuelle Studien zur Heilkraft des Honigs, speziell zu Manuka-Honig

## Ihr Beitrag für Umweltschutz und Forschung

Mit jedem Glas des Reformhaus® exklusiven Demeter-Honigs unterstützen sie mit 1 Euro die ganzheitliche Forschungsarbeit des gemeinnützigen Vereins Mellifera und mit 5 Cent das Netzwerk Blühende Landschaft (mehr unter [www.mellifera.de](http://www.mellifera.de)).



## Exklusiv im Reformhaus®

Folgende Sorten der naturbelassenen und beim Abfüllen nicht erhitzten Honige können Sie im teilnehmenden Reformhaus® finden:

- \* „Frühjahrsblüte“ und „Sommertracht“ jeweils im 250-g-Glas,
- \* „Fichtenhonig“ im 350-g-Glas

**Wichtig:** Diese Demeter-Honige sind ein absolutes Naturprodukt und deshalb nicht in unbegrenzter Menge verfügbar.

Voller wertvoller Inhaltsstoffe: Ausgewählte Honige in Demeter-Qualität – exklusiv in Ihrem Reformhaus®



mit freundlicher Unterstützung von:



Text: Stefanie Theille

## WurzelKraft<sup>®</sup>

das basische Supreme Food

Mit der Kraft von mehr als 100 Pflanzen ist WurzelKraft der verlässliche Rundumsorger und der perfekte Partner, wenn es um eine gesunde Ernährung geht.

Das omnimolekulare Naturlebensmittel unterstützt Wohlbefinden und Vitalität für ein Leben in Balance – und das Löffel für Löffel.

**Kostenlos Proben bestellen**  
& mehr in unseren Themenwelten erfahren

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

# GESUNDER START IN DEN TAG



Mhmm – ist das  
lecker! Mit unserem  
Kakao-Zimt-Porridge mit  
gebratenen Bananen und  
Erdnuss-Honig-Topping macht  
Frühstücken richtig Laune



ANZEIGE

**Gesund!  
Informativ!  
Inspirierend!**



**Überall  
im Handel**

Testen Sie drei Ausgaben und erhalten  
Sie gratis einen vegetarisch fit-Kochlöffel.

Jetzt abschließen unter:  
[www.vegetarischfit.de/testabo](http://www.vegetarischfit.de/testabo)

Informationen zum Abonnement  
gibt es unter:  
Tel.: 030 / 61 10 55 49 21  
Mail: [vegetarischfit@interabo.de](mailto:vegetarischfit@interabo.de)



## KAKAO-ZIMT-PORRID- GE MIT GEBRATENEN BANANEN UND ERD- NUSS-HONIG-TOPPING

Zutaten für 4 Portion;  
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

- 1 L Haferdrink (vegetarische Alternative: Milch)
- 1 EL Kakaopulver, schwach entölt
- 2 gestr. TL gem. Ceylon-Zimt
- 1 Prise Salz
- ¼ TL gem. Bourbon-Vanille
- 175 g Haferflocken
- Topping:**
- 20 g Zartbitter Kuvertüre
- 4 EL geröstete ungesalzene Erdnusskerne
- 2 EL Kokoschips
- 4 kleine Bananen
- ½ EL natives Kokosöl
- 4 EL Reis- oder Sojacreme (Veggie-Alternative: leicht angeschlagene Sahne)
- 4 geh. TL Mellifera Frühlingblütenhonig
- Nach Belieben:
- 150 g kernlose Weintrauben

### ZUBEREITUNG:

1. Haferdrink, Kakao, Zimt, Salz und Vanille in einem Topf verrühren und aufkochen. Haferflocken mit einem Schneebesen einrühren, kurz unter Rühren köcheln lassen. Energiezufuhr ausschalten, Porridge zugedeckt 10–15 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen Kuvertüre und Erdnusskerne hacken. Kokoschips in einer Pfanne goldgelb rösten und zum Abkühlen auf einen Teller geben. Bananen schälen, erst quer, dann der Länge nach halbieren. Kokosöl in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Bananen darin goldbraun anbraten. Porridge auf tiefe Teller portionieren. Bananen darauf verteilen. Je einen Klecks Reis- oder Sojacreme aufsetzen. Alles mit Honig besprenkeln und mit Erdnusskernen, Kokoschips und Kuvertüre bestreuen.
3. Nach Belieben Weintrauben waschen, halbieren und darauf verteilen.

1 Portion enthält durchschnittlich:  
Energie 2071 kJ (495 kcal); 12,4 g EW;  
68,0 g KH; 18,9 g Fett; 10,1 g  
Ballaststoffe; 0 mg Cholesterin; 5,7 BE



# Dieser Herbst wird bunt

Eigentlich war sie Vegetarierin. Doch als Lena Pfetzer wegen einer Lebensmittelunverträglichkeit ihre Ernährung auf vegan umstellen musste, war ihre Lust am Kochen und Experimentieren geweckt. Überzeugen Sie sich selbst, wie ausgefallen lecker ihre Herbst-Gerichte schmecken

vegan

Maca-Porridge mit Orangen-Smoothie

# Dieser Herbst wird bunt



Die 20-jährige Lena Pfetzer, alias lenaliciously, ist eine Neuentdeckung im Universum der Food-bloggerInnen. Ihre bunten Gerichte sind nicht nur absolute Hingucker, sie machen auch richtig Lust auf veganes Kochen und Genießen – kreativ, probierfreudig und voller Leichtigkeit.

[www.lenalicious.com](http://www.lenalicious.com)

## APFEL-KÜRBIS-PIZZA

Zutaten für 2 Personen,  
1 große oder 2 kleine Pizzen  
Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

### Für den Buchweizenteig:

**250 g Buchweizenmehl**  
**1 TL Backpulver**  
**1 TL Salz**  
**½ TL getrocknetes Basilikum**  
**160 ml Wasser**  
**Buchweizenmehl zum Arbeiten**

### Für den Apfel-Kürbis-Belag:

**1 Apfel, in dünne Scheiben geschnitten**  
**½ Hokkaidokürbis, vorgegart und in Spalten geschnitten**

### Zum Anrichten:

**30 g Granatapfelkerne**  
**25 g frischer Rucola**  
**2 TL geschälte Hanfsamen**  
**1 TL gehackte Kürbiskerne**  
**frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

### ZUBEREITUNG:

1. Für den Buchweizenteig: Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. In einer Schüssel das Buchweizenmehl, das Backpulver, das Salz und das getrocknete Basilikum vermischen. Dann das Wasser zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem festen Teig kneten. Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen 2–3 Min. kräftig durchkneten. Anschließend mit einem Nudelholz dünn ausrollen und auf das

Backblech legen.

2. Für den Apfel-Kürbis-Belag: Den ausgerollten Buchweizenteig mit dünnen Apfelscheiben und Kürbisspalten belegen, dann auf der mittleren Schiene 25 Min. goldbraun backen.

3. Anrichten: Die Pizza aus dem Backofen nehmen und darauf Granatapfelkerne und Rucolablätter verteilen. Dann mit geschälten Hanfsamen und gehackten Kürbiskernen bestreuen. Zum Schluss etwas schwarzen Pfeffer darübermahlen, in Stücke schneiden und sofort genießen.



# Apfel-Kürbis-Pizza

vegan



vegan

## Rohe Pad Thai

---



# Dieser Herbst wird bunt

## ROHE PAD THAI

Zutaten für 2 Personen  
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

**Für die Pad Tai:**  
2 mittelgroße Karotten  
1 Rote Bete  
1 mittelgroße Süßkartoffel  
1 mittelgroße Zucchini

**Für das Dressing:**  
2 TL Reissessig  
1 TL frisch geriebener Ingwer  
1 TL Sojasoße  
Saft von 1 Limette  
30 ml natives Olivenöl  
½ TL Salz  
½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**Zum Anrichten:**  
20 g frische Kresseblättchen  
2 EL schwarze Sesamsamen

### ZUBEREITUNG:

1. Für das Pad Thai: Die Karotten, die Rote Bete und die Süßkartoffel schälen und die Enden gerade abschneiden. Die Zucchini waschen, trocken tupfen und ebenfalls die Enden begradigen. Anschließend das Gemüse mithilfe eines Spiralschneiders zu langen dünnen Gemüsespaghetti schneiden. Die rohen Gemüsespaghetti in eine große Schüssel geben.  
2. Für das Dressing: Den Reissessig, den frisch geriebenen Ingwer, die Sojasoße und den

frisch gepressten Limettensaft in einer kleinen Schüssel verrühren. Dann das Olivenöl zugeben und zu einem Dressing verrühren. Das Dressing mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.  
3. Anrichten: Das Dressing über die rohen Gemüsespaghetti geben und gut vermengen, bis alles gut mit Dressing überzogen ist. Die rohen Pad Thai auf 1–2 Teller verteilen. Alles mit frischer Kresse und schwarzen Sesamsamen bestreuen und genießen.



## MACA-PORRIDGE MIT ORANGEN-SMOOTHIE

Zutaten für 1 Person,  
Zubereitungszeit: ca.

**Für den Maca-Porridge:**  
140 ml Wasser  
60 g Haferflocken  
20 ml Kokosmilch  
3 TL Kokosblütenzucker  
1 TL Vanilleextrakt  
1 TL Macapulver  
**Für den Orangen-Smoothie:**

4 Orangen  
½ TL Salz  
2 TL Kokosblütenzucker  
170 ml heißes Wasser  
**Zum Anrichten:**  
1 frische Feige, geviertelt  
1 Orange, geschält und in Scheiben geschnitten  
2 TL geschälte Hanfsamen, nach Belieben

### ZUBEREITUNG:

1. Für den Maca-Porridge: Das Wasser in einem Topf aufkochen, dann die Haferflocken und die Kokosmilch unterrühren. Alles zusammen zugedeckt 10–15 Min. sanft köcheln lassen. Den Haferbrei mit Kokosblütenzucker, Vanilleextrakt und Macapulver abschmecken.  
2. Für den Orangen-Smoothie: Die Orangen großzügig mit einem Messer schälen, dabei die weißen Hautbestandteile so gut wie möglich abschneiden. Die Orangen halbieren und in einen Hochleistungsmixer geben. Das Salz und den Kokosblütenzucker zugeben und mit dem heißen Wasser auffüllen. Alles zusammen zu einem cremigen Smoothie pürieren.  
3. Anrichten: Den Maca-Porridge auf 2 Schalen verteilen. Dann den warmen Orangen-Smoothie auf den Haferbrei geben und mit frischen Feigenvierteln und Orangenscheiben garnieren. Zum Schluss nach Belieben Hanfsamen als Topping darüberstreuen und warm genießen.



