

STARKE ABWEHR



JETZT FIT,
GESUND
UND AKTIV
BLEIBEN



Der Ratgeber wird
vom Zentralverband
der Ärzte für Natur-
heilverfahren und
Regulationsmedizin
e.V. empfohlen

ANZEIGE



Rabenhorst®
WISSEN, WAS GUT TUT.

**GENUSS UND
GESUNDHEIT
IM EINKLANG.**

Unsere hochwertigen
Fruchtsäfte mit wichtigen
Vitaminen und Mineralstoffen.





ICH BIN DANN MAL IM NETZ

Für alle, die noch mehr wissen möchten – unter www.reformhaus.de finden Sie unter dem Stichwort „Immunsystem“ weitere fachlich fundierte Artikel rund um das Thema „Die Abwehrkräfte natürlich unterstützen“. Klicken Sie einfach mal rein!



Zentralverband der Ärzte
für Naturheilverfahren und
Regulationsmedizin e.V.:
Schul- und Naturmedizin
zusammenführen

IMPRESSUM:

Herausgeber:

ReformhausMarketing GmbH,
Conventstr. 8–10, 22089 Hamburg

Geschäftsführung: Carsten Greve,
Rainer Plum

Leitung Geschäftsstelle: Ariane Knauf

Realisation/Chefredaktion:
KBkreativ/Katja Burghardt

Artredaktion: Sabine Mamat

Redaktion/Text: Yvonne Hagen

Schlussredaktion: Thomas Götemann

Anzeigen: Margit Schönfelder,
André Rattay

Repro: Pixactly media GmbH

Produktion: mediaport production
GmbH & Co. KG

Weitere Angaben zum Impressum im
Reformhaus Magazin, der Kundenzeit-
schrift des Reformhaus®

FOTOS:

TITEL: ueuaphoto/Adobe Stock

Adobe Stock: S. 6, 8, 10, 14, 16, 20, 26, 28,
32, 36, 40, 42, 44; **©Sebastian Bahr:** S. 9,
30; **© P. Jentschura:** S. 38, 41

GESUND BLEIBEN

- 6 **Der beste Schutz vor Infektionen**
Von Ernährung bis Bewegung, von Vitami-
nen bis Naturheilverfahren
- 16 **Aktuelles aus der Forschung**
Von Fast-Food bis Kälte, von Lachen bis
Hund: Immunschutz unter der Lupe
- 18 **Unterstützt unsere Gesundheit**
Vitalstoffberater Fred-Michael Blunck emp-
fiehlt passende Reformhaus® Produkte
- 18 **Grüne Medizin von A bis Z**
Heilpflanzen und -kräuter, die das Immun-
system stärken: wann und wie anwenden?
- 24 **Gut drauf im Bauch**
Dipl. Oecotrophologin Monique Proske
empfiehlt Produkte aus dem Reformhaus®
für einen gesunden Darm

FIT BLEIBEN

- 28 **Keine Panik!**
Check: Welche Aktivität am besten zu
Ihrem Leben passt
- 30 **Ready, Steady, Go!**
Motto-Bewegungs-Tage für mehr Fitness
- 31 **Gut zu wissen**
Die Regenerationszeiten des Körpers
- 32 **Die besten Tipps aus aller Welt**
Traditionelle Heilmittel – von Neuseeland
bis China, von Japan bis Amerika

ENTSPANNT BLEIBEN

- 38 **Richtig essen...**
Worauf es bei der Gesundheitsvorsorge
der entspannt-leckeren Art ankommt.
Plus: Rezepte
- 44 **Ich fühl' mich gut**
Mind-Body-Medizin und natürliche Hilfen
für die Seele
- 47 **Noch mehr gesunder Lesestoff**

Liebe Leserinnen und Leser,



RAINER PLUM
Vorstand Reformhaus eG

Die Corona-Pandemie hat seit Anfang des Jahres unser aller Leben einer gewaltigen Zerreißprobe unterworfen und wirkt außerdem wie ein Brennglas im Hinblick auf unser Miteinander und die heutige Konsumwelt. Die Herausforderungen durch die Auswirkungen des Klimawandels, des Artensterbens, etc. sind in dieser Zeit nicht weniger geworden, ganz im Gegenteil. Und so stellt sich u. a. auch immer wieder die Frage, wie wir in einer unsicheren und konfliktbeladenen Welt einfach, gut und gesund leben können.

Die Vordenker der Lebensreformbewegung Ende des neunzehnten Jahrhunderts haben auf ähnliche Fragestellungen durch die zunehmende Industrialisierung in der damaligen Zeit einfache Antworten gefunden und begonnen, einen naturgemäßen Lebensstil zu entwickeln. Eine vitalstoffreiche, pflanzenbasierte Ernährung mit möglichst gering verarbeiteten Lebensmitteln, der biologische Landbau, die Verwendung von Heilpflanzen, naturheilkundliche Anwendungen mit Licht, Luft, Erde und Wasser, moderate Bewegungsübungen u.a.m. rückten in den Fokus der Anhänger der Lebensreform.

Ein ganzheitlicher, den Kräften und Produkten der Natur verbundener Lebensstil hat sich in dieser Zeit entwickelt und ist heute zum modernen Lifestyle geworden, der auch wirksame

Antworten auf die Frage gibt, wie man einfach, gut und gesund in einer unsicheren Zeit leben kann. Das Reformhaus® ist aus der Lebensreformbewegung hervorgegangen und seit mehr als 130 Jahren der Vorreiter für diesen ganzheitlichen und gesunden Lebensstil. In der Stiftung Reformhaus-Fachakademie werden seit vielen Jahrzehnten die InhaberInnen und Mitarbeitenden aller Reformhäuser in mehrwöchigen Kursen in pflanzenbasierter Ernährungslehre, Ökologie und Bio-Landbau, Naturheilkunde, Selbstmedikation, natürlicher Körperpflege, Bewegung und Achtsamkeit nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und jahrzehntelanger Erfahrung intensiv ausgebildet.

Ihr Reformhaus® vor Ort mit den kompetenten FachberaterInnen und den wirksamen Naturprodukten steht Ihnen für einen gesunden Lebensstil und alle Fragen rund um das Thema „Starke Abwehr“ in Infektionszeiten gerne unterstützend zur Seite.

Herzlichst, Ihr

Dainis Re



HAGEBUTTENPULVER

Rosa canina L.

- ✓ Reich an wertvollen Inhaltsstoffen, Vitamin C und Betacarotin
- ✓ Vitalstoffreiche Hagebutten-Spezialsorte "AP-4"
- ✓ Von Hand geerntet und schonend getrocknet



Erhältlich in Ihrem Reformhaus® oder
unter www.reformhaus-shop.de





BLEIB GESUND

- ◆ Warum unsere körpereigene Abwehrstrategie so genial ist – und wie wir sie gezielt stärken können
- ◆ Welche Vitamine, Mineralstoffe und Superfoods unser Körper jetzt braucht
- ◆ Welche Rolle der Darm für unsere Gesundheit spielt – Aktuelles aus der Wissenschaft

Der beste Schutz vor Infektionen



Sie sind überall und immer da. Wir können ohne sie gar nicht existieren – Bakterien und Viren sind unsere Freunde und Feinde. Millionen leben in und um uns herum. Rund 1400 dieser eher unfreundlichen Zeitgenossen haben sich aktuell auf uns spezialisiert. Gerade durch die Corona-Pandemie zeigen sich Viren als bösartige und gerissene Invasoren. Dabei sind sie trickreich, wandelbar und für uns unsichtbar. Erste Schutzmaßnahme ist daher, ihnen möglichst gar nicht erst Zutritt zu verschaffen – durch die entsprechenden Hygiene-Maßnahmen.

Geniale Selbstverteidigung

Wir kommen damit auf die Welt, doch in diesem ausgeklügelten Netzwerk steckt Jahrtausende andauerndes Know-how mit unerwünschten Eindringlingen. Unser Immunsystem verfügt deshalb über unglaubliche Strategien, die unterschiedlichsten Viren, Bakterien, Pilze oder einfach Fremdkörper wie Splitter zu identifizieren und darauf zu reagieren. Und es lernt ununterbrochen dazu. Um uns effektiv zu schützen, patrouil-

lieren permanent Wächter in unserem Blut, denen unsere Zellen in regelmäßigen Abständen eine Art Ausweis, bestimmte Moleküle, präsentieren. Das macht die Zelle besonders penibel, wenn sie beispielsweise einen Virus in sich bemerkt. Die Wächter überprüfen diese Signatur. Stimmt damit etwas nicht, rufen sie mithilfe von Botenstoffen ein Ermittlerteam plus einen Entsorgungstrupp, die Fresszellen und kleinere Granulozyten, die immer großen Hunger haben. Die winzigen Viren, die sich in den Zellen verstecken, dort unser Erbgut umbauen, sich ungestört massenhaft vermehren, werden so meist enttarnt und gefressen. Hatten sie Zeit, sich auszubreiten und andere Zellen zu infizieren, geht die Suche los. Der Körper hilft dabei mit einer Entzündungsreaktion. Und eine Reihe von Eskalationsstufen werden im Immunsystem geschaltet. Kleine Antikörper-Armeen werden aktiv, die sich an das Virus heften und es unschädlich machen. Innerhalb kürzester Zeit kursieren Millionen Antikörper im Blut. Deshalb kann man z. B. Covid-19 so lange diagnostizieren, wie die Antikörperarmee gegen das Virus kämpft. Ist unser Immunsystem stark, kann



all das sehr schnell gehen. Ist es geschwächt, stehen die Chancen dafür schlechter. 80 bis 90 Prozent der Immunzellen werden im Darm gebildet. In der Darmschleimhaut befindet sich der größte Teil unserer Abwehr. Und hier zeigt sich die zweite geniale Strategie des Körpers, mit kleinen fremden Wesen umzugehen – Harmonie in gegenseitigem Interesse. Nichts schützt den Körper so gut wie eine ausgeglichene Darmbesiedlung mit den richtigen Bakterienstämmen.

Gute Bewirtung ist nützlich

In der idealen Zusammensetzung besiedeln mehr als tausend verschiedene Arten unsere Darmschleimhaut, die ganz unterschiedliche Aufgaben erfüllen. Ohne die Mikroben wäre eine normale Verdauung gar nicht möglich, sie produzieren das für die Blutverdünnung lebensnotwendige Vitamin K und sind in jeder Hinsicht Teil der Abwehr. Unsere liebsten Verbündeten vermehren sich fleißig mit der richtigen Nahrung. Sie brauchen für die optimale Umgebung beispielsweise reichlich Ballaststoffe, also Probiotika und werden gestärkt durch Mikroorganismen aus ver-

DAS SAGT DER EXPERTE



PROF. INGO FOBÖSE

Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln, Leiter des Zentrums für Gesundheit

”

Der Dreiklang aus der richtigen Dosis Bewegung, einer ausgewogener Ernährung und aktiver Regeneration hebt die Schätze und aktiviert die Ressourcen, die jeder von uns für ein starkes Immunsystem in sich trägt – und das ein Leben lang!

Gerade beim Thema Bewegung sehen wir aber oft eher die Hürden als die Chancen. Dabei warten diese an so vielen Orten unseres täglichen Lebens nur darauf, von uns genutzt zu werden. Wer sich also darauf einlässt, Treppensteigen, Fahrradfahren oder die täglichen Wege zu Fuß nicht mehr als lästige Hindernisse, sondern als wunderbare Trainingsstätten des Alltags zu begreifen, hat bereits einen wichtigen Schritt in Richtung eines gesunden und bewegten Lebens getan.

