

# DIE VOLLWERTIGE

## Zeitung für mehr Vitalität

### Die Kraft der Farben

Es ist kein Geheimnis, dass Farben uns beeinflussen. Insbesondere das menschliche Gemüt ist affin, auf verschiedene Farben zu reagieren. Die diesbezüglich härteste Zeit liegt mit den doch eher farblosen Wintermonaten erfreulicherweise hinter uns. Im Frühling gibt uns die Natur das, wonach wir uns alle sehnen: Licht, Wärme und ganz viele Farben.

Das Farbempfinden ist, wie so vieles, eine sehr individuelle Angelegenheit. Jeder und jede hat eine Lieblingsfarbe und einen unterschiedlichen Farbgeschmack. Das kann zuweilen auch sehr anspruchsvoll sein, wenn es zum Beispiel in einer Partnerschaft darum geht, Möbel und Bilder für die eigenen vier Wände auszusuchen oder einem Zimmer einen neuen Anstrich zu verleihen.

Doch woher kommt dieses unterschiedliche Farbempfinden? Sind die Geschmäcker wirklich so verschieden, oder liegt der Grund womöglich darin, dass jeder Mensch die verschiedenen Farben optisch anders wahrnimmt? Kann es sein, dass die Farbe «Blau» nicht für alle Menschen auch wirklich als «blau» erscheint? Ist mein «Blau» vielleicht sogar dein «Rot» und umgekehrt? Ich weiss es nicht; denn ich bin auch kein Experte. Phänomene wie eine Rotgrünblindheit deuten aber zumindest darauf hin, dass es in der Farberkennung physikalische Unterschiede gibt.

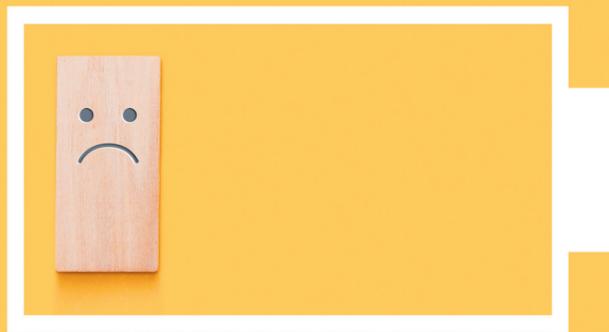
Vor vielen Jahren habe ich mich bei einem erfrischenden Kaltgetränk mit einer erfahrenen Grafikerin über Farben unterhalten. Beiläufig erwähnte ich, dass ich vor meinem inneren Auge Farben wahrnehme, wenn ich zum Beispiel an Wochentage oder Monate denke. So assoziiere ich zum Beispiel Montage, Mittwoch und Donnerstag mit unterschiedlichen Grüntönen; Dienstag und Freitag hingegen wirken gelb beziehungsweise orange und die Wochenendtage grau. Klingt komisch, ist aber so. Sie hat mich zu meiner Überraschung nicht ausgelacht, sondern mir versichert, dass auch sie verschiedenen, per se farblosen Dingen unterbewusst eine Farbe zuordnet.

Die grauen Monate Januar und Februar sind nun vorbei und es wartet der knallrote März. Eigentlich ganz passend, wenn man bedenkt, dass «Rot» die wohl energievollste Farbe ist. Es ist also höchste Zeit, Kraft zu tanken.

Mischa Felber



## Wichtiger Balanceakt



**Energie ist die Balance zwischen Aktivität und Ruhe. Energie nehmen wir in Form von Nahrung zu uns. Hermann von Helmholtz, Physiker (1821-1894), schrieb: «Energie kann weder erzeugt noch verrichtet werden. Sie kann nur von einer Form in eine andere Form umgewandelt oder von einem Körper auf andere Körper übertragen werden.»**

In der Naturheilkunde ist ein Energiemangel die Mutter aller Erkrankungen oder kann der Anfang eines Burn-outs sein. Für den Begriff Energie haben wir im Alltag verschiedene Verwendungen.

In meinem Alltag, im Reformhaus, in der Drogerie und in der Naturheilpraxis treffe ich sehr häufig Menschen an, die wegen Energiemangel um Rat fragen. Einige haben viel zu viel Stress, nehmen sich kaum Zeit zum Essen; und schlafen viel zu wenig. Solche Energiedefizite sind schnell aufgezeigt und könnten durch eine Änderung im Lebenswandel behoben werden. Leider findet das bei den meisten Kunden/Patienten keinen Anklang; sie bevorzugen es, Medikamente oder – im besten Fall – Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen. Bei erhöhter Aktivität oder sogar geistigem wie auch physischem Stress kommen unsere Energiereserven wie auch unsere Verdauung schnell einmal an ihre Grenzen. Dies kann sich in Form von Blähungen, saurem Aufstossen, leichter Übelkeit oder sogar Kopfschmerzen zeigen. Die Verdauung spielt eine zentrale Rolle für unseren Energiehaushalt. In Mund und Magen findet ein grosser Teil der Zerkleinerung und Denaturierung unserer Nahrung statt. Fehlen das Kauen der Nahrung im Mund und die Säure im Magen stressbedingt, so wird der Nahrungsbrei nicht richtig in seine Einzelteile zerlegt. Die unverdauten Bruchstücke aus unserer Nahrung gelangen in den Dünndarm und bereiten

diesem «Kopferbrechen». Die Auswirkungen können, wie schon erwähnt, Blähungen, Völlegefühl oder auch ein Energiemangel in Form von starker Müdigkeit sein. Darum ist es wichtig, diese Zeichen früh zu erkennen und dementsprechend zu handeln. Wenn das Verdauungsfeuer zu lange geschwächt ist, kann dies zu chronischen Beschwerden führen. In der Naturheilkunde werden neben körperlichen Behandlungen auch wärmende Kräuter und Gewürze eingesetzt, um die Verdauung zu unterstützen. Hier eignen sich selbst gemachte, leicht verdaubare Bouillons oder Miso-Suppen sehr gut. Auch verdauungsfördernde Tees – wie der Agni Plus Tee aus der Ayurvedischen Medizin – können gut tun. Ohne entsprechende Anpassungen in der eigenen Lebensführung jedoch können auch solche Mittel nur bedingt helfen.

Ein Energiemangel hat verschiedene Facetten. Gerade in meiner Praxis stelle ich fest, dass sich ein solcher muskulär oder auch nervlich zeigen kann. Beispiele hierfür können Schmerzen, Zuckungen, lokale Verhärtungen und eine Überempfindlichkeit der Haut sein. Je nachdem, wo sich der Energiemangel auf dieser Ebene zeigt, können Magnesium oder B-Vitamine angezeigt sein. Vitamine und Mineralstoffe bei einem Energiemangel der täglichen Nahrung beizufügen, kann Sinn machen; hingegen macht je mehr, desto besser bei Nahrungsergänzungsmitteln nicht

immer Sinn – es sollte eher je natürlicher, desto besser heissen.

Energiemangel kann auch andere Ursachen haben. Wir Menschen bestehen nicht nur aus einem physischen Leib, sondern es steckt mehr dahinter. Hier gibt es verschiedene Denkmodelle. Persönlich kann ich dem Anthroposophischen Denkmuster viel abgewinnen: In der Anthroposophie gibt es neben dem physischen Leib einen Ätherleib, einen Astralleib und eine sogenannte Ich-Organisation. Zeigen sich Störungen – zum Beispiel auf physischer oder Äther-Ebene (Energiekörper) –, sind die Ursachen nicht die gleichen, wie wenn sich Störungen auf der Ich-Organisation oder dem Astralleib zeigen. Hierfür braucht es eine gute und ganzheitliche Anamnese (Erfragen der Krankheitsgeschichte).