Unsere Rezepte stammen aus dem Buch „Lenaliciously – Bunte Powerküche“ von Lena Pfetzer, Knesebeck Verlag, 25 Euro

L LAKTOSEFREI G GLUTENFREI E EIFREI V VEGAN



## „Schöne Haut mit der richtigen Ernährung? Ja, eine Umstellung der Lebensmittel kann sich lohnen“

Viele kennen es aus der Pubertät, der Hormonwechsel lässt Pickel sprießen. Bei Akne werden zu viele Horn- und Talgzellen produziert, dadurch verstopfen die Poren. Die Folge: sichtbare Entzündungen mit Eiterbildung. Häufig sind Pusteln und Rötungen eine vorübergehende Erscheinung. Doch manchmal entwickelt sich eine dauerhafte Akne, die noch bei Erwachsenen zu Problemen führt – auch seelischer Stress gilt als Auslöser für Hautprobleme. Weitere sind, neben hormonellen Faktoren, Rauchen und Alkohol. Auch die Ernährung beeinflusst das Hautbild. Eine Umstellung kann sich lohnen. Dabei gilt: Versuch macht klug. Um herauszufinden, auf welche Lebensmittel Ihre Haut reagiert, müssen Sie eine Zeit lang komplett auf das jeweilige Lebensmittel verzichten. Zu den Kandidaten, die eine Akne begünstigen können, zählen Kuhmilch und Kuhmilchprodukte. Darauf deuten mehrere aktuelle Studien. Ersetzen Sie diese probeweise z. B. durch Reis-, Mandel-, Hafer- oder Kokosmilch. Weitere Verdächtige sind konzentrierte, schnell resorbierbare Kohlenhydrate wie Zucker, auch in Honig, Dicksäften, Sirup etc.. Bei diesen lohnt eine Auslass-Diät. Dabei ist ein gewisses Maß an detektivischer Finesse gefragt. Zucker steckt in vielen Fertigprodukten von Pizza bis Brötchen und vor allem

in Getränken wie Obstsäften sowie Limonaden. Am besten ist es, die Zutatenliste auf dem Etikett aufmerksam durchzulesen. Auch hinter Glukose und Fruktose versteckt sich Zucker. Besonders kritisch: Glukose-Fruktose-Sirup und Zuckeraustauschstoffe. Ganz meiden sollten Sie Kaffee. Er fördert die Durchblutung der Haut – ungünstig bei unreiner Haut. Besser auf Tee umsteigen. Ich empfehle Brennnessel- und Löwenzahntee, die die Ausscheidung über die Nieren anregen sowie Fencheltee mit seinen entzündungshemmenden Wirkstoffen. Bei starkem Stress ist Pfefferminztee ein ausgleichendes Getränk.

Neben der Ernährungsumstellung ist bei Akne die Pflege der Haut ganz wichtig. Bitte keine aggressiven Pflegeprodukte wie Seife verwenden. Zur Reinigung der Gesichtshaut empfehle ich ein Kamillendampfbad. Es reinigt sanft und wirkt entzündungshemmend. Verwöhnen Sie sich mit ausgleichenden Hobbys oder gönnen Sie sich einen Meditations-, Yoga- oder Muskelentspannungskurs. Eine Stressreduktion entspannt nicht nur die Seele, sondern auch die Haut. Wichtig: Vermeiden Sie es, sich häufig mit den Fingern ins Gesicht zu greifen. Das führt zu akneförmigen Hautveränderungen. Ist die Akne extrem: Ein Besuch beim Hautarzt ist immer ratsam – falls noch nicht geschehen.

## GESUNDHEITS-SCOUT DR. MED. ANNE FLECK

In jeder ReformhausKurier-Ausgabe finden Sie die Kolumne „Doc Fleck hilft“ von Dr. Anne Fleck, kurz Doc Fleck. Sie ist Fachärztin für Innere Medizin, Rheumatologie, Präventiv- und Ernährungsmedizin mit Expertise auf dem Gebiet der Naturheilkunde und alternativen Heilmethoden. Seit Jahren ist sie als Experte auf dem Gebiet der innovativen Ernährungs- und Präventionsmedizin tätig. Weitere hilfreiche Informationen und gute Rezepte finden Sie in den Büchern von Dr. Anne Fleck (s. u.) und unter:

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



### DIE BÜCHER VON DR. ANNE FLECK

**Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte**  
von Dr. med. Anne Fleck. Rezepte: Su Vössing,  
Becker Joest Volk Verlag, 29,95 Euro

**Schlank! und gesund mit der Doc-Fleck-Methode**  
von Dr. med. Anne Fleck. Rezepte: Su Vössing,  
Becker Joest Volk Verlag, 29,95 Euro

**GANZHEITLICH  
GESUND** Natur-Across Wochen  
vom 07. bis 31. Oktober

**ganzheitlich  
& gesund  
natürlich  
schön**



**Jetzt Sondergrößen sichern!**

Erhältlich in Ihrem:

**Reformhaus**

**hübner**  
gesundheit leben

ANTON HÜBNER GmbH & Co. KG • [www.huebner-vital.de](http://www.huebner-vital.de)



Hatschi,  
Gesundheit!

Sie haben jetzt wieder Hochsaison: Schnupfen, Husten und Halsweh. Wir verraten, was Sie tun können, damit eine Erkältung harmlos bleibt und wenig Probleme macht. Dazu gibt Heilpflanzen- und Vitalstoffberater Fred-Michael Blunck, vom Reformhaus® Blunck in Lüneburg, seine ganz persönlichen Tipps

**H**at es uns erwischt, wünschen wir uns vor allem eines: Die Erkältung soll rasch vorbei sein. Die gute Nachricht: Macht das Immunsystem seinen Job, ist der Infekt nach einer Woche wieder vergessen. Die wichtigste Unterstützung heißt also: Ruhe halten und unser Immunsystem unterstützen.

So pushen Sie Ihre Abwehrkräfte:

- **Vitamin C tanken.** Mit Beginn einer Viruserkrankung sinkt der Vitamin-C-Spiegel in den weißen Blutkörperchen, die Teil unseres Immunsystems sind, innerhalb weniger Stunden ab. Wer jetzt intensiv für Vitamin-Nachschub sorgt, kann auch seine Immunabwehr unterstützen. Eine tolle Vitamin-C-Ergänzung liefern z. B. Acerola 400+Zink Kapseln von Alsiroyal aus Ihrem Reformhaus®.
- **Auf pflanzliche Immunstärker setzen.** Als besonders effektiv bei einem grippalen Infekt gilt Cystus-Extrakt. Auch Manuka-Honig entfaltet immunstärkende Effekte und wirkt zudem wohltuend auf den gereizten Hals- und Rachenraum.
- **Die Darmflora stärken.** Ein Frühstück mit Haferflocken, Beerenobst, einer Handvoll Nüsse und einem Joghurt sorgt für eine gesunde Darmflora und unterstützt damit einen bedeutenden Teil unseres Immunsystems.
- **Wenn dennoch Sturmböen und nass-kalte Luft für Kratzen im Hals und erste Gefühle von völligem Erledigtsein sorgen, gibt's jede Menge Soforthilfen und vorbeugende Maßnahmen, um die Erkältungssymptome zu lindern. Hier sind sie!**

## NASE UND NEBENHÖHLEN SIND ZU

Luft zu holen fällt schwer, im fortgeschrittenen Stadium kann es sehr schmerzhaft werden, man fühlt einen Druck in den Nebenhöhlen.

**DAS HILFT:** Gesichtsdampfbad. Geben Sie in eine Schüssel je 1 EL Kamillenblüten-, Salbei- und Thymianblätter, kochendes Wasser hinzu und dann unter einem Handtuch die heißen Dämpfe inhalieren. Das hilft, den festen Schleim zu lösen und die Schleimhäute gut zu befeuchten. Wichtig: Augen dabei geschlossen halten.

**ALTERNATIVE:** Ingwer-Auflage. 1 EL gemahlene Ingwer in eine Tasse mit heißem Wasser geben. Ein Mulltuch damit tränken und das auf die Wange oder Stirn legen, bis es erkaltet. Ingwer hat sehr gute antivirale Wirkungen.



Unser Experte Fred-Michael Blunck empfiehlt: „Mit Spitzwegerichsaft die Nase spülen.

Das geht mit einer Nasendusche oder auch mit der hohlen Hand. Reinen Spitzwegerichsaft, z. B. von Schoenenberger, in die hohle Hand geben und mit der Nase den Saft hochziehen. Am besten zwei bis drei Mal täglich. Spitzwegerich wirkt antibakteriell. Auch Tannenblut Nasensalbe von Hübner hilft bei verstopfter Nase.“



## FIEBER

Fieber ist zunächst eine ganz normale und sinnvolle Körperreaktion. Denn es hilft, Infektionen zu bekämpfen. Deshalb sollten wir nicht automatisch zu fiebersenkenden Medikamenten greifen. Wir können dem Körper auf sanfte Weise helfen, sich zu regulieren.

**DAS HILFT:** Essigsocken. Sie sind ein bewährtes Hausmittel: Dazu Baumwollsocken in Apfelessigwasser (1 Teil Essig auf 5 Teile Wasser) tränken und leicht auswringen. Nasse Socken anziehen, die Füße anschließend in ein Wolltuch wickeln. Der Umschlag soll eine Stunde wirken. 2-mal täglich wiederholen.



Experte Fred-Michael Blunck empfiehlt:

„Holundersaft ist ein altes bewährtes Hausmittel und wirkt schweißtreibend. Am besten nehmen Sie den Holunder Direktsaft und verwenden ihn als Grog, indem sie ihn mit heißem Wasser etwa im Verhältnis 1:2 bis 1:3 verdünnen. Gern 1 bis 2 TL Honig und nach Geschmack eine Prise Vanillepulver oder Zimt zugeben. Alternativ wirkt der Erkältungstee von Salus bestens.“



## KOPFWEH

Es pocht hinter der Stirn, sich zu konzentrieren ist fast unmöglich. Erkältungskopfschmerz kann besonders ermattend sein.

**DAS HILFT:** Pfefferminzöl. Einige Tropfen des ätherischen Öls mit leicht kreisenden Bewegungen auf den Schläfen und dem verspannten Nacken verreiben. Extratipp: Etwas Pfefferminzöl mit einem Wattestäbchen auch rund um die Nasenlöcher tupfen, das befreit eine verstopfte Nase.

**ALTERNATIVE:** Basischer Stirnwickel. 1 TL basisch-mineralisches Körperpflegesalz (Jentschura) in ½ Liter warmem Wasser auflösen. Baumwollwickel so weit in die Lauge eintauchen, dass das feuchte Ende die Stirn bedecken kann. Gut auswringen, bis kein Tropfen mehr austritt. Den feuchten Teil des Stirnwickels auf die Stirn legen und den Kopf mit dem breiteren, trockenen Teil umwickeln. Fixieren und 1 Stunde wirken lassen.



Experte Fred-Michael Blunck empfiehlt: „Auch Olbas-Tropfen von Salus wirken entspannend bei Kopfschmerzen, wenn sie sanft an den Schläfen einmassiert werden.“



## Unser Experte

**Fred-Michael Blunck, Heilpflanzen- und Vitalstoffexperte, Inhaber des Reformhaus® Blunck in Lüneburg**



gibt hier zu jedem Erkältungssymptom seinen persönlichen Tipp. Grundsätzlich rät er: „Wer den Körper im Oktober stärkt, kann eine Erkältung oder einen grippalen Infekt häufig umgehen. Ich rate zu einer Kur mit Immunkomplex von Dr. Wolz. Wer dieses flüssige Hefepreparat vier Wochen einnimmt, schützt sich mit Betaglucanen und unterstützt seinen Körper mit Zink und Vitamin C. Weil, wie eingangs erwähnt, eine gesunde Darmflora zu einem intakten Immunsystem beiträgt, empfehle ich dafür eine Kur mit Darmflora Produkten von Sanatura und Dr. Wolz. Manuka Honig aus Neuseeland hilft ebenfalls, die Immunkraft zu stärken.“

## FRÖSTELN

Nicht jedem wird warm, wenn ihn ein Infekt packt. Einigen fährt dann die Kälte in die Glieder.

