

Reformhaus Kurier

IHR MAGAZIN FÜR GESUNDES LEBEN

BEZAHLT VON IHREM REFORMHAUS®
JANUAR 2019

SCHÖNE HAUT IM WINTER

Die beste Pflege bei
Minustemperaturen

BLASS, MÜDE, UNKONZENTRIERT?

Typisch für Eisenmangel!
So können
Sie sich schützen

Schlank ins neue Jahr

Diesmal schaffen Sie es:
garantiert ohne Jo-Jo-Effekt!

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

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

- 12 **DAUERHAFT GESUND & SCHLANK – DIESMAL KLAPPT ES**
- 14 **Vom Wunsch zur Wirklichkeit**
Wie der Vorsatz abzunehmen sicher zur Realität wird
- 16 **Schlank mit Doc Fleck**
Gesund abnehmen: Dr. med. Anne Fleck erklärt, worauf es ankommt
- 20 **Bitte greifen Sie zu**
Tolle Rezepte zum Nachkochen
- 23 **Hochfahren statt hungern**
Reformhaus® activate your life: So kommt der Stoffwechsel in Schwung
- 24 **Schlank ohne Stress**
Helfer aus dem Reformhaus®, mit denen die Kilos leichter purzeln
- 31 **Reisen mit Klimaschutz**
Die Zukunft des Reisens
- 38 **Heavy Metal für den Körper**
Eisenmangel: Wie Sie den Körper optimal mit dem Mineral versorgen können

SCHÖNHEIT

- 8 **Eisprinzessin**
Die beste Winter-Pflege für einen strahlenden Teint
- 46 **Produkt-Test**
LeserInnen testen Reformhaus® Produkte. Diesmal: Dr. Hauschka Gesichtstonikum

GENIESSEN

- 32 **Jetzt haben wir den Salat!**
Spüßkartoffel-Wedges-Salat – der leckere Salat zum Sattessen

INSIDE REFORMHAUS®

- 48 **Wählen Sie Ihren Lieblingstitel 2018 ...**
... und gewinnen Sie attraktive Preise

AUSSERDEM

- 4 **Das ist neu im Januar**
- 50 **Kreuzwörterrätsel**
- 52 **Marktplatz**
- 55 **Impressum, Vorschau**



8



31

DAS GROSSE
SPECIAL
Dauerhaft
gesund &
schlank

S. 12 – 26



38

das ist neu im Januar

Liebe Leserin, lieber Leser



Der Jahreswechsel ist bei vielen Menschen die Zeit, das ausgehende Jahr noch einmal Revue passieren zu lassen und sich in Erinnerung zu rufen, was an Wichtigem geschehen ist. Welche Probleme und Herausforderungen es zu bewältigen gab und was gut, schön und aufbauend war und welche menschlichen Begegnungen für einen persönlich wichtig und nährend waren.

Der Jahreswechsel ist aber auch bei vielen die Zeit der guten Vorsätze für das neue Jahr. Dabei stehen die Themen sich mehr zu bewegen und mehr für die eigene Gesundheit zu tun immer ganz vorne. Ein Lebensstil mit pflanzenbetonter, vollwertiger Ernährung mit Bio-Lebensmitteln in Verbindung mit ausreichend Bewegung und passenden Praktiken zur Stressreduktion unterstützt uns persönlich, gesund und aktiv zu bleiben. Wichtig ist es dabei, sich gut und leicht erreichbare Ziele zu setzen, damit es, nicht nur beim Wunsch abzunehmen, nicht zum Jo-Jo-Effekt kommt. Lesen Sie zum Thema unser großes Special „Dauerhaft gesund & schlank“ ab Seite 12. Darin stellen wir Ihnen neben vielen hilfreichen Informationen und Rezepten auch Tipps von unserer Ernährungsmedizinerin Dr. med. Anne Fleck (Doc Fleck), die erfolgreiche WOOP-Methode und unterstützende Reformhaus® Produkte vor.

Wir freuen uns, wenn wir Sie auch 2019 auf Ihrem persönlichen Weg des Gesundbleibens nach Kräften mit hochwertigen pflanzlichen Bio-Lebensmitteln, wirksamen Naturarzneimitteln, naturbelassenen Kurmitteln und Top-Naturkosmetikprodukten inspirieren und unterstützen können. Darauf freuen sich die Reformhaus® InhaberInnen und FachberaterInnen vor Ort.

Wir wünschen Ihnen ein gesundes und glückliches neues Jahr.

Reformhaus® – wir bringen Lebensfreude!

Herzlichst

Vorstand Reformhaus eG



DAS GEHT ANS HERZ

Weißdorn ist die Arzneipflanze des Jahres 2019. Viele Mythen ranken sich um Crataegus, so die wissenschaftliche Bezeichnung. Dornröschen soll durch Weißdorn in einen hundertjährigen Schlaf gefallen sein, für Christen ist er ein Zeichen der Hoffnung, und die Dornenkrone von Jesus soll aus Weißdorn bestanden haben. Soweit die Legenden. Sicher ist jedoch, dass Weißdorn seit vielen Generationen als wirksames Mittel bei Herz-Kreislauf-Schwäche eingesetzt wird. Heute ist Weißdorn das einzige bekannte mild wirkende pflanzliche Mittel gegen Herzschwäche. Fragen Sie in Ihrem Reformhaus® nach Weißdorn-Produkten.



Schau mir in die Augen ...

„Wenn's alte Jahr erfolgreich war, dann freue dich aufs neue. Und war es schlecht, ja dann erst recht“

Albert Einstein (1879–1955),
Physiker und Nobelpreisträger

... dann sage ich die Wahrheit. Das jedenfalls ist das Ergebnis einer finnischen Studie, die Psychologen der Uni Tampere in der Fachzeitschrift „Consciousness and Cognition“ veröffentlicht haben. Bereits ein kurzer Augenkontakt genügt – und die StudienteilnehmerInnen logen signifikant seltener. Warum dies so ist? Darüber diskutieren nun die Fachleute. Ihre Thesen: Lügen nach Augenkontakt erfordert mehr geistigen Aufwand. Der Blickkontakt macht das eigene (unehrliche) Verhalten bewusster. Oder: Direkter Augenkontakt weckt positive Gefühle für das Gegenüber. Lügen wird so schwerer. Egal wie die endgültige Erklärung lauten wird – ab sofort schauen wir unserem Gegenüber in die Augen. Denn dann ist die Chance groß, dass wir nicht belogen werden. Ehrlich!

ANZEIGE

KRAFTVOLL. WERTVOLL.  AKTIV.



 MANUKA HONIG - DIE ORIGINALE

Zum Wohl sein. Jeden Tag.

EISPRINZ



ESS NIM

★ Wollpullover statt T-Shirt, Mütze statt Strohhut – der Winter verlangt nach warmer Verpackung. Wie können wir denn das Gesicht vor frostigen Temperaturen und scharfem Wind schützen? Mit der richtigen Winterpflege aus dem Reformhaus®



Der Winter verändert nicht nur unser Leben und unsere Gewohnheiten, die kalten Temperaturen beeinflussen auch unseren Körper und seine Funktionen. Anstatt sich in der warmen Sonne zu räkeln, sich genussvoll zu dehnen, geschmeidig und weich durch den Tag zu gehen, ist bei Kälte alles auf Rückzug eingestellt. Vor allem die zarte Gesichtshaut, die permanent dem feuchten, windigen, frostigen Wetter ausgesetzt ist, leidet. Bei niedrigen Temperaturen wird sie weniger durchblutet, weil sich die Blutgefäße zusammenziehen. Der natürliche, schützende Fettfilm wird aus Hunderten winziger Talgdrüsen gespeist. Ab ungefähr acht Grad verlangsamt sich die Produktion der Talgdrüsen. „Bei extremer Kälte kann diese Fettproduktion sogar ganz eingestellt werden“, sagt Andrea Dahm, Produktmanagerin bei der Naturkosmetikfirma PRIMAVERA. „Auf diese Weise geht ein Hauptbestandteil des natürlichen Hautschutzmantels verloren.“ Und weil dieser zarte Fettfilm auf der Haut nun fehlt,

kann Feuchtigkeit schneller verdunsten. Ergebnis: Die Haut trocknet aus und kann spannen, jucken oder sogar brennen. Obendrein setzt der Haut trockene Heizungsluft in den Räumen zu, denn sie entzieht zusätzlich Feuchtigkeit. Mögliche Folgen: Rötungen und Ekzeme. Andrea Dahm: „Normale, gesunde Haut hat eine intakte Barriere, bei sehr trockener Haut ist diese aber durchlässiger, sodass Keime leicht eindringen können.“

Reichhaltige Pflege schützt wie ein warmer Mantel

Trockene Haut löst bei vielen Frauen die Reaktion aus: Oh, ich muss ihr Feuchtigkeit geben. Aber genau das ist im Winter falsch. „Im Winter braucht die Haut vor allem reichhaltige Pflege“, empfiehlt Margret Baumgartner, Leitung Forschung und Entwicklung bei ARYA LAYA. „Hier sind pflegende Öle oder eine Öl-in-Wasser-Emulsion besser geeignet als Feuchtigkeit spendende Pflegecremes.“ Zu viel Feuchtigkeit könnte dem Teint sogar schaden, sie verdunstet zu schnell bei trockener Luft und kann bei Eiseskälte sogar zu Erfrierungen führen. Nährende und pflegende Öle wie beispielsweise Arganöl sind bei Kälte hingegen optimal für die Haut. Eine reichhaltige Kombination von Ölen und Wachsen wie etwa Avocado- und Jojobaöl, Sheabutter oder Bienenwachs garantieren das Plus in der Winterpflege. „Diese Pflegestoffe stärken die natürliche Hautbarriere“, sagt Manuela Schöbel, Leiterin der Fachberatung Kosmetik bei Dr. Hauschka. Sie rät zu beruhigenden und stärkenden Pflanzenextrakten wie „Rose, Wundklee, Johanniskraut und Hagebutte, die die Haut bei der Regeneration unterstützen. Zusätzliche Feuchtigkeit bewahrende Komponenten wie Auszüge aus Quittensamen oder Eibisch gleichen die verstärkte Trockenheit der Haut aus.“

Einen guten Schutz bieten auch die Gesichtskapseln von Primavera, die vor der Tagescreme aufgetragen werden. Sie sind eine optimale Ergänzung für die Pflege beanspruchter Haut in der kalten Jahreszeit, denn sie sind reich an Ölen mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren, was sie schnell einwirken lässt ohne einen Fettfilm zu hinterlassen.

ANZEIGE

Lebenselixier Sauerstoff



MIRAVERA VON P. JENTSCHURA

Ohne Sauerstoff gäbe es kein Leben auf unserem Planeten. Auch die Haut wird durch

Sauerstoff belebt und regeneriert. Das erfrischende Hautwasser MiraVera® von P. Jentschura zum Aufsprühen ist deshalb ideal für reife Haut. In jedem Sprühstoß stecken reiner, energiereicher Sauerstoff sowie 21 ätherische Öle. Dieser Mix ermöglicht einen idealen Zellstoffwechsel und verbessert die Elastizität der Haut. Das Plus: MiraVera® sorgt für ein gesundes jugendliches Aussehen – natürlich mit Langzeit-Effekt für Haut und Seele.



Im Winter braucht unsere Haut vor allem eine reichhaltige Pflege, um strahlend schön zu bleiben

EXTRA-TIPP von Margret Baumgartner

Leitung Forschung und Entwicklung bei ARYA LAYA:



„Eine optimale Winterpflege ist das Beauty Oil Arganöl von ARYA LAYA. Es nährt und pflegt die Haut und schützt vor Austrocknung durch Heizungsluft. Es kann sowohl alleine

als auch unter einer Creme angewendet werden.“



alkoholhaltige Gesichtswasser sind im Winter nicht unbedingt förderlich. Sanft reinigt hingegen abends eine rückfettende Reinigungssahne. Und was müssen Frauen, die zu fettiger Haut neigen, im Winter beachten? Andrea Dahm von Primavera: „Für sie ist es besonders wichtig, eine speziell abgestimmte Pflege zu verwenden.“ Das heißt: keine fetthaltigen Salben oder zu reichhaltige Kosmetik zur Pflege für fettige Haut verwenden. „Dagegen kann fettige Haut besonders im Winter Feuchtigkeit gebrauchen“, so die Expertin. Empfindliche Haut neigt generell zu Trockenheit. Sie ist im Winter besonders strapaziert. Margret Baumgarten rät zu beruhigenden Wirkstoffen: „Das kann Juckreiz und Spannungsgefühl entgegenwirken.“ Beruhigend sind etwa Wirkstoffe aus der Kamille wie Azulen und Bisabolol, Maiskeim-, Avocado- und Traubenkernöl.

Alles tun, damit der Haut kein Fett entzogen wird

Bei der täglichen Routinepflege sollten wir darauf achten, dass der Teint so schonend wie möglich behandelt wird. Die Haut also nicht entfetten und möglichst morgens nur mit Wasser reinigen, damit der Schutzfilm erhalten bleibt. Absolutes No-Go ist Seife, die die Haut austrocknet. Auch Peelings, Gesichtsbürsten oder

- ARYA LAYA Karottencreme mit den Vitaminen A, C und E versorgt als Öl-in-Wasser-Emulsion die Haut mit pflegenden Ölen und Extrakten
- ARYA LAYA Reinigungssahne Sensitiv Mandel
- Dr. Hauschka Moor-Lavendelbad mit schützendem Moorextrakt, pflegendem Avocado- und Mandelöl





EXTRA-PFLEGE AUCH FÜR KÖRPER, HÄNDE UND LIPPEN

❄️ Obwohl im Winter nur das Gesicht zwischen Mütze und Schal rausguckt, ist auch der restliche Körper von den kalten Temperaturen betroffen. Deshalb sollten wir nicht zu lange und zu heiß duschen – obwohl das gerade an fies-frostigen Tagen erstrebenswert scheint, um sich aufzuwärmen –, sondern lieber lauwarm, um den Säureschutzmantel der Haut nicht zusätzlich anzugreifen. Beim Baden pflegt ein ölhaltiger Badezusatz. Schienbeine können im Winter schnell rau und schuppig werden, weil sie von Strumpfhosen oder Kniestrümpfen in Mitleidenschaft gezogen werden. Besser als häufiges Nachcremen mit der üblichen Bodylotion ist es, eine reichhaltigere zu verwenden.

❄️ Die Hände sind gut verpackt in Handschuhe, aber das ewige An- und Ausziehen und die Wolle können die an sich schon fettarme Haut am Handrücken austrocknen. Sie kann rau und rissig werden. Hier hilft eine Handcreme, beispielsweise mit Ringelblumenextrakt.

❄️ Auch die Lippen neigen im Winter zur Trockenheit. Nur rund um den Mund befinden sich einzelne Talgdrüsen, die Lippen selbst verfügen über keine. Deshalb ist es wichtig, die Lippen regelmäßig einzufetten. Pflanzliche Öle, Bienenwachs und Propolis tun den Lippen besonders gut, glätten feine Risse und raue Stellen. Keinesfalls die Lippen mit der Zunge benetzen – die Feuchtigkeit verdunstet sofort wieder, macht die Lippen nur noch spröder.