Vielleicht etwas vom Wichtigsten, um langfristig einen guten Energiehaushalt zu haben, ist eine positive Grundeinstellung zum Leben. Gerade in der aktuellen Zeit ist es wichtig, diese Einstellung nicht zu verlieren. Wir sollten sie pflegen.

**Beat Strittmatter**

dipl. Drogist HF, Naturheilpraktiker TEN



- StressBalance Kapseln – Naturkraft
- NervenRuh Kapseln – Naturkraft
- Agni plus Tee – Naturkraft
- Serenity Kapseln – B'Onaturis
- Kaskadenfermentiertes Getränk – Regulat Bio
- Miso-Pasten – Lima
- Wärmende Gewürze wie Zimt, Ingwer, Kurkuma, Koriander

## Neue Leichtigkeit entdecken

**Ein Frühjahrsputz tut nicht nur der Wohnung gut, sondern kann auch für den Körper wohltuend sein. Zum Beispiel mit einer Saftwoche als Auszeit für Körper und Geist.**

Heute sind wir zu einem grossen Teil umgeben von Überfluss. Nahrung ist jederzeit und überall verfügbar. Zudem ist unser Alltag oft hektisch und vollgepackt. Da kann es sehr entschlackend sein, sich eine Auszeit zu nehmen und damit bewusst aus dem Hamsterrad auszusteigen.

**Eine Möglichkeit für eine solche Auszeit bietet eine Saftwoche.** Dabei werden die Nährstoffe während mehrerer aufeinanderfolgenden Tage nur durch Säfte zugeführt. Das ist nicht nur entspannend für den Geist, weil man sich nicht ums Kochen und Essen kümmern muss, sondern es kann vor allem unseren Körper entlasten. Eine Zeit lang auf Nahrung zu verzichten, bietet besonders für den sonst täglich geforderten Verdauungstrakt eine wohlverdiente Pause.

### Wie läuft eine Saftwoche ab?

In der Entlastungsphase wird die Ernährung allmählich umgestellt.

Alkohol, Nikotin und koffeinhaltige Getränke sind tabu, dafür wird viel Flüssigkeit in Form von Tee, Wasser und eben Saft aufgenommen. Leichte Kost ist angesagt. Die darauffolgende Entschlackungsphase bedeutet einen völligen Verzicht auf feste Nahrung. Der Tagesbedarf an Nährstoffen wird durch die oben genannten Flüssigkeiten gedeckt. Jetzt werden Fetteinlagerungen gelöst und Giftstoffe aus dem Körper ausgeschieden. Als Fastenbrechen bezeichnet man die dritte und letzte Phase. Der Organismus muss sich langsam wieder an feste Nahrung gewöhnen. Damit er nicht überbelastet wird, empfehlen sich fettarme Speisen sowie viel Obst und Gemüse.

### Warum Fasten?

Fasten löst in den Zellen wichtige Recyclingprozesse aus – die Zelle beseitigt Abfallprodukte und ernährt sich davon (Ernährung von innen). Dieser Effekt setzt Experten zufolge etwa 16 bis 20 Stunden nach der letzten Nahrungseinnahme ein und macht die Zellen jünger und widerstandsfähiger. Weiter zählen ein gestärktes Immunsystem, eine stabilere Darmfunktion, die Linderung chronischer Beschwerden, Gewichtsverlust, eine Sensibili-

sierung des Geschmacks- und Geruchsinns sowie eine straffere Haut zu den häufigsten physischen Ergebnissen des Fastens. Auf psychischer Ebene kann die Kur zu emotionalem Gleichgewicht und innerer Ruhe verhelfen. Eine gute Vorbereitung und ein detaillierter Fastenplan sind für eine erfolgreiche Fastenkur essenziell. Bis zu einer Woche fasten ist für erwachsene, gesunde Menschen in der Regel kein Problem.

### Saftfasten mit dem «Rundum-Sorglos-Paket»

Ein entspannter Start in den Frühling geht mit der Biotta Wellness Woche ganz einfach. Die Wohlfühl-Saftwoche in der handlichen Box wurde in Zusammenarbeit mit Ernährungsspezialisten entwickelt und ist seit über 20 Jahren DIE Saftwoche der Schweiz. Dank der optimalen Kombination hochwertiger biologischer Frucht- und Gemüsesäfte wird der Körper während der Saftkur mit wichtigen Nährstoffen versorgt. Die Wellness Woche soll eine Verschnaufpause vom «Zuviel» im Alltag sein. Dabei geht es nicht um rigorosen Nahrungsverzicht, sondern um einen Neustart; weg von hektischem, ungesundem Essen. Neben elf biologischen Säften finden sich



Die Biotta Wellness Woche sowie Biotta Mein Safttag #1 und #2 sind in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern (z. B. Müller Reformhaus) erhältlich.

im Wellness-Woche-Paket Rezepte für vor und nach der Saftwoche, ein basisches Badesalz für noch mehr Wohlfühl-Momente und exklusive Yoga-Tutorials zur optimalen Begleitung der Woche. «Die Biotta Wellness Woche ist wahrlich ein Rundum-sorglos-Paket», sagt Sabine Sieber, Filialleiterin des Egli-Biofachgeschäftes in Thun, «durch einen täglichen Newsletter und eine betreute Online-Community, in der sich die Fastenden austauschen können, entsteht zusätzlich ein Gemeinschaftsgefühl. Das hilft, die Woche durchzuziehen.»

### Kleine Auszeiten für zwischendurch

Alle, die nicht mehrere Tage am Stück auf feste Nahrung verzichten möchten, finden mit Biotta Mein Safttag #1 und Biotta Mein Safttag #2 Neu zwei Säfte, welche speziell für einzelne Safttage

entwickelt wurden. Saft #1 für die erste Tageshälfte und Saft #2 für die zweite Tageshälfte des Safttags ermöglichen es, ganz einfach kleine Auszeiten in den Alltag einzubauen.

[www.biotta.ch](http://www.biotta.ch)



Sabine Sieber ist Filialleiterin des Egli-Biofachgeschäftes in Thun.

# WALDBADEN

TANKEN SIE KRAFT UND ENERGIE.

  
aromalife  
natur für die sinne



Die Waldbaden Produkte von Aromalife sind in Apotheken, Drogerien und im Bio-Fachhandel erhältlich.

[aromalife.ch](http://aromalife.ch)



## Riegel gegen das Energieloch

Riegel sind kleine Kraftpakete und kommen in anstrengenden Momenten genau richtig. Mit ihrer geballten Ladung an guten Inhaltsstoffen machen sie sich sehr gut als Zwischenmahlzeit für Gross und Klein.