“

gorenen Nahrungsmitteln wie Joghurt oder Sauerkraut, den Probiotika. Bei der Verarbeitung der Nahrung helfen Enzyme. Diese Biokatalysatoren erschließen im Darm Grundbausteine wie Proteine, Kohlenhydrate, Fette und Pflanzenfasern. Sie sind auch an der Weiterleitung von Informationen beteiligt. Der ehemalige österreichische Biathlet und Mediziner Dr. Günther Beck hat sich intensiv mit ihrer Rolle im Immunsystem beschäftigt. „Enzyme stellen sicher, dass unsere Stoffwechselprozesse funktionieren. Sie sind multifunktional.“ Der Arzt empfiehlt für einen erleichterten enzymatischen Pro-

zess Regulat-Essenzen: „Die Basis sind biologisch angebaute Datteln, Nüsse, Feigen, Kurkuma, sehr hochwertige Grundstoffe, der Superdünger für den Darm. Durch Zugabe von Milchsäure-Bakterien werden die Enzyme schon aufgeschlüsselt. So kann der Körper sie direkt aufnehmen.“ Er ergänzt: „Wenn der Darm nicht funktioniert – und das tut er bei vielen nicht –, ist die Aufnahmefähigkeit des Darmes für alle Vitalstoffe durch die Ernährung beeinträchtigt.“ Im Reformhaus® z. B.: Dr. Niedermaier, Rechtsregulat Bio; Probiotika: Dr. Wolz, Darmflora Plus; Sanatura Darmflora Restore



Her mit den Vitaminen

Doch was bewirken diese Vitalstoffe eigentlich genau und auf welche Vitamine und Mineralstoffe sollten wir besonders achten? Für Dr. Rainer Stange, Internist und ehemals

EIN VIRENKILLER AUS WEIZENKEIMEN

Was kann so potente Erreger wie das Corona-Virus stoppen? Das interessierte auch ein Charité-Forscherteam um den bekannten Virologen Prof. Christian Drosten. Ein möglicher Kandidat war Spermidin, das sich schon in anderen Studien als Hebel für die Autophagie, also die Zellregeneration, bewährt hat. Tatsächlich erwies sich der extra zugesetzte Stoff in der Zelle als Virenkiller. Doch woher kommt das Spermidin? Das körpereigene Wundermittel wächst direkt vor unserer Haustür. In keinem Lebensmit-

tel ist so viel Spermidin enthalten wie in Weizenkeimen. Das enorme gesundheitliche Potenzial hat Dr. Felix Grandel schon in den in den 1930er-Jahren entdeckt und ein besonders schonendes Verfahren entwickelt, das einen hohen Anteil an Spermidin garantiert. Das Schöne: So aufbereitet kann man die Weizenkeime einfach über Müsli, Quark oder einen Brotaufstrich streuen und genießen. Denn der Geschmack ist nussig und leicht süß. Spermidin ist hitzebeständig und lässt sich deshalb auch gut zum Backen verwenden.

leitender Arzt der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin, steht Vitamin C an erster Stelle. Es unterstützt aktivierte T-Zellen, die wiederum die Fresszellen alarmieren. Vitamin C gehört mit Vitamin E, Beta-carotin und Selen zu den Antioxidantien, die zellschädigende freie Radikale einfangen. Der nützliche Virenkiller ist wasserlöslich und muss mit der Nahrung aufgenommen werden. „In der Regel ist ein gesunder, junger Mensch, der sich ausgewogen ernährt, ausreichend mit Vitamin C versorgt. Doch bei Erkrankungen und älteren Menschen sieht das oft ganz anders aus.“ Deshalb möchte Dr. Stange eine Studie mit Covid-19-Patienten initiieren, bei denen die Infektion einen schweren Verlauf genommen hat. Ein Blutstropfen reicht, um einen Vitaminmangel aufzudecken. Seine Vermutung: Der Mangel ist neben Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich dafür, ob der Körper Viren nachhaltig abwehrt. Erst kürzlich zeigte eine finnische Untersuchung, dass intensivmedizinisch Behandelte, die zusätzlich Vitamin C bekamen, länger lebten. „Auch eine ausreichende Versorgung mit Selen, Folsäure, Zink, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D ist Teil eines guten Immunsystems“, so Dr. Stange: „Ich würde jedem empfehlen, seinen Vitamin-D-Status überprüfen zu lassen, denn sehr viele haben einen Mangel.“

Im Reformhaus® z. B.: Hübner, Vitamin D3; Alsiroyal®, Viel-Vitamin A-Z

Natürliche Antibiotika

Neben diesen Vitaminen und Mineralstoffen, die unseren Körper in der Virenabwehr unterstützen, gibt es noch

Power-Wurzel Roter Ginseng

stärkt

- Immunsystem
- Stress-Toleranz
- Leistungskraft
- Konzentration



KGV - Korea Ginseng Vertriebs GmbH
Wolkenburgstr. 17 - 53797 Lohmar
www.roter-ginseng-naturarznei.de

Koreanischer Reiner Roter Ginseng Extrakt Hartkapseln:

Wirkstoff: Trockenextrakt aus roter (wasserdampfbehandelter) Ginsengwurzel
Anwendungsgebiete: Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeit und Schwächegefühl sowie nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.*

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Hohe antioxidative Kapazität
ORAC-Wert **309.000 TE/100g**



REIN • NATÜRLICH • WIRKSTOFFREICH

andere natürliche Antibiotika oder antivirale Mittel, die das Immunsystem stärken. Was uns besonders überzeugt hat:

ECHINACEA Der rote Sonnenhut hat einen günstigen Einfluss auf die Immunmodulation. Es verbessert die Fähigkeit des Körpers, auf immer wieder eindringende Viren zu reagieren. In Studien zeigte sich dieser Effekt besonders in den Atemwegen. Im Reformhaus® z. B.: Schoenenberger, Echinacea-Saft; SALUS, Echinacea-Tropfen

HONIG Im Bienenstock herrscht enge Besiedlung mit viel Kontakt untereinander – da breiten sich auch bei Insekten schnell schädliche Erreger aus. Dagegen haben die Bienen Abwehrstrategien entwickelt. Deshalb sind Bienenprodukte so hilfreich bei Viren und Bakterien. Das gilt für den Honig selbst, aber auch für Propolis, das Kittharz der Bienen, mit dem sie ihren Stock auskleiden, um sich vor Erregern zu schützen. Ein wahres Bienen-Superfood ist der Futtersaft für die Königin: Gelée Royal. Besonders immunaktiv ist neuseeländischer Manuka-Honig, der dank des Inhaltsstoffes Methylglyoxal (MGO) auch als Medizinprodukt eingesetzt wird und helfen kann, wenn Antibiotika versagen.

Im Reformhaus® z.B.: Manuka Health, Manuka Honig; Bergland, Gelee Royal Immun Aktiv 800 und Propolis Tinktur; Bakansan, Bio Gelée Royale Kapseln

GINSENG Untersuchungen haben gezeigt: Der immunmodulatorische Effekt von Ginseng basiert auf der Produktion von Zytokinen, Botenstoffen, die die Aktivierung von Makrophagen und anderen Immunzellen bewirken. Sie sind quasi die Alarmmelder, die das Immunsystem aktivieren und so die körpereigenen Abwehrkaskaden auslösen. Studien dokumentieren hohe antientzünd-

liche und antioxidative Effekte. Ginseng hilft dem Organismus ganzheitlich, sich besser auf unterschiedliche Anforderungen einzustellen und das Immunsystem gegen verschiedene Stressoren zu wappnen.

Vorbeugend kann Ginseng seine Schutzwirkung am besten entfalten. Wesentlich für diese Wirkung ist der Einsatz der ganzen Wurzel in ihrer natürlichen Zusammensetzung. „Es ist wichtig, das Thema auch von der Seite der ‚Stärkung unserer Abwehrreihen‘ anzugehen, um unser von Natur aus sehr komplex und hoch effizient arbeitendes Immunsystem bestmöglich zu unterstützen“, so der Ginseng-Experte Benno von Sobbe von KGV, die speziell den Koreanischen Roten Ginseng in hochwertiger Qualität nach Deutschland einführen.

Im Reformhaus® z. B.: KGV, Roter Ginseng Tabletten, Extrakt, Kapseln, Tee; Alsiroyal®, Roter Ginseng Extraktpulver, Kapseln

Der gesunde Mix macht's

Manches können wir nicht beeinflussen, entscheidend ist etwa die genetische Ausstattung unseres Immunsystems. Kennt die innere Abwehr bereits die Erreger? Dann sind sie schon in unserer körpereigenen Datenbank abgelegt und werden schnell erkannt und entsorgt. Werden Kinder als Babys lange gestillt, ist ihr Repertoire an Abwehrstrategien höher. Doch damit die Gedächtnis- und Abwehrzellen auch ihre Arbeit tun können, lohnt es sich, mit der richtigen Ernährung dafür die Grundlage zu schaffen. Alle Experten sind sich einig: Empfehlenswert ist eine frische, abwechslungsreiche, also unverarbeitete Kost mit viel Gemüse, Obst und Ballaststoffen. Dabei sollten möglichst wenig Weißmehl, Zucker und tierische Fette zu sich genommen werden. Hören Sie auf Ihren Appetit und schubsen ihn in die richtige Richtung. Lust auf was

DAS SAGT DER EXPERTE



DR. RAINER STANGE,
Internist, Präsident
des Zentralverbands
der Ärzte für Natur-
heilverfahren und
Regulationsmedizin
(ZAEN)

” Viele Naturheilverfahren wirken modulierend auf das Immunsystem, damit es angemessen reagieren kann. Dazu zählen Verfahren wie Hydro- und Thermoanwendungen, also wechselwarme Güsse und Bäder, Kaltbäder oder Hitzereize. Studien belegen, dass häufige Saunagänge präventiv wirken. Am besten im Herbst über zwei, drei Monate jede Woche in die Sauna gehen. Das trainiert das Abwehrsystem vor den häufigen Infektionen im Winter. Für Viren ist der Rachen eine entscheidende Eintrittspforte. Deshalb sollte die Zusammensetzung der Schleimhaut über wirkungsvolle abwehrkompetente Mechanismen verfügen. Wenn die Abwehzellen gut zusammenarbeiten, prallen die Erreger ab. Dabei hilft eine gute Durchfeuchtung der Schleimhaut. Eine Studie aus Japan zeigt, dass Grüntee modulierend einwirkt. Ältere Patienten gurgelten mehrmals am Tag mit grünem Tee und waren besser geschützt vor Grippeviren.

“

ANZEIGE



Viren- und Bakterien- abwehr

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

**Geprüftes
Medizinprodukt**



Fruchtig-frische
Lutschpastille



www.alsiroyal.de

Deftiges? Wie wär's mit einer Gemüsesuppe. Sie brauchen etwas Süßes? Dann naschen Sie einen Apfel oder Trockenfrüchte. Pepen Sie Ihre Gerichte mit frischen Kräutern und abwehrstärkenden Gewürzen wie Ingwer und Kurkuma auf. Außerdem sind „Zwiebeln, Radieschen, Lauch, Senf oder Meerrettich natürliche Fitmacher“, empfiehlt Prof. Michalsen, Chefarzt am Immanuel Krankenhaus in Berlin. „Sie enthalten Scharfstoffe wie Senföle, die im Dünndarm resorbiert werden und über Nieren sowie Lunge ausgeschieden werden. Deshalb wirken sie besonders gut gegen alle Infekte in den Atemwegen. Auch Kohl enthält solch abwehrstärkende Senföle.“ Zudem ist z. B. Rosenkohl reich an Vitamin C, Folsäure und Eisen. Alles nützlich für die Immunabwehr. Hülsenfrüchte wie Linsen sind prall gefüllt mit dem Spurenelement Zink. Und sie sind schon die ersten Anzeichen einer Infektion,

kann man auch gezielt gegensteuern. „Bei kleineren Beschwerden wie einer Erkältung, würde ich immer erstmal den Schatz der Natur nutzen, etwa mit einer Heilpflanze.“ (ab S. 20).