EXTRA-TIPP von Andrea Dahm

Produktmanagerin bei der Naturkosmetikfirma PRIMAVERA:

„Um die eigene Creme reichhaltiger zu gestalten, empfehle ich gerne, diese mit 1–2 Tropfen eines Gesichtspflegeöls,

beispielsweise aus der Feuchtigkeitspflege Neroli Cassis oder eines unserer beliebten

Samenöle aus Granatapfel, Nachtkerze oder auch Argan zu verwenden.“



Bloß schnell rein ins Warme

An wirklich ungemütlichen Tagen möchte man am liebsten gar nicht raus. Aber mehr noch als die kalte Luft strapaziert der Wechsel von warm und kalt die Haut, wenn wir von der Straße in Geschäfte, ins Büro oder in die Wohnung gehen. Stress für die Haut. Ihr natürlicher Reparaturmechanismus sollte deshalb unterstützt werden. Und zwar genauso wie für die Pflege in der Kälte draußen: mit reichhaltigen Cremes. Wichtig ist auch, etwas gegen die trockene Luft in Räumen zu tun. Alle zwei Stunden Fenster weit öffnen und zehn Minuten Frischluft einfließen lassen. Dauerkipp vergeudet nur Energie. Wasserbehälter an Heizungen sorgen für Verdunstung und ein besseres Raumklima. Tägliches Nachfüllen nicht vergessen! Pflanzen sind ebenfalls ökologische, weil stromfreie Raumbelüfter. Viel Feuchtigkeit verdunsten Zimmerlinden und Zyperngras.



EXTRA-TIPP von
Manuela Schöbel

Leiterin der Fachberatung Kosmetik
bei Dr. Hauschka:



„Ich empfehle unsere
reichhaltige Creme-
maske mit Quittensamen,
Mandelöl und Rosenwachs.
Sie vermittelt ein Gefühl von
Geborgenheit und schützt die
Haut nachhaltig vor Aus-
trocknung und irritierenden
äußeren Einflüssen. Die Mas-



ke kann bei schutz-
bedürftiger Haut
auch dünn über der
Tagespflege oder
als alleinige Tages-
pflege aufgetragen
werden.“

SEMINARTIPP



**AKADEMIE
GESUNDES LEBEN**
STIFTUNG REFORMHAUSFACHAKADEMIE

NATURKOSMETIKBERATER/IN

Einwöchige Intensivausbildung

07.04. – 12.04.19 (So – Fr)

oder

24.11. – 29.11.19 (So – Fr)

Die wichtigsten Marken und
Besonderheiten im Kosmetikstudio
erleben, Hintergründe erfahren, Fir-
menphilosophien vergleichen und
konkret in der Beratung anwenden.

Mehr Informationen unter
www.akademie-gesundes-leben.de
oder telefonisch: 06172/300 98 22

Text: Stefanie Theile

Hyaluron- Sensation:

**8 Hyaluron-Arten
+ 2 Hydro-Booster**

Glätten

sofort die Hautoberfläche

Polstern

mit Feuchtigkeit in der Tiefe

Boosten

hauteigene Hyaluron-
produktion



ZERTIFIZIERTE
NATURKOSMETIK



Dauerhaft
gesund &
schlank

DIESMAL KLAPPT ES

Tschüß Jo-Jo-Effekt – hallo gute Laune und gesundes Gewicht. Hier kommen die besten Tipps, wie Sie Ihren Körper und Ihr Verhalten dauerhaft auf gesund und schlank programmieren können. Glauben Sie nicht? Dann lesen Sie die Tipps auf den folgenden Seiten. Wir wünschen viel Erfolg und – ja! – auch guten Appetit. Denn hungern war gestern, heute nehmen wir ab und halten intelligent und ganzheitlich unser Wunschgewicht





Dauerhaft
gesund &
schlank



Das Jahr 2019 wird wunderbar. Wir werden etliche Kilos schlanker, jeden Tag kommt frisch gekochtes Essen auf den Tisch. Mit einer ausgewogenen Menge an Gemüse, Vollkorn, gesunden Fetten sowie Proteinen. Und natürlich ziehen wir mindestens dreimal die Woche eisern unser Sportprogramm durch. Zumindest, wenn wir unsere Lieblings-Vorsätze einhalten. Drei Viertel aller Deutschen nehmen sich zum Jahreswechsel allerhand Veränderungen vor. Ganz weit vorn liegt dabei der Vorsatz, mehr Sport zu treiben. Rund 68 Prozent der 45- bis 54-Jährigen strebten für das gerade abgelaufene Jahr mehr Bewegung im Alltag an, so eine Erhebung von Statista. „Ich möchte mich gesünder ernähren, weniger Fast Food und mehr Gemüse essen“, gab fast jeder Zweite zu Protokoll und 30 Prozent der Befragten möchten gern abnehmen.

Veränderung: Stress fürs Gehirn

Möglicherweise kollidieren diese Vorsätze mit einem weiteren. Mit knapp 60 Prozent liegt auf Platz 1 einer

DAK-Studie der Vorsatz der Befragten, dass sie vor allem Stress vermeiden oder abbauen möchten. Gewohnheiten zu verändern, bedeutet jedoch immer auch, Aufwand zu treiben. Unser Gehirn strebt nämlich an, möglichst viele Handlungen in Routine zu verwandeln. Unsere kleinen grauen Zellen sind wahre Automatisierungsprofis. Selbst so komplexe Bewegungsabläufe wie kuppeln, Gas geben und lenken beim Autofahren passieren zum großen Teil unbewusst und sind eingepägt. Denn das spart Energie. Deshalb: Wer sich einmal angewöhnt hat beim Fernsehen Chips zu futtern, muss dieses Ritual bewusst durchbrechen.

Gute Vorsätze nicht einzuhalten ist also menschlich. Schon Aristoteles berichtete darüber vor 2.000 Jahren. Und die bisher umfangreichste Studie zu diesem Thema bestätigt es. Zu Beginn der Untersuchung glaubten 52 Prozent der 3.000 befragten Briten, dass sie ihre Vorsätze einhalten würden. Doch nach einem Jahr hatten es tatsächlich nur zwölf Prozent der TeilnehmerInnen wirklich geschafft. Glücklicherweise kann man diesen Mechanismus auch austricksen.

WOOP: vom Wunsch zur Wirklichkeit in 4 Schritten

Alles eine Frage der Gewohnheit

Seit Langem beschäftigen sich PsychologInnen mit der Frage, wie man gesetzte Ziele erreichen kann. Ein populärer Trend: positives Denken. Die reine Wunschvorstellung allein reicht jedoch nicht aus. Das zeigten Motivationsforscher in einer Studie mit Studenten. Sie wurden dazu angehalten, sich anschaulich auszumalen, wie sich fühlen würden, wenn sie ihr Examen schon bestanden hätten. Doch dieser Motivationsschub verbesserte ihre Chancen kaum. Erfolgsversprechend war dagegen, wenn sie jeden einzelnen Schritt, der für das Bestehen nötig ist, etwa das Lernen, visualisierten und ihn dadurch einhielten. Der Ausblick in die Zukunft mit allen seinen positiven Energien gehört natürlich dazu. Wir brauchen eine optimistische Grundeinstellung, die Freude daran, dem eigenen Traum näherzukommen, das gibt den nötigen Schwung. Auch große Veränderungen können Wirklichkeit werden, wenn es nicht beim reinen Vorsatz bleibt. Das Gute: Schafft man es, eine Zeitlang sein Verhalten in die erwünschte Richtung zu drehen, wird auch das wieder zur Gewohnheit. Dauerhaft gesund und schlank zu bleiben gelingt dann, na ja, fast mühelos. Doch bis dahin ist eine kluge Strategie entscheidend. Wie also können wir es erreichen, dass es in diesem Jahr wirklich klappt – ohne uns dabei unter Druck zu setzen? Die bekannte Forscherin und Professorin für Psychologie Gabriele Oettingen lehrt in New York und Hamburg. Sie hat die Psychologie des Gelingens entwickelt. Dabei stellt sie fest: „Gerade die Hindernisse, von denen wir glauben, dass sie uns von der Wunscherfüllung abhalten, können uns am meisten helfen, unsere Wünsche zu verwirklichen, wir müssen nur anders als gewohnt mit ihnen umgehen.“

SÜSSES GIFT

Seit 2016 versucht die WHO den hohen Zuckerkonsum zu stoppen. Sie macht Zucker für die aktuelle Diabetes- und Adipositas-Epidemie verantwortlich. Zucker sowie raffinierte Kohlenhydrate werden im Körper in belastendes Fett umgewandelt – anders als Fette aus Nahrungsmitteln. Zucker gilt als hormonelle Antwort des Dünndarms, die zu Insulinresistenz oder Fettleber führt. Zucker, der in immer höheren Mengen Limonaden, Naschkram und sogar Brot zugefügt wird, steht im Verdacht, das Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und Demenz zu erhöhen.

Prof. Oettingen entwickelte die WOOP-Methode, um Vorsätze umzusetzen. Sie wurde in vielen Studien zu verschiedenen Lebensstilveränderungen wie Ernährungsumstellung, Suchtkontrolle und Bewegungsprogrammen erfolgreich angewendet. Das Kürzel steht für Wish, Outcome, Obstacle, Plan – oder auf Deutsch: Wunsch, Ergebnis, Hindernis, Plan. Und damit für die einzelnen Schritte. Ihre Empfehlung für uns lautet:

W Am Anfang steht der Wunsch. Überlegen Sie genau, was Sie ändern wollen, definieren Sie einen genauen Zeitrahmen. Der sollte überschaubar und realistisch sein. Also etwa 3 Kilo in 3 Monaten abnehmen. Sehen Sie Ihren Wunsch vor sich und halten Sie an ihm fest.

O Dieser Schritt steht für die Visualisierung des Wunsches, also das Ergebnis. Wie wird sich die Erfüllung des Wunsches anfühlen? Was werden die FreundInnen sagen? Malen Sie es sich in den schönsten Farben aus.

O Dieses O steht für das Hindernis. Hören Sie in sich hinein, was könnte Sie von der Umsetzung abhalten? Sie werden während der Umstellung Ihrer Gewohnheiten oft an diesen Punkt kommen. Wenn Sie scheitern, finden Sie hier den Schlüssel für die dauerhafte Veränderung. Jetzt brauchen Sie einen Plan.

P Wie kann ich diese Hindernisse konkret überwinden? Helfen mir Gleichgesinnte? Sollte ich lieber spazierengehen statt zu joggen? Es können die verschiedensten Strategien sein, die Ihnen einfallen, greifen Sie sich zunächst das Vielversprechendste heraus. Prof. Oettingen empfiehlt, diese vier Schritte noch einmal in Ruhe aufzuschreiben. Das verankert sie besser. Bei Hindernissen können Wenn-Dann-Pläne helfen: Sie möchten frisch kochen. Aber wenn Sie viel zu tun haben, fehlt die Lust. Dann könnten Sie sich Notfallgerichte vorbereiten und einfrieren. Seien Sie ehrlich, kreativ und bleiben Sie wohlwollend bei jeder Form von innerem sowie äußerem Widerstand gegen Ihren Vorsatz. So kann Scheitern richtig Spaß machen. Und das ist nicht unwahrscheinlich, denn wie die US-Psychologen Allan Marlatt und Elizabeth Miller von der Uni Washington schon vor Jahren herausfanden, braucht fast jeder Fünfte mehr als sechs Anläufe, um einen Vorsatz umzusetzen.



3 FRAGEN AN UNSERE EXPERTIN



DR. ANNE FLECK
Fachärztin für innere
Medizin, Rheumatologie,
Präventiv- und Ernährungsmedizin. Die
Expertin ist TV-Ärztin
und Buchautorin

Warum ist schlank aus medizinischer Sicht erstrebenswert?

Dr. Fleck: Es ist wissenschaftlich seit Jahren eindeutig geklärt, dass vor allem das viszerale Bauchfett eine dramatische Bedrohung für die Gesundheit in sich birgt. Diese Fettzellen sind nämlich keineswegs träge, sondern produzieren am laufenden Band Adipokine, Botenstoffe, die krankmachende Entzündungen anfeuern, mit katastrophalen Folgen. Entzündlich

veränderte Fettzellen, die auch ein schlanker Mensch haben kann, nicht nur Übergewichtige, schaffen den perfekten Nährboden für degenerative Erkrankungen wie Demenz, Herz-Kreislauf-Leiden oder schmerzhafte, chronische Darmerkrankungen und sogar für Krebs. Deshalb mein Appell: Auch Schlanke können entzündlich verändertes Fett bunkern und sind dann in Gefahr!

Das klingt recht drastisch, wollen

Sie uns aufrütteln?

Dr. Fleck: Ja, unbedingt. Das Thema Übergewicht und auch die Gefahr für die „dünnen Dicken“ darf nicht weiter verniedlicht werden oder unerkant bleiben. Wir sind inzwischen Opfer einer verzerrten Wahrnehmung. Leichtes Übergewicht gilt schon als normal, Adipositas als etwas dick. Ich möchte die Menschen überzeugen, dass es sich lohnt, eine einfache individuell passende Ernährungsumstellung zu sich zu nehmen. Es geht nicht um Kilos, sondern darum, langfristig Schäden abzuwenden. Der Gewinn ist Gesundheit und mehr Lebensqualität.

Wie kann man dauerhaft schlank bleiben? Viele scheitern, weil sie zu wenig Zeit haben, immer auf die Ernährung zu achten ...

Dr. Fleck: Einspruch! Um schlank zu sein, bedarf es wenig Zeit, sondern nur Planung. Und für lange Arbeitstage einfache Rezepte wählen.

Gesund und schlank mit Doc Fleck



Schlank! und gesund mit der Doc-Fleck-Methode

von Dr. med. Anne Fleck.
Rezepte: Su Vössing,
Becker Joest Volk Verlag,
29,95 Euro

Schlank! Für Berufstätige

von Dr. med. Anne Fleck.
Rezepte: Su Vössing,
Becker Joest Volk Verlag,
29,95 Euro.
Aus diesem Buch stammen
unsere Rezepte ab Seite 22

DICKE MYTHEN

1 NUR KALORIEN ZÄHLEN MACHT SCHLANK

Lange galt die Gleichung: Um abzunehmen muss Energiezufuhr minus Energieverbrauch ein negatives Resultat ergeben. Der logische Schluss: Reines Kalorienzählen führt zum Erfolg. Tatsächlich gibt es Experimente, die zeigen, dass die TeilnehmerInnen, die täglich 1.800 Kalorien entweder in Form von Fast Food oder Süßkram zu sich nahmen, Gewicht verloren. Doch dieses ungesunde Abnehmen ist mit einem hohen Gesundheitsrisiko verbunden. Es geht auch anders – mit vernünftiger Auswahl an Nahrungsmitteln und einem ganzheitlichen Ansatz, der auch guten Schlaf, Schmerz- und Entzündungsfreiheit im Blick hat, sowie dauerhaft funktioniert.

2 DICKSEIN LIEGT IN DEN GENEN

Die Herkunft beeinflusst zweifellos unser Essverhalten. Wir lernen von unseren Eltern und Geschwistern. Sind sie überge- wichtig, ist das Risiko höher, auch dick zu werden. Es gibt auch Dickmachergene, die zu mehr Appetit führen. Doch Gene wirken nie direkt, sondern werden durch den Lebensstil beeinflusst und können sich sogar durch das Verhalten verändern.

3 FETT MACHT DICK

Ein seit den 60er-Jahren verbreiteter Irrtum ist die Fettreduktion als idealer Abneh- mshelfer. Die Rechnung war einfach: Fett hat 9 Kalorien pro 100 g, Kohlenhy-

drate dagegen nur 4 Kalorien pro 100 g. Der Geschmacksträger Fett wurde einfach durch Zucker ersetzt – beispielsweise bei der fettarmen Milch. Wobei inzwischen ein Blick auf die Zutatenliste verrät, dass beide gleichviel Kalorien haben. Eine echte Mogelpackung. Das Fatale: Zucker fördert den Teufelskreis aus Unterzuckerung, Heißhunger – und den schnellen Griff zum Nachschub. Experten haben herausgefunden: Dadurch werden die Darmbakterien auf Gewichtszunahme programmiert.