Nichts spricht gegen einen Kauf von Riegeln aus dem Biomarkt. Nur gibt es genug Gründe, sie selbst zu machen

... weniger Verpackungsmüll, weniger Ausgaben, weniger Zucker, weniger verschiedene Zutaten, sprich: Sie

bestimmen selbst, was drin ist – und somit, was Sie essen. Und das Beste: Backen macht glücklich! Der handliche Snack gehört nicht nur zum Sport dazu; auch für bewegungsfreudige Kinder oder gestresste Eltern sind Riegel ideal für zwischendurch. Beim Selbermachen haben Sie unzählige Kombinationsmöglichkeiten – je nach Lust und Laune. Schon mit kleinen Anpassungen kreieren Sie ein neues Riegelaroma. Dazu sind die Getreidestangen rasch zubereitete Kraftpakete, die Ihre Tanks mit natürlichen Zutaten wieder auffüllen. So sind die Kleinen schnell wieder bereit für das nächste Abenteuer; oder die Erwachsenen gewappnet für die Arbeit oder sport-

liche Aktivitäten. Auch in Homeoffice-Zeiten sind Riegel die besseren Snacks als Süssigkeiten und andere Backwaren. Im Grossen und Ganzen besteht ein Riegel aus Vollkornflocken, Fruchtstückchen und Nüssen. Dazu Zucker (oder Alternativen), der den Stängel knusprig macht und Fett als Geschmacksträger. Dabei gilt für die beiden letzten Zutaten: So viel wie nötig und so wenig wie möglich. Dank ihrer gesunden Inhaltsstoffe liefern Riegel dem Körper hochwertiges Eiweiss, wertvolle Kohlenhydrate und viele Vitalstoffe. Im Notfall eignen sie sich sogar als Mahlzeitenersatz. Mit kleinen Anpassungen in der Zutatenwahl können aus den Energieriegeln vegane oder glutenfreie Snacks entstehen. Die Zubereitung ist einfach mit Zutaten, die zu Hause vorrätig sind; dabei können auch Reste verwertet werden: Nicht mehr so frisches Obst oder Gemüse kann gut verarbeitet werden. Nebst den Vollkornflocken und beispielsweise Datteln können fein geraffelte Rüeblis oder Randen untergemischt werden. Dank der knalligen Farbe ist der Wow-Effekt garantiert. Für den kleinen Pausensnack in der Schule können Sie auch Riegelsticks zubereiten: Anstatt normal grosse Riegel zu schneiden, können Sie schmale, fingergrosse Stücke zubereiten – oder Sie formen aus dem Teig kleine, handliche Quadrate. Das ist für Kinderhände oft praktischer. Für mehr Protein einfach Vollkorn-Sojaflocken verwenden und Eiweisspulver dazugeben: So unterstützen Sie den Muskelaufbau. ▶▶



# GÖNN DIR SUPERFOOD FÜR DIE HAUT.

## Weleda Skin Food Pflegeserie

**NÄRENDE PFLEGE FÜR TROCKENE HAUT**

- ✓ Erhöht die Hautfeuchtigkeit um bis zu 55%\*
- ✓ Angenehm reichhaltige Textur: bis zu 97%\*\*
- ✓ Pflegt trockene Hautstellen im Gesicht und am Körper

\* Ergebnis für Skin Food Body Butter in einer Wirksamkeitsstudie bei einem unabhängigen Testinstitut: 2x tägliche Anwendung über 4 Wochen; andere Skin Food Produkte mit mind. 47% Erhöhung.  
\*\* Ergebnis für Skin Food Light und Skin Food Body Butter, nach 4 Wochen im Anwendertest gemessen bei zweimal täglicher Anwendung. Andere Skin Food Produkte erhielten mindestens 67% Zustimmung.

# WELEDA

Seit 1921



WELEDA

Seit 1921

Skin Food

Nährende Intensivpflege

Soin intensif nourrissant



WELEDA

Seit 1921

Skin Food Body Butter

Intensive Körperpflege  
Nutrition intense corps

### Veganes Blitzrezept (ganz einfach – voller Geschmack)

- 1 Tasse Bio Nüsse (z. B. Cashews)
- 1 Tasse Bio Aprikosen, getrocknet
- 1 Tasse Bio Medjool Datteln, entsteint
- ½ Tasse Bio Amaranth, gepufft

Alles ausser dem Amaranth im Hochleistungsmixer pürieren. Teig rechteckig auf einem Backpapier verstreichen und den Amaranth darauf verteilen (leicht andrücken). Mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

### Energieriegel (1 kleines Blech)

- 150 g Butter
- 70 g Kokosblütenzucker
- 140 g Agavendicksaft
- 80 g Kerne/Nüsse (z. B. Sonnenblumenkerne)
- 70 g Bio Trockenfrüchte (z. B. Cranberrys)
- 270 g Bio Vollkornflocken (z. B. Hafer)

Ofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Butter in Pfanne schmelzen, Zucker und Dicksaft dazugeben, gut rühren. Pfanne vom Herd nehmen, Haferflocken gut unterrühren. Kerne/Nüsse und Trockenfrüchte unterheben. Masse in eine mit Backpapier ausgelegte, rechteckige Form (mindestens 20x20 cm) geben und mit dem Teigschaber festdrücken. Zirka 23 bis 25 Minuten backen, auskühlen lassen und in Riegel schneiden.

Gekühlten Teig in Riegel schneiden; diese zwischen Backpapier in einer Frischhaltebox aufbewahren (rund 1 Woche im Kühlschrank haltbar). Wem die Masse zu klebrig ist, der gibt noch ½ Tasse Vollkornflocken und 1 EL geschrotete Leinsamen dazu.



### Geschmackskombinationen, die munden:

Amaranth gepufft, Sultaninen und dunkle Schokolade.  
Kürbiskerne und getrocknete Apfelfringe.  
Gefriergetrocknete Beeren und Ruby-Schokolade.  
Gefriergetrocknete Him- oder Erdbeeren, geriebene Tonkabohne und weisse Schokolade.  
Gehackte Pistazien, Chiasamen und Cranberrys.  
Kernenmix, getrocknete Mango und Kokosflocken.  
Matcha, Vanilleschote und Agavendicksaft.  
Mix Superfood getrocknet und Hanfsamen.

### Zutaten für den Energie-Kick bei Erwachsenen:

- Baobabpulver (Energie-Booster für zwischendurch)
- Chlorellapulver (hochwertiges, leicht verdauliches Eiweiss und viele Vitalstoffe)
- Eiweisspulver (Bausteine unseres Körpers und Muskelaufbau)
- Grüntee-/Matchapulver (verbessert die körperliche Leistung)
- Guarana Pulver (der Wachmacher schlechthin)
- Macapulver (erhöhte Ausdauer)

Falls es mal schnell gehen soll, gibt es in Ihrem Reformhaus oder Ihrer Reformdrogerie eine bunte Auswahl

an Energieriegeln. Auch bekommen Sie dort die nötigen Nahrungsmittel, um abwechslungsreiche und gesunde Riegel selbst herzustellen.

### Nicole Wogg Dütsch

dipl. Ernährungsberaterin WSZ

### EINKAUF TIPPS

- Flocken – Spielberger, Werz
- Amaranth gepufft – Allos
- Trockenfrüchte und Nüsse – Naturkraft
- Gefriergetrocknete Beeren – Naturkostbar

- Birkenzucker – Birkengold
- Kokosblütenzucker – Tropical
- Agavendicksaft – Allos
- Kokosöl – Dr. Goerg
- Öle divers – RegioFair, Morga, Alce Nero, Bio Planète, Die kleine Mühle
- Butter – Biomilk

- Eiweisspulver – biORGANIC
- Chlorellapulver – Naturkraftwerke
- Matchapulver – Naturkraftwerke
- Maca Pulver – MacaPro
- Mischungen divers – Greenic

- Schokolade – Lovechoc, Vivani, Liebhart's, Heidi

**Arkopharma**  
LABORATOIRES

Die Intelligenz der Natur für Ihre Gesundheit

100%  
PFLANZLICHE  
FORMEL

## STÄRKEN SIE IHR IMMUNSYSTEM MIT NATÜRLICH GEWONNENEN VITAMINEN.

Bei den meisten verkauften Vitaminen handelt es sich um synthetische und manchmal sogar aus Erdölderivaten hergestellte Vitamine.