Mal ganz auf Essen verzichten

Mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung ist schon mal viel erreicht, doch mit Fasten lässt sich eine geschwächte Abwehr sogar wieder aufpäppeln. Klingt erst mal paradox, liegt aber daran, dass die Immunabwehr im Darm sich dann am besten regenerieren kann. Dafür muss es nicht immer das längere Heilfasten sein. Auch intermittierendes Fasten, also gezielte Esspausen von 14 bis 16 Stunden am Tag, beziehungsweise über die Nacht oder tageweises moderates Fasten in der Woche entlastet. Beim tageweisen Fasten sind Suppen und Gemüsesäfte erlaubt. Beim Intervallfasten darf man alles

GUT
ZU
WIS-
SEN

Immunsystem-Check

Schwächelt Ihre Abwehrkraft? Dafür gibt es eindeutige Anzeichen: Sie fühlen sich häufig müde, abgeschlagen und kommen morgens schwer in Gang. Und es fällt schwer, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Dieses Erschöpfungsgefühl ist neu oder ist nach einer Erkrankung oder einer belastenden Lebenssituation erstmals aufgetaucht und Temperaturschwankungen führen zu Schwindelgefühl. Jede körperliche Anstrengung erfordert Kraft. Typisch sind auch wiederkehrende Infekte, z. B. Erkältungen,

Harnwegsinfekte und Nasennebenhöhlenentzündungen. Wer mehr als dreimal im Jahr mit einem Schnupfen zu kämpfen hat, sollte aufmerksam werden. Auch häufiger Durchfall deutet auf ein schwaches Immunsystem. Ein Alarmzeichen sind schlecht heilende Wunden und dauernde Zahnfleischentzündungen. Die Neigung zu Allergien deutet an, dass die Kommunikation im Abwehrsystem gestört ist.



essen, empfohlen ist eine vegetarische Kost. Alkohol sollte tabu sein!

In die Balance kommen

Eine weitere Möglichkeit, das Immunsystem gezielt zu stärken, ist Basenfasten. Der Säure-Basen-Experte Peter Jentschura erläutert den Mechanismus: „Wesentliche Abwehrprozesse unseres Immunsystems sind abhängig von Säuren und Basen sowie der Säure-Basen-Balance. Die Fresszelle selber muss dabei aber immer ‚basisch‘ bleiben. Laut Wissenschaftlern des Forschungszentrums Jülich sind die Phagozyten bei einem zu niedrigem pH-Wert nicht mehr dazu imstande, den Körper vor Krankheitserregern zu schützen. Der Säure-Basen-Haushalt entscheidet über unser Immunsystem!“ Eine Basenkur basiert auf drei Komponenten: Lösen von abgelagerten Stoffen, Remineralisierung und basenreiche Ernährung. Lassen Sie sich im Reformhaus® beraten. Ernährung ist aber nicht alles. Hetzen wir gestresst durch den Alltag, kommen nachts nicht zur Ruhe, dann lähmen wir unsere Selbstheilungskräfte und die sind entscheidend. Wie Paracelsus schon sagte: „Der Arzt verbindet deine Wunden. Dein innerer Arzt aber wird dich gesunden.“

AUS DEM REFORMHAUS®

- **P. Jentschura, WurzelKraft® und TischleinDeckDich®** Aufbau für das Immunsystems von innen
- **Dr. Grandel Weizenkeime Vollgran** Mit einem hohen Anteil an Spermidin
- **Dr. Wolz, Immunselect** Vitalstoffe für das Immunsystem

ANZEIGE

Milchsäurebakterien für höchste Ansprüche!



Darmflora plus select intensiv:

- ✓ Mit 18 Bakterienstämmen und 140 Milliarden Bakterien pro Tagesdosis
- ✓ Für die Darmschleimhaut und das Immunsystem^{1), 2)}
- ✓ Vor und während einer Antibiotika-Therapie



Die Nr. 1 im Reformhaus*



1) Die Vitamine B2 und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei. 2) Die Vitamine B6, B12 und Folsäure tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. * Basierend auf dem Umsatz der probiotischen Kapselpräparate der Reformhaus-Gesellschaft VITA NOVA in 2019.

Aktuelles aus der Forschung



► Corona-Viren mögen Kälte

Möglicherweise spielt bei der Verbreitung von Covid-19 die Temperatur eine entscheidende Rolle. Während Kälte Bakterien oft ausbremst, mögen Corona-Viren auch niedrige Gradzahlen. Eine Untersuchung zeigte: Bei Zimmertemperaturen überstehen die Angreifer nur ein bis zwei Tage. Doch bei vier Grad, also ungefähr Kühlschrank-Temperatur, sinkt die Zahl der Viren auch nach drei Wochen nur minimal.

► Vorsicht vor zu viel Salz

Etwa fünf Gramm Salz, also etwa 1 TL sollten Erwachsene laut der Weltgesundheitsorganisation täglich zu sich nehmen. Nicht mehr, das bestätigt eine Studie der Universität Bonn. Sie zeigte, dass sich bei Studienteilnehmern, die sechs Gramm zu sich nahmen, erhebliche Immundefizite zeigten. Bitter, wenn man bedenkt, dass die Deutschen ihr Essen locker mit 2 TL anreichern.

► Hund tut gut

Viele Studien belegen, dass Hundebesitzer abwehrstärker sind. Das liegt auch an dem regelmäßigem Gassigehen – Bewegung stärkt das Immunsystem. Aber es scheint auch am anderen Umgang mit Keimen zu liegen. Der Dreck, der von Vierbeinern gern mal in die Wohnung

getragen wird, trainiert das Immunsystem. Vorausgesetzt, es liegt keine Allergie etwa gegen Tierhaare vor. Übrigens schadet es auch nicht, Hund oder Katze im Bett schlafen zu lassen. Im Gegenteil: In einer Schlafklinik in Arizona fanden die ForscherInnen heraus, dass etwa Singles mit ihrem felligen Liebling an der Seite tiefer schliefen. Sie fühlten sich geborgener.

► Lachen ist gesund

Das wissen wir schon lange. Und der Effekt kann sogar gemessen werden: Im Speichel steigt die Konzentration von Abwehrstoffen an, wenn StudienteilnehmerInnen lustige Filme sehen. Umgekehrt sinkt sie, wenn es stattdessen ein langweiliges Lernvideo zu sehen gibt. Also, schauen Sie mal einen lustigen Film.

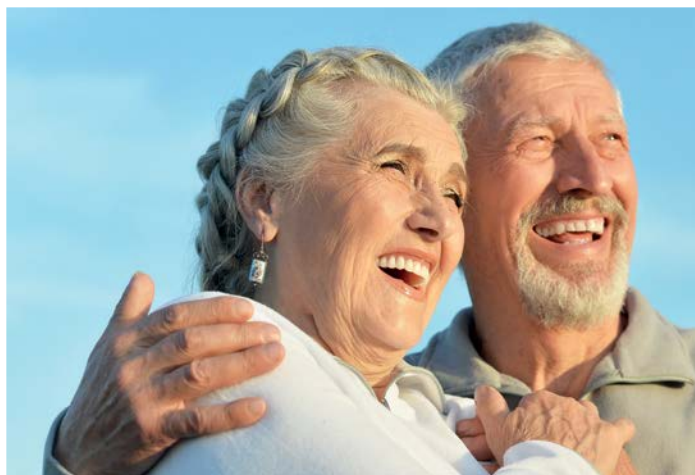
► Fastfood löst Fehlalarm aus

Eine Studie der Universität Köln zeigt, dass bei einer Ernährung mit viel Zucker, sowie Fett und wenig Ballaststoffen, also die typische Zusammensetzung von Pizza, Pommes & Co. das Immunsystem verrückt spielt. Es reagierte so, als sei eine akute Infektion im Körper und griff gesunde Zellen an. Für die WissenschaftlerInnen zeigten die Ergebnisse, dass eine Fehlernährung dramatische Konsequenzen haben kann. Sie regten an, in der Schule über gesunde Ernährung aufzuklären.



Dr. Niedermaier®

FERMENTATION



NIEMALS WAR DAS IMMUNSYSTEM SO WICHTIG WIE HEUTE!



Gesundheitsformel als Welterfolg

Das Münchner Familienunternehmen Dr. Niedermaier Pharma wirkt auf den ersten Blick elegant wie bescheiden. Dass weltweit alle 30 Sekunden ein Regulat aus dem Hause Dr. Niedermaier Pharma verkauft wird, ist für die Firmenchefin und Apothekerin Dr. Cordula Niedermaier-May überraschend und logisch zugleich.

1939 gründete der Vater von Cordula Niedermaier-May die Pharmazeutische Fabrik Dr. Niedermaier. Als sie vor 20 Jahren die Geschäfte übernahm, war die Firma hoch verschuldet. In nur wenigen Jahren führte sie diese nicht nur aus den roten Zahlen, sondern baute das Unternehmen zu einem weltweit anerkannten Konzern mit jährlich wachsenden Umsätzen aus. Heute gilt Dr. Niedermaier Pharma als Marktführer im Bereich fermentierter Nahrungsergänzungsmittel.

Frau Dr. Cordula Niedermaier-May, was ist Ihr Erfolgsrezept? Die tiefe Überzeugung, dass mein Vater ein Rezept gefunden hatte, das uns Menschen hilft, gesund zu bleiben. Er war in seinem Fach ein Genie, aber kein besonders guter Geschäftsmann. Von meiner Mutter habe ich gelernt, Schwierigkeiten einfach wegzulächeln. Das ist eine unglaublich wichtige Eigenschaft in schwierigen Situationen. Beides zusammen hat sich offensichtlich als eine gute Mischung erwiesen.

Was war das für eine Entdeckung? In den 70er Jahren forschte mein Vater bereits im Bereich der Tie-

fenwirkung von Enzymen und sekundären Pflanzenstoffen. So entwickelte er eine Spitzentechnologie im Bereich des Fermentierens – die Kaskadenfermentation. Das Ergebnis war die **Regulatessenz®** – die Basis unserer Regulatprodukte.

Warum haben Sie daran geglaubt? Ganz einfach: Weil sie hilft.



Wie kam dann der Durchbruch? Um ehrlich zu sein durch die Medien. Ein Redakteur veröffentlichte seinen Erfahrungsbericht in einem Gesundheitsmagazin. Ab da standen die Telefone nicht mehr still und das war der Urknall unseres Erfolges.

Die Entdeckung der kaskadenfermentierten Regulatessenz® verdanken wir meinem Vater.

Was ging Ihnen damals durch den Kopf? Es ist schwer, das in Worte zu fassen. Es war gigantisch! Und wie so oft im Leben liegt die Lösung vieler unserer Probleme in der Natur. Unser Aufschlussenzympräparat Rechtsregulat® Bio hilft ganz einfach allen Menschen, ihre Gesundheit aufrecht zu erhalten. Das macht mich immer noch stolz auf meinen Vater, der mit seiner Leidenschaft für die Wissenschaft eine wirklich gute Entdeckung machte. Ich persönlich habe daraus gelernt, dass der Glaube an eine gute Sache an sich selbst Berge versetzen kann.

„Bleiben Sie in Ihrer Lebenskraft – Bleiben Sie bitte gesund!“



DE-ÖKO-006
EU/non-EU-Agriculture

*Rechtsregulat® Bio enthält natürliches Vitamin C, welches zu einer normalen Immunfunktion beiträgt.