4 RAUCHEN MACHT SCHLANK

Nach einem Rauchstopp machen viele die Erfahrung, dass in den ersten Monaten das Gewicht steigt. Nikotin treibt den Stoff- wechsel an und hemmt Hunger. Rund 200 Kalorien verbrauchen Raucher im Schnitt mehr am Tag. Doch es zeigt auch, dass Zigarettenkonsum eine ungünstige Fett- verteilung fördert. Dieses Fett erhöht das Risiko für Diabetes und Entzündungspro- zesse im Körper. Langfristig sind Ex-Rau- cher schlanker als zuvor, weil sie sich fitter fühlen und ihr Lebensstil sich verbessert.

5 DICKE SIND EBEN WILLENSSCHWACH

Nein, wer häufig kohlenhydratdichte Le- bensmittel wie Zucker, Pizza und Pommes konsumiert, dessen Gehirn zeigt im Zen- trum für Sucht und Verlangen eine erhöhte Aktivität. Im diesem „Nucleus accumbens“ entsteht etwa die Vorliebe für süße Spei- sen aller Art. Eine Sucht zu durchbrechen ist für niemanden einfach.

HEISSHUNGER ?

Heißhunger ist lästig und kommt immer zur unpassenden Zeit. Warum? Ganz einfach: Heißhunger ist das typische Symptom, wenn unserer Körper und unsere Seele süchtig nach Zucker ist. Ab sofort sind wir dem fiesen Heißhungergefühl nicht mehr hilflos ausgeliefert. Hier sind die wirkungsvollen Tipps

AUGEN AUF BEIM EINKAUF!

Schon der Anblick von Keksen oder Pralinen lässt uns das Wasser im Munde zusammenlaufen. Überlassen wir uns in diesem Moment unseren Instinkten, haben wir verloren. Deshalb unbedingt mit Einkaufszettel in den Supermarkt und alle Produkte auf Zuckerzusätze untersuchen! Denn viele Nahrungsmittel enthalten Zucker, bei denen wir es gar nicht vermuten. Im Reformhaus® helfen uns die ausgebildeten MitarbeiterInnen, bei der Auswahl der richtigen Produkte.

MACHEN SIE MAL PAUSE!

Permanentes Snacken kann zur Sucht werden. Viele der übergewichtigen TeilnehmerInnen einer US-Studie aßen über 15 Stunden am Tag quasi ständig. Kleine Leckerlis standen überall bereit, es gab keine Pause von mehr als 30 Minuten zwischen zwei Happen. Also bewusst essen, sich dazu an einen Tisch setzen und die Speisen gut kauen. Und dazwischen pausieren.

BITTE BITTER!

Hier kommt ein geniales Mittel gegen unstillbaren Appetit auf Süßes: Bitterstoffe. Sie bremsen Heißhungerattacken sofort aus. Der Geschmack wirkt direkt auf unser Geschmacksempfinden und nimmt die Lust auf Süßes. Bitterstoffe fördern außerdem die Verdauung und wirken positiv auf die Darmflora. Am besten regelmäßig etwas Bitteres vor jeder Mahlzeit oder bei Heißhunger zu sich nehmen. Dann einige Minuten warten, damit sich die Wirkung frei entfalten kann.



HER MIT MIKRONÄHRSTOFFEN UND EIWEISS!

Fehlen dem Körper bestimmte Mikronährstoffe, löst er Hungeralarm aus. Deshalb achten Sie auf ausreichende Versorgung vor allem mit Magnesium und Chrom. Beides ist viel enthalten in Nüssen und Linsen. Eiweiß, etwa aus Pilzen, Samen, Hülsenfrüchten sowie aus Milch- oder Sojaprodukten macht lange satt, ohne den Blutzuckerspiegel ansteigen zu lassen. Außerdem dient Eiweiß mit präbiotischen Lebensmitteln wie Zwiebeln, Chicoree oder Bananen als Futter für die nützlichen Darmbakterien.

ZUCKER WEG!

Eigentlich essen Sie ganz gesund und auch nicht übermäßig viel? Wenn, ja wenn dieser verdammte Heißhunger nicht wäre! Den bekommen Sie jetzt in den Griff, wenn Sie auf Zucker verzichten. Zucker ist der Treiber für Heißhunger. Wird er konsequent verbannt oder nachhaltig reduziert, ist auch der Heißhunger passé. Weitere Effekte des Zuckerverzichtes: Der Stoffwechsel wird aktiviert, chronische Entzündungen gezähmt und das Darmmilieu schlank gedüngt.



ALKOHOL IST AUCH KEINE LÖSUNG

– Wein, Bier, Schnaps sind nicht nur kleine Mahlzeiten, sondern sorgen auch für Heißhunger, bremsen den Stoffwechsel aus und blockieren den Fettabbau.

IHR NEUER FREUND H2O

Vor dem Essen ein großes Glas Wasser trinken, dehnt den Magen und signalisiert dem Gehirn schneller: Ich bin satt. Noch besser: Direkt nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen zwei Gläser Wasser trinken. Perfekt in doppelter Hinsicht: Sie gleichen den nächtlichen Flüssigkeitsverlust aus und sie aktivieren schon vor dem Frühstück Ihr Verdauungssystem.

GEMÜSE, GEMÜSE, GEMÜSE

Gemüse ist ein perfekter Magenfüller. Ihr Schlank-Teller mittags und abends sollte unbedingt zur Hälfte mit Gemüse gefüllt sein. Wie wäre es jetzt mit den wunderbaren Kohlsorten von Wirsing bis Grünkohl? Tolle Rezepte zum Nachkochen finden Sie unter www.reformhaus.de

FETT MACHT SCHLANK UND SCHLAU

Sie haben richtig gelesen. Kein Nahrungsmittel hat so sehr sein Fett weg bekommen wie das Fett. Low-Fat war der Königsweg zum Wunschgewicht. Das ist eine fette Lüge. Heute weiß man, dass hochwertige omega-geschützte Öle zu jeder Mahlzeit Medizin pur sind und Herz, Hirn und nicht zuletzt die Figur bei Laune halten.

DO IT YOURSELF

Seien Sie nicht zu streng zu sich, sondern bleiben Sie entspannt. Am besten mit einer Bauchmassage. Die sanften, kreisenden Bewegungen auf Ihrem Bauch verbessern die Durchblutung und den Lymphfluss im Bauch – aktivieren den gesamten Verdauungsprozess. Wie wäre es, wenn Sie eine 10-Minuten-Massage abends vorm Einschlafen zum Ritual werden lassen? Neben den positiven Wirkungen auf die Verdauung hat der liebevolle Umgang mit Ihrem Bauch eine stärkende Kraft auf Körper und Seele.

ALLER ANFANG IST SCHWER?

Gar nicht! Um den Teufelskreis aus ständigem Essen und Kalorienzählen zu unterbrechen, ersetzen wir als Startschuss einfach jeden Tag eine Mahlzeit durch einen fertigen Diät-Drink. Perfekt, wenn dieser aus einem Cocktail von Heilpflanzensäften und Frischpflanzensäften z. B. aus Artischocke oder Brennnessel besteht. Das hilft nicht nur beim Abnehmen, sondern kann auch die Selbstheilungskräfte des Körpers in Schwung bringen.



BITTE GREIFEN SIE ZU

Hier sind die leckeren
Rezepte, die wir mit
gutem Gewissen
genießen kön-
nen – natürlich alle
Doc-Fleck-geprüft.
Guten Appetit!



GRÜNKOHL-SMOOTHIE MIT MELONE UND MANDELMUS

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

ZUTATEN

½ Salatgurke (200 g mit Schale)
1 Stück Honigmelone (geschält und entkernt 200 g)
60 g Feldsalat (geputzt 50 g; alternativ Blattspinat)
2 Medjool-Datteln (entsteint 40 g)
100 g gehackter TK-Grünkohl (Natur, portionierbar)
50 g weißes Mandelmus
15 ml Zitronensaft (3 TL)
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer (nach Belieben)
1 Prise Salz (nach Belieben)

ZUBEREITUNG

1. Die Gurke waschen und mit der Schale in grobe Stücke schneiden. Die Melone schälen, entkernen und ebenfalls in

grobe Stücke schneiden. Den Feldsalat verlesen und gründlich waschen. Die Datteln entsteinen.

2. Alle Zutaten mit 150 ml Wasser in den Standmixer geben und auf höchster Stufe feinmixen.

3. Grünkohl und Mandelmus zugeben und erneut durchmischen. Mit Zitronensaft und nach Belieben mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Den Grünkohl-Smoothie in zwei große Gläser füllen und servieren.

4. Mit Zitronensaft und nach Belieben mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Den Grünkohl-Smoothie in zwei große Gläser füllen und servieren.

Pro Person 270 kcal, EW 9 g, F 13 g, KH 29 g

FRÜHSTÜCKS-HIRSE-BOWL

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15. Min.

ZUTATEN

70 g Hirse (schnellkochend)
30 g Mandelkerne
100 g Himbeeren (oder Äpfel)
150 g griechischer Naturjoghurt (10 % Fett)
8 g Sucolin (2 TL)
1 Prise Salz
1–2 Prisen gemahlener Ceylon-Zimt

ZUBEREITUNG

1. Die Hirse nach Packungsangabe garen und abkühlen lassen.

2. Inzwischen die Mandelkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Abkühlen lassen und grob hacken.

3. Die Himbeeren behutsam abbrausen und trocken tupfen. Joghurt und Sucolin in die Hirse rühren und mit Salz und Zimt würzen. Die Joghurtmischung auf zwei Bowls verteilen, mit Mandeln und Himbeeren garnieren und servieren.

Pro Person 316 kcal, EW 10 g, F 17 g, KH 31 g



OMELETT MIT RADICCHIO, RUCOLA UND PARMESANSPÄNEN

Zutaten für 2 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

ZUTATEN

Für das Omelett
4 Eier (Größe M)
60 ml Milch (3,5% Fett)
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
20 g Butter (4 TL)

Für die Füllung
2 rote Zwiebeln (insg. 120 g, geschält 100 g)
30 g Parmesan
150 g Radicchioblätter
125 g Rucola (geputzt 100 g)
30 ml Olivenöl (6 TL)
30 ml Sojasoße (z. B. Tamari; 6 TL)
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1–2 Prisen Chiliflocken

20 g Sprossen (z. B. Rettichsprossen)

ZUBEREITUNG

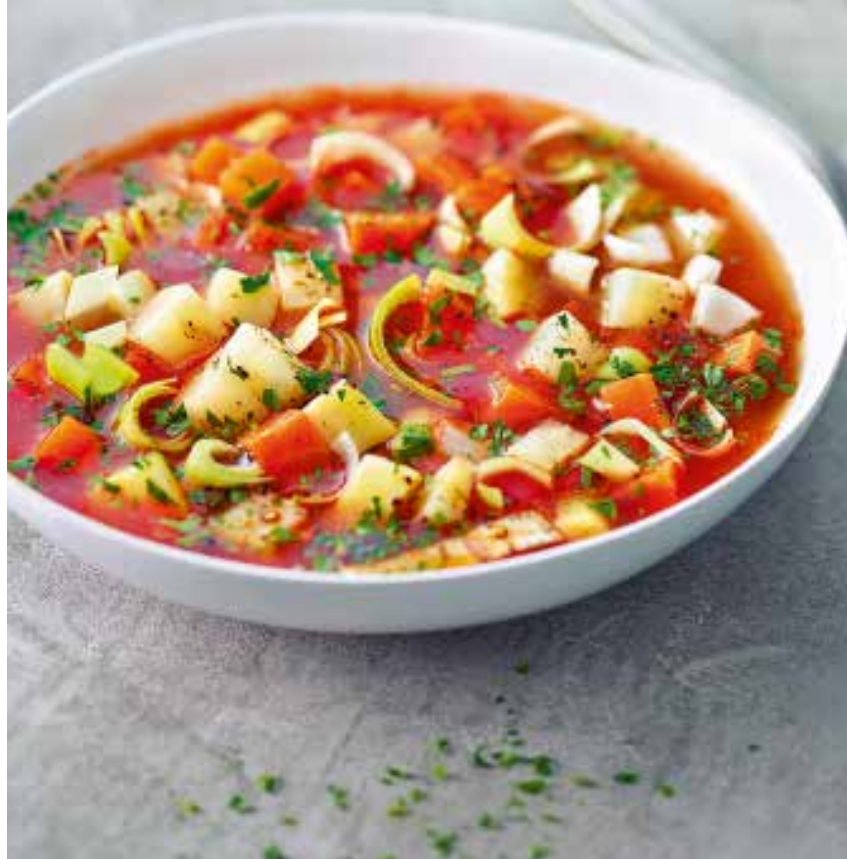
1. Für das Omelett die Eier mit der Milch in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Für die Füllung die Zwiebeln schälen, längs halbieren, dann quer in dünne Streifen schneiden. Den Parmesan mit dem Sparschäler in Spänen abziehen. Den Radicchio abbrausen und trocken tupfen. Dann die dickeren und dünneren Blattteile separat klein schneiden.
3. Den Rucola verlesen, die Stiele abknipsen, gründlich waschen, trocken schleudern und grob hacken.
4. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei gut mittlerer Hitze 3 Minuten glasig dünsten.
5. Die dickeren Radicchioblätter zugeben und 1 Minute mitdünsten, dann den restlichen Radicchio mit dem Rucola hinzufügen und 1–2 Minuten unter Rühren weich werden lassen. Die Sojasoße darüberträufeln und unter Rühren verko-

chen lassen. Sofort vom Herd nehmen und mit Pfeffer würzen.

6. Parallel dazu in einer zweiten großen Pfanne die Butter zerlassen. Die Eiermasse in die Pfanne gießen und bei niedriger Hitze 4–5 Minuten stocken lassen. Das Omelett soll an der Oberfläche noch leicht feucht sein.

7. Die Gemüse Mischung auf dem Omelett anrichten, die Parmesan-späne darauf verteilen und mit den Chiliflocken bestreuen. Zum Schluss die Sprossen in die Mitte setzen, das Omelett halbieren und servieren – nicht zusammenklappen, damit die Sprossen knackig bleiben.

Pro Person 514 kcal, EW 25 g, F 42 g, KH 10 g



DOC FLECKS SUPPEN- GRÜN-FASTENSUPPE

Zutaten für 2 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Min. plus 15
Min. Garzeit

ZUTATEN

2 Porree-/Lauchstangen
(insg. ca. 400 g geputzt 250 g)
1 Stück Knollensellerie
(geputzt 250 g)
1–2 Karotten (insg. 180 g,
geschält 150 g)
1–2 Petersilienwurzeln
(geschält 100 g)
½ Bund glatte Petersilie (20 g Blätter
und Stiele)
1 Stück Ingwerwurzel (geschält 10 g)
1 Schalotte (geschält 30 g)
15 g Kokosöl (3 TL)
10 g Tomatenmark (2 TL)

1,2 l Gemüsebrühe
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Porreestangen putzen und sehr gründlich waschen. Längs halbieren, dann quer in knapp 1 cm breite Streifen schneiden.
2. Sellerie, Karotten und Petersilienwurzeln schälen, abspülen und knapp 1 cm groß würfeln (siehe auch Tipp).
3. Die Petersilie abbrausen und trocken tupfen, Stiele und Blätter separat hacken. Ingwer und Schalotte schälen und sehr fein würfeln.
4. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Ingwer und Petersilienstiele zugeben und kurz mitdünsten. Das Tomatenmark hinzufügen und anrösten, dann mit der Brühe ablöschen.

5. Den Porree mit dem gewürfelten Gemüse zugeben, aufkochen, den Deckel aufsetzen und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest gar ist.
6. Die Suppengrün-Fastensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in zwei Schalen füllen und mit den gehackten Petersilienblättern bestreut servieren.
2. Die Joghurtmischung in zwei Schalen füllen, mit Apfelstreifen, halbierten Mozzarella-Kugeln, Gurkenwürfeln, Sesam und Petersilie dekorativ belegen und genießen.