**DAS HILFT:** Senfmehl-Fußbad. Es wirkt durch die Senföle entzündungshemmend, unterstützt das Immunsystem und wärmt wunderbar durch. 1 bis 2 EL Senfmehl in eine halbvoll gefüllte Schüssel mit warmem Wasser geben, in die beide Füße hineinpassen. Langsam heißes Wasser aus dem Wasserkocher zugeben – vorsichtig neben, nie direkt auf die Füße. Fangen Sie das Fußbad bei 36 °C an und steigern Sie es langsam innerhalb von 15 Minuten auf 40 °C. Dann ins Bett und ausschlafen.

**ALTERNATIVE:** Ingwer-Zitronentee trinken. Ingwer hat eine nachweislich wärmende Wirkung, der zusätzliche Spritzer Zitronensaft gibt dem Körper noch einen Extra-Schub an Vitamin C.



Experte Fred-Michael Blunck empfiehlt: „Ein Bad mit Thymian – z. B. Atemfrei und Bronchien Aktiv von ARYA LAYA – regt die körpereigenen Abwehrkräfte an und wirkt krampfösend.“



# NEU IN IHREM Reformhaus



## BERGLAND

Freies Durchatmen

**Duftmischung  
Atme frei**



COSMOS  
NATURAL



- Besonders befreiend für die Atemwege
- 100 % naturreine etherische Öle
- Auch als Haut- und Massageöl oder Badezusatz geeignet

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

10 ml UVP 6,95 €  
100 ml 69,50 €



## ROTBÄCKCHEN

Vital Vitamin D

**Zur Unterstützung  
des Immunsystems  
und zur Erhaltung  
normaler Knochen**



Das Sonnen-Vitamin D wird bei Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet.

In den dunkleren Herbst- und Wintermonaten kann es zu einer geringeren Eigenproduktion und dadurch zu einem erhöhten Bedarf kommen.

Rotbäckchen Vital Vitamin D kann mit pflanzlichem Vitamin D3 dabei helfen, diesen Bedarf zu decken.

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

450 ml UVP 6,95 €  
100 ml 1,54 €

## Husten ist nicht gleich Husten

Das eine Patentrezept gegen  
Husten gibt es nicht, da es viele  
Arten von Husten gibt

### PRODUKTIVER HUSTEN

Typisch ist hier das Abhusten von Schleim. Man sollte etwas tun, um das Sekret zu verflüssigen, damit es besser abgehustet werden kann.

**DAS HILFT:** Brust einreiben. Mit wohltuenden Wirkstoffen wie Eukalyptusöl und Campher, die durch die Körperwärme freigesetzt werden, werden die Atemwege befreit, Schleim gelöst, das Abhusten erleichtert.

Experte Fred-Michael Blunck empfiehlt: „Naturreine Heilpflanzensäfte wie Spitzwegerich und Thymian von Schoenenberger helfen, Schleim zu lösen und das Abhusten zu erleichtern.“



### TROCKENER REIZHUSTEN

Der Auslöser scheint einfach im Hals zu sitzen. Der Hals fühlt sich rau an, die Stimme ist belegt – typisch für die ersten Erkältungstage.

**DAS HILFT:** Hustenbonbon lutschen. Im Bonbon enthaltene ätherische Öle wie Salbei oder Thymian befeuchten den Hals, lindern dadurch das Kratzen und erleichtern das Abhusten. Ein weiterer positiver Nebeneffekt: Feuchte Schleimhäute sind weniger anfällig für Keime.



Fred-Michael Blunck empfiehlt: „Huflattichsaft, der auch bei Heiserkeit super hilft oder Andornsaft sind meine Favoriten. Hyaluron Husten- und Halssirup ist eine schmackhafte Alternative von Alsiroyal. Außerdem hilft auch der Alpenkraft Bronchialtee von Salus, den man mehrmals täglich trinkt. Falls der Hals nur kratzt, sind mein Tipp die Propolis Halstabletten von Bakanasan und der Cystus Infektblocker sowie die Husten- und Hals-Lutschtabletten von Alsiroyal. Auch die Manukahonig-Bonbons, die es in verschiedenen Geschmacksrichtungen gibt, helfen effektiv.“



Im Oktober finden in Ihrem Reformhaus® die Naturarzneiwochen „Ganzheitlich gesund“ statt – mit besonders vielen Angeboten, mit denen Sie Leib und Seele Gutes tun können. Und:

Nicht nur unser

Reformhaus® Experte Fred-Michael Blunck vom Reformhaus® Blunck in Lüneburg weiß bei Ihren Fragen Rat, auch die ausgebildeten Fachkräfte in Ihrem Reformhaus® helfen Ihnen gerne weiter. Fragen Sie sie einfach.

### FÜR GUTE LUFT

Mit verstopfter Nase einschlafen? Nervig! Aromaöle helfen, die Nase frei zu halten. Die Serie Atemwohl von Primavera mit Balsam, Kissenspray, Stick und einer Duftmischung enthält 100 Prozent reine Naturöle von Eukalyptus und Zirbelkiefer und hilft in den unterschiedlichen Anwendungsbereichen beim Ein- und Durchschlafen.

Generell sorgt zum Beispiel Eukalyptus für freies Durchatmen im Büro oder Wohnbereich. Das aus Australien stammende Eukalyptusöl gehört auf dem fünften Kontinent in jede Hausapotheke bei diversen Beschwerden, vor allem auch bei ersten Anzeichen von Erkältung.

## GLIEDERSCHMERZEN

Jeder Knochen scheint weh zu tun, man ist von Kopf bis Fuß verspannt – eine besonders unangenehme Begleiterscheinung einer Erkältung.

**DAS HILFT:** Ab in die Wanne! Wärme kann die Schmerzen aus den Gliedern vertreiben. Und mit dem richtigen Badezusatz kann man gleich mehrere Erkältungsbeschwerden auf einen Streich lindern. So können Kräuterbäder mit Thymian auch die Atemwege befreien, ein Lavendelzusatz das Einschlafen erleichtern. Die ideale Badetemperatur liegt bei 35 bis 37 Grad, die Badedauer sollte 15 Min. nicht überschreiten. Achtung: Nach dem Bad vorsichtig aufstehen, damit der Kreislauf auch mitspielt. Und danach dick zugedeckt ruhen. Bei hohem Fieber nicht baden! Keine Wanne verfügbar? Dann kann man alternativ warme Waschungen machen. Dazu das Heilkräuterbad in einer Schüssel mit heißem Wasser lösen,

einen Waschlappen immer wieder damit tränken und langsam den ganzen Körper abreiben. Auch hier nach der Waschung – ab unter die warme Decke, Augen zu und relaxen.



Experte Fred-Michael Blunck: „Ich empfehle Tannenblut Bad von Hübner mit vielen ätherischen Ölen, die den Körper beleben. Das Heublumenbad von ARYA LAYA entspannt Muskeln und Gelenke.“



Text: Sandra Schule, Stefanie Theile

ANZEIGE

## Knorpel und Gelenke

143 Gelenke sorgen für Beweglichkeit. Falsche Belastung und das Alter schädigen sie. Die Natur liefert sanfte, aber effiziente Unterstützung



### HÜBNER ARTHORO ARTHRO UND ARTHORO BASIS PLUS

Arthrose ist die häufigste Erkrankung des Bewegungsapparates. arthoro arthro und arthoro basis plus unterstützen als Ergänzung zur gesunden Ernährung Knochen und Knorpel. Das Nahrungsergänzungsmittel arthoro arthro mit der Verbindung aus L-Prolin und Vitamin C wirkt wie ein natürlicher Stoßdämpfer und ist für den Aufbau, die Reparatur und die Regeneration des Gelenkkörpers maßgeblich. arthoro basis plus liefert mit Pulver der Grünlippmuschel, hochwertigen Omega-3- Fettsäuren und wertvollen Vitaminen eine ideale Nährstoffkombination. Mehr Infos: [www.huebner-vital.de](http://www.huebner-vital.de)



# Der bewegte Abwehrkörper

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür. Als treue Begleiter: Erkältungs- und Grippewellen. Damit wir nicht von jedem Virus oder Bakterium, das uns zu nahe kommt, ans Bett gefesselt werden, steht das Immunsystem als Türsteher bereit. Wie effektiv und aktiv dieses ist, liegt zu einem großen Teil in unserer Hand.

Neben psychischem Wohlbefinden und einer gesunden Ernährung, ist Bewegung in Form von Sport maßgebend für unsere Immunabwehr. Vor allem Ausdauersport, wie Joggen, Walken, Radfahren oder Schwimmen, ist nicht nur gut für Herz-Kreislauf, Stoffwechsel und Gemüt, sondern auch eine effektive Präventionsmaßnahme gegen Infekte.

## Wie stärkt Sport unser Immunsystem?

Sowohl die Konzentration als auch die Qualität der Abwehrzellen – auch Killerzellen genannt – steigt nachweislich bei regelmäßigem Ausdauersport. „Reformhaus® activate your life“-Experte Prof. Ingo Froböse sieht darin ein echtes Abwehrbollwerk gegen viele Volkskrankheiten: „Die Killerzellen eines Trainierten können Viren, Krankheitserreger und Tumorzellen besser binden und vernichten als die eines Untrainierten.“ Zusätzlich schüttet der Körper bei Sport Glückshormone wie z. B. Endorphine aus, die mentale Anspannungen und Stress und damit potentielle Angreifer des Immunsystems bekämpfen.

Allerdings gilt auch hier wie so oft: Die Dosis macht das Gift. Andauernde Überlastung unseres Körpers belastet das Immunsystem mit und schwächt es mehr als es zu stärken. Im Fokus steht also sauerstoffabhängiges Training, in dem die Muskulatur immer über genügend Sauerstoff verfügt. Dies ist bei höheren Belastungsintensitäten nicht mehr der Fall und der Körper geht in die anaerobe (sauerstoffunabhängige) Energiegewinnung über. Hierbei entsteht das Abfallprodukt Laktat, das die Muskeln übersäuern lässt und somit deren Funktion hemmt. Als Fol-

ANZEIGE

## Fit statt verschnupft!



### ROTER GINSENG EXTRAKT KAPSELN

Auf den Traumsommer folgen nun ungemütliche Herbst- und Wintertage. Zeit, die Abwehrkräfte zu stärken. Gute Unterstützung bietet der vielseitige Biovitalstoff-Lieferant Koreanischer Reiner Roter Ginseng. Der asiatische Fitmacher verfügt über eine Vielzahl an Inhaltsstoffen mit nachgewiesener Wirkung auf Gesundheit, körperliche Leistungsfähigkeit, seelisches Gleichgewicht und vor allem auf die Abwehrkräfte. Besonders hilfreich: Er fördert die Anpassungsfähigkeit an wechselnde Lebensumstände.  
Infos: [www.roter-ginseng-naturarznei.de](http://www.roter-ginseng-naturarznei.de)

ge muss das Training frühzeitig unterbrochen werden. Hinzu kommt das „Open-Window-Phänomen“, unter dem selbst Leistungssportler die ersten Stunden nach intensiven Sporeinheiten leiden. Dabei handelt es sich um ein Zeitfenster in dem die Immunabwehr sogar sinkt. Unser Körper merkt, wenn wir uns zu sehr belasten und sendet das Stresshormon Cortisol aus, welches wiederum die Aktivität des Immunsystems schwächt. Moderater Ausdauersport mit genügend Zeit zur Regeneration ist hier die Lösung. Lieber regelmäßig und im persönlichen Tempo Sport treiben als sich zu stressen.