Rechtsregulat® Bio

patentiert • fermentiert

REGULAT.COM



VEGETARISCH

Unterstützt unsere Ge

Passende Produkte aus dem Reformhaus® – empfohlen von Vitalsto



FRED-MICHAEL BLUNCK
Inhaber des
Reformhaus®
Blunck in Lüneburg,
Vitalstoffberater



ALSIROYAL®

**Cistus PLUS
Infektblocker**



Viren- und Bakterien-abwehr zum Lutschen – das ist „Cistus PLUS Infektblocker“ von Alsiroyal®. Wie ein Schutzschild legen sich die Polyphenole des Cistus creticus- und Holunderbeerenextraktes über die Mund- und Rachenschleimhaut und helfen so, Bakterien und Viren abzuwehren, bevor sie in den Körper gelangen können. Deshalb sind die fruchtig-frisch schmeckenden Lutschpastillen gut geeignet zur Vorbeugung von Infekten und Atemwegserkrankungen sowie bei allgemein erhöhtem Infekt-risiko. Die Pastillen eignen sich auch beim ersten Kratzen im Hals. Großes Plus: Wegen der physika-lischen Wirkweise bilden sich keine Resistenzen!



SALUS

Abwehr-Fit Tee



Für diese Kräutertee-Spezialität wurde Lapacho-Rinde – die

nachwachsende Rinde des südamerikanischen Tabebuiaabaumes – mit weiteren wertvollen Früchten und Kräutern wie Hibiskusblüten, schwarzen Johannisbeerfrüchten, Lemon-gras, Brombeerblättern und Kakaochalen kombiniert. Das Plus für die körpereigenen Abwehrkräfte: Acerolakirsche spendet so viel natürliches Vitamin C, dass bereits 2 Tassen „Abwehr-Fit“-Tee von SALUS die Hälfte der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin C decken.



DR. WOLZ

Vitalkomplex



Vital bleiben, auch wenn eine gesunde Ernährung nicht möglich ist? Mein Tipp: Vitalkomplex Dr. Wolz. Er versorgt den Körper mit allen wichtigen Vitalstoffen – Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen. Denn eine Flasche (500 ml) enthält ähnlich viele sekundäre Pflanzenstoffe wie 20 kg besonders reichhaltiges Obst und Gemüse. Spezielle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente runden das Naturstoffkonzentrat ab und tragen so zu einer idealen Mikronährstoffversorgung bei. Perfekt für alle, die gut versorgt durch den Tag kommen wollen!

sundheit

Berater Fred-Michael Blunck



MANUKA HEALTH

Manuka Honig MGO 460+

Süß und gesund passt wunderbar zusammen. Denn „Manuka Honig“ von Manuka Health ist ein süßer, entzündungshemmend und antimikrobiell

wirkender Allrounder. Das Geheimnis des Blütenhonigs aus Neuseeland ist die hohe Konzentration des Wirkstoffs Methylglyoxal (MGO). Hohe Dosen, z. B. MGO 460+, machen Manuka Honig zu einem derart wirksamen Bakterienkiller, dass er sogar als Antibiotika-Alternative gehandelt wird. Das Plus von MGO: Es bilden sich keine Resistenzen.



SALUS

Alpenkraft® Cistus Tropfen

Alpenkraft® Cistus-Tropfen von SALUS enthalten den Extrakt aus dem bekannten und 1999 zur europäischen Pflanze des Jahres gewählten Cistus incanus, auch graubehaarte Zistrose oder einfach Cistus genannt. Für diesen qualitativ sehr hochwertigen Zistrosenextrakt wird ausschließlich Cistus aus ökologischem Landbau verwendet. Meine

Empfehlung: Die Flasche vor Gebrauch schütteln, dann mehrmals am Tag 20 Tropfen etwas im Mund bewegen. Bitte nicht sofort schlucken.



BAKANASAN

Propolis Kapseln



Propolis – das Schutzharz der Bienen stärkt und kräftigt das Allgemeinbefinden. Besonders bei körperlicher Belastung, etwa während Erkältungskrankheiten oder

der Genesung von einer Krankheit, unterstützen die „Propolis Kapseln“ von BAKANASAN mit jeweils 250 mg Propolispulver das körperliche Wohlbefinden. Auch in Zeiten hoher Anspannung oder bei Stress sind die Kapseln zu empfehlen. Sie sind gut verträglich und eignen sich deshalb auch für eine längerfristige Einnahme. Zur Vorbeugung von Krankheiten eignen sie sich ebenfalls. Gut zu wissen: Die Kapseln sind auch für DiabetikerInnen geeignet.



DR.

NIEDERMAIER

Rechtsregulat® Bio

„Rechtsregulat® Bio“ von Dr. Niedermaier ist ein hochkonzentrierter pflanzlicher Enzymaufschluss, der vom Körper besonders gut genutzt werden kann. Rechtsregulat Bio enthält auch natürliches Vitamin C aus der Acerolakirsche. Das trägt zu einem gesunden Energiestoffwechsel und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei – die natürlichen Abwehrkräfte werden unterstützt, Müdigkeit und Erschöpfung bekämpft.



Grüne Medizin von A bis Z



Abwehrkraft direkt zum Pflücken – welche Heilpflanzen und Küchenkräuter das Immunsystem stärken und wie man sie am besten anwendet

* ANDORN

Die Arzneipflanze des Jahres 2018 hat eine lange Anwendungstradition, ist aber etwas in Vergessenheit geraten. Paracelsus bezeichnete Andorn als „Arzt der Lunge“. Studien zeigen, Andorn schützt die Atemwege, die Eingangspforte für alle Viren. Bei Infekten helfen Gerb- und Bitterstoffe durch ihren schleimlösenden Effekt, die Erreger schnell wieder los zu werden.

- **GUT BEI:** Bronchitis und allen anderen Atemwegserkrankungen sowie bei Völlegefühl und Blähungen.
- **WIE ANWENDEN?** Als Tee oder Tinktur. Und besonders empfehlenswert für eine Detox-Kur mit Saft.
- **IM REFORMHAUS® Z. B.:** Schoenenberger, Andorn. Naturreiner Heilpflanzensaft

* FENCHEL

Die Heilpflanze kennen wir auch als Gemüse, die Samen werden als Gewürz verwendet, er wirkt beruhigend bei Magen- und Darmbeschwerden. Fenchel enthält neben ätherischen Ölen Kieselsäure, Vitamin A, B und C. Bei Husten wird die zerstoßene Wurzel verwendet. Fenchelhonig ist ein traditionelles Hausmittel bei Erkältungen.

- **GUT BEI:** Erkältungen und anderen Virusinfektionen, besonders bei empfindlichem Magen.
- **WIE ANWENDEN?** Als Tee, als Saft, als Gewürz, in Honig und in Öl.
- **IM REFORMHAUS® Z. B.:** SALUS, Fenchel Arzneitee bio, Fenchelhonig und Husten-Tee; Hübner, Tannenblut Kräutertonikum bio; Schoenenberger, Fenchel Gemüsesaft; Gewürzmühle Brecht, Fenchel, bio

* HOLUNDER

Im Frühling die Blüten und im Herbst die Beeren – ein Holunderstrauch beschenkt uns reichlich mit gesunden Nährstoffen. Besonders die Beeren sind hochwirksam durch Anthocyane, Vitamin C, D und Zink

- **GUT BEI:** allen Erkältungskrankheiten, zur Stärkung des Immunsystems
- **WIE ANWENDEN:** Die Holunderblüten als Teeaufguss, die Beeren erst kalt ansetzen, dann siedeln, aufkochen, stehenlassen und wieder aufkochen. Extrakt und Kapseln.
- **IM REFORMHAUS® Z. B.:** Alsiroyal, Schwarzer Holunder, Immunschutz Kapseln und Immunschutz Lutschtabletten; Rabenhorst, Holunder Muttersaft

* KAMILLE

Kamille wirkt entzündungshemmend, desinfizierend, schmerzlindernd.

- **GUT BEI:** allen Atemwegs-Erkrankungen.
- **WIE ANWENDEN?** Als Tee, zum Inhalie-



ren, auch mit Thymian oder Goldrute gemischt.

➔ IM REFORMHAUS® Z. B.: SALUS, Kamillenblüten Arzneitee bio, Freetox Goldrute-Kamille Tee bio

✿ KAPUZINERKRESSE

Die Blätter, Blüten und Samen enthalten unter anderem Senföle. Sie können die Vermehrung von Viren, Bakterien und Pilzen hemmen. Diese Wirkstoffe können chemische Antibiotika ersetzen und somit Resistenzen vermeiden.

➔ GUT BEI: Erkältungen in jedem Stadium, Nebenhöhlenentzündungen, Bronchitis sowie bei Mandel- und Mittelohrentzündungen. Auch effektiv zum Aufbau der Immunabwehr.

➔ WIE ANWENDEN? Als Tee oder Tinktur, besonders wirksam in Kombination mit Meerrettichwurzel. Zur Vorbeugung reichen auch ein paar Blätter oder Blüten im Salat.

➔ IM REFORMHAUS® Z. B.: SALUS, Alpenkraft® Kapuzinerkresse-Meerrettich Kapseln, bio

✿ KURKUMA

Besonders das in der Gelbwurzel enthaltene Curcumin ist Gegenstand zahlreicher medizinischer Studien. Es hat eine antioxidative, schmerzhem-

Extra-Power für den Darm

Bei häufigen Erkältungen, Antibiotikaeinnahme, Problemen mit der Verdauung – oft kann es ratsam sein, etwas für Darmgesundheit und Immunsystem* zu tun. Jetzt gibt es ein Darmflora-Produkt, das sich in ganz neuen Dimension bewegt.

150 Milliarden Darmbakterien in einer Kapsel

Alsiroyal® Darmflora aktiv FORTE ist mit 150 Milliarden aktiven Bakterien überdurchschnittlich hoch dosiert. Weil sich diese hohe und als Tagesration empfohlene Menge bereits in einer Kapsel befindet, wird die regelmäßige Anwendung viel einfacher. Denn eine Kapsel täglich reicht aus. Möglich ist die Einnahme auch während und nach einer Antibiotika-Therapie.

20 verschiedene Bakterienkulturen

Die Darmflora eines Menschen setzt sich aus einer Vielzahl an unterschiedlichen Darmbakterien zusammen. Deshalb ist es sinnvoll, wenn auch ein Darmflora-Produkt dieses breite Spektrum möglichst gut abdeckt und viele verschiedene Bakterienkulturen enthält. Zudem sollten sich diese durch eine gute Anhaftungsfähigkeit an die Darmschleimhaut auszeichnen. Beides ist in Alsiroyal® Darmflora aktiv FORTE erfüllt.

* Biotin trägt zur Aufrechterhaltung normaler Schleimhäute bei. Es unterstützt also auch eine gesunde Darmschleimhaut. Folsäure trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Auch im Darm.



www.alsiroyal.de

mende Wirkung und lindert Magen-Darm-Beschwerden. Als Sitz des Immunsystems kommt dem Verdauungstrakt eine besondere Rolle zu. Nur wenn die Besiedlung ausgeglichen ist, kann die Abwehr angemessen reagieren. Auf diese Balance hat Kurkuma eine positive Wirkung. Als „Gewürz des Lebens“ nutzt die ayurvedische Medizin Kurkuma schon lange in vielen Anwendungsbereichen.

- **GUT BEI:** Erkältungen, Zahnentzündungen, Aufbau einer starken Abwehr, Magen- und Darmproblemen.
- **WIE ANWENDEN?** Frische Kurkumawurzel, Kurkumapulver (etwa als Bestandteil der ayurvedischen Goldenen Milch), Tropfen, Extrakte und Kapseln.
- **IM REFORMHAUS® Z. B.:** Dr. Wolz Curcumin Extrakt 45; SALUS, Darm-Care Curcuma Bioaktiv; Hübner, Curcuma Tropfen

❁ SALBEI

Dieses Küchenkraut verfügt über eine Reihe hochwirksamer antiviraler Stoffe. Schon sein Name deutet darauf hin. Salbei ist entlehnt vom lateinischen „salvia“, was „heilen“ oder „gesund“ bedeutet.