INFO: Rote Bete senkt den Blutdruck

Pro Person 200 kcal, EW 10 g, F 10 g, KH 17 g

TIPP Alternativ zum Würfeln können Sie Sellerie und Karotten auch zu dünnen Gemüsenudeln verarbeiten, in kurze Stücke schneiden und in die Suppe geben.

HOCHFahren HUNGERN

Weniger Essen = weniger Gewicht: In der Gleichung vieler Diäten wird eine grundlegende Variable sträflich vernachlässigt: unser Stoffwechsel! Doch dieses System ist entscheidend auf dem Weg zum Wunschgewicht

DEN EIGENEN MOTOR TUNEN

Ob klein, groß, dick oder dünn: In jedem von uns steckt ein Verbrennungsmotor, den wir als Stoffwechsel kennen. In diesem komplexen System wird unsere tägliche Nahrung zu Energie verarbeitet und an die fleißigen zellulären Bauarbeiter verteilt. Die wollen vor allem eines: satt werden! Und was machen wir? Wir zwingen Sie durch Diäten in einen Hungerstreik. „Gut so“, denken wir uns, Fettzellen aushungern kann doch nur bedeuten, dass wir die lästigen Pfunde loswerden. Doch das ist reichlich kurz gedacht. Denn vor allem unsere Muskulatur hat unter der Diät zu leiden. Die über 650 Muskeln benötigen ständig und überall Energie. Bekommen Sie diese nicht ausreichend über unsere Nahrung, werden Sie abgebaut, um den Energiebedarf des Körpers nicht zu belasten. Die Folge: Muskeln schwinden und damit das wichtigste Stoffwechselorgan unseres Körpers. Besser: Statt Muskeln aushungern zu lassen, stärken wir Sie und schaffen damit die Basis für nachhaltiges Abnehmen. Gesundheitsexperte Prof. Froböse erklärt in fünf Schritten, wie wir durch gezielte Lebensstiländerungen in den Stoffwechselturbo schalten können.

IN 5 SCHRITTEN ZUM TURBOSTOFFWECHSEL

1. Mit Muskelkraft den Grundumsatz hochfahren: Muskeln wiegen mehr als Fett, Sie sind auf der Waage erst mal kein Vorteil. Ihr größter Benefit? Ihre energiezehrende Arbeitsweise. Ob für die Wärmeproduktion oder im Rahmen von Erholungsprozessen: Unsere Muskeln haben immer zu tun und sind so ultimative Kalorienfresser. Der Körper wird bereits in Ruhe gezwungen, mehr Fett und Glukose in Energie umzusetzen. Es lohnt sich also, die großen Muskelgruppen durch gezieltes Training zu stärken. Das passende Bewegungsprogramm für Zuhause finden Sie auf: www.reformhaus.de

2. Die Kraftwerke des Körpers nutzen: Nicht nur klassisches Muskeltraining versetzt den Stoffwechsel in den Turbo. Auch Ausdaueraktivitäten wie Joggen oder Walken sind wichtige Säulen, um dem Jo-Jo-Effekt keine Chance zu lassen. Grund dafür ist die Erhöhung der Mitochondrienzahl im Körper. Je mehr dieser „Minikraftwerke“ wir besitzen, desto besser funktioniert die Energieverarbeitung in Ruhe. Eine Studie der Universität Yale belegt das: Ein Ausdauersportler besitzt einen bis zu 54% höheren Grundumsatz als Untrainierte. Unterstützen können wir die Bildung von Mitochondrien auch durch jede Art von Alltagsaktivität. Das kann ein schon der tägliche Weg von der Haustür bis

STATT



zum Auto sein. Für jede Bewegung wird der Stoffwechsel aktiv und über die Mitochondrien Energie bereitgestellt.

3. Bewusst genießen im Bio-Rhythmus: Unser Stoffwechsel schlägt wie alle physiologischen und hormonellen Prozesse nach der Uhr des Bio-Rhythmus'. Es ist leicht, diesen Rhythmus durch unsere Essgewohnheiten zu unterstützen. Ein guter Wegweiser ist dieser energetische Dreiklang: Zum Frühstück energiereich. Die erste Mahlzeit des Tages darf aus Kohlenhydraten und gesunden Fetten bestehen. Mittags gilt es, Energiedepots und Mikronährstoffspeicher mit einem vitalstoffreichen Mahl aufzufüllen – so bunt wie möglich und ein guter Mix aus Fett, Protein und Kohlenhydraten! Abends braucht unser Körper vor allem Baustoffe für Regenerationsprozesse in der Nacht. Hier sollten wir vor allem auf proteinreiche Lebensmittel setzen.

4. Der 100-kcal-Deal: Statt zu den Hauptmahlzeiten kalorische Erbsenzählerei zu betreiben, können wir durch eine simple Rechnung über 36.000 Kalorien im Jahr einsparen! Denn schon der Verzicht auf ein Glas Limo oder Saftschorle pro Tag spart knapp 100 kcal. Nehmen wir uns dazu vor, täglich ein paar Stufen mehr zu gehen oder die Mittagspause mit einem kleinen Spaziergang abzurunden, können dadurch 5 kg pro Jahr von der Waage verschwinden.

5. Keine falschen Ziele setzen: 10 Kilo pro Monat – Diätversprechen sind oft unrealistisch. Gerade schnell verlorene Kilos sind aufgrund des runtergehungerten Stoffwechsels schnell wieder auf den Hüften. Mit einem Stoffwechsel im Turboprogramm schaffen Sie zwar „nur“ 1,2 Kilo pro Monat. Dafür legen Sie aber den Schalter nachhaltig um und profitieren nebenbei von den positiven Einflüssen, die ein aktiver Lebensstil auf das Herz-Kreislauf-System, das Hautbild und nicht zuletzt die Stimmung nimmt, denn wer hat schon gute Laune, wenn er hungert?!

Dauerhaft
gesund &
schlank



Mit Pflanzenpower zur Wunsch-Figur

Ja, klar. Dauerhaft Pfunde zu verlieren klappt nur, wenn wir unsere Ernährungsgewohnheiten ändern und uns mehr bewegen. Puhh! Wie gut, dass es für den leichteren Einstieg die „Schoenenberger Schlankheits-Kur“ für 10-tägige Kuren gibt. Denn hier wird eine vollwertig-vegetarische Ernährung mit 1.000 Kalorien zweimal täglich mit einem frischgemixten Cocktail aus den Bio-Frischpflanzensäften Artischocke, Brennnessel, Kartoffel kombiniert. Das Plus: Sie bringen den Stoffwechsel in Schwung!



Für die LiebhaberInnen des puren Fruchtgenusses

Verzicht war gestern. Heute genießen wir die volle Vitamin-C-Power mit „Donath® BIO Vollfrucht Sanddorn“. Ungesüßt! Bei der schonenden Verarbeitung der Früchte bleiben die gesunden bio-aktiven Pflanzenstoffe erhalten. Schon 2–3 EL decken bis zu 100 % des Tagesbedarfs an Vitamin C. Wie wär's? Rühren wir den Saft doch mal in den Quark oder genießen ihn als gesund-schlankes Müsli-Topping.



Gezielt gegen Bauchspeck

Aller Anfang ist schwer: Haben wir uns ein Übergewicht mit einem BMI >30 und erhöhtem Körperfett angeeignet, brauchen wir Unterstützung, um erfolgreich abzunehmen. Der „Figura Fatburner“ von Alsiroyal ist in diesen Fällen ein idealer Diät-Manager. Sein patentierter pflanzlicher Wirkstoff-Komplex hilft unserem Körper effektiv, beim Abnehmen gezielt auf die hartnäckigen Fettreserven an Bauch und Hüfte zurückzugreifen. Das haben klinische Tests gezeigt.

Schlank ohne Stress

Haben sich bei Ihnen auch ein paar überflüssige Pfunde auf die Hüften gelegt? Die sollen weg. Aber hungern? Bloß nicht! Hier kommen Helfer, mit denen wir den Kilos leichter den Garaus machen können



Süß genießen – aber ohne Kalorien

Nomen est omen: die „0-Kalorien-Süße“ von Natura versüßt unser Leben ganz ohne Zucker!

Sie besteht zu 100 % aus Erythrit, das durch die Fermentation von Traubenzucker gewonnen wird. Geringe Mengen kommen auch natürlich in vielen Früchten vor. Das Beste: Die 0-Kalorien-Süße hat überhaupt keinen Beigeschmack. Und weil sie einen glykämischen Index von 0 hat, hat diese Süße keinen Effekt auf unseren Blutzuckerspiegel und unsere Insulin-Ausschüttung.



Süße Versuchungen? Können wir ihnen widerstehen?

Die Antwort ist bitter. Im wahrsten Sinne des Wortes! Wir brauchen Bitterstoffe, um unsere Lust auf Süßes auszutricksen. Unsere Bremse ist ab sofort „Bitter ist das neue Süß“ von Sonnenmoor. Das Bio-Kräuterspray enthält die wertvolle Wirkstoff-Kombination aus Tausendgüldengrün, Schafgarbe, Löwenzahn, Kamille u.v.m., natürlich aus kontrolliert biologischem Anbau. Schon zwei kleine Sprühstöße auf die Zunge zähmen die wilde Naschkatze in uns. Bis zu 5-mal täglich können wir es einsetzen.

„Meine größte Stärke? Ich bin eine Null. Null Kalorien!“



Weil das Leben nicht süß genug sein kann, freuen wir uns, dass es mit Reformhaus® „Sucolin“ eine natürliche kalorienfreie Zucker-Alternative für uns gibt. Die weiß glänzenden Kristalle bestehen aus 100 % Bio-Mais. Sie sehen nicht nur aus wie Zucker, wir können sie auch wie Zucker zum Kochen, Backen, Süßen verwenden. Toll: Sucolin hat keinen Beigeschmack, ist nicht wie künstlicher Süßstoff übertrieben süß – 100 g Sucolin haben die gleiche Süßkraft wie 75 g Zucker.



Schlank = gesund? So einfach ist es nicht. Wir sollten unseren Körper pflegen, um dauerhaft fit und vital zu bleiben. Wie? Drei gesunde Anregungen

Bleiben Sie gesund



* Natur-Medizinprodukt



Neuer Schwung für eine gesunde Verdauung

Pflaumen gehören zu den ältesten Kulturobstsorten. Mit Recht, denn sie schmecken nicht nur lecker, sondern sind auch äußerst gesund. Die konzentrierten gesunden und verdauungsfördernden Inhaltsstoffe von circa 1 Kilo frischen Pflaumen stecken in einer Flasche „Pflaumi“ von Rabenhorst. Sorgfältig ausgewählt werden sie sofort nach der Ernte, nach traditionellem Verfahren ohne Einsatz von Schwefel getrocknet und zu einem gehaltvoll-fruchtigen Getränk verarbeitet.

Das Magen-Darm-Aufräum-Kommando

Das Natur-Mineral „Basic-Detox“* von Panaceo kann in unserem Magen-Darm-Trakt gesundheitsbedrohliche Giftstoffe und Schwermetalle wie Blei, Arsen, Cadmium, Chrom, Nickel und Ammonium binden – noch bevor diese über die Darmwand in den Organismus gelangen. In unserem Magen-Darm-Trakt befinden sich 70 % der Immun-Abwehrzellen, d. h. mit diesem Naturmineral können wir unser Immunsystem entlasten. Damit nicht genug: Zusätzlich gibt es wertvolle Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium und Kalium an unseren Körper ab.

Löffel für Löffel Gesundheit und gute Laune

Draußen ist es kalt und ungemütlich? Höchste Zeit, dass wir unserem Körper und unserer Seele etwas Gutes tun – zum Beispiel mit „Original Manuka Honig MGO™ 250+“ von Manuka Health. Der Honig ist ein wahrer Allrounder mit mehr als 250 mg Methylglyoxal (MGO) pro kg Honig. Eingerührt in heißem Tee ist er eine wunderbare Wohltat. Oder wir genießen ihn löffelweise pur – einfach lecker! Und so kann der graue Januar weder unserer Gesundheit noch unserer guten Laune etwas anhaben.





Was unser Ich zum Leuchten bringt

Sympathisch wirken, Zuneigung gewinnen, Erfolg haben. Das klappt mit einer positiven Ausstrahlung. Und die können wir uns leichter aneignen als gedacht – indem wir uns akzeptieren, unser Leben mögen und die schönen Dinge darin genießen



Was haben Barack Obama und Meryl Streep gemeinsam? Na? Genau: Beide besitzen eine besondere Aura. Man sieht das, wenn sie eine Rede halten, dann haben sie sofort alle Zuhörer auf ihrer Seite. Dabei sind der Politiker und die Schauspielerin keine jungen Bilderbuch-Schönheiten. Aber sie halten sich aufrecht, wirken echt, authentisch, sympathisch. Haben, wie man so sagt, das „gewisse Etwas“. Charisma.

Doch auch „normale“, nicht-prominente Menschen können uns beeindrucken. Sie bitten in kleiner Runde um das Wort und alle hören lächelnd zu. Sie gehen auf eine Party und finden sofort Anschluss. Sie gehen mal eben zum Chef und bekommen die Gehaltserhöhung. Woher kommt so ein Charisma? Warum haben es manche, andere nicht?

Die Psychologin Monika Matschnig ist Expertin für Körpersprache. Sie sagt: „Wir wirken immer – die Frage ist nur, wie!“ Und sie sagt auch: „Nur wer sich selber mag, wer sich wohlfühlt in seinem Körper und in seinem Leben, nur so ein Mensch hat

die Gabe, von innen zu leuchten.“ Charisma sei unabhängig von Figur, Gesicht, Alter und teurem Outfit. Es gehe um Persönlichkeit, um eine innere Qualität, die sich im Äußeren zeigt. Meryl Streep ist das beste Beispiel, schon seit Jahrzehnten besteht sie souverän gegen die vielen jüngeren, attraktiven Kolleginnen im Haifischbecken Hollywood. Oder kennen Sie Sabine Asgodom? Rein optisch ist sie das Gegenteil von „Germanys Next Top Model“ – sie ist jetzt 65, hat eine große Nase, ist klein und übergewichtig. Und doch gehört sie zu den Top-BeraterInnen hierzulande, coacht Führungskräfte der Wirtschaft, füllt ganze Säle mit Vorträgen. Wie sie das schafft? Na klar, mit Ausstrahlung, eben auf ihre eigene Art. Und sie verfügt über jene zentrale Kompetenz, die laut Monika Matschnig alle charismatischen Menschen auszeichnet: „Sie sind präsent. Und wenn sie einem Menschen zuhören, geben sie ihm das Gefühl, dass es gerade nichts Wichtigeres gibt.“

Schön und gut, nur: Wie können wir „Normalos“ unsere Ausstrahlung verbessern? Geht das denn überhaupt? Die Antwort lautet: Ja! Sonst würde es das Berufsbild des Charisma-Coachs gar nicht geben. Monika Matschnig und Sabine Asgodom bringen ihren KlientInnen bei, wie sie sich selbstbewusster und authentischer bewegen und präsentieren können. Auch Carmen Maria Poller widmet sich als Persönlichkeits-Trainerin und Buchautorin dieser Aufgabe. In ihr neues Buch „Glücklich, schön und selbstbewusst!“ brachte die Beraterin aus Düsseldorf sowohl berufliche als auch private Lebenserfahrung ein. Das Resultat:

Wenn wir freudige und wohlthuende Gedanken denken, werden wir gute Gefühle ernten und uns wohlfühlen. Und das sieht man uns tatsächlich an



Nur wer sich selber mag und sich in seinem Umfeld wohlfühlt, hat die Gabe, von innen zu leuchten

ein Selbstcoaching-Programm mit vielen hilfreichen Tipps.