Wir bei ARKOPHARMA sind davon überzeugt, dass die alltäglichen Beschwerden mit natürlichen Gesundheitsprodukten gelindert werden können.



Vitamin C, B6, B9, Zinc, Eisen und Selen tragen zu normaler Funktion des Immunsystems bei.

**ARKOPHARMA**

PHARMAZEUTISCHES LABOR FÜR EINE NATÜRLICHE MEDIZIN.

www.arkopharma.ch

**NATURKRAFTWERKE**

Schweizer Marke für Lebenskunst und Leibeswohl

demeter

**ÖLMÜHLE**  
ZÜRCHER OBERLAND  
SEIT 1998

## LEINÖL NATIV

HERGESTELLT UNTER SAUERSTOFF- UND LICHTAUSSCHLUSS

GEKÜHLTES PRESSVERFAHREN

10% RABATT MIT DIESEM COUPON  
COUPON AUSSCHNEIDEN UND IN IHRER MÜLLER-FILIALE ABGEBEN

IN UNSERER ÖLMÜHLE IM ZÜRCHER OBERLAND FRISCH UND KALT GEPRESST

BRAUNE LEINSAAT VON (1A++) QUALITÄT AUS FREUNDSCHAFTLICHEM NETZWERK (SEKEM)

GESCHÜTZT IM HOCHWERTIGEN VIOLETTGLAS

GESAMTER PROZESS KUNSTSTOFFFREI

OMEGA-3 (BIS 55%) REIN PFLANZLICH



WWW.NATURKRAFTWERKE.CH

# Eisen – ein lebenswichtiger Stoff

**Menschen, die zu wenig Eisen aufnehmen, leiden meist unter Müdigkeit, Erschöpfung, Depressionen und Konzentrationsschwierigkeiten. Dieser Prozess ist schleichend und wird oft erst in einem späten Stadium wahrgenommen.**



Die tägliche Eisenzufuhr sollte je nach Alter und Geschlecht zwischen 10 bis 15 mg Eisen betragen. In der Regel genügen diese Mengen, doch bei überbeanspruchten, gestressten Arbeitstätigen, während der Schwangerschaft und dem Stillen, bei starken Monatsblutungen und für ambitionierte Sportler sollte die Zufuhr an Eisen erhöht werden. Fleisch ist ein wichtiger und guter Eisenerlieferant. Auch eine Vielzahl pflanzlicher Nahrungsmittel enthalten viel Eisen.

Hierzu zählen neben Gewürzen, vor allem Roggenvollkorn, Haferflocken, Weizenvollkorn, Feldsalat, Erbsen, Broccoli und Nüsse. Eisenmangel kann zu einer gestörten Aufnahme oder mangelnde Zufuhr über die Nahrung. Zum anderen wird bei der Therapie meist isoliertes, hoch dosiertes Eisen zugeführt – und der Patient kann unter Nebenwirkungen wie Verdauungsbeschwerden, Bauchschmerzen und Verstopfung leiden, weil der Körper grössere Mengen von Eisen gar nicht aufnehmen kann.

**Nutrexin – Eisentherapie**  
Im Gegensatz zu vielen herkömmlichen Eisenprodukten enthalten die Eisenpräparate von Nutrexin, nebst vielen eisenhaltigen Pflanzen, wichtige natürliche Hilfs- und Nebensstoffe wie Vitamin C, Folsäure und Vitamin B12. Zusätzlich werden pflanzliche Bestandteile und Eisensalze fermentiert, damit

die Stoffe vom Körper besser erkannt und aufgenommen werden können. Nutrexin Eisen-Aktiv und Eisen Power sind Nahrungsergänzungsmittel, die dem Körper Eisen in einer Form anbieten, welche gut bioverfügbar ist. Sie helfen, ein ernährungsbedingtes Defizit von Eisen zu vermeiden, indem sie dazu beitragen, dem Körper die täglich notwendige Menge Eisen zuzuführen. Nutrexin Eisen Produkte zeichnen sich durch die gute Verträglichkeit, die beste Aufnahme und die optimale Wirkung aus.

Das Eisen Power Flüssig-Konzentrat, auf Basis von Fruchtsäften, bietet eine optimale Alternative mit gutem Geschmack, für Kinder, Jugendliche und Personen, die keine Tabletten zu sich nehmen können. Dank dem höheren Anteil an Folsäure und Vitamin B12 ist es auch für Schwangere und Stillende ideal geeignet.

Fragen Sie dazu Ihren Apotheker oder Drogisten.

**Der Gesundheitstipp von Paul Blöchliger**  
Der Drogist und Naturheilkundespezialist empfiehlt, aufgrund seiner Tätigkeit in der Nature First Apotheke und Drogerie, die langfristige und effektive Eisentherapie. «Mit den Nutrexin Eisen-Aktiv Kapseln und dem Nutrexin Eisen Power Konzentrat habe ich zwei wunderbare Präparate zur Verfügung, die mir als hervorragende Unterstützer in der Eisentherapie dienen. Ich freue mich täglich über die vielen positiven Kundenfeedbacks, insbesondere über die tolle Wirkung und die gute Verträglichkeit.»



**NUTREXIN**

Nutrexin AG  
Albisriederstrasse 5 – CH-8003 Zürich  
Phone +41 (0)44 496 10 30

info@nutrexin.ch

Eisen bei Müdigkeit  
Sehr gut verträglich

**Neu flüssig**



## Mikronährstoffe für Sie

### Vitalität mit Qualität

Health Care  
www.vitahealthcare.ch

**Beauty | Energie**  
**Antifatigue | Nerven | Immunsystem**

**Knorpel | Knochen**  
**Bewegungsapparat**

**Für den Mann**

**Energiestoffwechsel**  
**Testosteronspiegel**

**Leberfunktion**  
**Fettstoffwechsel**  
**Geistige Leistung**

**Gedächtnis**  
**Konzentration**  
**Herz-Kreislauf**

**Augen**  
**Sehkraft**

**Nerven**  
**Psyche**  
**Antimüdigkeit**

# Moringa Oleifera – ein Wunder der Natur

Haben Sie gewusst, dass der Moringabaum sagenhafte 90 Vitalstoffe enthält? Mit dieser geballten Ladung ist er die nährstoffreichste Pflanze der Erde. Zu finden ist der Baum ausschliesslich in tropischen Gebieten wie dem Osten und Südwesten von Afrika sowie am Fusse des Himalaja Gebirges in Indien, wo er als Baum des Lebens bekannt ist.

Da er als besonders dürreresistent gilt und selbst unter widrigsten Bodenbedingungen wächst, wird er auch «Baum der Unsterblichkeit» genannt.