- **GUT BEI:** Allen Entzündungen – äußerlich und innerlich.
- **WIE ANWENDEN?** In jeder Form.
- **IM REFORMHAUS® Z. B.:** Alsiroyal®, Salbei Extrakt-Kapseln SALUS, Salbeiblätter Arzneitee bio, Kräutertropfen, Multipretten, Alpenkraft® Bio-Immun Tonikum; Schoenenberger, Salbei. Naturreiner Heilpflanzensaft bio; Hübner; Salbei-Bonbons mit Vitamin C

❁ SCHAFGARBE

Die hübsche Pflanze wirkt antibakteriell, entkrampfend, entzündungshemmend und blutstillend. Verwendet werden die Blüten und Blätter.

- **GUT BEI:** Magen- und Darmbeschwerden und Entzündungen der Darmschleimhaut.
- **WIE ANWENDEN?** Tee, Tinktur, Saft und im Öl.

- **IM REFORMHAUS® Z. B.:** SALUS, Schafgarbenkraut Arzneitee bio, Verdauungstee Arzneitee (mit Salbeiblättern); Schoenenberger, Schafgarbe. Naturreiner Heilpflanzensaft, bio

❁ SONNENHUT

Der Sonnenhut, auch bekannt als Echinacea, ist ein Allrounder in Sachen Immunsystem. Die besonderen Zuckerverbindungen dieser traditionell indianischen Heilpflanze erhöhen sowohl die Anzahl als auch die Aktivität der Abwehrezellen.

- **GUT ZUR** Stärkung der Immunabwehr.
- **WIE ANWENDEN?** Zu Beginn der Erkältung Echinacea doppelt hoch dosieren, nach Abklingen der Beschwerden die Dosis schrittweise reduzieren. Bei Fieber und Autoimmunerkrankungen Echinacea nicht einnehmen. Als Tee, Tropfen oder Saft.
- **IM REFORMHAUS® Z. B.:** SALUS, Echinacea-Tropfen oder Kräutertee; Schoenenberger, Echinacea. Naturreiner Heilpflanzensaft bio

❁ SPITZWEGERICH

Die Arzneipflanze enthält reizlindernde Schleimstoffe. Bestimmte Gerbstoffe schützen die Schleimhäute und der Inhaltsstoff Aucubin ist ein natürliches Antibiotikum.

- **GUT BEI:** Reizhusten, Atemwegserkrankungen.
- **WIE ANWENDEN?** Als Tee, auch in Mischungen oder als Pflanzensaft.
- **IM REFORMHAUS® Z. B.:** SALUS, Spitzwegerichblätter Arzneitee bio; Schoenenberger, Spitzwegerich. Naturreiner Heilpflanzensaft bio

❁ THYMIAN

Das mediterrane Kraut enthält viele ätherische Öle. Thymianöl entkrampft die Bronchien, löst festsitzenden Schleim und erleichtert das Abhusten.

- **GUT BEI:** krampfhaften Beschwerden der Atemwege, selbst Keuchhusten lässt sich

Der Darmspezialist seit über 100 Jahren

mit Thymian lindern.

- WIE ANWENDEN? Als Tee, Zusatz im Bad, Tropfen oder zum Inhalieren.
- IM REFORMHAUS® Z. B.: SALUS, Thymian Tee; Schoenenberger, Thymian. Naturreiner Heilpflanzensaft, bio; Hübner, Tannenblut Kräutertonikum, bio; Gewürzmühle Brecht, Thymian gerebelt bio

✿ WEIDE

Die sogenannten Salicylate aus der Weidenrinde stecken in vielen Schmerzmitteln. Die Rinde der Weide ist ein anerkanntes Heilmittel. Es wirkt entzündungshemmend, fiebersenkend und schmerzlindernd. Als Naturprodukt hat die Weidenrinde allerdings den Vorteil, fast keine Nebenwirkungen auszulösen.

- GUT BEI: Erkältungen, Schmerzen, Entzündungen.
- WIE ANWENDEN? Als Tee oder Extrakt.
- IM REFORMHAUS® Z. B.: Bergland, Gelenk Balsam (mit Weidenrindenextrakt); SALUS, Erkältungstee, Arzneitee (mit Weidenrinde)

✿ ZISTROSE

Die Zistrose oder Cistus ist ein wahrer Infektblocker, gerade in Zeiten erhöhter Ansteckungsgefahr unterstützt die Pflanze die Abwehr von Viren und Bakterien durch Bildung einer physikalischen Schutzbarriere auf den Mund- und Rachenschleimhäuten. Und wie bei allen Heilpflanzen gibt es keine Resistenzbildung.

- GUT BEI: grippalen Infekten, Aphten, Haut- und Darmproblemen.
- WIE ANWENDEN? Als Tee, Extrakt oder im Öl.
- IM REFORMHAUS® Z. B.: Alsiroyal®, Cistus Plus Infektblocker; SALUS, Alpenkraft® Cistus-Tropfen; Hübner, ImmunPRO Cistus



Darmflora Plus
Der tägliche Begleiter mit Acerola Vitamin C für ein gesundes Immunsystem



Darmflora Restore
- empfehlenswert während und nach Antibiotika-Einnahme
- für den empfindlichen Darm
- ohne Fructose



Darmflora Forte
+ Curcumin
Für den gereizten Darm
80 Milliarden
7 Stämme
+ Curcumin in hoher Bioverfügbarkeit
+ Biotin und Niacin

Gut drauf im Bauch

Passende Reformhaus® Produkte für einen gesunden Darm



MONIQUE PROSKE
Dipl. Oecotrophologin, krankenkassenertifizierte Ernährungs- und Diätberaterin



RABENHORST

B-Aktiv



Der nach traditioneller Rezeptur milchsauer vergorener Saft „B-Aktiv“ von Rabenhorst ist eine Wohltat für das Darmmilieu und unterstützt die

Ansiedlung guter Darmbakterien. Denn diese ausgewogene Gemüsesaft-Komposition aus Rote Bete, Möhren, Sellerie, Kartoffeln und Rettich, alle in Bio-Qualität, versorgt den Körper nicht nur mit wertvollen Bio-Aktivstoffen (sekundäre Pflanzenstoffe) und L+-Milchsäure, sondern kann auch die Verdauung unterstützen. Bei Darmdysbiosen ist B-Aktiv besonders zu empfehlen. Mein Tipp: Alle, die keinen kalten Gemüsesaft trinken mögen, können B-Aktiv auch als wärmende Suppe genießen. Dazu den Saft langsam und unter Rühren erhitzen. Wichtig: Den Saft bitte nicht kochen!



SANATURA®

Darmflora Forte + Curcumin



Hochdosierte Milchsäurebakterien in „Darmflora Forte + Curcumin“ von Sanatura®, kombiniert mit entzündungshemmendem Curcumin sowie einem Vitamin-B-Komplex mit Biotin und Niacin, helfen, eine gesunde Darmschleimhaut zu erhalten und unterstützen die Immunfunktion. Das Besondere: Das Curcumin ist umhüllt mit einem Cyclodextrinmantel, der dafür sorgt, dass das Curcumin auch an der Darmwand ankommt und nicht verloren geht.



RAAB VITALFOOD

Reishi



Reishi wird als König der Pilze in China seit Jahrtausenden hochgeschätzt. Denn wenn Stress das autonome Nervensystem im Darm aktiviert, wirkt „Reishi“ von Raab Vitalfood beruhigend und entspannend. Die enthaltenen Triterpene sind laut Studien entzündungshemmend, Vitamin C aus der Acerolakirsche stärkt das Immunsystem.



REFORMHAUS®

Flohsamen Schalen



Prebiotisches Futter für die Darmbakterien sind die „Flohsamen Schalen“ von Reformhaus®. Sie können Darmbakterien, die an der Bildung der Schleimhaut beteiligt sind, wieder aufbauen. Mein Tipp bei Verstopfung: 1 TL Flohsamenschalen in 1 Glas Wasser 30 Minuten quellen lassen, dann löffeln und noch 2 Gläser Wasser (je 200 ml) hinterher trinken.



DR. WOLZ

Darmflora plus Kinder + Familie



Darmgesundheit für die ganze Familie: „Darmflora plus Kinder + Familie“ von Dr. Wolz enthält neben 3 Stämmen an Milchsäurebakterien und

Vitamin D für die Entwicklung des kindlichen Immunsystems auch Vitamin B2 zur Unterstützung der Darmschleimhaut sowie den prebiotischen Ballaststoff Inulin aus der Zichorie. Er dient als Futter für die guten Darmbakterien. Das Besondere ist das Humane Milch-Oligosaccharid (HMO). Dieses kommt auch in der Muttermilch vor.



ALSIROYAL®

Darmflora aktiv Forte

Die Mischung ausgewählter Bakterienkulturen, geschützt in einer speziellen Kapsel, damit sie die Magenpassage unbeschadet überstehen, macht „Darmflora aktiv Forte“ von Alsiroyal® so wertvoll für die Gesunderhaltung des Darms. Biotin trägt zur Aufrechterhaltung normaler Schleimhäute bei, Folsäure zur normalen Funktion des Immunsystems. Zu empfehlen bei einem

trägen Darm oder während einer Antibiotika-Therapie. Mein Tipp: Das Produkt ist gut für Reisen geeignet, da es nicht gekühlt werden muss.



ANZEIGE

BAKANASAN

PROPOLIS IST DER ERSTE WEG ZUR BESSERUNG



- Mit Zink für das Immunsystem
- Hergestellt aus 320 mg naturbelassenem Roh-Propolis
- zur langfristigen und vorbeugenden Einnahme geeignet
- unterstützen den Körper, wenn Viren & Bakterien Hochsaison haben
- Ideal in der Erkältungszeit







FIT & VITAL BLEIBEN

- ◆ Welche Bewegung am besten zu unserem Leben passt: Dieser Test verrät es
- ◆ Warum Regeneration das A und O für ein gesundes Bewegungstraining ist
- ◆ Was wir uns von anderen Völkern abschauen können: traditionelle Heilmittel aus aller Welt



Keine Panik!

Jetzt entspannt fit werden und gesund bleiben

DER CHECK:

Bewegung ist gesund, stärkt das Immunsystem und deshalb wollen Sie sich mehr bewegen? Gut so! Damit es nicht beim Vorsatz bleibt, verrät dieser Check von Prof. Ingo Froböse, welche Aktivitäten am besten zu Ihnen und Ihrem Leben passen. Einfach pro Frage die passendste Antwortmöglichkeit auswählen und die jeweiligen Punkte-Werte addieren. Und: Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten!

1 Zur Schule/Arbeit/Uni komme ich mit ...

- a) dem Auto 10
- b) den öffentlichen Verkehrsmitteln 15
- c) dem Fahrrad oder zu Fuß 20

2 Der Schneidersitz ist für mich eine bequeme Sitzposition.

- a) Ja 30
- b) Nein 10

3 Meine Freizeit nutze ich, um ...

- a) ... den Kopf freizukriegen und runterzufahren 10
- b) ... den ganzen Körper durchzubewegen 30
- c) ...den Puls hochzukriegen, mich auszupeppen 20

4 Stress äußert sich bei mir häufig durch ...

- a) einen verspannten Nacken und Rücken 30
- b) Kopfschmerzen und ein Konzentrationstief 10
- c) Frust und Unruhe 20

5 Treppensteigen ist schon ab dem ersten Stockwerk eine Herausforderung.

- a) Ja 5
- b) Nein 20

6 Dieses Ziel trifft am meisten auf mich zu:

- a) Muskeln kräftigen 30
- b) Stoffwechsel anregen und abnehmen 15
- c) Beweglicher und geschmeidiger werden 30
- d) Ausdauer und Atem steigern 20
- e) Besser entspannen und abschalten können 10

Nun die einzelnen Werte zu einem Gesamtscore addieren. In den untenstehenden Infokästen lesen Sie, welche Aktivitäten besonders gut zu Ihrem Profil passen und welche gesundheitlichen Vorteile sie mit sich bringen.