Carmen Poller ist überzeugt: „Es geht nur um eine einzige Sache. Wir müssen uns selbst gefallen. Das ist alles. Denn wenn wir uns selbst gefallen und wertschätzen, dann agieren wir selbstbewusst und entwickeln eine charismatische Ausstrahlung. Gefallen wir uns nicht und jeder Blick in den Spiegel lässt uns einknicken, erreichen wir das Gegenteil.“ Und sie geht noch einen Schritt weiter: „Charisma entsteht aus dem Bewusstsein, genau zu wissen, was uns guttut. Wenn wir mit den Menschen zusammen sind, die uns guttun, und das Leben führen, das uns gefällt, dann strahlen wir.“

Nun tummeln sich in den sozialen Medien viele extrovertierte Promis, deren Lebenssinn darin zu bestehen scheint, sich ständig optisch zu optimieren, wenn es sein muss, auch durch Botox und Schönheits-OPs. Der größte Fehler, den wir machen können, ist, uns mit diesen Leuten zu vergleichen, warnt Carmen Poller. Schönheit sei nichts rein Äußerliches, liege zudem immer im Auge des Betrachters – also auch in unserem Blick auf uns selbst. Ein Beispiel: Eine Frau steht vor dem Spiegel und hadert mit ihrem flachen Busen. Wenn sie danach auf die Straße geht und ein Mann lächelt sie an, reagiert sie womöglich verunsichert und denkt: ‚Was grinst der so, macht er sich lustig über mich?‘ Mal angenommen, sie hätte sich zuvor im Spiegel über ihre Vorzüge gefreut, etwa ihre schönen Augen oder Haare. Dann hätte sie das Lächeln als Kompliment aufgefasst.

Die Ausstrahlung verbessern geht daher nur über die innere Einstellung. Es ist nämlich so: Wenn wir freudige, wohltuende Gedanken denken, werden wir gute Gefühle ernten und uns wohlfühlen. Wenn wir besorgte oder traurige Gedanken denken, werden wir schlechte Gefühle ernten und uns unwohl fühlen. Und: Beide Gefühle sieht man uns jederzeit an. Das belegen alle Erkenntnisse aus Hirnforschung und Medizin. Heute wissen wir, dass es zwischen Körper und Seele ein ständiges Wechselspiel gibt über die neuronalen Netzwerke

in unserem Gehirn.

Diese basieren auf Gedanken, Gefühlen, Erfahrungen unseres Lebens und täglich kommen neue dazu. Wir können sie also nicht löschen – aber wir können sie mit neuen schönen Gedanken, Gefühlen, Erfahrungen ergänzen und langfristig überschreiben. „Vergegenwärtigen Sie sich Ihre Stärken, Erfolge, Werte und malen Sie sich diese in hellen Farben weiter aus.

Seien Sie dankbar für das Gute in Ihrem Leben und genießen Sie es – auch die kleinen Dinge“, rät Carmen Poller. „Ein gutes Essen, Zärtlichkeit, die Nähe mit Menschen, die Ihnen guttun. Bewegung. Gespräche. Wenn Sie ein gutes Gefühl damit verknüpfen, kann es nur gut für Sie sein.“

Will sagen: Wer sich in seinem Umfeld und mit sich wohlfühlt, bekommt mit der Zeit automatisch eine gute Ausstrahlung. Weil so ein Mensch zu sich steht und dadurch authentisch wirkt. Und Authentizität lässt sich nun mal nicht vorspielen, wir können nur authentisch sein, siehe Meryl Streep.

Aber wie schaffen wir es, so eine positive Einstellung zu uns und unserem Leben zu verinnerlichen? Gerade wir Frauen hadern oft mit uns selber, sehen uns oberkritisch. Carmen Poller empfiehlt für jeden Tag in der Woche ein kleines Ritual. Die Rituale sollten im Tagesrhythmus integriert sein. Am besten abends, in einer ruhigen Stimmung. Mal eben denken „Oh, wie toll ich doch bin ...“ nützt natürlich gar nichts. Nur wenn wir uns regelmäßig mit etwas Zeit auf die kleinen Übungen einlassen, entstehen die neuen neuronalen Netze mit den guten Gefühlen im Kopf. Es ist wie beim Sport: Übung macht den Meister. Wie das geht? Einfach umblättern ...

Wenn wir uns selbst gefallen und uns wertschätzen, dann agieren wir selbstbewusst und entwickeln eine charismatische Ausstrahlung. Das ist alles.



Lachen Sie! Lachen macht schön und glücklich – und das sieht man Ihnen auch an



Die kleinen Tricks der Charisma-Profis: wie Sie Ihre Ausstrahlung sofort verbessern

Um allgemein inneren Stress abzubauen:

- Lieblingsmusik laut aufdrehen und dazu tanzen
- Hüpfen wie ein Kind, am besten auf einem Trampolin oder quer durch die Wohnung
- Atem-Meditation: Gerade hinsetzen und tief durch die Nase einatmen, dann langsam durch den Mund ausatmen. Möglichst länger aus- als einatmen. Mit einem Mantra (z. B. „Om mani padme hum“) lässt sich der Effekt verstärken, laut und langsam beim Ausatmen sagen. Mehrere Male wiederholen.

In wichtigem Zweier-Gespräch:

- Öfter lächeln, aber bitte nicht Dauergrinsen!
- Auf die Augenfarbe des Gegenübers achten – das öffnet unseren Blick.

Ihr Wochenplan: So könnte er aussehen

MONTAG: Erinnern Sie sich an drei Momente des Tages, für die Sie dankbar sind, ein Kompliment, ein leckeres Essen, etwas im Job, das gut gelungen ist.

DIENSTAG: Erinnern Sie sich zwei Minuten lang an ein schönes Erlebnis in Ihrem Leben (ein Fest, einen Urlaub) und schwelgen Sie in Erinnerungen.

MITTWOCH: Heute geht es in die Zukunft. Stellen Sie sich vor, wie ihr Traum-Leben aussehen würde. Spielen Sie bestimmte Situationen durch: Wo sind Sie, was machen Sie, wer ist noch da, was ist Ihre Mission? Spielen Sie in Ihrem Kopf einen Film ab, der Ihre künftige Erfolgsstory ist. Und tauchen Sie mit allen Gedanken und Gefühlen in die Fantasie ein.

DONNERSTAG: Heute verteilen Sie einfach mal Komplimente, bringen andere (Kollegen, Freunde) damit zum Lächeln.

FREITAG + WOCHENENDE: Lachen Sie! Gehen Sie ins Kino oder Kabarett, verabreden Sie sich mit Freunden. Menschliche Nähe und Vertrauen geben uns Sicherheit und machen uns glücklich – und das sieht man.

Unterstützend zum Mental-Training empfiehlt die Expertin lauter schöne Alltagsdinge. Entspannung und Bewegung. Musik und Kultur. Ausflüge in die Natur und viel frische Luft. Gesunde Ernährung und liebevolle Körperpflege mit sinnlichen Düften. „Wir sollten alles dafür tun, Energie und Lebensfreude intensiv zu spüren. Das ist elementar für unser Wohlfühl“, so Carmen Maria Poller. Und damit für unsere Ausstrahlung.

ZUM WEITERLESEN



Carmen Maria Poller: Glücklich, schön & selbstbewusst. Ihr Weg zu positiver Ausstrahlung. Paperback, 209 Seiten, 14,99 Euro, Trias Verlag www.carmenpoller.de

Weitere Infos zu den zitierten Persönlichkeits-Coaches: www.matschnig.com • www.asgodom.de



Reisen mit Klimaschutz

Aus Umweltgründen ist die beste Reise die, die man gar nicht erst antritt. Aber dass niemand mehr reist, ist illusorisch. Doch ohne den Blick auf Nachhaltigkeit geht es bei allen am Tourismus Beteiligten nicht mehr. Eindrücke dazu von der Jubiläumstagung des forum anders reisen e. V. mit dem Thema „Die Zukunft des Reisens“

Der Weltklimarat IPCC schlägt wegen der drastischen Erderwärmung Alarm, Deutschland erreicht seine Klimaziele nicht, und man sucht nach Wegen, die Erde zu retten.

„Wir sind heute hier, um einen Weg zu finden, Horrorszenarien zu verhindern ... Die Tagung hat das Ziel, den Horizont zu erweitern und neue Ansätze zu realisieren.“ Mit diesen Worten stimmt Verbandsvorsitzender Manfred Häupl die Gäste der Tagung ein, die anlässlich des 20-jährigen Bestehens des forum anders reisen nach Hamburg gekommen sind. Das Claim des forums: „Es geht um die Welt“.

Das forum anders reisen e. V. ist ein Zusammenschluss von ca. 130 Reiseunternehmen, die sich dem nachhaltigen Tourismus verpflichtet haben. Im Web-Portal forumandersreisen.de sind Sie als ökologisch und sozial interessierter Verbraucher von daher goldrichtig. Auch der Reise-Kooperationspartner von Reformhaus®, REISEN MIT SIN-

NEN, ist seit Langem im forum aktiv. Geschäftsführer Kai Pardon ist Vorstandsmitglied im forum.

Konsumentenverhalten und dessen Änderung, Aufklärung zu Meeresschutz und Plastikmüll und natürlich – ganz groß – der Klimaschutz stehen auf der Agenda.

Man ist sich einig, dass technologischer Fortschritt nur in Kombination mit Gesetzen und Regeln hilfreich ist, um Klimaschutzziele zu erreichen. Denn, so Michael Kopatz vom Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie: „Der Mensch ist unvernünftig, er weiß, was richtig ist, tut es aber nicht“.

Spannend auch, was der Experte für nachhaltigen Tourismus Stefan Gössling sagt. Für den Wissenschaftler läuft viel Grundsätzliches in der Gesellschaft und speziell im Tourismus aus dem Ruder. Denn es gibt massives quantitatives Wachstum, auch gefördert durch Social Media, zudem wird der ökologische Fußabdruck immer größer.

Keine Hilfe fürs Klima sei eine CO₂-Steuer, wohl aber die

CO₂-Kompensation* im Tourismus, insbesondere beim Fliegen. Sinn der Kompensation ist, kurz gesagt, eingenommene Kompensations-Gelder in Klimaprojekte zu investieren. Über die Projekte wird der CO₂-Ausstoß verringert. Das forum unterstützt den Wiederaufbau nach dem Beben in Nepal mit regenerativer Energie vor Ort und alternativem Abwassermanagement sowie beim Aufbau einer klimafreundlichen, mehrtägigen Trekking-Route.

Fazit: Reisen mit Klimaschutz – geht das? Ja, aber es gibt noch viel zu tun, auch politisch. Der Umsatz der Mitgliedsunternehmen im forum anders reisen liegt erst bei 2% des gesamten Branchenumsatzes. Es bleibt, so Stefan Gössling, die Frage, ob der Tourismus tatsächlich die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals, Agenda 2030) der UN unterstützt.

Text: Thomas Götemann

Wie CO₂-Kompensation funktioniert und wozu sie gut ist, lesen Sie auf www.atmosfair.de.

Bei den drei Veggie Reisen 2019, die REISEN MIT SINNEN in Kooperation mit Reformhaus® entwickelt hat, ist das komplette Landprogramm CO₂-kompensiert und im Reisepreis enthalten. Die drei Reisen nach Österreich und Italien, entweder als Gruppenreise oder individuell (NEU!) buchbar, stellen wir Ihnen im nächsten Heft (Februar 2019) ausführlich vor.

ECHTE ERLEBNISSE
**REISEN MIT
SINNEN**

VEGGIE
KOCH
MIT



Reformhaus



SÜSSKARTOFFEL-
WEDGES-SALAT MIT
KICHERERBSEN,
UND LIMETTEN-
DRESSING

Jetzt haben wir den Salat!

Sie haben Hunger? Dann probieren Sie unseren Salat. Der ist nicht nur superlecker, sondern macht auch richtig satt, denn er enthält jede Menge handfeste Zutaten mit Biss





MARITA KOCH
ist unsere Rezept-Entwicklerin
und Food-Stylin

ZUTATEN

Zutaten für 4 Portionen
(als Hauptgericht):

Der Salat

- ca. 1 kg Süßkartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 geh. TL Kräutersalz
- ½ TL BRECHT Paprika, edelsüß
- 1 Msp. Cayennepfeffer

Die Beigabe:

- 100–125 g Blattsalat der Saison, z.B. Feldsalat und Friséesalat
- 3 EL Zitronensaft von ½ bis 1 Zitrone
- 1 EL Reformhaus® Agavendicksaft
- 2–3 EL Omega-3 Leinöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Glas Kichererbsen (220 g Abtropfgewicht) (alternativ: 100 g getrocknete Kichererbsen, siehe Tipp)
- 40 g HOLO Soft-Tomaten

Das Dressing:

- 100 g ZWERGENWIESE Sendi Brotaufstrich
- 4 EL Limettensaft aus 1–2 Limetten
- 2 EL Reformhaus® Agavendicksaft
- ½–1 Kästchen Kresse

Außerdem:

- 1 Bogen Backpapier



1. Der Salat

Den Backofen auf 230 °C (Umluft 210 °C) vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Süßkartoffeln waschen und schälen. Erst der Länge nach, dann quer halbieren.

Jedes Viertel in 3–4 etwa 1,5 cm dicke Spalten schneiden. Die Kartoffelspalten in eine große Schüssel geben. Olivenöl, Kräutersalz, Paprika und Cayennepfeffer zugeben und alles gut mischen. Dann nebeneinander auf dem Backblech verteilen. Im Backofen auf mittlerer Schiene 10–15 Minuten backen.



2. Die Beigabe

Den Salat ggf. putzen, waschen und abtropfen lassen. Anschließend mundgerechte Stücke zupfen und in eine Schüssel geben. Zitronensaft, Agavendicksaft und Leinöl in einem Schälchen verrühren. Knoblauch schälen und dazu pressen oder sehr fein hacken und zugeben. Kichererbsen in ein Sieb abtropfen lassen. Soft-Tomaten quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

TIPP Kichererbsen selber kochen: Getrocknete Kichererbsen waschen, abtropfen lassen und in 800 ml kaltem Wasser 8–12 Std. einweichen. Dann mit dem Einweichwasser aufkochen und ca. 50–60 Min. zugedeckt auf kleiner Stufe köcheln lassen. ½ TL Salz einrühren und mindestens 5 Min. auf der Herdplatte ohne Energiezufuhr nachquellen lassen.

3. Das Dressing

Sendi Brotaufstrich, Limettensaft, 2–3 EL Wasser und Agavendicksaft in einem Schälchen mit einem Schneebesen verrühren. Anrichten: Erst Süßkartoffel-Wedges, dann marinierten Blattsalat und Kichererbsen auf einer großen bzw. 4 Portionsplatten verteilen. Mit Sendi-Limetten-Dressing beträufeln. Soft-Tomaten verteilen. Kresse abschneiden und aufstreuen.

1 Portion enthält durchschnittlich:
Energie 2268 kJ / 542 kcal; 9,7 g
EW; 76,1 g KH; 21,3 g Fett; 11,9
g Ballaststoffe; 0 mg Cholesterin;
6,3 BE

Arbeitszeit: ca. 35 Min.



Mit diesen Zutaten haben wir gekocht

**ALLE
REFORMHAUS®
PRODUKTE SIND
MEHR ALS BIO!**

- natürlich + nachhaltig
- streng geprüft
- wertschonend hergestellt
- nichts vom toten Tier
- keine Gentechnik
- unverfälscht + geschmackvoll



► **DAS VOLLE
FRUCHTAROMA**

Die HOLO Soft-Tomaten, bio werden aus erlesenen Trockenfrüchten gewonnen. Ein spezielles Veredlungsverfahren verleiht ihnen ihr fruchtiges Aroma und ihre saftige Konsistenz. Vorteil: Sie müssen nicht mehr eingeweicht werden. Natürlich ohne Konservierungsstoffe!