Der Wunderbaum wächst bis zu 30 Zentimeter im Monat und kann innerhalb eines Jahres eine Höhe von bis zu vier Metern erreichen, im ersten Jahr sogar eine Höhe von acht Metern. Hierfür verantwortlich ist das Wachstumshormon Zeatin, wovon der Moringabaum im Vergleich zu anderen Pflanzen bis zur tausendfachen Menge enthält. Zudem unterstützt Zeatin die Pflanze in der Abwehr von Krankheiten und sorgt dafür, dass sie weniger schnell altert. Es können alle Bestandteile des Baumes genutzt werden; jedoch haben vor allem die Blätter einen hohen Gehalt an Proteinen, Vitaminen, Mineralstoffen und antioxidativen Stoffen. Moringa ist eine der wichtigsten natürlichen Quellen von Antioxidantien.

Die in Moringa enthaltenen Nährstoffe setzen sich aus Ballaststoffen, Enzymen, Fettsäuren, Mineralstoffen, Spurenelementen, einer hohen Anzahl an Aminosäuren sowie Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen zusammen. Die wertvollen Inhaltsstoffe sind von Natur aus ideal kombiniert und ergänzen sich somit optimal.

Das Zeatin als Botenstoff bewirkt im Körper, dass die wertvollen Nährstoffe von Moringa besser aufgenommen und verwertet werden können.

Moringa kann somit allen empfohlen werden, die ihren täglichen Bedarf an lebenswichtigen Nährstoffen natürlich decken möchten. Es unterstützt das Immunsystem und wirkt antioxidativ; damit hilft es auch, unsere Zellen zu schützen. Belege für Wunderheilungen durch Moringa mag es zwar keine geben, dennoch ist der Baum eine sehr wertvolle Pflanze für den Menschen: So verspeisen die Bewohner afrikanischer und asiatischer Länder etwa die Blätter oder die unreifen, länglichen Samenschoten gekocht als Gemüse. Erhältlich ist Moringa in Form von Pulver und Kapseln. Moringa kann durch Zufügen zu den täglichen Mahlzeiten verwendet werden. In der ayurvedischen Heilkunst ist Moringa schon seit Jahrhunderten als wunderbarer «Alleskönner» bei Alltagsbeschwerden hochgeschätzt.



# Energie, Wohlbefinden und Lebensqualität

«Alle Wege führen nach Rom» von Jean de La Fontaine

**Es gibt viele Wege, um an Energie zu gewinnen. Mein Motto ist ein gesunder Ausgleich an Entspannung, Bewegung und Ernährung; wobei die Ernährung wie auch die Verdauung eine zentrale Rolle spielen.**

Unser Organismus braucht Enzyme, damit er funktioniert. Der Körper ist auf schnelle und fein gesteuerte chemische Reaktionen angewiesen. Damit diese Schnelligkeit nicht zu einem Überhitzen des Körpers führt, setzt er Hilfsstoffe ein wie zum Beispiel Enzyme, welche zumeist aus Eiweiss bestehen.

In der Ernährung spielt es nicht nur eine Rolle, was wir essen, sondern was von der Nahrung ankommt. Die Aufgabe unseres Magen-Darm-Trakts besteht darin, die Nahrung in kleinere Bestandteile zu zerlegen; dies mithilfe von enzymreichen Sekreten, sodass resorptionsfähige Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe schliesslich durch den Darm aufgenommen werden können. Diese sind für unseren Organismus, unser Nervensystem und Wohlbefinden unverzichtbar. Magen und Darm helfen mit, dass Krankheitserreger, Parasiten und allergieauslösende Nahrungsbestandteile nicht in den Körper eindringen können.

Eine Verdauung von weniger als dreimal Stuhlgang pro Woche oder häufiger Durchfall kann zu Antriebslosigkeit, einem schlappen Immunsystem oder Energielosigkeit führen. Der trockene Stuhl besteht zu mehr als der Hälfte aus Darmbakterien, welche sich fortwäh-

rend erneuern. Der Darm wird nicht umsonst Mikrobiom genannt: Hier sammeln sich Bakterien mit einem Gewicht von etwa eineinhalb Kilogramm. Hirn und Darm kommunizieren miteinander; besonders in emotionalen oder stressigen Momenten verspüren Menschen den Drang, die Toilette aufzusuchen.

## Ursachen und Wirkungen

Stress, Infekte, Umweltgifte, Schwermetalle, Antibiotika, Allergien und Unverträglichkeiten setzen dem Darm ebenfalls zu. Die Darmwand ist eine Schutzbarriere, und bei einem nicht gut funktionierenden oder löchrigen Darm kann es zu Immunreaktionen kommen, wenn Umweltgifte in das Körperinnere gelangen. Solche Reaktionen können sich als Blähungen, Bauchschmerzen, Krämpfe, Durchfall, Verstopfung, Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder fehlende Konzentration manifestieren. Beim Arztbesuch kann der Darmstatus, also das Mikrobiom, genau ausgewertet werden.

Es gibt viele Wege, seinen Darm zu reinigen, zu stärken und aufzubauen. Zur Reinigung gehören wertvolle Lebens- oder Nahrungsergänzungsmittel wie Leinsamen, Chiasamen, Flohsamenschalen, Zeolith-Gesteinspulver,



Dolomit-Gesteinspulver, Senfsamen, Heilerde, Getreidekleie oder Pflanzenfasern beziehungsweise nahrungsfaserreiche Kost. Schadstoffe und unverdaute Essensreste können so gebunden und ausgeschieden werden. Dadurch werden nicht nur Leber und Nieren, sondern auch das gesamte Entgiftungssystem unseres Körpers entlastet. Die Darmwand wird gestärkt und regeneriert. Die Aufnahmefähigkeit von Vitaminen und Mineralien kann sich verbessern. Wichtig: Achten Sie bei der Einnahme solcher Lebensmittel stets auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und halten Sie einen Abstand von etwa zwei Stunden zu einer allfälligen Medikation ein.

### Darmflora stärken

Um die Darmflora zu stärken, empfehlen sich fermentierte Lebensmittel oder Präbiotika wie Brottrunk, Sauerkrautsaft, Kombucha, Naturjoghurt, Kefir oder Kimchi. Probiotische Darmbakterien stärken die Darmflora besonders nach einer Antibiotikaeinnahme. 70 Prozent unserer Immunzellen, welche für die Abwehrkräfte zuständig sind, befinden sich in der Darmwand. In unserem Darm gibt es verschiedene Bakterien: Fäulnisbakterien sind wichtig, doch wenn sie überwiegen, wirken sie krankheits-erregend. Neutrale Bakterien richten sich nach der dominierenden Gruppe, also entweder nach den fäulnisbildenden oder den aufbauenden Bakterien. Die aufbauenden Bakterien sollten wir fördern, da sie unser Immunsystem unterstützen, indem sie Krankheitserreger bekämpfen. Hierzu gehört die Gruppe der Milchsäurebakterien – wie Lacto- und Bifidobakterien –, auch Probiotika genannt. Sie wandeln Zucker in organische Säuren, hauptsächlich in Milchsäure, um. Derselbe Umwandlungsprozess passiert auch während der Fermentierung, indem Zucker mithilfe von Bakterien, Pilzen, Zellkulturen oder Enzymen (früher Ferment genannt) in Milch- und Essigsäure umgewandelt wird. Fermentation ist eine uralte Methode der Haltbarmachung von Lebensmitteln. Sie verbessert die Bioverfügbarkeit: Wertvolle Nährstoffe sind herausgelöst und können besser über die Darmschleimhaut aufgenommen werden. Pasteurisierte Produkte sind nicht empfehlenswert, weil sie auf 70 °Celsius erhitzt wurden und keine lebenden Mikroorganismen mehr enthalten. Wer fermentierte Getränke kurz vor einer Mahlzeit einnimmt, unter-

stützt die Aufspaltung und Verdauung der Nahrung. Milchsäurebakterien sind nicht mit handelsüblicher Milch zu verwechseln, der Name könnte irritieren. Personen mit Kuhmilchallergie oder Laktoseunverträglichkeit können also fermentierte milchfreie Produkte bedenkenlos geniessen.