AUFLÖSUNG:

Diese Bewegungsarten passen am besten zu Ihnen:

60 – 90 Punkte: Walken und Wandern

Wo kann man besser die Seele baumeln lassen als bei einem Walk durch die Waldkulisse oder einer Wanderung in idyllischer Landschaft. Genau wie die klassischen Ausdauersportarten auch, haben zügiges Walken und ausgedehnte Wanderungen positive Effekte auf unseren Organismus. Neben psychischer Entspannung durch die Naturerfahrung trainiert Wandern die Bein-, die Rücken- und vor allem die tiefliegende und wirbelsäulennahe Muskulatur. Ideal, um verspannten Muskeln den Kampf anzusagen. Die moderate ausdauernde Belastung ist zudem ein hervorragendes Fettstoffwechseltraining und sorgt für ein robustes Herz-Kreislauf- und ein leistungsstarkes Immun-System. Probieren Sie es gleich mal aus. Das Plus fürs Wohlbefinden ist garantiert.

90 – 125 Punkte: Joggen, Schwimmen, Skaten & Co.

Joggen, Radfahren und Schwimmen sind die Platzhirsche unter den Ausdauersportarten. Wem einfaches Geradeauslaufen zu simpel erscheint, fühlt sich vielleicht auf Skiern, im Ruderboot oder auf Inlineskates besser aufgehoben. Zur nachhaltigen Steigerung der körperlichen und

VOLLGRAN Weizenkeime

Die wertvolle
Spermidin-Quelle
aus der Natur



- große Vielfalt an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen
- eiweiß- und ballaststoffreich sowie reich an ungesättigten Fettsäuren
- 48 mg Spermidin pro 100 g

DR. GRANDEL

Augsburg · Germany
dialog@grandel.de · www.grandel.de

mentalen Leistungsfähigkeit sind sie alle bestens geeignet. Und es wird noch besser, denn beim Ausdauertraining ist ganz egal, ob Sie sich nun für einen entspannenden Erholungslauf oder aber intensive Intervalle zum Abreagieren und Auspowern entscheiden. Die gesundheitlichen Effekte und das Plus für die Fitness sind sicher – so oder so.

125 – 160 Punkte: Yoga, Pilates und Krafttraining

Stark, beweglich und entspannt – mit Yoga, Pilates oder auch durch klassisches Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht rücken diese Ziele in greifbare Nähe. Durch die Kombination aus kräftigenden und dehnenden Elementen sind diese Trainingsformen besonders funktionell, was sie zum idealen Workout für die alltägliche Fitness macht. Auch als Ausgleich bei akutem Stress oder schmerzenden Verspannungen können Yoga, Pilates und auch isolierte Körpergewichtsübungen für Entspannung sorgen. Besonders wirksam: eine ruhige und tiefe Atmung. Sie wirkt sich unmittelbar auf Stresssymptome wie Puls, muskuläre Verspannungen und innere Unruhe aus. Also gleich Körper und Geist etwas Gutes tun mit einem Rundum-Sorglos-Workout.



PROF. DR. INGO FROBÖSE
wissenschaftlicher Berater
des Programms
„Reformhaus@
activate your life“.
Übungsvideos unter:
www.reformhaus.de/nc/ay/

READY, STEADY, GO!

Prof. Ingo Froböse zeigt, wie einfach es ist, im Alltag aktiv zu sein – und warum Regeneration das A und O ist

Zahlreiche Studien belegen: Lange Inaktivitätszeiten sind Gift für unseren Stoffwechsel und somit auch für unsere Gesundheit. Ausgedehntes Verharren vorm Computer oder auf dem Sofa gilt es so oft wie möglich durch kurze Bewegungspausen zu unterbrechen. Mithilfe von „Motto-Tagen“ wird die ganze Sache interessant und effektiv! Einfach morgens eins der untenstehenden Mottos auswählen und spielerisch Abwechslung und Bewegung in den Alltag integrieren.

TREPPEN-TAG

Sämtliche Treppen, die einem „über den Weg laufen“ werden genutzt und Fahrstuhl sowie Rolltreppe bewusst gemieden. Herz-Kreislauf-Training vom Feinsten!

STEH-TAG

Der Stuhl ist der Feind! Also, aufstehen, so oft es geht und einfach mal das Meeting zum „Standing“ oder noch besser, zum „Walking“ machen. Eine wunderbare Möglichkeit, den Fettstoffwechsel zu aktivieren.

SCHRITTE-TAG

Nun heißt es: Kilometer sammeln. Bei schönem Wetter einfach mal das Auto stehen lassen, weiter weg parken oder ein/zwei Stationen früher aus der Bahn steigen und den Rest der Strecke zu Fuß laufen. So sind die 10.000 Schritte am Tag im Nu absolviert.

RECK- UND STRECK-TAG

Die Arme über den Kopf heben, so richtig lang machen und rechts und links ein paar „Äpfel pflücken“. Das lockert die Muskulatur durch einen verbesserten Sauerstoff- und Nährstofftransport. Genau das Richtige also für Verspannung und harte Muskeln.



Die Regenerationszeiten

Neben der Aktivität und dem Training ist die darauf folgende Regenerationsphase wichtig. Denn nur bei einem ausgeglichenem Verhältnis von sportlicher Belastung und erholenden Regenerationsphasen hat der Organismus genügend Zeit für die notwendigen Anpassungsprozesse. Dabei benötigen die verschiedenen Organ- und Energiesysteme verschiedene „Mindestregenerationszeiten“.

Hier im Überblick:

- **4–8 Minuten:** Kreatin-Phosphatspeicher wieder aufgefüllt.
- **15–20 Minuten:** Laktatwerte normalisiert.
- **60–90 Minuten:** erste Aufbauprozesse beginnen.
- **2–4 Stunden,** bis die Muskelfunktion wiederhergestellt ist.
- **6–24 Stunden:** Glykogenspeicher der Leber wieder aufgefüllt.
- **1–3 Tage:** Glykogenspeicher in der belasteten Muskulatur wieder aufgefüllt.
- **3–4 Tage:** Immunsystem wiederhergestellt.
- **3–5 Tage:** Muskelkraft und -ausdauer wieder normalisiert.

ANZEIGE



PREMIUM
VEGAN
BIO



IMMUNSYSTEM*

Erhältlich als praktische
Lutschtabletten



Immun Plus

*Vitamin C, D und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.

Vitamin B12 + D3

Vitamin B12 (Methylcobalamin) und Vitamin D3 (Cholecalciferol) in bioaktiver Form

Folgen Sie uns auf  

Unsere Produkte finden Sie im Reformhaus, Biohandel oder unter
www.raabvitalfood.de

Die besten Tipps aus aller Welt

Was können wir uns von anderen Völkern abschauen? Traditionelle Medizin verwendete schon immer Heilmittel, die in der direkten Umgebung zu finden und vielfältig anwendbar waren. Ganzheitlich im besten Sinne. Keine bitteren Pillen, sondern etwas zum Genießen



NEUSEELAND: DIE MAORI UND DIE KRAFT DES MANUKA-HONIGS

Schon der Manuka-Strauch wurde von den Heilern der Ureinwohner Neuseelands, den Maori, genutzt. Blätter und Samenkapseln der Südseemyrte wurden für Wundumschläge verwendet, Aufgüsse bei Rachenentzündungen inhaliert. Praktischerweise wuchs der Strauch quasi überall auf den Inseln. Später entdeckten sie dann die besondere Heilkraft des Honigs, den Bienen ausschließlich aus den Blüten dieser Pflanze sammelten. Durch die Weiterverarbeitung der Bienen wird es zum universellen Antibiotikum, das nicht nur gegen Bakterien eingesetzt werden kann. Forscher der Waikato Universität in Neuseeland fanden heraus, dass besonders der enthaltene Stoff Methylglyoxal (MGO) dazu beiträgt.



NORDAMERIKA: DIE ENTDECKUNG DER ARONIA-BEERE

Sie erinnern an Heidelbeeren und färben auch genauso die Zunge blau, wenn man sie nascht. Ihre Heilwirkung war den Indianern im östlichen Nordamerika schon



lange bekannt, bevor die ersten Siedler anfangen, sie zu kultivieren. Der Saft aus den Aronia-Beeren stärkt das Immunsystem durch die Fülle an Vitaminen wie A, B2, K und C sowie Mineralstoffen und Spurenelementen wie Calcium, Magnesium, Kalium, Eisen und Zink. Auch der hohe Anteil an Flavonoiden wirkt entzündungshemmend.



INDIEN: DAS GOLDENE SESAMÖL DES HEILSYSTEMS AYURVEDA

Schon 3000 v. Chr. wurde Sesam nachweislich angebaut. Auf einer Tafel in Mesopotamien aus dem Jahr 2000 v. Chr. steht in babylonischer Keilschrift: „Mit Sesam würzen die Götter.“ Die Ölpflanze wurde in vielen Formen verwendet, als Sesammus, das Öl selbst als Dressing, schnell verbreitete sich die Pflanze in ganz Asien. Dabei entfaltet Sesamöl seine gesunde Wirkung nicht nur, wenn man es verzehrt. Legendär ist die Stärkung der Abwehrkraft durch eine ayurvedische Ölziehkur. Dabei entledigt man sich aller schädlichen Eindringlinge und entgiftet den Körper. Dafür wird das Öl rund 20 Minuten im Mund hin- und herbewegt und anschließend ausgespuckt.

Auch für den ayurvedischen Stirnguss benutzt man Sesamöl. Die Zusammensetzung punktet auch durch einen hohen Anteil an ungesättigter Fettsäure, Lecithin, Antioxidantien und besonders viel Vitamin A und E.



JAPAN: GRÜNER TEE IST MEHR ALS EIN GETRÄNK

Sind die Japaner so schlank und gesund, weil sie so viel grünen Tee trinken? Das könnte zumindest ein Aspekt sein. Eine Vielzahl klinischer Studien, die schon seit den 70er-Jahren in Japan durchgeführt wurden, belegt die antioxidative Wirkung des Heißgetränks. Im Mittelpunkt stehen dabei die Catechine, das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die als sehr starke Antioxidantien bekannt sind. Grüntee verfügt über einen hohen Gehalt an diesen Virenkillern.



TIBET: SANDDORN, EINE WAHRE NÄHRSTOFFBOMBE

Wieso Tibet, denkt jetzt sicher mancher Norddeutscher. Schließlich wird die Frucht als Vitamin-C-Lieferant schon seit Jahrhunderten von Seefahrern genutzt. Und wächst im Norden an jeder Ecke. Doch ihre Ursprünge liegen im Himalaja-Gebirge. Und die heilsame Wirkung der gelben Früchte wurde hier schon lange genutzt. Die Liste der Anwendungsmöglichkeiten ist endlos. Die kleinen Beeren stoppen Entzündungsvorgänge, steigern die Effektivität von Killerzellen, sollen sogar multiresistente Keime bekämpfen. Sanddorn hilft den Nieren, entgiftet die Leber und senkt den Cholesterinspiegel. Das Öl lindert Verdauungsprobleme und Sanddorn-Extrakte sollen sogar Symptome von Alzheimer verbessern.



Unser starkes Duo für Ihre Gesundheit!

Vitaquell Weizenkeim Feingranulat

ist ein richtiges Superfood: Es bietet mit seiner Fülle an Nährstoffen, wie Eiweiß, ungesättigten Fettsäuren, Mineralstoffen (Kalium, Magnesium) und Spurenelementen (Zink) eine gute Möglichkeit zur täglichen Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens.



NEU!