► **ZUCKERFREI SÜSSEN**

Reformhaus® Agavendicksaft bietet gleich mehrere Vorteile. Das natürliche Süßungsmittel aus dem Saft der Agave hat die gleiche Süßkraft wie Zucker, aber 25 % weniger Kalorien. Und der feine Karamellgeschmack verleiht Gerichten sofort das gewisse Etwas. Natürlich vegan!



► **HERZHAFT
WÜRZIG**

Der cremige Bio-Brottaufstrich mit Senf und Dill von ZWERGENWIESE macht nicht nur auf Brot und Brötchen eine gute Figur. Er gibt auch Dressings und Soßen eine pikant-würzige Note. Dieser vegane und glutenfreie Brottaufstrich schmeckt auch als Dip für Gemüsesticks hervorragend!

Süßkartoffel-Wedges-Salat zubereiten: wie das klappt, zeigt unser Video unter diesem QR-Code



► **GANZ EDEL VERFEINERT**

Paprika, edelsüß aus ökologischem Anbau von der Gewürzmühle BRECHT verleiht jedem Gericht im Nu eine fruchtig-süße, aber dennoch temperamentvolle Paprikanote. Passt perfekt zu Gemüse, aber auch zu Reisgerichten oder würzigem Käse.

Reformhaus

B WIE BIO?

WIR LIEFERN MEHR ALS BIO!

REFORMHAUS®
PRODUKTE SIND
MEHR ALS BIO:

- ✓ natürlich und nachhaltig
- ✓ nichts vom toten Tier
- ✓ streng geprüft
- ✓ wertschonend hergestellt
- ✓ unverfälscht und geschmackvoll
- ✓ keine Gentechnik

QUALITÄT VON A BIS Z:
DEIN BIO-PRODUKT MIT ZUSÄTZLICHEM
NEUFORM® QUALITÄTSSIEGEL.





Heavy Metal für den Körper

Fühlen Sie sich schlapp und müde? Und der nächtliche Schlaf bringt wenig Erholung? Auch mit der Konzentrationsfähigkeit könnte es besser sein? Vielleicht haben Sie zu wenig Eisen im Blut! Woran Sie das erkennen, wer besonders gefährdet ist und wie Sie Abhilfe schaffen – wir beantworten die zehn wichtigsten Fragen zum Thema Eisenmangel

1. Wie oft kommt Eisenmangel vor?

Weltweit ist es die häufigste Mangelerscheinung. Vor allem Frauen sind betroffen, der Blutverlust während der Menstruation führt schnell zu Eisenmangel, wenn zusätzlich in der Ernährung zu wenig von dem Spurenelement vorhanden ist. Aber auch verschiedene Erkrankungen begünstigen den Mangel. So ist die Eisenmangelanämie, auch als Blutarmut bekannt, selbst in den Industrienationen keineswegs selten. Bis zu 20 Prozent der Frauen haben bei uns nicht genug von diesem wichtigen Mineral im Körper. Eine weitere häufig betroffene Bevölkerungsgruppe sind ältere Menschen.

2. Warum ist Eisen wichtig für uns?

Ohne diesen Mineralstoff überleben wir nicht. Unser Körper ist auf eine regelmäßige Zufuhr angewiesen. Eine Schlüsselrolle hat Eisen beispielsweise bei der Bildung des Hämoglobins, also der roten Blutkörperchen. Der Nährstoff unterstützt den Sauerstofftransport bis in die kleinste Zelle und pusht die kleinen Kraftwerke darin, die Mitochondrien. Es unterstützt Botenstoffe und das Immunsystem. Etwa 70 Prozent des Eisens, das unserem Organismus zur Verfügung steht, fließt ständig durch unsere Blutbahnen. Fehlt es, führt das bei Säuglingen zu Fehlentwicklungen, bei Kindern zu Wachstumsstörungen und Lernproblemen. Bei Erwachsenen zu einer Einschränkung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

3. Welche Erkrankungen entziehen dem Körper dieses Spurenelement?

Dazu gehören etwa Myome, Endometriose, die mit einer Entzündung der Gebärmutter Schleimhaut einhergeht, aber auch fast alle entzündlichen Krankheiten des Magen- und Darmtraktes wie Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn, Magengeschwüre sowie Hämorrhoiden. Auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Zöliakie stören die Speicherfähigkeit von Eisen. Deshalb ist ein Eisenmangel immer auch ein Grund herauszufinden, welche

Ursache dahintersteckt.

Eine Sonderrolle spielt die Eisenspeichererkrankung. Durch eine genetische Prägung reichert sich zu viel von dem Spurenelement im Darm an. Eine gute Therapie dagegen sind Aderlasse.

4. Was leert außerdem den Eisenspeicher?

Diäten und viele einseitige Ernährungsformen bergen das Risiko, dass nicht die ideale Kombination für die Eisenaufnahme gefunden wird.

Blutspenden ist eine gute Sache, auch für den Körper. Doch man sollte danach die ausreichende Versorgung mit Eisen im Blick behalten.

Sport kann durch vermehrtes Schwitzen zu viel Mineralstoffe aus dem Körper schwemmen. Viele Hochleistungssportler merken es daran, dass sie Leistungseinbrüche haben.

Auch ein höherer Blutverlust bei hormonellen Umstellungen, wie er zum Beispiel zum Beginn der Pubertät und der Wechseljahre typisch ist, leert die Eisenspeicher. Der auf Naturheilverfahren spezialisierte Arzt Dr. Markus Pfisterer, Heilbronn, ergänzt: „Viele ältere Menschen sind betroffen, da die Resorptionsfähigkeit von Eisen nachlässt und auch die Ernährung nicht immer optimal ist.“ Viele verlieren einfach den Appetit im Alter. Besonders tückisch ist dann die langsame Verfestigung des Eisendefizits, das sich über Jahre entwickelt. Dr. Gabriele Röhrig, Leiterin der Arbeitsgruppe Anämie bei der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie, sieht Eisenmangel als „Risikofaktor für multifunktionelle Einschränkungen im Alter“. Dabei betont sie, dass niedrige Hämoglobinwerte keineswegs normal seien, nur weil die Menschen alt sind.

5. Welche Rolle spielt eine vegetarische oder vegane Ernährung?

„Das muss keineswegs zwangsläufig zu einem Eisenmangel führen“, erläutert Dr. Pfisterer. „Das lässt sich

sehr gut ausgleichen.“ Und Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Markus Keller, der sich wissenschaftlich mit dem Thema beschäftigt hat: „Tatsächlich sind VegetarierInnen und VeganerInnen nicht häufiger von Eisenmangelanämie betroffen als Fleischesser.“ VeganerInnen sind oft sogar besser versorgt als MischköstlerInnen. „Allerdings weisen Frauen vor der Menopause sowie Kinder, teilweise unabhängig von der Ernährungsweise, häufiger entleerte Eisenspeicher auf“, so Prof. Keller.

6. Warum ist der Eisen-Bedarf während Schwangerschaft erhöht?

Eisen ist für die Entwicklung des Ungeborenen extrem wichtig. Die Schwangere muss doppelt soviel Eisen zu sich nehmen – für sich und das Baby. Auch in der Stillzeit sollten die Depots gut gefüllt sein, das Kleinkind braucht ausreichend Vitalstoffe für die Zell- und Blutbildung.

Wichtig für Schwangere oder stillende Mütter: Phytinsäure hemmt die Eisenaufnahme. Sie ist enthalten in vielen eigentlich gesunden Hülsenfrüchten, Nüssen und Getreiden. Die Phytinsäure wird bei bestimmten Zubereitungsmethoden abgebaut und dann ist der negative Effekt aufgehoben. Das gelingt durch Garen, Einweichen oder das Keimen, etwa von Saaten. Für die vegane Beikost bei Kleinkindern empfiehlt Prof. Keller sogar: „Um die Eisenresorption aus Lebensmitteln zu optimieren, sollten diese eingeweicht, wenn möglich gegart und zusätzlich fein püriert werden.“

7. Wann lohnt ein Test?

Naturarzt Dr. Pfisterer: „Wir machen eigentlich immer einen Bluttest, um festzustellen, ob ein Eisenmangel vorliegt. Zu uns in die Praxis kommen allerdings auch viele Patienten mit chronischen Erkrankungen.“ Bei den klassischen Symptomen wie allgemeiner Abgeschlagenheit, Blässe und Müdigkeit oder selbst bei unspezifischen Beschwerden wie Nackenschmerzen oder Kribbeln in den Fingern, lohnt eine Untersuchung auf einen Eisenmangel. Dabei gibt es mehrere Diagnosemethoden. Der Hämoglobinwert gibt Auskunft über den Gehalt an Eisen im Blut. Ferritinwerte hingegen sagen etwas aus über die Eisenreserven, also die gespeicherte Menge an Eisen im Körper.



8. Was tun, wenn ein Eisenmangel festgestellt wurde?

„Man muss natürlich immer auch die Ursache bekämpfen“, so Dr. Pfisterer: „Ist die Ernährung in Ordnung? Enthält sie genug Eisen? Oder liegt der Grund im Magen- und Darmbereich, dann nimmt man vielleicht genug Eisen auf, aber es kann nicht richtig verwertet werden. Oder wird zu viel Eisen verloren, etwa durch Menstruationsblutungen oder eine Tumorerkrankung.“

9. Warum wird Eisen oft schlecht vertragen?

Eisen ist für den Körper ein wertvolles Mineral, doch sind die Speicher gefüllt, kann er es nicht ausscheiden. Deshalb wehrt sich der Organismus gegen eine übermäßige Aufnahme von Eisen. Und zwar mithilfe eines kleinen Eiweißes, das Hepsidin. Es wird in der Leber produziert und hemmt im Darm ein Protein, das den Transport von Eisen ermöglicht. Dann gelangt weniger Eisen in den Blutkreislauf. Das kann bei einem Eisenüberschuss zu Nebenwirkungen führen, im Darm steigen die Entzündungswerte, Magen-Darm-Beschwerden entstehen. Im Prinzip wird immer, wenn wir Eisen zu uns nehmen, auch die Produktion eines Gegenmittels angeregt. Das bedeutet aber auch, dass die Eisenverfügbarkeit sinkt. Es geht also beim ausgeklügelten und komplizierten Eisenstoffwechsel immer um die richtige Balance.



Eisenreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Leinsamen, getrocknete Aprikosen oder Haferflocken helfen, die Eisenspeicher zu füllen

10. Wie können wir unseren Körper optimal mit Eisen versorgen?

Das dreiwertige pflanzliche Eisen ist schlechter vom Körper verwertbar, als das zweiwertige aus tierischen Lebensmitteln. Doch die Bioverfügbarkeit lässt sich verbessern und das ist nicht nur für VegetarierInnen interessant. Prof. Markus Keller: „Durch eine gezielte Kombination eisenreicher pflanzlicher Lebensmittel mit Vitamin C und anderen organischen Säuren wie Zitronen- oder Milchsäure kann die Bioverfügbarkeit deutlich verbessert werden.“ Reicht das nicht aus, ist es sinnvoll, zusätzlich Eisen einzunehmen.

Die Kombi macht's

- Fruchtsäuren verbessern die Bioverfügbarkeit von Eisen, wie etwa ein Schluck Orangensaft zum eisenhaltigen Essen
- Nicht kombinieren mit: Kaffee, schwarzem Tee, Rotwein

ANZEIGE

Das geniale Frühstück

für den perfekten Start in den Tag!

MorgenStund'
Hirse-Buchweizen-Brei mit Früchten und Samen

Wird oft & schnell zubereitet

BIO

50g

MorgenStund' ist der mehrfach preisgekrönte Frühstücksbrei und versorgt uns mit wertvollen Nährstoffen aus der Natur. Das Original unter den Basenbreien gibt jede Menge Power für die erfolgreiche Bewältigung von stressigen Herausforderungen. Ausgewählte, hochwertige Zutaten unterstützen optimal unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit – und das über den ganzen Tag.

einfach gesagt:

- pH** basisch
- Kohlenhydrate**
- Eiweiß**
- Ballaststoffe**
- vegan**
- ohne Zuckerzusatz** (enthält von Natur aus Zucker)
- glutenfrei**
- laktosefrei**

p-jentschura.com/rek18

Reform Produkt des Jahres 2018

f YouTube

5 Fragen an unsere Expertin



Delia Schulz, Wissenschaftlerin bei SALUS

ReformhausKurier: Wodurch wird eine orale Eisentherapie verträglicher?

Delia Schulz: Studien haben gezeigt, dass der Körper niedrige Dosen besser aufnehmen kann als hohe. Die Regulierung des Körpers ist sehr streng, denn er möchte sich gegen eine Eisenüberladung schützen. Das ist der Knackpunkt bei Floradix® mit Eisen. Man nimmt insgesamt 36,8 mg auf, die in drei Dosen von jeweils 12,3 mg aufgeteilt werden. Das führt definitiv zu besten Ergebnissen. Außerdem ist das Eisen in unserem flüssigen Produkt in zweiwertiger Form enthalten, das ist für den Körper leichter und besser verfügbar. Ein weiteres Plus sind die wichtigen Fruchtsäfte, die von Natur aus säurehaltig sind. Bei hohen Eisendosen ist zu beachten: Je mehr Eisen im Darm liegen bleibt, desto stärker sind meist die Nebenwirkungen und das Risiko eines Therapieabbruchs. Beim Kräuterblut® Floradix® mit Eisen handelt es sich um ein Arzneimittel, das bei Eisenmangel empfohlen wird. Daher ist die Rezeptur hinsichtlich Verfügbarkeit und etwaiger Nebenwirkungen optimiert. Das heißt, es ist angereichert mit Auszügen aus Arzneipflanzen, welche für ihre mild verdauungsanregenden Wirkungen bekannt sind.

Neben dem Klassiker gibt es noch Floradix® Nahrungsergänzungsmittel mit Eisen. Was ist das Besondere daran?

Floradix® Eisen für Kinder ist vor allem geschmacklich angepasst, es ist ein bisschen süßer und mit Himbeeren verfeinert. Zusätzlich enthält es die Vitamine B1, B2, B6 und B12 sowie Niacin und Vitamin C, das die Aufnahme von Eisen fördert. Das Floradix® Eisen Sport ist nach den Bedürfnissen von Sportlern entwickelt. Oft ist der Bedarf an Mineralstoffen wie Magnesium, Kupfer

und Zink erhöht. Übrigens betrifft das nicht nur Leistungssportler, sondern auch viele, die nach langer Pause wieder eine längere Strecke gehen oder wandern. Wer sehr viel schwitzt, sollte auch immer an Eisen denken.

Unser Floradix® Eisen plus B12 vegan zeichnet sich durch Vitamin B 12 aus, das typische Mangelvitamin beim Verzicht auf tierische Produkte. Alle unsere Nahrungsergänzungsmittel sind vegan, mit Ausnahme des Arzneimittels Floradix® mit Eisen – dieses enthält Honig und ist deshalb strenggenommen nicht vegan.

Lactoferrin – eine Eisentherapie ohne Eisen, wie geht das?

Sehr gut. Denn Lactoferrin ist ein eisenbindendes Protein. Man kennt es auch aus der Muttermilch. Das Glycoprotein ist in den Fokus der Wissenschaft geraten, weil es mit dafür verantwortlich gemacht wird, dass Stillkinder weniger Infekte haben, seltener Allergien entwickeln und ein stärkeres Immunsystem haben. Lactoferrin hat eine immunologische Wirkung, weil es Viren und Bakterien Eisen entziehen kann.