Passend dazu rät Prof. Froböse: „Laufen, ohne zu schnaufen: Ob nun walken, wandern oder joggen – während des Ausdauertrainings

sollte man sich mühelos und ohne Atembeschwerden unterhalten können.“

### Auf die Signale des Körpers hören

Bei jeder Form einer Entzündung ist Sport beim Genesungsprozess kontraproduktiv. Ob Schnupfen, Halsschmerzen, oder Husten – der angeregte Stoffwechsel und die körperliche Belastung führen zur Verbreitung der Entzündung im ganzen Körper. Das Kratzen im Hals oder die Schluckbeschwerden sollten wir also nicht auf die leichte Schulter nehmen: Herzmuskelentzündungen entstehen oftmals aus einer verschleppten Erkältung ohne die nötige Regenerationspause vor erneutem Trainingsbeginn.

Um dem Immunsystem noch eine zusätzliche Geheimwaffe gegen unerwünschte Bakterien zu geben, brauchen wir nur rauszugehen. Dort wartet das Sonnenlicht bereits darauf, unser Abwehrsystem zu verstärken. Die in unserer Haut bereits vorhandene Vitamin- D-Vorstufe wird beim Aufnehmen des Sonnenlichtes in das aktive Vitamin D umgewandelt. Damit kann dann ein auf Abwehr spezialisierter Rezeptor versorgt und antibakterielles Cathelicidin ausgeschüttet werden. Also: Viel Spaß bei Spaziergang, Joggingrunde oder Radtour auch an regnerischen Herbsttagen! Denn das Sonnenlicht bahnt sich – selbst ohne, dass wir es sehen – seinen Weg durch die Wolken auf unsere Haut.

Mehr Infos unter: [www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)

Text: fischimwasser

ANZEIGE

## Punkten Sie für Ihre Beweglichkeit\*!

# arthoro®



Jetzt mit der **arthoro®**  
**Treuekarte** Punkte sammeln!



- ✓ zur Unterstützung für Knochen und Knorpel\*
- ✓ als wertvolle Ergänzung zur gesunden Ernährung

\*Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knochen und Knorpel bei.

**hübner**  
gesundheit leben

ANTON HÜBNER GmbH & Co. KG  
[www.huebner-vital.de](http://www.huebner-vital.de)

# PRODUKT TEST

LESERINNEN TESTEN REFORMHAUS® PRODUKTE



**Sabine Hartmann aus  
Hamburg, 61 Jahre:**

„Als ich die moderne Verpackung mit den pinkfarbenen Mariendisteln sah, war ich angenehm überrascht. Das Tonikum riecht schön frisch und fruchtig. Mhhh, wie es schmeckt!

Fruchtig und gleichzeitig leicht herb. Wie für mich gemacht! Nach zwei Wochen habe ich bemerkt, dass ich mich fitter und leistungsfähiger fühle. Zwei fettreiche Mahlzeiten habe ich viel besser vertragen als früher und meine Verdauung klappt bestens. Das Alepa Mariendistel Bio-Leber-Tonikum steht schon auf meinem nächsten Einkaufszettel! Ein kleiner Verbesserungsvorschlag: auf dem Dosierbecher den 15-ml-Skalenstrich deutlicher kennzeichnen, denn sobald man darüber eingeschenkt hat, kann man ihn nicht mehr sehen.“



**Sveta Vorkule aus Berlin,  
42 Jahre:**

„Da die Samen der Mariendistel die Aufnahme von giftigen Stoffen und Chemikalien

hemmen und unterstützend bei Migräne wirken sollen, habe ich mich gefreut, das Tonikum zu testen. Vor vielen Jahren schwor der Hausarzt meines Opas auf die unterstützende Wirkung der Mariendistel bei Leberentzündungen. Der Geschmack ist überraschend gut und angenehm süß. Das leicht Sauerliche gibt dem Saft trotz der dickflüssigen Konsistenz eine angenehme Frische. Nach einmonatiger Einnahme kann ich sagen, dass ich mehr Energie habe und mich rundum besser fühle. Gerade wenn man im Herbst wieder jedes bisschen Widerstandskraft braucht, werde ich mir wohl öfter mal eine Flasche des Tonikums gönnen.“



**ALEPA® MARIENDISTEL BIO-  
LEBER-TONIKUM VON SALUS**

Ob fett- oder zuckerreiches Essen, Medikamente oder Alkohol: Die Leber ist in vielen Situationen mit der Entgiftung unseres Körpers beschäftigt. Das Alepa® Mariendistel Bio-Leber-Tonikum von SALUS aus Bio-Frucht- und Kräuterzutaten soll die Gesundheit der Leber fördern. Die Früchte der Mariendistel enthalten wichtige sekundäre Pflanzenstoffe, z. B. Flavonoide, die die Leberzellen unterstützen. Natürliches Vitamin C aus der Bio-Acerolakirsche soll zusätzlich das Immunsystem stärken.

# Hustenreiz? Halsschmerzen? Heiserkeit? Stimme weg?



**Mailine Hochstadt  
aus Fichtenberg,  
24 Jahre:**

„Das Tonikum riecht  
sehr angenehm. Die

Konsistenz ist dickflüssig

und schmeckt sehr süß, im Nachhinein leicht bitter. Die Einnahme funktioniert gekühlt sehr gut. Bis jetzt merke ich noch keinen Unterschied zu vorher, dies kann aber auch daran liegen, dass mein Wohlbefinden schon vor der Einnahme bestens war. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass man bei pflanzlichen Mitteln meist erst nach drei Monaten eine Verbesserung spürt oder das Produkt hochkonzentrierter zu sich nehmen muss. Super finde ich, dass das Tonikum frei von Konservierungsstoffen ist. Die Verpackung würde ich mit einem echten Bild aus der Natur ansprechender finden. Insgesamt kann ich das Mariendistel Tonikum aber jedem weiterempfehlen.“

## IM NÄCHSTEN HEFT

testen ReformhausKurier-LeserInnen den age protect toner und die age protect creme von Santaverde.

## SEMINARTIPP



AKADEMIE  
GESUNDES LEBEN  
STIFTUNG REFORMHAUSFACHAKADEMIE

### GESUNDHEITSBERATER/IN IHK

**Fünfteilige Weiterbildung mit IHK-Zertifikat**

**23.11. – 27.11.18 (Fr – Di)**

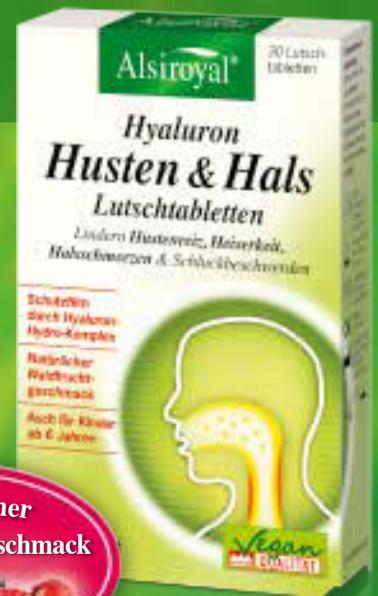
**01.02. – 05.02.19 (Fr – Di)**

In dieser Seminarreihe mit IHK-Zertifikat machen Sie sich fit für Ernährungsberatung, Naturheilkunde und ganzheitliche Gesundheit. Sie lernen Psychosomatik, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und andere Gesundheitsstörungen naturheilkundlich zu beraten.

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

## Alsiroyal® Hyaluron Husten & Hals Lutschtabletten

- Lindern Hustenreiz, Heiserkeit, Halsschmerzen und Schluckbeschwerden
- Physikalische Schutzbarriere durch Hyaluron-Hydro-Komplex



## Lindern den Hustenreiz und helfen dem Hals.

Alsiroyal®

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



meets

  
**ROTE NASEN**

eine Marke der



# Gesundheit!

## Herzklopfen im Reformhaus®

Was passiert, wenn sich zwei Clowns im Reformhaus® treffen?  
 Verliebtheit, eine fiese Erkältung und eine gute Idee.

Schaut selbst: Die ROTE NASEN Clowns  
 Maria Genial und Jojo in

„Gesundheit! Herzklopfen im Reformhaus®“.





eine Marke der

meets



ROTE NASEN



\*Vitamin C, Kupfer und Eisen unterstützen die normale Funktion des Immunsystems.  
Um von der gesamten positiven Wirkung zu profitieren, verzehren Sie täglich 1 Portion (40 g) Linn Immun-Mix.  
Unsere Empfehlung: Mit einer abwechslungsreichen, ausgewogenen Ernährung schaffen Sie sich die Basis für eine gesunde Lebensweise.





# Äpfel, aber mit Liebe

Eigentlich wollten wir nur etwas über die Bienen und ihre Bestäubungsleistung im größten zusammenhängenden Obstanbaugebiet Deutschlands erfahren, aber dann wurde es ein spannender Ausflug in den Demeter-zertifizierten Apfelanbau des Obsthofes Augustin im Alten Land. Und den würde es ohne die Bienen eben nicht geben



Einmal Richtung Süden durch den Elbtunnel, dann runter von der Autobahn und sich durch die Industrielandschaft des Hafens bewegen, dann noch das Airbus-Gelände bei Finkenwerder umfahren und schon ist man in einer ganz anderen Welt: Obstbäume so weit das Auge reicht und herausgeputzte Obsthöfe mit ihrem Fachwerk und den verzierten Giebeln. Wir sind mit Katrin Augustin verabredet, deren Familienbetrieb in Jork liegt, im Herzen des Alten Landes. Im Frühjahr blühen die Kirschen, dann die Äpfel, dann kommen Touristen, bestaunen das Blütenmeer. Das ist die Zeit, in der die Bestäuberinsekten ganze Arbeit leisten: Jedes Jahr werden im Alten Land für die Bestäubung etwa 4.500 Bienenvölker mit insgesamt rund 120 Millionen Bienen benötigt. 90 Prozent der Anbaufläche sind mit Apfelbäumen bepflanzt (s. dazu auch den Beitrag „Ohne Bestäubung kein Apfel“ auf [www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)). Frau Augustin bittet uns in der Diele an einen



Für gute Bodenqualität: Katrin Augustin zeigt mit Kuhmist befüllte Rinderhörner (li.); typisch fürs Alte Land: Obsthof Augustin (u.)

ihr Bitten hin wurden alte Flächen versuchsweise auch bei ihnen auf bio umgestellt – bis 1992 wurde komplett umgestellt. Probleme und Fragen gab es anfangs genug, doch es fehlte die Beratung von außen. Was folgte war ein learning by doing, sehr viel Handarbeit. Im Bio-Landbau sind Kupfer und Schwefel zugelassen, was half, den Schorfpilz in den Griff zu bekommen. Bis heute haben die Augustins es geschafft, die erlaubte Menge Kupfer pro Hektar auf die Hälfte zu reduzieren. Nach drei Jahren gab es Probleme mit Läusen. Da hieß es Nerven behalten. Die Läuse wurden von Nützlingen gefressen, die Äpfel aber waren geschädigt. Aufgefangen wird das mit einem Verkauf von Äpfeln in fünf Qualitäten, von fehlerfreier Tafelware über Äpfel mit Schalenfehlern zu Schäläpfeln, Musäpfeln und bis hin zu Mostäpfeln.