- Wertvolle Quelle für das biogene Polyamin Spermidin (ca. 500 mg/kg)



Vitaquell Fit & Vital Lecithin pur ist eine wertvolle Quelle für Phospholipide, insbesondere Phosphatidylcholin, einem natürlichen Cholin-Lieferanten. Phospholipide sind unter anderem wichtige Bausteine aller Körpergewebe, reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sowie Phosphor. Phosphor unterstützt einen normalen Energiestoffwechsel und eine normale Funktion der Zellmembran.

- Aus hochwertigem Soja-Lecithin OHNE Gentechnik

Unsere Empfehlung: Genießen Sie Ihre tägliche Portion der Vitaquell PLUS Produkte pur oder eingerührt in Müsli, Joghurt oder Quark. Alternativ sind beide Produkte auch zum Backen von Brot, Gebäck & Co. verwendbar.

Folgen Sie uns auf:  



ÄGYPTEN: DAS GOLD DER PHARAONEN – SCHWARZKÜMMELÖL

Im Orient wurde Schwarzkümmel schon lange als Heilmittel verwendet. Der Prophet Mohammed soll vor 1300 Jahren gesagt haben, dass Schwarzkümmel jede Krankheit heile, außer den Tod. Vielleicht schützt es aber auch darüber hinaus, denn eine der Grabbeigaben des ägyptischen Pharaos Tutanchamun war Schwarzkümmelöl. Das Öl ist nicht nur top bei der Zeckenabwehr, es verfügt auch über ungesättigte Fettsäuren, die das Immunsystem im Darm unterstützen. Zudem beinhaltet es Zink, Selen und Magnesium. Viele nutzen es im Rahmen einer Detox-Kur, weil es darmreinigend und gut verträglich ist.



CHINA: INGWER IST DAS ALLTAGSHEILMITTEL DER TCM

Am besten vorbeugend zu jeder Mahlzeit und als Getränk bei leichten Infekten. Ingwer wirkt entzündungshemmend sowie ausgleichend auf Magen und Darm. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird er zur antientzündlichen Behandlung bei Rheuma verwendet und gegen Erkältungen verordnet. Nachgewiesen ist eine lindernde Wirkung bei Übelkeit, etwa während der Schwangerschaft.



SÜDAMERIKA: GESUNDHEIT FÜR DIE MAYAS MIT ACEROLA

Die Acerolafrucht ähnelt unserer Kirsche, ist aber nicht mit ihr verwandt. Die Mayas stärkten mir ihr die Abwehrkräfte. Ihren Ursprung hat die Pflanze auf der mexikanischen Halbinsel Yucatan. Acerola ist eine Vitamin-C-Bombe, enthält zudem das Provitamin A, Vitamin B1 und B2, die wichtig sind für den Energiestoffwechsel. Die traditionelle Medizin in Südamerika nutzt die adstringierende, antientzündliche und herzschildernde Wirkung.

REFORMHAUS® PRODUKTE



MANUKA HEALTH
Neuseeländischer Manuka Honig zur Prävention und bei akuten Infekten.

RABENHORST

Aronia aus erster Pressung, 100 Prozent Bio Direktsaft.



VITAQUELL

Mild-nussiges Sesamöl, kalt gepresst aus ungerösteter Saat, lange haltbar.

DONATH Vollfrucht Sanddorn, ungesüßt oder mit Honig abgeschmeckt.



REFORMHAUS®
Leckere Ingwerwürfel. Perfekt für unterwegs und zwischendurch.

HÜBNER Reines Bio-Schwarzkümmel-Öl, pur oder zur Verfeinerung von Speisen.



SCHOENENBERGER
Ch'uan grüner Tee bio, sehr feiner, ausgewogener Sencha Tee.

SCHOENENBERGER
Acerola, Fruchtsaft mit natürlichem Vitamin C für die tägliche Abwehr.



Mein Körper – Mein Immunsystem*



*Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

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

hübner
gesundheits leben

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





ENTSPANNT BLEIBEN

- ◆ Besser als jede Medizin: Gesundheitsvorsorge auf dem Teller. Plus: Rezepte zum Genießen
- ◆ Besser schlafen, weniger Stress: Natürliche Hilfen für die Seele
- ◆ Weiterlesen: Noch mehr Lesestoff mit vielen Anregungen und Experten-Tipps

Richtig essen ...



**SÄURE-
BASEN
IN
BALANCE**

... und genießen – so entspannt kann Gesundheitsvorsorge sein. Ob wir den Körper mit Spermidin zur Virenabwehr versorgen oder mit basischer Ernährung in Balance halten – lecker schmecken wird es in jedem Fall

TISCHLEINDECKDICH SALAT

Für 4 Personen

150 g P. Jentschura Tischleindeckdich • 600 ml Gemüsebrühe • 2 große Süßkartoffeln • 2 Stk. Halloumi natur, je ca. 200 g • 100 g frischer Babyspinat • ½ Granatapfel • 1 grüner Apfel • 1 Handvoll Walnüsse • 2–3 EL Sojasoße • 1 TL Zitronensaft • 5 EL Olivenöl • 1 TL Paprikapulver edelsüß • 1 Knoblauchzehe • Salz, Pfeffer
Fürs Dressing: 4 EL Olivenöl • 2 EL Honig • 2 EL körniger Dijon Senf • 2 EL Balsamicoessig • 2 EL Wasser • 1 TL Zitronensaft • Salz, Pfeffer

So geht's:

1. Den Backofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Halloumi in fingerbreite Streifen schneiden und mit der Sojasoße und dem klein geschnittenen Knoblauch in einer Schale für ca. 20–30 Min. marinieren.
2. Für den Salat die Süßkartoffeln waschen und in kleine Wedges schneiden. Mit Olivenöl und Paprikapulver vermengen, mit

Salz und Pfeffer würzen. Wedges auf das Backblech geben und im heißen Ofen ca. 20 Min. auf mittlerer Schiene backen.

3. TischleinDeckDich mit 600 ml kochender Brühe übergießen, abgedeckt ca. 5 Min. quellen lassen. Den Apfel waschen, in feine Spalten schneiden. Den Granatapfel entkernen. Walnüsse grob zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Spinat waschen.

4. Für das Dressing alle Zutaten mit einem Schneebesen verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Halloumi von allen Seiten mit etwas Fett in der Pfanne goldbraun anbraten. Alle Zutaten, bis auf den Halloumi, in eine Schüssel geben und vorsichtig mit dem Dressing vermengen und auf Teller verteilen. Dann den Salat mit Granatapfelkernen und dem Halloumi anrichten.



MIT DIESEM PRODUKT
HABEN WIR GEKOCHT



TischleinDeckDich von P. Jentschura: Quinoa-Hirse mit Gemüse und Kräutern enthält hochwertige Kohlenhydrate und pflanzliches Eiweiß, liefert Energie ohne Völlegefühl.

Das Müsli für Ihr Immunsystem

Gesund und vital auf natürliche
Weise durchs ganze Jahr.

NEU



Reich an
Vitamin C



Reich an
Zink

Das granoVita Immun Wunder Müsli enthält Eisen und ist natürlich reich an Vitamin C und Zink. Diese Vitalstoffe sorgen für ein funktionierendes Immunsystem.

Weitere Produkte entdecken:

Venus Wunder Müsli:

Gelassen durch die Wechseljahre

Omega Wunder Müsli:

Balance für den Cholesterinspiegel

www.granovita.de



DE-ÖKO-001
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft

GESUND
MIT
SPERMIDIN

SÜSSKARTOFFEL-KÜRBIS- SUPPE NACH THAI-ART

Für 2 Personen

Suppe: 300 g Süßkartoffeln •
300 g Hokkaido-Kürbis • 4 cm Ingwer •
1-2 Knoblauchzehen • 1 EL Olivenöl •
500 ml Gemüsebrühe • 150 ml Kokos-
milch • Chilipulver • Meersalz
Korianderöl: 50 ml Olivenöl • 1 Handvoll
Koriandergrün
Gremolata: 3 EL Vollgran Weizenkeime •
1 Bund Koriandergrün • 1 Bio-Limette •
1-2 Knoblauchzehen

So geht's:

1. Die Süßkartoffeln waschen und schälen. Den Hokkaido-Kürbis waschen, halbieren, das weiche Innere mit den Kernen entfernen. Süßkartoffeln und Kürbis in Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Ingwer und die Hälfte des Knoblauchs kurz darin anbraten. Die Süßkartoffel- und Kürbiswürfel hinzufügen, kurz mit anbraten. 500 ml Wasser, Gemüsebrühepulver und Kokosmilch in den Topf geben. Umrühren. Aufkochen und 10 Min. mit Deckel auf mittlerer Hitze köcheln lassen.
2. Die Suppe etwas abkühlen lassen und mit dem Pürierstab pürieren. Mit Chilipulver und Meersalz abschmecken.
3. Für das Korianderöl das Koriandergrün waschen, sehr fein hacken und mind. 15 Min. im Olivenöl ziehen lassen. Nach Belieben durch ein feines Sieb abgießen oder den Koriander im Öl belassen.
4. Für die Gremolata ein Bund Korian-



dergrün waschen und fein hacken. Die Schale einer Bio-Limette abreiben, den Saft auspressen. In einer kleinen Schüssel die Vollgran Weizenkeime mit dem Koriander, der abgeriebenen Limettenschale, dem Limettensaft und dem restlichen Knoblauch vermischen. Die Suppe mit Korianderöl und Weizenkeim-Limetten-Gremolata servieren.



MORGENSTUND' WAFFELN

Zutaten für 8–10 Waffeln

150 g MorgenStund' (mit Pürierstab oder Standmixer zerkleinert) • 50 g weiche Butter • 8 EL Agavendicksaft • 2 Eier • ½ TL Zimt • 150 g Dinkelmehl • 1 TL Backpulver • 280 g Haferdrink • 1 Spritzer Zitronensaft • 1 Pk. Kokos Schlag (Sojatooi)/ Kokosshane • Butter zum Einfetten des Waffleisens

So geht's:

1. Das Waffleisen vorheizen und einfetten.
2. Alle Zutaten, bis auf den Kokos Schlag, mit dem Handrührgerät zu einem Teig verarbeiten und dann Waffel für Waffel mit der Butter im Waffleisen backen.
3. Die Kokosshane gut schütteln, mit einem



**SÄURE-
BASEN
IN
BALANCE**

Rührgerät aufschlagen und mit klein geschnittenem Obst (z. B. frischen Feigen oder Birnen) zu den Waffeln servieren.

MIT DIESEM PRODUKT
HABEN WIR GEKOCHT



Morgenstund'® von P. Jentschura – liefert wertvolle Nährstoffe, Vitamine und hochwertiges, pflanzliches Eiweiß aus Buchweizen. Hält mit komplexen Kohlenhydraten lange satt. Ideal für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Zink **FORTE** plus Histidin



... meine Power- Kur für eine starke Abwehr*

- Deutlich bessere Zinkaufnahme dank Histidin
- Hochdosiert – nur 1 x täglich
- Leicht lösliche Lutschtablette
- Fruchtig-frischer Erdbeergeschmack

25 mg



www.alsiroyal.de

* Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.



GESUND
MIT
SPERMIDIN

GROSSMUTTERS APFELKUCHEN

Ergibt 12 Stücke

150 g Butter • 150 g Zucker • 2 Päckchen Vanillezucker • 1 Prise Salz • 1 Zitrone • 4 Eier • 5–6 EL Milch • 2 TL Zimt • 325 g Mehl • 2 TL Weinstein • 50 g Vollgran Weizenkeime • etwas Fett • 6 mittelgroße Äpfel • 2 EL Zucker

So geht's:

1. Die weiche Butter, Zucker und Vanillezucker mit dem Handrührgerät schaumig rühren.
2. Salz, Saft einer halben Zitrone, Eier, Milch und Zimt zugeben und die Masse schön glattrühren. Mehl und Weinstein mischen, mit den Weizenkeimen zugeben und gut unterarbeiten.
3. Die Masse in eine gefettete Springform geben. Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse und Stielansatz entfernen und die Äpfel leicht einschneiden. Apfelhälften auf den Teig setzen, sofort mit Zitronensaft beträufeln. Mit Zucker bestreuen und bei 190 °C im vorgeheizten Backofen 45 Min. backen.