Für wen ist es empfehlenswert?

Lactoferrin ist besonders empfehlenswert für alle, die schon länger Eisenpräparate einnehmen und deren Werte nicht besser werden. Vermutlich hemmt die sogenannte Hepsidin-Blockade das Eisen im Darm. Die Verwertung lässt sich durch das Lactoferrin aktivieren, sodass dem Körper wieder Eisen zur Verfügung gestellt wird. Eine zusätzliche Eiseneinnahme ist dabei zunächst nicht erforderlich. Dies bestätigt eine Studie von Paesano et. al 2010 mit schwangeren Frauen, in der Lactoferrin zweimal am Tag ohne zusätzliche Eisenpräparate eingenommen wurde. Dies hat bereits zu einer deutlichen Verbesserung der Eisenwerte geführt. Längerfristig müsste man natürlich sicherstellen, dass über die Nahrung oder Eisenpräparate Eisen zugeführt wird, da Lactoferrin die Verwertbarkeit verbessert, selbst aber kein Eisenlieferant ist.

Haben Sie noch einen Tipp?

Wer eine Operation vor sich hat, sollte nach Rücksprache mit dem Arzt die Eisenspeicher vorab füllen, u.a. für eine schnellere Rekreation. Wer des Öfteren Blut spendet, sollte an die Auffüllung seiner Eisenspeicher denken. Und für ältere Menschen, die etwa aufgrund von Kaufproblemen seltener Vollkorn zu sich nehmen, sind die Floradix®-Produkte eine sinnvolle und gute Lösung.



EISEN-PRODUKTE VON SALUS

- Kräuterblut Floradix® der Klassiker bei Eisenmangel
- Floradix® Eisen für Kinder
- Floradix® Sport Eisen
- Floradix® Eisen plus B12 vegan
- Lactoferrin zur Aktivierung der Eisenverwertung

Heavy Metal für den Körper

ANZEIGE

AUF DEN SPEISEPLAN

Eisenreiche (pflanzliche)
Lebensmittel, die Sie
häufig essen sollten:

- ▶ Kräuter wie Kardamom, getr. Petersilie, Minze, Zimt, Thymian
- ▶ Spirulina
- ▶ Weizenkleie
- ▶ Sojamehl
- ▶ Amaranth
- ▶ Geschälte Hirse
- ▶ Leinsamen
- ▶ Quinoa
- ▶ Soja
- ▶ Pfifferlinge
- ▶ Sonnenblumenkerne
- ▶ Bohnen
- ▶ Erbsen
- ▶ Haferflocken
- ▶ Getr. Aprikosen
- ▶ Getr. Feigen

3–5 g

Eisen sind normalerweise im Körper vorhanden

2.000.000

rote Blutkörperchen werden in jeder Sekunde produziert

0,5 mg

Eisen stecken in 1 ml Blut

15 mg

Eisen brauchen Frauen täglich, Schwangere doppelt soviel

Reset: alles auf Neustart

Die Feiertage sind vorbei,
jetzt steht der Wunsch nach
Gesundheit ganz vorn.
Zeit für eine grundlegende
Reinigung



**FREETOX®
VON SALUS**

Zu viele Kekse, zu viel Stress und zu wenig Bewegung – da machen Körper und Seele bald schlapp und sehnen sich nach neuer Energie. Der richtige Zeitpunkt, um achtsam etwas für sich selbst zu tun – am besten mit der wohltuenden Kraft der Natur. Es gibt wertvolle Hilfen, die den Körper bei seiner Selbstreinigung unterstützen können – wie Freetox® Löwenzahn Brennnessel 12-Kräuter-Elixier von Salus, das den Stoffwechsel anregen kann. Manchmal reicht aber schon ein ruhiger Ort und eine warme Tasse Freetox® Tee mit 10 wertvollen Käufern, um das innere Gleichgewicht wiederzufinden.

www.salus.de



Heavy Metal für den Körper

SEMINARTIPP



BERATER/IN DARMGESUNDHEIT

Die Mitte stärken

17.02. – 20.02.19 (So – Mi) oder

28.04. – 01.05.19 (So – Mi) oder

28.05. – 31.05.19 (Di – Fr)

Die Ernährung und Pflege des Darmbioms im täglichen Essen und Trinken ist von sehr großer Bedeutung. In dieser Ausbildung erfahren Sie die aktuellen Trends aus Pre- und Probiotik, lernen Produkte und deren Anwendung bei der Darmsanierung kennen und üben, die richtigen Fragen zu stellen.

Mehr Informationen unter www.akademie-gesundes-leben.de oder telefonisch: 06172/300 98 22

WANN SIE HELLHÖRIG WERDEN SOLLTEN

- * Andere sprechen Sie darauf an, dass Sie sehr blass aussehen
- * Nägel und Haare werden spröder und brüchiger
- * Schluckbeschwerden oder Zungenbrennen treten auf
- * Bei Schwindelgefühlen, Kurzatmigkeit und eine ungewohnte Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- * Bei psychischer Labilität, Konzentrationsschwierigkeiten
- * Bei Kribbeln in Händen, Füßen oder Beinen. Bei RLS – Eisenmangel fördert die unruhigen Beine

Wann spricht man von einer Anämie?

Ein Eisenmangel ist als verminderter Gesamtkörpereisen-gehalt definiert. Er entwickelt sich stufenweise, ist im Blut zu wenig Eisen, greift der Körper zunächst auf seine Eisenvorräte zurück. Sind die Speicher erschöpft, ist die Blutbildung, die sogenannte Erythropoese beeinträchtigt. Je weniger Eisen, desto größer ist der Mangel an rotem Blutfarbstoff, dem Hämoglobin und/oder den roten Blutkörperchen, den Erythrozyten. Daraus folgt ein Sauerstoffmangel mit den entsprechenden Symptomen einer Anämie. Eine Anämie kann auch durch andere Ursachen entstehen wie etwa einem hohen Blutverlust, doch zu 80 Prozent ist es eine Eisenmangelanämie.

Reformhaus

PRODUKT-TIPPS

Eisen-Produkte gibt es auch von:

• **Alsiroyal** **Bio-Spirulina Mikroalgen mit natürlichem Eisen.**

Für die Herstellung von BIO-Spirulina Tabletten wird ausschließlich reines Spirulina-Algenpulver aus kontrolliert biologischer Süßwasser-Erzeugung und ohne Gentechnik, ohne Einsatz von Pestiziden oder Kunstdüngern verwendet.

• **Hübner**
Eisen VITAL® F bietet Menschen in speziellen Lebensphasen – Schwangerschaft und Stillperiode, verstärkter Menstruationsblutung – Vegetariern und Veganern sowie Sportlern und Aktiven eine fruchtig schmeckende Eisenzufuhr.

Eisen VITAL® M+ Die mikrofeinen M+ -Kügelchen sind mit einer Hülle auf Basis von Lecithin überzogen und passieren weitestgehend den Magen. Das Eisen aus den Eisen M+ -Kügelchen wird vorwiegend im oberen Dünndarm freigesetzt.

*ich
entwickle
Perspektiven*



Entspannungspädagoge/in

NEU **Ayurveda**
Ernährungsberater/in

Basenfasten

und viele weitere Weiterbildungen und Seminare

Jetzt Gesamtprogramm
anfordern!

06172 / 3009 - 822



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN

STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE
Gotische Str. 15 | 61440 Oberursel

www.akademie-gesundes-leben.de

PRODUKT TEST

LESERINNEN TESTEN REFORMHAUS® PRODUKTE



**Sonja Faulhaber aus
Willich, 26 Jahre**

„Trotz meiner normalerweise sehr empfindlichen Haut vertrage ich das Gesichtstonikum sehr gut.“

Durch den feinen Sprühnebel belebt und erfrischt es die Haut, was vor allem morgens, nach dem Sport, bei warmem Wetter und nach einer heißen Dusche sehr angenehm ist. Nach dem praktischen Einsprühen und anschließenden Einklopfen in die Haut, fühlt diese sich straff und glatt an. Das erfrischte, mit Feuchtigkeit versorgte Empfinden wird außerdem durch den leichten Zitrus-Duft unterstützt, der mich ein bisschen an Sommerurlaub erinnert.“



**Gunhild Buchheister aus
Zossen, 54 Jahre**

„Das Gesichtstonikum erfrischt wunderbar, besonders an warmen Tagen. Die Haut fühlt sich nach dem Einsprühen weich und sanft gepflegt an. Ich verwende das Tonikum für meine trockene Haut auf Gesicht, Hals, Dekolleté und Armen. Der Duft – für mich wie frisches Heu im Hochsommer! Für sehr empfindliche Haut ist unbedingt zu berücksichtigen, dass das Gesichtstonikum Alkohol enthält. Es hat mir Freude gemacht, etwas Neues zu probieren.“



GESICHTSTONIKUM VON DR. HAUSCHKA

Das Gesichtstonikum soll die Eigenkräfte der Haut anregen. Es wird morgens und abends nach der Reinigung oder einfach zwischendurch aufgesprüht. Die Komposition mit den Heilpflanzen Zaubernuss und Wundklee soll die Stoffwechsellätigkeit der Haut aktivieren und zu einem frischen, belebten Teint beitragen und die Feuchtigkeitsprozesse regulieren. Empfohlen für normale, trockene und empfindliche Gesichtshaut. Es eignet sich auch zum Auffrischen des Make-ups oder als belebendes Rasierwasser für Männer.

hübner



Vitamin Tropfen



Ein starkes Team



- ✓ für den Knochenstoffwechsel
- ✓ fettlösliche Vitamine gelöst in pflanzlichem Öl (Kokosnuss)
- ✓ Vitamin D₃ und K₂: ideal in der Kombination
- ✓ individuell dosierbar



**Iris Hartmann aus
Wardenburg,
46 Jahre**

„Als Abschluss nach der Reinigung mit Produkten von Dr. Hauschka, nehme ich das Hauttonikum mit in meine Hautpflege auf. Es gibt ein erfrischendes und reines Gefühl auf der Haut und mit dem Wissen, dass es zu 100% Naturkosmetik ist, fühle ich mich einfach gut. Danke, dass ich Ihre Produkttesterin sein durfte.“



**Conny Hechel aus
Kleve, 31 Jahre**

„Mir hat das Gesichtstonikum sehr gut gefallen. Der Duft ist schön natürlich, ohne zusätzliche Duftstoffe, genau so mag ich es. Ich habe das Tonicum morgens unter meiner Tagespflege aufgetragen und abends nach der Reinigung. Es wirkt sehr erfrischend und feuchtigkeitsspendend. Meine Haut fühlt sich tatsächlich ganz weich an.“

SEMINARTIPP



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN
STIFTUNG REFORMBIENFACHAKADEMIE

ESSEN SIE SICH SCHÖN

Pflege von Innen und Außen

15.03. – 17.03.19 (Fr – So)

oder

22.11. – 24.11.19 (Fr – So)

Schön, fit und jung aussehen – ein 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.

Mehr Informationen unter
www.akademie-gesundes-leben.de
oder telefonisch: 06172/300 98 22

hübner

ANTON HÜBNER GmbH & Co. KG
www.huebner-vital.de

Wählen Sie Ihren Lieblingstitel 2018

Welches Motiv auf dem Titel des ReformhausKurier hat Ihnen am besten gefallen? Wir laden Sie ein, an unserem Gewinnspiel teilzunehmen. Mit etwas Glück gewinnen Sie einen unserer tollen Preise



JANUAR 2018



FEBRUAR 2018



MÄRZ 2018



APRIL 2018



MAI 2018



JUNI 2018



JULI 2018



AUGUST 2018



SEPTEMBER 2018



OKTOBER 2018



NOVEMBER 2018



DEZEMBER 2018

Unter allen Einsendern verlosen wir:

1. Preis:

1 Gutschein für ein Seminar an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel

Gewinnen Sie die Teilnahme an einem Wochenend-Seminar „Augenschule für gesundes und lebendiges Sehen“. In dem Seminarhotel direkt am Taunus lässt sich lebendiges Lernen ganzheitlich erleben. Moderne Seminarräume, ein Bio-Hotel und eine vegetarische Bio-Küche machen das Wochenende zum Rundum-Wohlfühlprogramm.



2.–5. Preis:

1 Buch „Die 70 einfachsten Gesund- Rezepte“ von Dr. med. Anne Fleck

Gesund essen ist nicht kompliziert: Die Rezepte von Su Vössing und die Tipps von Doc Fleck zeigen es. Wert: jeweils 29,95 Euro



So können Sie teilnehmen

Schreiben Sie Ihren Lieblingstitel 2018 „Monatsname“ auf eine Postkarte und senden diese ausreichend frankiert an:

ReformhausMarketing GmbH
Redaktion ReformhausKurier / Titel 2018
Arndtstraße 16
22085 Hamburg

oder schicken Sie uns eine E-Mail:

info@reformhauskurier.de

Einsendeschluss ist der 31. Januar 2019

Viel Glück!

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

Müde wegen Eisenmangel? Floradix® hilft

**Vor allem Frauen leiden häufig an
einem Eisendefizit – nicht nur in der
Schwangerschaft. Die Speicher lassen
sich meist problemlos wieder füllen**



 **FLORADIX®
VON SALUS**

Das Spurenelement Eisen spielt eine wichtige Rolle für Energie, Kraft, Ausdauer, Belastbarkeit und Konzentration. Es nimmt im roten Blutfarbstoff Hämoglobin den Sauerstoff auf, der dadurch zu den Zellen gelangt und dort wieder mit Hilfe von Eisen die Energiegewinnung gewährleistet. Diese Energie benötigen Gehirn, Nerven- und Muskelzellen um zu funktionieren. Frauen sind durch ihre Monatsblutung oft mit Eisen unterversorgt, auch Schwangerschaft und Stillzeit verlangen nach mehr Eisen. Floradix® mit Eisen Tonikum deckt diesen Bedarf. Es enthält zweiwertiges Eisen sowie natürliche Kräuterextrakte.

www.floradix.de

Floradix® mit Eisen: Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat. Anwendungsgebiet: Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z. B. bei der Menstruation. Weiterhin besteht ein erhöhter Eisenbedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Erholungszeit nach Krankheiten. Enthält Fructose und Invertzucker. Bitte Packungsbeilage beachten. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** SALUS Pharma GmbH · 83052 Bruckmühl · info@floradix.de

Kreuzworträtsel

Das Lösungswort ergibt sich, wenn Sie die Buchstaben aus den mit einer Zahl gekennzeichneten Feldern zu einem Wort zusammensetzen. Einsendeschluss ist der 31.01.2019. Das Lösungswort senden Sie bitte an: ReformhausMarketing GmbH Stichwort: Kreuzworträtsel 01, Arndtstr. 16, 22085 Hamburg. E-Mail: raetsel@reformhauskurier.de

LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	----	----	----	----

weiches Produkt aus Tierhaut	Opernsolo-gesang	Wall-fahrer	mittel-indische Literatursprache	↙	bildende Künst-lerin	Apostel-brief	elektro-nischer Speicher-ort	Frau des Erec	↙	chemi-sches Element	sportl. Freizeit-späß (ugs.)	↙	ältester Sohn Noahs	Bett-tuch	↙	tschech. Komponist (Antonín)	↙		
↘	↘	↻ 1	↘							von Belang, bedeut-sam	↘								
iran. Wäh-rungs-einheit					Rund-sicht, Ausblick				↻ 3					Tugend, Tüchtig-keit (griech.)		Mensch, der etwas stiehlt			
unrecht-mäßig; unehe-lich										spani-scher Pyrenäen-fluss		Viereck			↻ 2				
↘					Platz-deckchen (engl.)				amerik. Schau-spieler (Richard)	↘						zähflüs-siges Kohle-produkt	päpst-licher Gerichts-hof		
nordi-scher Meer-riese	mager, mit we-nig Kar-lorien		Wind-röschen		Schmelz-gefäß		↻ 5						Götter-trank; Blüten-saft						
herab-hängen-der Faden							veraltet; achtbar, aufrecht	See und Fluss in Irland					↘	Begei-terung, Ver-zückung		Kreuz-blütler, Schleifen-blume		Zugspitz-gewässer	
Schank-tisch		Pueblo-indianer in Arizona		israeli-scher Urlaub-s-ort	Inhalts-losigkeit								Getreide-korn-schalen		↻ 8		hellster Stern im Sternbild Adler		
↘							offener Güter-wagen	sehr warm	↻ 12						mittel-großer Papagei	↘	kroa-tische Adria-insel		
↘	↻ 6				Schab-eisen der Kamm-macher					Ab-schieds-gruß			Fremd-wort-teil: fern				Lebens-baum		
griech.-römi-scher Gott								Haupt-stadt des Jemen							Schwert-wal				
↘					Bogen auf zwei Säulen, Pfeilern													Auto-messe in Frank-furt (Abk.)	
eine Euro-päerin		ein Balte								Anzahl, Masse		↻ 7						rechter Neben-fluss der Elbe	

Rätsel: Rätsel-Krüger GmbH, Lübeck

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!