### Demeter: viele Stunden Mehrarbeit

Ende der 90er-Jahre kam eine Demeter-Zertifizierung ins Gespräch. Dazu muss man wissen, dass diese Zertifizierung als Kreislaufwirtschaft auf Rudolf Steiner und die Anthroposophie zurückgeht und das Rind als Nutztier ins Zentrum stellt (mehr zum Thema: <https://www.demeter.de/>). Obstanbau und Gemüseanbau gelten als Sonderbetriebe, die eine Demeter-Zertifizierung bekommen können, wenn sie mit Viehbetrieben kooperieren. 2001 bekamen die Augustins die Anerkennung und wenden seitdem die Demeter-Präparate an und machen Kompostwirtschaft. Abnehmer der Äpfel sind Großhändler für den Naturkost- und Reformwarenhandel. „Nur wenige Läden in Hamburg beliefern wir direkt, wir haben auch keine Direktvermarktung“, sagt Frau Augustin und in ihrer Stimme schwingt Bestimmtheit mit. Mittlerweile sind zwei Brüder von Frau Augustin als Demeter zertifizierte Produzenten dazugekommen. Als das immer noch nicht reichte, um die Nachfrage zu befriedigen, wurde die Bio Obst Augustin KG 1998 als Handelsbetrieb gegründet, zu dem heute neun Demeter-Betriebe gehören. Im Alten Land sind 15 % der Flächen bio, Tendenz weiter steigend. Konventioneller Anbau gerät immer stärker unter Preisdruck, da denken auch nicht Öko-Bewegte darüber nach, in den besser bezahlten Bio-Anbau zu wechseln. „Es stellen viele auf bio um, aber wie sie das dann machen, ist natürlich die Frage. Gehen sie auch los und sammeln Löwenzahn oder Baldrian, um daraus Präparate zu machen, wie wir das hier tun? Stopfen sie Hörner mit Kuhmist, budeln die ein und wieder aus und machen sich dabei den Rücken krumm? Es sind ja viele Stunden mehr Aufwand“, sagt Frau Augustin zum Demeter-Prinzip. „Noch können wir aufklären, für Transparenz und Wertschätzung unserer Arbeit sorgen, aber ob das auf Dauer hält, niemand weiß es.“

riesigen Tisch, an dem die Großfamilie tafeln kann – Obstanbau im Alten Land ist Familiensache. Katrin Augustin erzählt zunächst aus der Historie: Wie das Alte Land von holländischen Siedlern vor rund 900 Jahren besiedelt, eingedeicht und in der heutigen Struktur vom 13. bis 15. Jh. mit Entwässerungsgräben, alle 16 Meter einer, urbar gemacht wurde.

### Meeresklima: Äpfel mit Säure-Kick

Katrin Augustin berichtet von den fruchtbaren, aber schweren Marschböden im Elbe-Urstromtal, die zusammen mit dem milden Meeres-Klima den Bauern gute Erträge und früh Wohlstand brachten und darüber, dass früher die Höfe gemischte Landwirtschaft, mit Viehzucht und Ackerbau betrieben haben. Das Meeres-Klima sorgt übrigens beim Apfel für ein ausgewogenes Zucker-Säure-Verhältnis, „die Äpfel haben den gewissen Säure-Kick und schmecken dadurch besonders gut“, so Frau Augustin. Und damit auch anders als ein sortengleicher Apfel etwa aus Südtirol. Wenn man über den Obstanbau spricht, kommt man an den Krisen nicht vorbei: Früher machten die Sturmfluten den Bauern zu schaffen, später war es die Überflutung mit billigem Obst. Warum also betreiben die Augustins einen Obsthof mit Demeter-zertifiziertem Bio-Anbau? Frau Augustin sagt, dass es dem Hof in den 80er-Jahren wirtschaftlich nicht gut ging, für ihre Ernte gab es in den Erzeugergemeinschaften nicht mehr Geld als für Äpfel, die mit weniger Arbeit gewonnen wurden. Die Ernten wurden gemischt und gemeinschaftlich vermarktet – zur großen Unzufriedenheit der Augustins. Ende der 80er-Jahre stellte ein Freund auf Bio-Landbau um. „Das war für uns damals unmöglich, wir sind ja konventionell großgeworden“, so Katrin Augustin. Auf



WOHLFÜHLEN



Augustin-Äpfel, soweit das Auge reicht (li.); Karin Augustin zeigt, wie viel Leben in der 800 Meter langen Kompostmiete steckt

Für Katrin Augustin ist es indes klar: Demeter ist die Zukunft – dem Boden mit wenigen natürlichen Mitteln Impulse geben, damit sich eine vernünftige Mikroorganismen-Flora entwickelt. Humuswirtschaft gehört hier unbedingt dazu. Bei Augustins gibt es dazu eine 800 m lange Kompostmiete. Geeignet für den Kompost, der gepflegt werden muss, ist alle organische Substanz. Wird der Kompost zu heiß, sterben die Mikroorganismen. Neu angelegter Kompost braucht vier bis sechs Monate, bis er verwendbar ist. Die Bodenqualität, so Frau

Augustin, habe sich durch den Demeter-Anbau verbessert – bessere Entwicklung der Feinwurzeln und das Abpuffern von Wetterextremen sind positive Effekte. Nach dem Erzählen geht's raus. Wir konnten erleben, worum es in diesem Anbau geht, haben an Kompost, getrocknetem Kuhmist in Hörnern geschnuppert und Biotope inmitten langer Baumreihen gesehen. Wir wissen nun, Demeter-Erzeugung macht viel Arbeit. Die macht nur, wer überzeugt ist: Äpfel, mit Liebe gemacht! Eine Frage bleibt: Warum sehen die Apfelbäume im Alten Land nicht wie Bäume aus? Frau Augustin: „An den großen Bäumen hängen 80 % der Äpfel im Schatten, nur 20 % in der Sonne. Bei den kleineren Bäumen haben wir 80 % in der Sonne, nur 20 % im Schatten. Und die Qualität der Äpfel ist besser, sie werden besser mit Nährstoffen versorgt, sind länger lagerfähig. Klar, wir haben hier eine Kultur-, keine Naturlandschaft. So ist es immer gewesen, sie ist von Menschen geschaffen.“

ANZEIGE

## Gutes Bauchgefühl



 **SANATURA**  
**DARMFLORA PLUS**

Wohlbefinden und Darm hängen eng zusammen. Immerhin sind 70 bis 80 Prozent der Immunzellen im Darm lokalisiert. Deshalb ist seine Gesundheit so wichtig. Die besondere Rezeptur von

Darmflora Plus versorgt den Darm mit speziellen aktiven Milchsäurebakterien, wertvoller Oligofructose und natürlichem Vitamin C aus Acerola. Mit zunehmendem Lebensalter nimmt der Anteil der Milchsäurebakterien an der Darmflora ab. Darmflora Plus mit Acerola Vitamin C gleicht aus, unterstützt Immunsystem und Zellschutz.

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

Gut  
zu  
wissen

**Das Sortiment: nur Äpfel und Birnen, aber größere Biodiversität heute als früher im Mischbetrieb. Warum?**

- Vernetzung des gesamten Betriebs mit Blühstreifen
- Beregnungsteiche durften sich zu Biotopen entwickeln
- Anpflanzung heimischer Gehölze als Hecken
- Neues EU gefördertes Projekt für die Zukunft: Puten und Hühner in mobilen Ställen in Obstanlagen. Die sollen die Larven der Schädlinge aus dem Boden picken. Die Kräutervielfalt, ca. 50 verschiedene gibt es in den Anlagen, schlägt sich dann auch in der Qualität der Eier nieder.

**Sie haben Lust bekommen in einen saftigen Augustin-Apfel zu beißen? Machen Sie mit und gewinnen Sie eine Kiste Augustin-Äpfel. Einfach eine Postkarte an ReformhausMarketing GmbH, Arndtstraße 16, 22085 Hamburg senden. Stichwort: „Apfel“. Einsendeschluss: 31.10.2018. Wir wünschen Ihnen viel Glück!**

Löschung der Teilnehmerdaten (GewinnerInnen ausgenommen) nach dem Gewinnspiel. Datenschutzhinweise nach DSGVO zu den ReformhausKurier Gewinnspielen finden Sie im Impressum.



Freuen sich über die Auszeichnung: Silke Herz, Katharina Schikora, Holger Mühlenbroich, Petra Plückthun, Elisabeth Butterweck, Christin Grieger, Stephanie Fein und Melanie Lohmann (von links)

# Im Kräuterparadies

Reformhaus® des Jahres in Sachen Naturarznei: Im Kräuterhaus Klocke haben Heil- und Gewürzkräuter seit 84 Jahren Tradition

✿ Seit 45 Jahren berate ich unsere Kunden bei sämtlichen Befindlichkeiten getreu dem Motto „Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“. Ich habe die Entwicklung des Kräuterhauses miterlebt, auch mitgestaltet und es freut mich sehr, dass unser Kräutersortiment damals wie heute geschätzt und gelobt wird.

*Elisabeth Butterweck*

✿ Während meiner Ausbildung zur Reformhaus® Fachberaterin habe ich in der Reformhaus-Fachakademie über einen Selbsttest erfahren, dass ich eine sensible Haut habe. Daraufhin habe ich meine tägliche Pflege auf ARYA LAYA Sensitive umgestellt und bin begeistert. Mein absolutes Highlight ist die Mandel Reinigungssahne.

*Katharina Schikora*

✿ Die Faszination und Kenntnis von Kräutern liegt wohl in der Familie. Das Unternehmen wurde als Drogerie vor 84 Jahren gegründet und erst 1980 zum Reformhaus®. Geblieben ist unser breites Sortiment mit 350 Heil- und Gewürzkräutern. Ich empfehle aber auch die KGV Roter Ginseng Extraktpulver Kapseln. Eine echte Powerwurzel – mit diesem tollen Produkt können so viele Beschwerden gleichzeitig behandelt werden – und das ohne Nebenwirkungen.

*Holger Mühlenbroich*

✿ Es gibt jeden Tag einen besonderen Kräutertee für uns Mitarbeitende, etwa den Kurtee mit Ringelblume, Schafgarbe und Melisse. Der schmeckt nicht nur mir als Teetrinkerin.