### Jana-Jasmin Rudolph

dipl. Ernährungstherapeutin SPA/Detailhandelsfachfrau EFZ/Reformfachberaterin

### Sauerkraut-Rezept:

- 1 Weisskohl geschnitten und 1 Blatt Weisskohl
- 2 EL. Salz pro 1 kg Kohl
- Weckgläser oder 2 verschliessbare Gläser in verschiedenen Grössen
- Gewürze nach Wunsch, zum Beispiel Kümmel, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Ingwer, Chili
- Weisskohl in feine Streifen schneiden.
- Salz dazugeben
- Fünf Minuten durchkneten.
- Masse in ein heiss ausgewaschenes Weckglas füllen, reindrücken bis Sauerstoff entweicht, nicht zu sehr befüllen.
- Mit einem Stück vom Weisskohlblatt bedecken.
- Mit Wasser auffüllen, bis das Gemüse komplett bedeckt ist.
- Anstelle eines Weckglases kann ein kleines Glas – gefüllt mit Wasser – in ein grosses, mit Weisskohl befülltes Glas gestellt werden.
- Ein bis zwei Wochen bei Zimmertemperatur fermentieren lassen; je länger, desto saurer wird es, Bläschen können austreten.
- Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden.
- Danach im Kühlschrank kaltstellen, um den Fermentationsprozess zu verlangsamen.

**Guten Appetit!**

### EINKAUF TIPPS

- Lein-, Floh- und Chiasamen – Naturkraft, Sonnenkorn
- Gesteinspulver – Corialith, Panaceo
- Fermentierte Nahrungsergänzungen – Dr. Niedermaier Regulat Pro, Vita Biosa
- Kombucha – Manus
- Kimchi – CompleteOrganics
- Kefir – Biomilk
- Lactoplus – Naturkraft
- Milchsäurebakterien – Lactibiane
- LeberAktiv Kapseln/Tropfen – Naturkraft
- VerdauungsAktiv Kapseln – Naturkraft
- BasenAktiv Kapseln – Naturkraft

### IMPRESSUM

**Die Vollwertige – Zeitung für mehr Vitalität**  
 Verlag MP Media Press SA, Könizstrasse 25, 3008 Bern, Tel. 031 740 97 29, Fax 031 740 97 28, info@mediapress.ch **Redaktions- und Produktionsleitung** Sylvia Felber 031 740 97 20, s.felber@mediapress.ch, Ann-Brita Dähler, Hakan Aki **Layout** Sinem Seçkin **Erscheint** monatlich **Auflage** 150 000 Exemplare **Gedruckt auf chlorfreiem Papier in der Schweiz.**

**LAURETANA**  
Das leichteste Wasser Europas

**Fastenzeit ist LAURETANA-Zeit®**

[www.lauretana.ch](http://www.lauretana.ch)

### Arkopharma LABORATOIRES

Die Intelligenz der Natur für Ihre Gesundheit

## FÜR IHREN KOMFORT, OHNE DIE DARMFLORA ZU DESTABILISIEREN.

Bei ARKOPHARMA wissen wir, dass alltägliche Beschwerden mit natürlichen Gesundheitsprodukten gelindert werden können.

**CYS-CONTROL® FORTE ist eine 100 % pflanzliche Lösung, die bei ersten Anzeichen verwendet werden sollte.**

CYS-CONTROL® FORTE kombiniert 3 aktive Substanzen pflanzlichen Ursprungs:

- 2 g D-Mannose,
- 36 mg PACS\*\* Cranberry
- 130 mg Heidekraut.

**89% der Benutzer sind zufrieden und würden es weiterempfehlen\***

\*Verwendungstest an 81 weiblichen Freiwilligen (Januar 2017) mit die Kombination D-Mannose + Cranberry. \*\* Proanthocyanidines



**NEU!**  
mit Probiotika

ARKOPHARMA

[www.arkopharma.ch](http://www.arkopharma.ch)

PHARMAZEUTISCHES LABOR FÜR EINE NATÜRLICHE MEDIZIN.

## Jentschuras BasenKur

**Für einen ausbalancierten Säure-Basen-Haushalt – für frischen Schwung und Freude an der Gesundheit.**

Um Gesundheit, Schönheit, aber auch die mentale sowie die körperliche Leistungsfähigkeit nachhaltig zu fördern, ist es von zentraler Bedeutung, auf einen ausbalancierten Säure-Basen-Haushalt zu achten. Die Traditionsmarke P. Jentschura hat ein ganzheitliches Produkt-Ensemble für die Säure-Basen-Balance konzipiert, das den Organismus entschlackt, entsäuert und nachhaltig regeneriert. Jentschuras BasenKur® setzt sich zusammen aus dem wohltuend-reinigenden 7x7® Bio-KräuterTee, dem omnimolekularen 100-Pflanzen-Bio-Lebensmittel WurzelKraft® (der Rundumversorger) und

dem Naturkosmetikprodukt MeineBase®, dem basisch-mineralischen Körperpflegesalz mit einem pH-Wert von 8,5, das wie ein Jungbrunnen wirkt. Jentschuras BasenKur® ist eine moderne, effektive und nachhaltige Form der aktiven Gesundheitsprävention.

**Literatur für ein gesundes Leben:** «Gesundheit durch Entschlackung» von Dr. h. c. Peter Jentschura ist die naturheilkundliche «Bibel» zum Thema «Säure-Basen-Haushalt» und «Regeneration». Der Bestseller der Gesundheitsliteratur gibt viele nützliche Tipps für ein bewusstes und gesünderes Leben. Weitere Informationen zu den Produkten und der Literatur aus dem Haus Jentschura sind im Netz abrufbar:

[www.p-jentschura.ch](http://www.p-jentschura.ch)



## Für einen gesunden Lifestyle

YUMA Molke wirkt natürlich von innen und aussen

**Mit den ersten Frühlingsgefühlen verspürt man Lust, sich Gutes zu tun. Die natürlichen YUMA Produkte mit hochwertiger Schweizer Molke sind wahre Multitalente, wenn es um das Wohlbefinden und die Schönheit geht. Sie wirken sowohl von innen als wohltuendes Wellnessgetränk oder äusserlich als sanft pflegendes Schaumbad oder Shampoo.**

Die Wintertage sind gezählt, die Vorfreude auf den Frühling steigt. Nun ist der richtige Zeitpunkt, seinem Körper Gutes zu tun und gestärkt in die neue Jahreszeit zu treten. Die positiven Eigenschaften von YUMA Molke eignen sich dafür vorzüglich.

**YUMA Wellnessdrink – ganz schön gesund**

Die YUMA Wellnessgetränke werden mit bester Molke in der Schweiz hergestellt. Molke ist reich an Proteinen, Mineralien sowie an Vitaminen.