Mehr Rezepte unter: www.reformhaus.de

MIT DIESEM PRODUKT
HABEN WIR GEKOCHT



Dr. Grandel Vollgran Weizenkeime bringen gesundes Spermidin ins Essen und sind reich an Vitamin E, das die Zellen vor oxidativem Stress schützt. Ebenfalls enthalten: Eisen und Zink, die einen Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems leisten.

L LAKTOSEFREI **G** GLUTENFREI **E** EIFREI **V** VEGAN



**Mānuka
Health**
NEW ZEALAND

Die Originale

—
DER MĀNUKA HONIG IHRES VERTRAUENS



Reform
Produkt
des Jahres
2020

Kraftvoll. Wertvoll. Aktiv.

Exklusiv in Ihrem **Reformhaus**

Im Einklang mit sich selbst leben



Traumatische Erlebnisse können das Herz brechen, dauernde Anspannung in die Erschöpfung treiben. Körper, Geist und Seele beeinflussen sich gegenseitig. Man weiß inzwischen: Wer einen Sinn in schwierigen Lebenssituationen sieht, ist widerstandsfähiger und gesundet schneller. Doch klar ist ganz eindeutig – Stress erhöht das Risiko zu erkranken. Und als Erstes spielt das Immunsystem verrückt

STRESS VERMEIDEN

Wie soll das gehen? Wenn die Pflege der Mutter ansteht, in der Beziehung gestritten wird oder Geldnöte drücken? Und doch, es lohnt, innezuhalten und sich ganz ehrlich zu fragen: Gibt es nicht doch eine Möglichkeit, gelassener und glücklicher durchs Leben zu gehen? Und wer oder was hilft mir dabei? Ein relativ neues Forschungsgebiet beschäftigt sich mit dem Zusammenhang von neuronalen Netzwerken und dem Immunsystem – die Psychoneuroimmunologie. „Das Immunsystem ist kein Einzelgänger, sondern arbeitet in einem Team. Psyche, Gehirn und Immunsystem sind miteinander verknüpft, sprechen eine gemeinsame Sprache und versuchen, unseren Organismus zu schützen und gesund zu erhalten“, erläutert Prof. Christian Schu-

bert, Arzt und Psychologe. Ist der Geist entspannt, gelingt das besser. Infiziert man StudentInnen mit Schnupfenviren, macht es einen Unterschied, ob sie kurz vor einer Prüfung oder einem Urlaub stehen. Prüfungsgestresste erkranken doppelt so häufig. Bei Testpersonen, die emotionalen Belastungen ausgesetzt werden, steigen Entzündungsstoffe im Körper messbar an. Umgekehrt veranschaulichen Gehirnschans, dass geübte Meditierende emotionale Erlebnisse besser verarbeiten. Doch was kann man akut tun? Der erste Schritt ist, überhaupt zu fühlen, dass man unter Druck steht. Folgt man inneren Antreibern, für die man nie gut genug ist? Diesen inneren Stimmen sollte man etwas entgegensetzen, sich loben oder beruhigen, indem man sich mit dem eigenen Namen anspricht. Bei vielen setzt ein Wandel durch Achtsamkeits- und Meditationskurse ein. Manchmal sind es schon Kleinigkeiten, die dafür sorgen, dass sich sämtliche Körpersysteme regenerieren können. Ein Gang durch den Park, ein schönes Bad oder ein leckeres Essen. So übt man Selbstfürsorge und hält sich Infektionen vom Leib.

DAS SAGT DER EXPERTE



DR. UWE SIEDENTOPP

Arzt für Naturheil-
verfahren, Akupunk-
tur und Ernährungs-
wissenschaften

” In der chinesischen Medizin wird das Immunsystem Abwehr- oder Wei-Qi genannt und als ein holistisches (ganzheitliches, d. Red.) System verstanden. Verschiedene Faktoren und Aspekte wirken auf mehreren Ebenen als ein komplexes, interagierendes Modell. Jeder Einzelne trägt mit seinem Verhalten wie Bewegung, Ernährung und Lebensstil dazu bei, wie stark oder anfällig die Körperabwehr ist. Infektionen, Allergien und andere Störungen des Immunsystems werden zum einen durch äußere pathogene Faktoren verursacht wie Kälte, Hitze oder Feuchtigkeit. Frösteln, Schüttelfrost, leichtes Fieber, Schwitzen, Muskel- und Kopfschmerzen, Müdigkeit und Abgeschlagenheit kennzeichnen die körperlichen Beschwerden. Es können aber auch innere pathogene Faktoren aus dem Bereich der Emotionen wie Ärger, Wut, Frustration, Stress, Trauer, Sorgen und Angst Einfluss auf die Qualität des Abwehr-Qi haben und es nachhaltig beeinträchtigen.

“

ANZEIGE

Dr. Wolz
— Seit 1969 —

Der Kick für Ihre Abwehrkräfte!



Zell Oxygen® Immunkomplex

- ✓ Für ein gesundes Immunsystem¹⁾ und gegen Müdigkeit²⁾
- ✓ Mit Enzym-Hefezellen und 900 mg Beta-D-Glucane pro Tag
- ✓ Mit Vitamin B6, B12, D sowie Selen und Zink



1) Die Vitamine B6, B12 sowie Selen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. 2) Die Vitamine B6 und B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

GESUND SCHLAFEN

Sorgen werden nachts erst richtig lebendig. Dann wälzt man sich in den Laken und kann nicht einschlafen oder wacht immer wieder auf. Jeder dritte Deutsche leidet unter Schlafstörungen. Sind dafür organische Ursachen verantwortlich, sind sie besonders gefährlich. Wer also unter starkem Schnarchen oder gar Atemaussetzern leidet, sollte sich im Schlaflabor durchchecken lassen. Doch bei den meisten sind Schlafprobleme Folge des Lebensstils. Wir leben in einer übermüdeten Gesellschaft. So hat in den letzten 100 Jahren die durchschnittliche Schlafdauer um 1,5 Stunden abgenommen. Dramatisch, denn unausgeschlafen ist man nicht fit für den Tag und erkrankt schneller. Schon 17 Stunden Wachheit senken das Reaktionsvermögen, als hätte man 0,5 Promille Alkohol im Körper. In der Nacht soll sich der Körper regenerieren, alle Stoffwechselforgänge werden heruntergefahren, das vegetative Nervensystem wird gedämpft. Der sogenannte supercharismatische Nucleus im Gehirn, die innere Uhr, steuert Organe wie Leber, Niere, Verdauungstrakt und somit das Immunsystem. Dafür sorgt etwa die Ausschüttung des Hormons und Botenstoffes Melatonin und das Herunterfahren von Cortisol. Erhöhter Stress lässt den Aktivator Cortisol auch in der Nacht zirkulieren. Damit tiefer, erholsamer Schlaf nicht nur ein Traum bleibt, muss man, zumindest am Abend, den Stress runterfahren. Also am Abend für Ruhe sorgen, ruhige Musik hören, ein warmes Bad nehmen und nichts Schweres mehr essen, möglichst keinen Alkohol trinken. Das Glas Wein hilft zwar beim Einschlafen, weckt einen aber in der zweiten Nachthälfte auf. Auf gar keinen Fall mehr Mails oder SMS im Bett checken. Stattdessen alle Bildschirme aus dem Schlafzimmer verbannen. Das Licht hat eine Frequenz, die uns den Tag vorgaukelt und wach hält. Deshalb sollte man auch für gute Verdunkelung und Stille sorgen. Letzteres gilt besonders für

Frauen, denn jede Dritte wacht schon bei leichten Geräuschen auf. Der Raum sollte nicht zu kalt und nicht zu warm sein, die optimale Temperatur liegt bei 18 Grad. Psychologen empfehlen zudem, einen gleichen Rhythmus einzuhalten, also immer zur selben Zeit ins Bett gehen und aufstehen. Powernapping, der gute alte Mittagsschlaf fördert die Nachtruhe nicht. Wer unter Schlafproblemen leidet, sollte am Tag besser nicht wegnicken.

Hilfreich sind Hausmittel wie die warme Milch mit Honig. Nachts gut schlafen, am Tag ausgeruht und hochkonzentriert sein – in traditionellen Medizinsystemen wie der TCM hat es nie eine Trennung von Körper und Geist gegeben. Stress, der uns den Schlaf raubt, ein schwaches Immunsystem, Erkrankungen wie Grippe, Lungenkrankheiten oder das Erschöpfungssyndrom lassen sich mit Adaptogenen behandeln, also Naturarznei, die die Fähigkeit des Organismus zur Anpassung an Umweltfaktoren steigert.

Im TCM gilt Ginseng als Königin der Heilpflanzen. Es wirkt adaptogen, stimuliert das Nervensystem, reduziert die Produktion von Stresshormonen, stärkt die Lebensenergie des gesamten Körpers. Es unterstützt so eine Stressresistenz und fördert das Wohlbefinden.

AUS DEM REFORMHAUS®

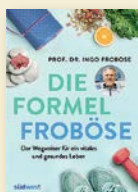


• **Alsiroyal®**
„Gut einschlafen – Melatonin“. Der Botenstoff gibt das Signal zum Einschlafen und sorgt für eine ruhige Nacht



• **KGV**
Roter Ginseng. Sorgt für die gesunde Anpassung an die Herausforderungen des Alltags, schützt den Körper.

ZUM WEITERLESEN



Prof. Ingo Froböse:
Die Formel Froböse.
der Wegweiser
für ein vitales und
gesundes Leben,
südwest Verlag,
22 Euro



Prof. Andreas
Michalsen: Mit
Ernährung heilen.
Besser Essen
Einfach Fasten
Länger Leben.
Insel-Verlag,
24,95 Euro



Martin Rutkowski:
Alles Gute für den
Darm. Ein prak-
tischer Leitfaden.
Königsfurt-Urania,
16,95 Euro



Prof. Christian
Schubert: Was uns
krank macht, was
und heilt. korrektur
Verlag, 16,90 Euro



Dr. Franzika Rubin:
Die besten Haus-
mittel. Was wirklich
hilft. Becker Joest
Volk Verlag,
25,95 Euro

ANZEIGE

Entspannen. Kräfte stärken.



Roter Ginseng Instant Tee



KGV - Korea Ginseng Vertriebs GmbH
Wolkenburgstr. 17 - 53797 Lohmar
www.roter-ginseng-naturarznei.de

Roter Ginseng Instant Tee (Wirkstoff: Ginsengwurzel-Trockenextrakt)
Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeit und Schwächegefühl,
sowie nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.*
*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und
fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

P. Jentschura[®]
regeneriert wie neugeboren

WurzelKraft[®]

– der Rundumversorger
– und alles funktioniert

Das Naturlebensmittel WurzelKraft bietet eine perfekte omnimolekulare Versorgung mit natürlichen Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und wertvollen Aminosäuren in optimaler Bioverfügbarkeit.

WurzelKraft vereint in ihrer einzigartigen Qualität und Vielfalt den Reichtum der Natur in einem Glas. Mit der Kraft von mehr als 100 verschiedenen Pflanzen unterstützt das Feingranulat Wohlbefinden und Vitalität – Löffel für Löffel ein basischer Genuss, der stärkt.



Kostenlos Proben bestellen

 **Händler in Ihrer Nähe finden**

p-jentschura.com/probe6 