*Christin Grieger*



UNSERE BEST-SELLER



## STECKBRIEF

- Zentral in der Essener Fußgängerzone gelegen
- Online-Shop und Teekonfigurator, Reformhaus® Blog
- [www.kraeuterhaus-klocke.de](http://www.kraeuterhaus-klocke.de)

# Kreuzworträtsel

Das Lösungswort ergibt sich, wenn Sie die Buchstaben aus den mit einer Zahl gekennzeichneten Feldern zu einem Wort zusammensetzen. Einsendeschluss ist der 31.10.2018. Das Lösungswort senden Sie bitte an: ReformhausMarketing GmbH Stichwort: Kreuzworträtsel 10, Arndtstr. 16, 22085 Hamburg. E-Mail: raetsel@reformhauskurier.de

LÖSUNGSWORT

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

Rätsel: Witte

Anfälle von Atemnot	Vorgesetzte			persönliches Fürwort (3. Fall)	besitzanzeigendes Fürwort	Tierfutter	französischer unbest. Artikel	Ostseeinsel	Kosmetikartikel; Salbe	anwesend!	Inserat		
Stoffwechselorgan									österr. Volksmusikstar (Hansi)			3	
	4			Bodendunst		Kindeskind		8	Kontoseite (Soll)		herankommen		
Fischmarder		standhaft		Laus-ei				feucht (geografisch)	Verzierung				
der Auffassung sein						Strick	altgriechischer Epiker („Ilias“)				unge-reinigte Ölsäure		Schiffs-leinwand
				weibliches Raubtier		wässriger Bestandteil des Blutes			Höhle, Hohlraum		gelb-braune Erdfarbe		
Teil des Gebis-ses	histor. spanische Flotte		Kehr-gerät				Spiel-karten-farbe	Organ zur Stimm-bildung				5	ehem. deutsche Silber-münze
Gelände, Fläche		2			Fremd-wortteil: mit	Frei-beuter				den Fetus betref-fend		Zeitan-zeiger an der Kirche	
			Fußball-wette (Kw.)		Frauen-klei-dungs-stück			6	Wasser-strudel m. Gegen-strömung	ab-schlie-Bend			7
süd-deutsch: Haus-flur		drei Musizie-rende				schwä-bischer Höhen-zug	Wind-schatten-seite		seitlich			Frage-wort	
See-manns-gruß					Multipli-kations-zeichen			Wachs-salbe				aus diesem Grund	
Tunke aus Öl u. Eigelb (Kurz-w.)		Spreng-stoff (Abk.)				steuern, leiten				Blatt-rippe			1
				Holz-bottich					Einstell-gerät, Einstell-knopf				Quantum, Menge

## SUDOKU

Alle Zahlen von 1 bis 9 sind in jeder waagerechten Zeile und jeder senkrechten Spalte je einmal unterzubringen. Auch jedes 3 x 3 Kästchenquadrat darf nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten. Die vorgegebenen Zahlen helfen bei der Lösung. Viel Spaß!

5				6	1		7
				2	4	5	
		9		7			
	7		8		9		
2		4	7		1	5	3
		9		6		7	
			6		3		
	3	7	4				
9		1	5				4

	3	9		5			8
	2	4	7				
8			2	1			
5	1	4			7	2	
			3				
	8	3		6	5		9
			6	1			2
				2	3	9	
9			4		1	7	

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.  
An der Verlosung nehmen alle richtigen  
Einsendungen teil, kommerzielle  
ausgenommen. Die Gewinner werden  
per Losverfahren ermittelt. Löschung  
der Teilnehmerdaten (GewinnerInnen  
ausgenommen) nach dem Gewinnspiel.  
Datenschutzhinweise nach DSGVO zu  
den ReformhausKurier Gewinnspielen  
finden Sie im Impressum.



ANZEIGE

**Pflanzlicher Viren- & Bakterienschutz**

**Mitmachen und einen von 15 Alsiroyal® Cistus PLUS Infektblockern mit 60 Pastillen gewinnen!**

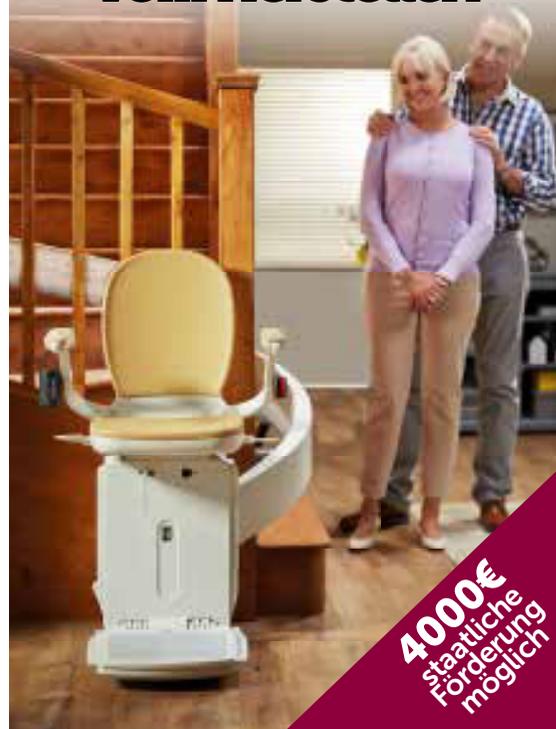
Der Alsiroyal® Cistus PLUS Infektblocker bildet einen Schutzfilm, der sich gleichmäßig über die Mund- und Rachenschleimhäute legt und damit das Eindringen von Viren und Bakterien vermindert. In Zeiten erhöhter Ansteckungsgefahr unterstützt er die Vorbeugung von Infekten und Atemwegserkrankungen. Der Infektblocker kann auch beim ersten Kratzen im Hals angewendet werden. Die Lutschpastillen mit Cistus-creticus-Extrakt und Holunder-Extrakt sind zuckerfrei und haben einen fruchtig frischen Geschmack.

Mehr Informationen unter:  
[www.alsiroyal.de](http://www.alsiroyal.de)

Filmgröße	↙	Mittelmeer-insulaner	greisenhaft	↘	Wenduruf beim Segeln
			Stadtteil von Duisburg		
Hauptstadt Südkoreas		In welcher Form?			Gerät mit Zacken
		Rauch-Nebel-Gemisch	englischer Artikel		
	ohne Hunger				
	anderer Name des Eichs	biblischer Ort in Galliläa			
dt. Komponist (1901-1983)			9	Araberhengst bei Karl May	
		schlecht, unerschrecklich			
Figur der „Sesamstraße“					

# Treppenlifte

## Kaufen Sie direkt vom Hersteller!



**4000€**  
staatliche  
Förderung  
möglich

Frau Neumann, Ulm:

*„Mit meinem Lift genieße ich nun die Wärme der Frühlingssonne im Garten.“*

**Wenn Sie, oder jemand aus Ihrer Familie Schwierigkeiten mit der Treppe hat, dann kann ein Acorn Treppenlift Ihr Leben deutlich verändern. Rufen Sie uns noch heute an und Sie können sich in nur wenigen Tagen an Ihrem Treppenlift erfreuen!**

- preisgünstig
- neu und gebraucht
- sehr kurze Lieferzeiten
- deutschlandweiter Service
- passt praktisch auf jede Treppe

Bitte rufen Sie uns kostenfrei an:  
**0800 723 8676**

9			4			2		8
			9	3			7	5
		3		2				
					5		4	
7	6			8			1	9
	8		1					
				4		7		
5	2			6	1			
8		7			3			1

		9	8			5		1
7		1				9		8
2					6			4
					8		5	
			2	4	3			
	2		6					
9			4					5
5		4				7		3
8		6			1	2		

# MARKTPLATZ

## \* KUR & GESUNDHEIT



Klinik  
am Steigerwald  
Chinesische Medizin und  
biologische Heilverfahren

**NEU**

**Polyneuropathie  
Quälende Schmerzen  
Tauben Füße  
Unruhige Beine**

Bei einer Polyneuropathie (PNP) kommt es zu einem Absterben der langen Nerven, meist in den Beinen. Nicht nur Diabetiker sind betroffen. Die Chinesische Medizin kann hier gut helfen.

**Chefarzt Dr. Schmincke**  
**Ratgeber Polyneuropathie  
und Restless Legs**

Springer Verlag 19.99 €  
Bestellen Sie versandkostenfrei bei:

**Klinik am Steigerwald**  
97447 Gerolzhofen  
Tel. 0 93 82/949 - 0  
[www.tcmklinik.de](http://www.tcmklinik.de)

**ARTHROSEKOCHBUCH für Genießer**  
schmerzfrei u. beweglich m. tierieißfrei-  
er Vitalkost, 170 Rezepte u. Theorie  
[www.genussohnereue.eu](http://www.genussohnereue.eu), 06331/46289

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

**Mayr-Kur am Bodensee**  
Strandhotel Seehof\*\*\*S Überlingen  
07551-947980  
[www.seehof-bodensee.de](http://www.seehof-bodensee.de) ab € 400,-

**Stressbewältigung, Elektromog,  
Wasseradern** Hamoni® Harmonisie-  
rer. Hochwirksame Lebensraum-Harmo-  
nisierung. Von Baubiologen u. Kranken  
bestätigt. [www.elektromoghilfe.com](http://www.elektromoghilfe.com)  
[www.erdstrahlenhilfe.com](http://www.erdstrahlenhilfe.com)  
Tel.: 00 43 0043 680 237 19 08

**Inge Maria Hammerschmidt**  
Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin  
und Fastenbegleiterin,  
Entspannungspädagogin  
[www.gesundheitundgenuss.com](http://www.gesundheitundgenuss.com)

Fasten • Basenfasten • Entschlacken • Heilpraktikerin  
Entsäuern mit Jentschura-Produkten • Spartermine  
Colon Hydro Therapie • Preiswerte Pauschalprogramme



KUR-UND GESUNDHEITSHOTEL  
**Schiffmann**

Schiffmann Hotel GmbH & Co. KG • Veldenzer Straße 49a • D-54486 Mülheim an der Mosel  
Fon 0049 (0)6534 - 93940 • Fax 0049 (0) 6534 - 939466  
info@landhaus-schiffmann.de • [www.landhaus-schiffmann.de](http://www.landhaus-schiffmann.de)

**Biologische Krebsbehandlung!**  
Stärken Sie Ihre natürlichen Abwehrkräfte  
durch ein biologisches,  
ganzheitsmedizinisches Therapiekonzept!  
Aufnahme von Patienten auch  
bei fortgeschrittenen Krankheitsstadien,  
z.B. Metastasen. Unser erfahrenes  
Team bietet eine individuelle ärztliche  
Betreuung in familiärer Atmosphäre.  
Volle Kostenübernahme aller gesetzlichen  
und privaten Krankenkassen auf Antrag!  
Gerne senden wir Ihnen kostenlos Informa-  
tionsmaterial zu.  
VITA NATURA KLINIK für Ganzheitsmedizin,  
Altschloßstr. 1, 66957 Eppenbrunn,  
Tel. 06335/9211-0, Fax: 06335/9211-50,  
e-Mail: [vita-natura-klinik@t-online.de](mailto:vita-natura-klinik@t-online.de)  
Homepage: <http://www.vita-natura-klinik.de>

**Neuheit! Magnesium, Vitamine & Co**  
Keine Belastung von Magen und Darm  
Vitalis Life D-82229 Seefeld/München  
T.: 08152 98280-13 [www.vitalis-life.de](http://www.vitalis-life.de)

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

**Mayr-Kur am Bodensee**  
Lupinenhotel Bodensee, Tel. 07551-  
61227 Ab € 669,00 pro Woche  
[www.lupinenhotel.de](http://www.lupinenhotel.de)

**ARTHROSE & ÜBERGEWICHT**  
Vitalwoche mit ärztl. gepr. Gesundheits-  
beraterin im 4\*Wellnesshotel, Hbad, Sauna,  
Yoga, Vorträge, Bewegung. Schmerzfrei,  
leichter und beweglicher mit basischer  
Vitalkost. Tel.: 0 15 77 290 3830,  
[www.gesundheitspraxis-hammerschmidt.de](http://www.gesundheitspraxis-hammerschmidt.de)