YUMA Molke enthält einen sehr geringen Fettanteil und nur wenige Kalorien. Dadurch trägt YUMA zu einer gesunden wie auch kalorienreduzierten Ernährung bei – und stillt ganz nebenbei den kleinen Hunger. Die Figur wird es uns danken. YUMA Molke gibt es in sechs feinen Geschmacksrichtungen als praktische Monatspackung für zu Hause und als Stickpack für unterwegs.

**Wohltuend auch als natürliche Körperpflege**

Molke ist nicht nur ein sehr bekömmliches Getränk, sondern auch wohltuend bei äusserer Anwendung. Deshalb hat YUMA sein Sortiment durch zwei wertvolle Körperpflegeprodukte erweitert – mit einem besonders hautfreundlichen Schaumbad und einem Dusch-Shampoo. Beide Produkte haben einen hautneutralen pH-Wert von 5,5 und stabilisieren den Säureschutzmantel der Haut. Die Produkte schützen vor Infektionen, Reizungen, Allergien und Austrocknung. YUMA Molke-Produkte sind exklusiv im Schweizer Fachhandel wie Apotheken, Drogerien und Reformhäusern erhältlich. Mehr Informationen unter [www.yuma.ch](http://www.yuma.ch)

Ganz schön gesund. Yuma Molke wirkt natürlich von innen und aussen – als wohltuendes Wellnessgetränk oder sanft pflegendes Schaumbad oder Dusch-Shampoo.

Weitere Informationen: [www.hochdorf.com](http://www.hochdorf.com)



## Vita Biossa

Das biologische Kräuterfermentgetränk mit acht Stämmen natürlicher Milchsäurebakterien, organischen Säuren und einem Extrakt aus 19 verschiedenen Kräutern.

In vier Sorten erhältlich: Original Kräuter, Aronia, Hagebutte und Ingwer.

Frei von Zucker, Laktose, Gluten und Konservierungsmitteln.



Vita Biossa

Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.

Vertrieb: Natural Power Distribution AG, Volketswil, [naturalpower.ch](http://naturalpower.ch)

## Lebensnotwendig

**Aminosäuren bilden die Grundbausteine aller Proteine – ohne sie können wir nicht leben. Einige sogenannte essenzielle Aminosäuren kann unser Organismus nicht selbst herstellen. Wir müssen sie über die Nahrung oder unterstützend via Nahrungsergänzungsmittel – wie beispielsweise Amino4u – aufnehmen.**

Aminosäuren bilden die Ursubstanz, aus denen Haare, Knochen, Körpergewebe, Hormone und Enzyme entstehen. Insgesamt gibt es rund 280 verschiedene Aminosäuren – 20 davon sind für den Menschen besonders wichtig. Die verschiedenen Aminosäurearten sind molekular unterschiedlich aufgebaut. Je nachdem, wofür der Körper sie benötigt, werden Proteine durch die Verdauung in ihre Bestandteile aufgespalten und als Bausteine über die Blutbahnen zu entsprechenden Zielorten transportiert.

Während acht der 20 für den Menschen wichtigen Aminosäuren als notwendig gelten, kann der menschliche Körper 12 davon selbst bilden. Unter bestimmten Umständen, wie Lebensalter oder bei Krankheit, ist dies allerdings nicht mehr der Fall. Deshalb wird auch von semi-essenziellen Aminosäuren gesprochen. Diese sind essenziell, wenn sie der Körper nicht selbst herstellen kann.

### Mangel vorbeugen

Wachstum, Reparatur und Instandhaltung

aller Zellen hängen von Aminosäuren ab. Deshalb ist es auch so wichtig, auf die Grundversorgung zu achten. Ein Mangel an Aminosäuren kann auf Dauer negative Folgen für den Körper haben, etwa eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionen, Leistungsabfall, Gelenksbeschwerden, Defizite beim Muskelaufbau, langsame Wundheilung und Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen. Ein Aminosäuremangel lässt sich ausgleichen, beispielsweise mit Amino4u, einem Nahrungsergänzungsmittel aus natürlicher Herkunft, das nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen hergestellt wird.

Mit seiner idealen Kombination essenzieller Aminosäuren steigert Amino4u die körperliche Leistungsfähigkeit und Denkleistung im Alltag, verhindert frühzeitige Ermüdung und sorgt für ein insgesamt positiveres Körpergefühl. Die hochwertigen Bestandteile unterstützen den Aufbau von gesundem Körpergewebe und stärken dadurch Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke. Zudem wird die allgemeine Belastbarkeit erhöht und das Verletzungs- und Infektrisiko verringert. Folgende Personen nutzen die entscheidenden Vorteile von Amino4u: Menschen ab 40, Breiten- und Leistungssportler, körperlich schwer arbeitende Menschen, Patienten nach Verletzungen und Operationen, Vegetarier und Veganer sowie Personen, die ihren Körperfettanteil reduzieren möchten.



## Plus an Wohlbefinden

**Das Pulver der südamerikanischen Maca-Wurzel pusht die Abwehrkräfte, körperlicher und seelischer Stress sind leichter zu ertragen. Zudem gilt Maca als bewährtes Mittel zur Förderung der Lust sowie zur Produktion von Fruchtbarkeitshormonen.**

Nicht nur in Südamerika ist Maca sowohl als Nahrungs- wie auch als Heilmittel eine feste Grösse; heute wird die widerstandsfähige Pflanze aufgrund ihrer vielfältigen positiven Eigenschaften in der Erhöhung von Vitalität und Ausdauer weltweit geschätzt. Zur Herstellung von MacaPro XP Purple, einem flüssigen Maca-Extrakt, werden lediglich voll ausgereifte, hochwertige Maca-Wurzeln aus dem peruanische Junin verwendet. Dank einer äusserst schonenden Verarbeitung bleibt die grösstmögliche Konzentration aller Wirkstoffe erhalten.

### Wertvolle Inhaltsstoffe

Oft werden vielerlei Inhaltsstoffe wie Proteine, Fettsäuren, Mineralien und Vitamine in Bezug auf Maca beworben. Während diese Nährstoffe der Maca-Wurzeln für die Menschen in den Anden und durch den mengenmässig grossen Verzehr durchaus relevant sind, spielen sie in der westlichen Ernährung jedoch keine Rolle. Vielmehr besitzt Maca eine Vielzahl einzigartiger Inhaltsstoffe, die für die besonderen Eigenschaften von Maca verantwortlich sind. Eben diese Inhaltsstoffe kommen in unseren flüssigen Extrakten besonders gut zur Geltung.

### Vielfältige Wirkung

Maca hat die Eigenschaft, Blut besonders gut mit Sauerstoff zu versorgen. Dies fördert sowohl Atmung wie Ausdauer in grossen Höhen: Der Körper passt sich den herausfordernden Umweltbedingungen besser an. Maca unterstützt auch die allgemeine Abwehr – Müdigkeit, Erschöpfung und Verstimmung wird so erfolgreich entgegengewirkt. Nicht zuletzt wird Maca auch eine bedeutende Wirkung auf den Sexualhormonspiegel nachgesagt: Maca fördert sowohl die Lust wie auch die Produktion von Fruchtbarkeitshormonen. Dadurch verbessert sich bei Männern die Spermienqualität und bei Frauen die Östrogenproduktion, was Symptome in den Wechseljahren mildern kann.



**Ein Satz gesunde Ohren?**




Spotify      Apple

Inside Reformhaus – hören, wie wir sind.