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

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

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

Guten Morgen

Mitmachen und 1 von 15 Frühstückspaketen von Hensel® und Salus® gewinnen!

Starten Sie auch im neuen Jahr jeden Morgen schwungvoll und gut gelaunt in den Tag mit den leckeren Hensel® und Salus® Produkten. Freuen Sie sich auf die ideale Frühstückskombination: „Gute Laune“ Bio-Müslis sowie Bio Dinkelvollkorn Flakes von Hensel® (ohne Zuckerzusatz!) und fein abgestimmte Teerezepturen von Salus®. Mit unserem Gewinnpaket erhalten Sie eine Auswahl des Reformhaus® Sortiments für die wichtigste Mahlzeit am Tag – ganz ohne Schnickschnack. Denn bei allen Produkten kommen nur hochwertige und naturbelasene Zutaten in Bio-Qualität zum Einsatz.

Weitere Informationen unter: www.hensel.bio www.salus.de

Schluss	Fauna	▼	Anrufung Gottes	▼	Bundesstaat der USA
▼	erzählende Versdichtung	▶			
			Ass im dt. Kartenspiel	▼	Insektenlarve
	Stadt in Nordholland	▶			
↻ 13				norddeutsch für Ried, Schilf	
	Zupfinstrument	▶	Norne der Vergangenheit	▶	
▶			↻ 4		
	freundlich		amerikanische Goldmünze	▼	Schreibflüssigkeit
	radioaktives Schwermetall	▶			
		↻ 10		Währungscode für Euro	
Fischeier	▶				
			Wüste im Iran	▶	↻ 9
Organ des Harnsystems	▶				

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

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



Viren & Bakterien

rechtzeitig abblocken

Alsiroyal® Cistus PLUS Infektblocker

- Hindert Viren & Bakterien daran, in den Körper zu gelangen
- Bildet einen Schutzfilm auf der Rachenschleimhaut
- Auch anwendbar beim ersten Kratzen im Hals



Fruchtig-frisch schmeckende Lutschpastille

MARKTPLATZ

* KUR & GESUNDHEIT

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.



Buchtipps **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

ARTHROSEKOCHBUCH für Genießer
schmerzfrei u. beweglich m. tierieweiß-freier Vitalkost, 170 Rezepte u. Theorie
www.genussohnereue.eu, 06331/46289

Stressbewältigung, Elektrosmog, Wasseradern Hamoni® Harmonisierer. Hochwirksame Lebensraum-Harmonisierung. Von Baubiologen u. Kranken bestätigt. www.elektrosmoghilfe.com
www.erdstrahlenhilfe.com
Tel.: 00 43 0043 680 237 19 08

Natürlich suchtfrei!
Zucker-, Raucher-, Alkoholentwöhnung mit der Weiss-Methode. Auch gut bei Fress-Sucht. www.weiss-institut.de

Mayr-Kur am Bodensee
Lupinenhotel Bodensee, Tel. 07551-61227 Ab € 669,00 pro Woche
www.lupinenhotel.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 Informationsmaterial zu. Fragen Sie nach unserem Winterangebot für Selbstzahler. 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
Homepage: <http://www.vita-natura-klinik.de>

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



Schiffmann Hotel GmbH & Co. KG • Veldenzner Straße 49a • D-54486 Milheim an der Mosel
Fon 0049 (0)6534-93940 • Fax 0049 (0) 6534-939466
info@landhaus-schiffmann.de • www.landhaus-schiffmann.de

Mayr-Kur am Bodensee
Strandhotel Seehof***S Überlingen
07551-947980
www.seehof-bodensee.de ab € 400,-

Inge Maria Hammerschmidt
Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin und Fastenbegleiterin,
Entspannungspädagogin
www.gesundheitundgenuss.com

Ihr Naturheilmittel aus Russland
Verdauung, Diabetes, Haut u.v.a.
Plus Anwendung als hochwirksamer Wasserfilter. 0043 680 237 19 08
Mehr auf www.heilshungit.com

ARTHROSE & ÜBERGEWICHT
Vitalwoche mit ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin 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

Krebs

www.krebs-ursache-heilung.ch

Qigong und Taijiquan - Wiesbaden / Mainz
Ruhe und Bewegung, Laufende und Wochenendkurse. Einstieg jederzeit. Kassenerstattung möglich.
www.taijiquan-qigong-wiesbaden.de

* URLAUB & WELLNESS

NORDSEEINSEL JUIST:

Haben Sie schon eine Verabredung an Silvester? Silvester-Arrangement mit veg.vollwertigem BIO-Silvester-Buffer, BIO-Vital-Frühstück & Yoga&Klang vom 28.12. - 4.1.19 oder im neuen Jahr 2019: basische Vitalstoffwoche ab 17.2.2019. Jederzeit zubuchbar: Ayurveda, Yoga, Naturkosmetikbehandlungen, Fußreflexzonen-therapie, Dorn-Breuss-Behandlungen, Klangschalenmassagen n. P. Hess, Klangliegenbehandlungen u.v.m. BIO HOTELS Haus AnNatur, 26571 Juist, Dellertstr. 14, info@annatur.de, Tel. 04935/91810 www.annatur.de

Spirit & SPA Urlaub im Bayer. Wald
Heil- & Basenfasten, Yoga & Ayurveda, Veggie-Reisen. 3500 qm SPA mit Dachpool
www.hotel-birkenhof.de

Haus Sonne- die vegetarische Bio-Pension
im Südschwarzwald. Grandiose Natur. Vegan/glutenfrei mögl. Naturheilpraxis (Bioscan...) Vorträge. Loipen. Wandern. 07673-7492. www.haussonne.com

Sonnmat - 75 Jahre VEGI/VEGAN SCHWEIZ, 950müM, Vollwert, NaturPUR Gartenprodukte, Stille, Massage, Wandern Wintersport, Vollpension ab 502€/Woche 0041 71 993 3417 - www.bergpension.ch

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

Bad Füssing, entspannen und sich wohlfühlen in schö., ruh., 1 u. 2-Zimmer Apartments, in versch. Größen www.wohnparkintalhof.de
www.app-vermietung-wagner.de
Tel. 08537 - 9193 0

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

Traumvilla in Mallorcas Norden
Private Villa mit großem Garten und Pool. Ideal für Familien 015165114140
www.villavistaverde.info

NATIONALPARK EIFEL
Zum Kennenlernen, Wohlfühlen, Bewegen
Kostenlose An- und Abfahrt mit Bus und Bahn im Bereich NRW T:02444 95950
www.urft-hotel.de

ANZEIGENBUCHUNG:

www.reformhauskurier.de

Tel. 040/2805819-13

Alpinkreativ Wanderreisen für Frauen
IHRE Auszeit in der Natur.
Abgeben, auftanken und genießen.
www.alpinkreativ.de

Bogenschießen im Kloster
www.bogenschiessen-im-kloster.de
www.martin-scholz-seminare.de

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
Mobil 0172 5160879

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

* FASTEN & WANDERN

Fastenwandern im Bay. Wald
Homöopathisch begleitet. Brühe- und
Suppenfasten. Alle Zimmer mit priv. Bad.
www.FastenzentrumKirstein.de

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

Fasten Wandern Wellness Franken
nach Dr. Buchinger, Ambulant und Reise,
Hunde willkommen, Wandern,
Nordic Walking, Wellness
www.fastenwandernwellness.de

Zertifizierte FastenleiterInnen
Kurse mit den Profis für Gesundheit
finden Sie beim Berufsverband
Fasten und Ernährung
www.bv-fasten-ernaehrung.de

Fasten und Kuren im Tölzer Land
mit Fastenleiterin und Heilpraktikerin.
Wandern, Yoga, Meditation, Auszeit.
www.fasten-isarwinkel.de

Fasten & Wandern in der Provence
Info www.fasten-provence.com oder
fasten-provence@orange.fr

www.frauenfasten.de
Aktiv sein und genussvoll fasten auf Sylt,
Mallorca, Markgräfler Land, Lüneburger Heide.
Kulinarische Kulturreisen nach Porto, Provence.
Elisabeth Weigel 07621 949239

Fett weg & Akku aufgeladen - auf Sylt
durch aktives Fasten im Fastenhaus Ahlers
www.fasten-sylt.de / 04651-927456. Ganzjährig.

500 Fasten-Wanderungen – überall
Wo. Ab 300€. Fastenzentrale PF 2869,
67616 K'lautern, Tel./ Fax: 0631-47472
www.fasten-wander-zentrale.de

Fasten bei abnehmenden Mond
1 Wo. ab € 449, individuell fasten oder
Original Schrothkur ab € 65/Tag.
20 Jahre Erfahrung in Bad Salzuflen.
Wir freuen uns auf Sie!
www.kurvilla.de Tel.:05222/91330

Heilfasten im Harz
Heilfasten nach Buchinger: 7, 10, 14 Tage-
Programme, Molke Gesundheitfasten,
Heilfasten & Aloe vera, Beautyfasten
"Exclusiv", Winter- & Sommerheilfasten,
Heilfasten - Freundschaftswochen,
Ambulantes Heilfasten, alle inkl.vieler Extras.
Vitalhotel am Stadtpark, Tel.: 05322.78090
Am Stadtpark 2, 38667 Bad Harzburg,
www.vitalhotel- am-stadtpark.de.

* AUSBILDUNG & SEMINARE

 **Heilpraktiker-Akademie Lindau**
www.heilpraktikerschule-lindau.de

Ernährungscoach (IHK)
4-teilige Weiterbildung mit IHK-Zertifikat
www.akademie-gesundes-leben.de
info@akademie-gesundes-leben.de



Dein Leben. Deine Akademie!
Staatlich zugelassene Ausbildungen:

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

 www.alh-akademie.de

Happiness to go
Glücklichsein ist erlernbar
Workshop/Hamburg
Infos unter 0163 7322030
www.lossgelöstundglücklich.de

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

Neue Berufe - Gute Chancen

- Heilpraktiker/in
- Tierheilpraktiker/in
- Fitness- und
Wellnesstrainer/in
- Entspannungs-
trainer/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
Impulse e.V. · Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal
Tel. 0202/73 95 40

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,
www.kraeuter-entdecken.de

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

* HAUS & HOF

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

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

MARKTPLATZ

* ARBEIT & HILFE

Kapital regiert die Welt –

wir engagieren uns für mehr grünes Kapital/ Investment – weg von den großen Playern, hin zum Mittelstand, nachhaltig und fair. Suchen Mitstreiter. Chiffre 12218

* DIES & DAS

Selbsthilfegruppe bietet Hilfen zur Selbsthilfe in Fragen des Alltags und zwischenmenschlicher Beziehungen. Unverbindliche Infos senden wir gerne zu. Tel.: +49(0)176 - 39 88 14 24

Perfekte Backöfen!




Backen Sie bei uns im Mitmach-Seminar und überzeugen Sie sich von hervorragenden Backergebnissen!

Brot backen | Dampfgaren | Braten | Grillen

MANZ Backtechnik GmbH
Backofenstraße 1-3 | 97993 Creglingen-Münster
Tel.: 0 79 33 / 91 40-0 | www.manz-backtechnik.de

Balsam für die Seele

Neue einfühlsame Instrumentalmusik. Ideal auch als Weihnachtsgeschenk! Ihr 10 % Gutscheincode: R1812 www.meine-seelenmusik.de

Make life wow.

Bei uns wird dein Beruf zur Berufung. www.lydiawerner.com

Buchinformation:

Dipl. Päd. Rainer Schaefer
Die Pädagogik des Kinderdorfs Salem in Höchheim/Unterfranken von 1976 -1988
Versuch der Analyse eines weltanschaulichen Erziehungssystems 226 Seiten, Paperback
€ 29,80 [D]. ISBN 978-3-89846-777-3

AUFLÖSUNG SUDOKU VON SEITE 50

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

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

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

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

Das richtige Lösungswort beim Kreuzworträtsel aus Heft 10/2018 lautete „Erntedank“. Über jeweils einen „Alsiroyal® Cistus PLUS Infektblocker“ freuen sich 15 GewinnerInnen. Die Gewinne wurden inzwischen verschickt. Herzlichen Glückwunsch! Die Redaktion

Fotos

TITEL:

Kristiane Vey/jump

Adobe Stock: S. 4, 5, 9, 10, 11, 12–13, 14, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 38, 40, 44, 46, 55 (3); **jump:** S. 6–7; **@forum anders reisen:** S. 31 (2); **Jan Reinecke:** S. 32–35; **@Becker Joest Volk Verlag / Hubertus Schüler:** S. 20–22

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 Knauf

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, 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® Partner-
geschäfte erhältlich. Nachdruck, auch auszugsweise,
nicht gestattet. Für unverlangte Einsendungen
übernehmen wir keine Haftung oder Rücksendever-
pflichtung.

Jahres-Abonnement

12 Hefte kosten 12 Euro (Inland) bzw. 18 Euro (Aus-
land). 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 ange-
boten. 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 Reformhaus-
Kurier wird auf Grund der Teilnahmebedingungen
gemäß Artikel 6 (1) (b) DSGVO von Reformhaus eG
(auch mithilfe von Dienstleistern) für die Gewinnzie-
hung 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:



WOHLFÜHLEN

FIT UND GESUND

Von Weißdorn bis
Brennnessel, von
Birke bis Ginseng –
die beste Anti-
Aging-Power für
Körper und Seele
bietet die Natur

SCHÖNHEIT

PORZELLANTEINT

Makellos reine Haut – die
Beauty-Geheimnisse und
Schönheitsrituale asiatischer
Frauen



WOHLFÜHLEN

ERKÄLTUNG IM ANFLUG?

Die Nase kribbelt,
der Hals kratzt –
SOS-Tricks,
mit denen die
Symptome
garantiert
verschwinden

Unser neuer Ratgeber – in allen teilnehmenden Reformhäusern erhältlich:

NEU


WISSEN BRINGT LEBENSQUALITÄT! Reformhaus® Wissen kompakt

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

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



DIE WANDLUNG

- Wie Hormone und unser Körper im Wechseljahre funktionieren
- Die besten Tipps und Tricks für ein gesundes Wechseljahrsmanagement
- Die besten Tipps und Tricks für ein gesundes Wechseljahrsmanagement



SICH STÄRKEN

- Die besten Tipps und Tricks für ein gesundes Wechseljahrsmanagement
- Die besten Tipps und Tricks für ein gesundes Wechseljahrsmanagement
- Die besten Tipps und Tricks für ein gesundes Wechseljahrsmanagement



www.reformhaus.de