**Sofort Nichtraucher**  
nur eine Behandlung mit Laser  
Tel. 02151 / 318791

**Gesundes Abnehmen**  
ohne Medikamente, ohne Diät.  
In 5 Wochen bis zu 15Kg  
92151- 318791

## \* URLAUB & WELLNESS

**HOTEL LAUTERBAD** ★★★★★

**7 Tage Fasten (Buchinger/Lützner) ab 847€pP**

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

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

**Sonn matt - 75 Jahre VEGI/VEGAN**  
SCHWEIZ, 950müM, Vollwert, NaturPUR  
Gartenprodukte, Stille, Massage, Wandern  
Wintersport, Vollpension ab 502€/Woche  
0041 71 993 3417 - [www.bergpension.ch](http://www.bergpension.ch)

**Hotel Central-Vital \*\*\*S**  
**Gesund & Schön mit Ayurveda**

3 Tage Ayurveda „Anti Stress“ - € 299, p. Pers.  
Traumwochenende - 2 Tage - € 199, p. Pers.  
Kuschelwochenende - ab Euro 149, p. Pers. - für 2 T.  
Goldener Herbst 7 Tage bleiben nur 6 bezahlen.  
Prospekt + Reservierung : 07931 / 96 49 00  
[www.hotel-central-vital.de](http://www.hotel-central-vital.de) Inh. Marianne Moldauer  
97980 Bad Mergentheim//HotelCentral-D@t-online.de

**NORDSEEINSEL JUUST:**  
Innere Balance finden und Lebenskraft  
stärken mit unserem Ayurveda-  
und Yoga-Arrangement oder mit unserem  
Sanddorn-Arrangement im September  
und Oktober - Vitamin-C auftanken für  
den Herbst und Winter- Weiterhin in  
unserem Gesundheitsbereich: ayur-  
vedische Massagen, Yoga, basische  
Anwendungen, Naturkosmetik,  
Dorn-Breuss-Behandlungen, Klangmas-  
sagen nach P. Hess und Klangliegenbe-  
handlungen, Meditationen u. v. a. m.  
sowie 100 % biologischer vegetarische  
Vollwert-Kost in BIO Halbpension.  
BIO HOTELS Haus AnNatur  
biolog.veget. Vollwertkostpension  
Dellertstr. 14, 26571 Juist, Tel. 04935/91810  
[www.annatur.de](http://www.annatur.de), info@annatur.de

**www.seniorenhotel-eifel.de**  
Nationalpark Eifel erholsame Urlaubstage,  
Angebote inklusive Gästecard.  
Prospekt: 02444-95950

**Villa zum wohlfühlen**  
Isla de La Palma - Westseite  
[www.casamirasol.de](http://www.casamirasol.de)  
Mobil 0172 5160879

**Bad Füssing, entspannen und sich  
wohlfühlen in schö., ruh., 1 u. 2-Zimmer  
Appartments, in versch. Größen**  
[www.wohnparkintalhof.de](http://www.wohnparkintalhof.de)  
[www.app-vermietung-wagner.de](http://www.app-vermietung-wagner.de)  
Tel. 08537 - 9193 0

**ANZEIGENBUCHUNG:**  
[www.reformhauskurier.de](http://www.reformhauskurier.de)  
 Tel. 040/2805819-13

**LANZAROTE, Strandhaus direkt am Atlantik**  
 mit gr. Dachterrasse und Baden vor dem Haus, oder sep. FeWo, auch LANGZEIT, i. HARIA v. Privat ab 25,-€ p.Tag.  
 Tel.0034 629532225  
[www.lanzarote-abseits-tourismus.info](http://www.lanzarote-abseits-tourismus.info)

**Spirit & SPA Urlaub im Bayer. Wald**  
 Heil- & Basenfasten, Yoga & Ayurveda, Veggie-Reisen. 3500 qm SPA mit Dachpool  
[www.hotel-birkenhof.de](http://www.hotel-birkenhof.de)

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

Gutscheincode:  
 RE-KS-05/18

**Kneipp & Innere Ordnung**  
 Erleben Sie das Element „Innere Ordnung“ der Original Kneipp-Therapie. Die innere Ordnung war für Sebastian Kneipp eine unverzichtbare Komponente seiner ganzheitlichen Gesundheitslehre. Gönnen auch Sie sich Ihre spirituelle Auszeit und finden Sie Zeit fürs eigene Ich.

Reisetermin: 01.11. – 04.11.2018

p. P. im DZ/HP  
 ab 389,- €

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

**Qi Gong & Shiatsu Auszeiten**  
 12.-15.10. und 1.-4.11.18 in Bayern  
 0821 20966874, [www.daowege.de](http://www.daowege.de)

**Bogenschießen im Kloster**  
[www.bogenschiessen-im-kloster.de](http://www.bogenschiessen-im-kloster.de)  
[www.martin-scholz-seminare.de](http://www.martin-scholz-seminare.de)

**Bad Füssing, Erholung pur in schöner FW,** 2-4 Pers., ruhig, sonnig, NR  
[www.fewo-fuhrmann-badfuessing.de](http://www.fewo-fuhrmann-badfuessing.de)  
 Tel 08537 / 91930

**www.Yoga-und-Reisen.de**  
 Ihr Reiseveranstalter für Yoga- und Ayurvedareisen Tel 02102 715710

**Villa zum wohlfühlen**  
 Isla de La Palma - Westseite  
[www.casamirasol.de](http://www.casamirasol.de)  
 Mobil 0172 5160879

**Alpinkreativ Wanderreisen für Frauen**  
 IHRE Auszeit in der Natur.  
 Abgeben, auftanken und genießen.

## \* FASTEN & WANDERN

**Biohotel Amadeus, Schwerin**  
 Fasten und Entspannen, 100 % Bioernährung  
 Kleine Gruppen – persönliche Betreuung,  
 6 Tage ab € 453,- p.P. im DZ. Anreise Sonntag. Termine und Informationen unter 0385-512084. [www.fasten.bio](http://www.fasten.bio)

**Fasten Wandern Wellness Franken**  
 nach Dr. Buchinger, Ambulant und Reise,  
 Hunde willkommen, Wandern,  
 Nordic Walking, Wellness  
[www.fastenwandernwellness.de](http://www.fastenwandernwellness.de)

**Basen-Fasten-Wandern a.d. Mosel**  
 Mod. Hotel mit erfahrener Fastenleitung  
 7 Tage Basenfasten 469,- € im DZ p.P.  
 589,- im EZ. Anreise Sonntags  
 vom 21.10.-18.11.2018  
 Ausschließliche Basenfaster im Hotel  
[www.fasten-domizil.de](http://www.fasten-domizil.de) 06534-947690  
 Schiffmann Hotel GmbH&Co.KG Mülheim/Mosel

**Fasten bei abnehmenden Mond**  
 1 Wo. ab € 444, individuell fasten oder  
 Original Schrothkur ab € 62/Tag.  
 20 Jahre Erfahrung in Bad Salzflun.  
 Wir freuen uns auf Sie!  
[www.kurvilla.de](http://www.kurvilla.de) Tel.:05222/91330

**500 Fasten-Wanderungen – überall**  
 Wo. Ab 300€. Fastenzentrale PF 2869,  
 67616 Klautern, Tel./ Fax: 0631-47472  
[www.fasten-wander-zentrale.de](http://www.fasten-wander-zentrale.de)

**Fasten und Kuren im Tölzer Land**  
 mit Fastenleiterin und Heilpraktikerin.  
 Wandern, Yoga, Meditation, Auszeit.  
[www.fasten-isarwinkel.de](http://www.fasten-isarwinkel.de)

**Zertifizierte FastenleiterInnen**  
 Kurse mit den Profis für Gesundheit  
 finden Sie beim Berufsverband  
 Fasten und Ernährung  
[www.bv-fasten-ernaehrung.de](http://www.bv-fasten-ernaehrung.de)

**www.fastenlandhaus-herrenberg.de**  
 Fastenwandern | Basenfasten | Yogafasten  
 Familiär betreut und professionell begleitet  
 in der herrlichen Südpfalz in Landau-Nußdorf

**Fastenwandern im Bay. Wald**  
 Homöopathisch begleitet. Brühe- und  
 Suppenfasten. Alle Zimmer mit priv. Bad.  
[www.FastenzentrumKirstein.de](http://www.FastenzentrumKirstein.de)

**Fett weg & Akku aufgeladen - auf Sylt**  
 durch aktives Fasten im Fastenhaus Ahlers  
[www.fasten-sylt.de](http://www.fasten-sylt.de) / 04651-927456. Ganzjährig.

**Gourmet- / Buchinger-Fasten u.**  
 Kulturreisen für Frauen 2017  
 Sylt, Mallorca, Venedig, Provence,  
 Hiddensee, Tel.: 07621/949239,  
[www.frauenfasten.de](http://www.frauenfasten.de)

## \* AUSBILDUNG & SEMINARE

**Ernährungscoach (IHK)**  
 4-teilige Weiterbildung mit IHK-Zertifikat  
[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)  
[info@akademie-gesundes-leben.de](mailto:info@akademie-gesundes-leben.de)

**Impulse e.V.**  
 SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

**Neue Berufe - Gute Chancen**

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

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

[www.Impulse-Schule.de](http://www.Impulse-Schule.de)  
 Impulse e.V. · Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal  
 Tel. 0202/73 95 40

**DelfinA -Therapie Steward, Ausbildung**  
 ein Geschenk für sich selbst und Mutter Erde, sich der DelfinA-Therapie zu öffnen um damit zu wirken. Tel.: 0761/5193855  
 E-Mail: [delfinA-therapie@gmx.de](mailto:delfinA-therapie@gmx.de)

**ALH**

**Dein Leben. Deine Akademie!**  
 Staatlich zugelassene Ausbildungen:

- ▶ Psychologischer Berater
- ▶ Ernährungsberater
- ▶ Kinderheilkunde
- ▶ Heilpraktiker, u.v.m.

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

**Kräuterexpertenausbildung in HH**  
 Gärtnerhof -mit Zertifikat. Die Vielfalt u. Heilkraft der Wild-Heil- Gartenkräuter u. Bäume kennenlernen, sammeln, pflanzen, ernten, schmecken, verarbeiten. 12 WE, Beginn 24.11.18, Förderungen möglich, Info: Kräuterschule "Kräuter entdecken", HP/Dipl.Päd. Isa S. Merker 04102- 4579878, mobil: 01795285302, [info@naturheilpraxis-merker.de](mailto:info@naturheilpraxis-merker.de), [www.kraeuter-entdecken.de](http://www.kraeuter-entdecken.de)

# MARKTPLATZ

## \* HAUS & HOF

**Spitzen Reformhaus zu vermieten**  
Seit 1963 am Platz. Beste Auflage Fußgängerzonenanfang. Im Allgäu ab 2019 zu vermieten nur an seriöse und solvente Interessenten  
Kontakt: info@yekih-schuhe.de

**Wunderschönes Natursteinhaus**  
am Bachlauf inkl. Maronenwald u. eigener Quelle in Südfrankreich /Ardèche zu verkaufen. 640Jahre alt.  
ferienhaus.ardeche@aol.com

**Futons und Matratzen**  
aus Naturmaterialien, handgefertigt in Berlin, FUTOMANIA.de

## \* HAUS & HOF

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

## \* DIES & DAS

**Workshop: Folge deinem Herzen**  
Zeit für Dich  
Körperzentrierte Herzarbeit  
www.hillje-seminare.de

**Lebenserinnerungen und Biographien**  
Professioneller Schreibservice.  
www.mariaeilers.de Tel.:0511-9694980

**Make life wow.**  
Bei uns wird dein Beruf zur Berufung.  
www.lydiawerner.com

**www.geschichtswege.de**  
Recherchiere zu Ihren Ahnen.  
Mobil: 0173/78 10 436 Müller  
geschichtswege.info@t-online.de

### Helfen und Heilen

Körper und Seele  
Info: 06726/807605

**Liebe Leserinnen und Leser,**  
inserieren Sie auch unter folgenden  
Rubriken: Freizeit & Bewegung,  
Dabeisein & Erleben, Schenken & Tauschen,  
Arbeit & Hilfe, Freundschaft & Liebe

## AUFLÖSUNG SUDOKU VON SEITE 58

5	9	3	8	4	6	1	2	7
7	6	8	1	3	2	4	5	9
4	1	2	9	5	7	3	8	6
3	7	6	2	8	5	9	4	1
2	8	4	7	9	1	5	6	3
1	5	9	3	6	4	2	7	8
8	4	5	6	1	3	7	9	2
6	3	7	4	2	9	8	1	5
9	2	1	5	7	8	6	3	4

1	3	9	6	5	4	2	8	7
6	2	4	7	8	3	9	1	5
8	5	7	2	1	9	6	3	4
5	6	1	4	9	8	7	2	3
9	4	2	5	3	7	8	6	1
7	8	3	1	2	6	5	4	9
3	7	8	9	6	1	4	5	2
4	1	5	8	7	2	3	9	6
2	9	6	3	4	5	1	7	8

9	5	6	4	1	7	2	3	8
2	1	8	9	3	6	4	7	5
4	7	3	5	2	8	1	9	6
1	9	2	6	7	5	8	4	3
7	6	4	3	8	2	5	1	9
3	8	5	1	9	4	6	2	7
6	3	1	8	4	9	7	5	2
5	2	9	7	6	1	3	8	4
8	4	7	2	5	3	9	6	1

3	6	9	8	7	4	5	2	1
7	4	1	3	2	5	9	6	8
2	8	5	1	9	6	3	7	4
6	9	3	7	1	8	4	5	2
1	5	7	2	4	3	8	9	6
4	2	8	6	5	9	1	3	7
9	3	2	4	8	7	6	1	5
5	1	4	9	6	2	7	8	3
8	7	6	5	3	1	2	4	9

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 07/2018 lautete „Sommertag“. Über ein Pflegeset von Santaverde freuen sich vier GewinnerInnen. Die Gewinne wurden inzwischen verschickt. Herzlichen Glückwunsch!

Die Redaktion

## Fotos

**TITEL:**  
plainpicture/Cultura/Ricky Molloy

**Fotolia:** S. 4, 5 (3), 9, 11, 12, 13, 15, 16, 19-21, 22, 24, 26, 27 (2), 28, 42-43, 44, 50, 54, 63,(2) ;  
©Knesebek Verlag: S. 35, 37, 38;  
©Justyna Krzyzanowska: S. 40;  
plainpicture: S. 8, 10, 48;  
©Reformhaus@ Kräuterhaus Klocke, Essen: S. 57;  
Jan Reinecke: S. 30, 63;

## Impressum

### Herausgeber

ReformhausMarketing GmbH  
Arndtstr. 16, 22085 Hamburg  
Telefon: 040/2805819-0  
Fax: 040/2805819-19

### Redaktion ReformhausKurier

Arndtstr. 16, 22085 Hamburg  
info@reformhauskurier.de  
www.reformhauskurier.de

### Lesertelefon

Daisy Preidel  
leserfragen@reformhauskurier.de  
Tel. 040/2805819-14 (10-12 Uhr)

### Geschäftsführung

Carsten Greve, Rainer Plum

### Leitung Geschäftsstelle

Ariane Knäuf

### Realisation und Chefredaktion

kbkreativ / Katja Burghardt  
k.burghardt@reformhaus-marketing.de

### Art Direktion und Produktion

Sabine Mamat

### Mitarbeiter dieser Ausgabe

Frauke Döhring, Kristin von Essen, Thomas Götemann, Yvonne Hagen, Sandra Schulte, Stefanie Theile

### Online-Redaktion

Pia Marletsuo  
p.marletsuo@reformhaus-marketing.de

### Vertrieb

d.preidel@reformhaus-marketing.de

### Anzeigen

Margit Schönfelder, André Rattay  
anzeigen@reformhauskurier.de

Für die Individualseiten zeichnen die jeweiligen Reformhäuser verantwortlich

### Litho

PIXACTLY media GmbH

### Druck

Dierichs Druck+Media GmbH & Co.KG

Der ReformhausKurier 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 12 Euro (Inland) bzw. 18 Euro (Ausland). Sämtliche Preise inkl. Porto zzgl. gesetzliche Mehrwertsteuer. Bestellung und Info unter Tel.: 040/2805819-11 oder unter www.leserservice.de  
Kündigung des Jahresabonnements: mindestens vier Wochen vor Ende des Lieferjahres beim Verlag vorliegend.

### Kleinanzeigen

Rahmen-Anzeige s/w: Grundpreis 11,90 Euro/mm 1sp; Rahmen-Anzeige farbig: Grundpreis 13,90 Euro/mm 1sp; Fließtext-Anzeige pro Zeile 10,25 Euro (mind. 3 Zeilen). Alle Preise zzgl. MwSt.  
Für den Inhalt übernehmen wir keine Gewähr. Ablehnung aus wichtigem Grund vorbehalten.

### Hinweis für Österreich

Die im ReformhausKurier beworbenen Produkte werden zum großen Teil auch in Österreich angeboten. Jedoch sind aufgrund arzneimittelrechtlicher Bestimmungen Ausnahmen möglich. Zudem können bestimmte Produkte andere Preise haben.

Gedruckt auf Papier, welches mit dem Blauen Engel ausgezeichnet ist. 100% Recyclingpapier.

Ihre Teilnahme an Gewinnspielen im ReformhausKurier wird auf Grund der Teilnahmebedingungen gemäß Artikel 6 (1) (b) DSGVO von Reformhaus eG (auch mithilfe von Dienstleistern) für die Gewinnziehung erfasst und gespeichert. Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter www.reformhaus.de/datenschutz. Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter der Postanschrift oder per E-Mail datenschutz@reformhaus.de



## Themen im nächsten Heft:

### SCHÖNHEIT

#### ZEITPLAN FÜR DEN TEINT



Vormittags wach, nachmittags ein Tief und abends müde? Auch unsere Haut hat zu jeder Tageszeit andere Bedürfnisse. Tipps für Hautpflege nach der inneren Uhr

### WOHLFÜHLEN

#### KÖRPER, GEIST & SEELE IM EINKLANG

Ayurveda in unseren durchgetakteten Alltag integrieren? Ja, das geht – mit Top-Gewürzen, wirkungsvollen Heilkräutertees und einfachen Entscheidungstipps



### GENIESSEN

#### GELINGT IMMER



Etwas Warmes braucht der Mensch: Wie wäre es mit einem deftigen Kartoffel-Gulasch Szegediner Art mit Schmand-Haselnuss-Topping?



# Natur-Arznei-Wochen vom 1.10.18 bis 31.10.18



Verreisen Sie auf eine genussvolle, aktive und faire Art.

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



BIO-Hotel Leutascherhof

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

[www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)  
[www.veggie-reise.de](http://www.veggie-reise.de)



## 1. Preis: 8-tägige Gruppenreise für zwei Personen in Tirol im 4-Sterne BIO-Hotel Leutascherhof

Sie wohnen im BIO-Hotel Leutascherhof in Tirol. Das Haus steht für eine gesunde Ernährung und einen nachhaltigen Lebensstil ohne Genuss-Einschränkungen. Vegane oder vegetarische Mahlzeiten sind möglich, natürlich alles in Bio-Qualität. Mit Ihrer Reiseleitung wandern Sie an fünf Tagen von Alm zu Alm und genießen den beeindruckenden Zugspitzblick.

Inklusive: 7 Übernachtungen im BIO-Hotel Leutascherhof (DZ, Du/WC) · 7x Frühstück, 5x Mittagessen, 7x Abendessen (4-Gang-Abendmenü) · Aktivprogramm mit 5 geführten Wanderungen · Freie Nutzung des gesamten Wellness-Bereichs · Morgengymnastik · Qualifizierte lokale Reiseleitung in Deutsch · CO2-Kompensation mit atmosphair Wert ca. **1.400 Euro**

**Mitmachen & gewinnen!**

## 2. – 5. Preis:

je 1 Reformhaus® Einkaufs-Gutschein im Wert von **50 Euro**

## 6. – 20. Preis:

je 1 Kochbuch „Vegan & vollwertig“ Sonderausgabe Reformhaus® von Barbara Rütting und das Kochbuch „Vegan for Youth“ von Attila Hildmann

Anzeige

 Bitte hier abtrennen und einsenden. Viel Glück!

## TEILNAHMECOUPON (Die richtige Antwort bitte ankreuzen)

**Reformhaus**

**Preisfrage:** Wie lautet die Bauernregel? Vervollständigen Sie den fehlenden Teil.  
„Fällt das Laub im Wald sehr schnell, ...“

**Antwort:**  war der Sommer ein guter Gesell.  ist der Winter bald zur Stell.  
 bekommen Rehe Winterfell.  ist im Herbst das Wetter hell.

Name, Vorname
Straße, Haus-Nr.
PLZ, Ort
E-Mail

**Bitte einsenden an:** ReformhausMarketing GmbH, Arndtstraße 16, 22085 Hamburg **RK**

Ich erkläre hiermit meine persönliche Einwilligung in die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung meiner o.g. Daten durch die ReformhausMarketing GmbH zum Zweck der Zusendung von Produktinformationen und Werbung per Post. Möglichkeiten zum Widerruf der erteilten Einwilligung: [widerruf@reformhauskurier.de](mailto:widerruf@reformhauskurier.de) oder per Brief an: ReformhausMarketing GmbH, Arndtstraße 16, 22085 Hamburg.  
Einsendeschluss: 02.11.2018. Es gilt das Datum des Poststempels.

### So geht's:

Zur Gewinnspielteilnahme kreuzen Sie eine oder mehrere der vier angegebenen Antwortmöglichkeiten an (Mehrfachnennungen möglich) und senden Sie diesen Coupon an uns zurück, damit wir Sie im Gewinnfall benachrichtigen können. Mit Rücksendung dieses Coupons an die ReformhausMarketing GmbH erteilen Sie uns die erforderliche Einwilligung zur Verwendung Ihrer Daten zu Zwecken der Gewinnspielteilnahme und ggf. zu weitergehenden Werbezwecken durch Ankreuzen des Kästchens. Ihren Widerruf zur Datennutzung richten Sie bitte per Email an [widerruf@reformhauskurier.de](mailto:widerruf@reformhauskurier.de) oder per Post an ReformhausMarketing GmbH, Arndtstraße 16, 22085 Hamburg.

### Teilnahmebedingungen:

Teilnahme ab 18 Jahren möglich (ausgenommen Mitarbeiter der beteiligten Unternehmen und deren Angehörige). Die Gewinne können nicht umgetauscht oder bar ausgezahlt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Bei mehreren richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Einsendeschluss: 02.11.2018. Es gilt das Datum des Poststempels.

**Diese Zeitschrift erhalten Sie monatlich bei:**