**REFORM HAUS**  
MÜLLER | EGLI BIO | RUPPRECHT | DROGERIE HAAS | VITALPUNKT

**Biona**  
**Apfelessig**  
...der Vielseitige

**Biona Apfelessig**  
mit Kräutern  
Vinaigre de pommes  
aux fines herbes  
Aceto di mele  
alle erbe  
mit Kräutermischung

**Biona Apfelessig**  
Vinaigre de pommes  
Aceto di mele

www.apfelessig.ch



# Energiegeladen!

- Kraftfutter

- Vitamine/Gemüse  
Tee → Vital

Kaffa  
WILDKAFFEE

MEHR  
ENERGIE!!

# Jetzt Reinhören und Bäume ausreissen:

Unsere Podcast-Episode mit vielen spannenden Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit.



Apple

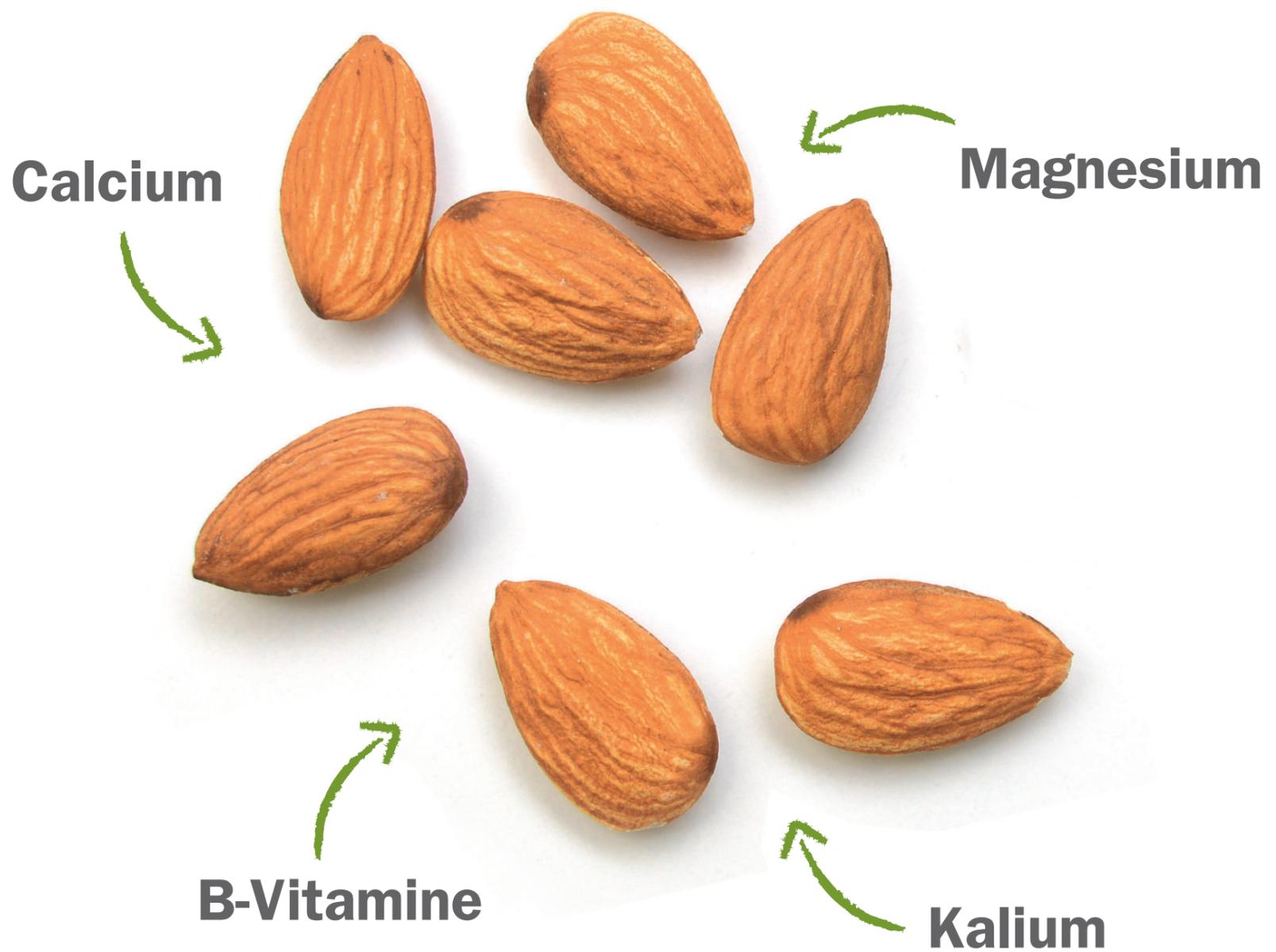


Spotify

**REFORM HAUS**

MÜLLER | EGLI BIO | RUPRECHT | DROGERIE HAAS | VITAL.PUNKT

# 7 Mandeln pro Tag. Warum? Fragen Sie uns.



**AKTUELL** **Vegane Fleischalternativen und Würste aus Lupinen – Alberts**

- Regionaler Anbau
- Eiweissreich
- Frei von Hefeextrakten und Palmöl

**BIO**  
**VEGAN**

Sauce, 100 ml **6.20**

Rostbratwürstchen, 200 g **5.90**

Vevapcici, 200 g **5.90**

Vrikadellen, 200 g **5.90**

**- 15 %** **Hartweizen Pasta – Alice Nero**

- Zu 100 % aus regionalen Rohstoffen
- Ausgezeichnete Kochfestigkeit

**BIO**

Spiralen Tricolore hell, 500 g ~~3.80~~ **3.25**

Spaghetti hell, 500 g ~~2.80~~ **2.40**

Penne hell, 500 g ~~2.80~~ **2.40**

**- 15 %** **Dinkel Energieriegel: Power aus Dinkel – Guggenloch**

- Süß und fruchtig
- Ohne Kristallzucker

**BIO**  
**VEGAN**

Aprikose, 33 g ~~2.20~~ **1.85**

Mango, 33 g ~~2.20~~ **1.85**

Apfel, 33 g ~~2.20~~ **1.85**

**- 10 %** **Verführerisches Sesammus – Rapunzel Naturkost**

- Orientalischer Genuss
- Zu 100 % aus kontrolliert biologischem Anbau

**BIO**

Tahin, 250 g ~~5.30~~ **4.75**

Tahin, 500 g ~~9.50~~ **8.55**

Tahin weiss, 250 g ~~6.30~~ **5.65**

**- 15 %** **Vollwertige Joghurtalternative – Provamel**

- 100 % Soja aus Europa
- 100 % ProTerra zertifiziert

**BIO**  
**VEGAN**  
**LAKTOSEFREI**  
**GLUTENFREI**

Soja, ohne Zucker, 500 g ~~3.50~~ **3.00**

Soja Kokos, ohne Zucker, 500 g ~~4.50~~ **3.80**

Soja Vanille, 500 g ~~4.60~~ **3.90**

**- 15 %** **Burgrain Hof-Joghurt – RegioFair Bio**

- Sehr schonende Verarbeitung
- Ohne Zusatzstoffe
- Aktion gilt für alle Burgrain Hof-Joghurts

**BIO-KNOSPE**  
**BIO-SUISSE-KNOSPE**

Nature, laktosefrei, 150 g ~~1.40~~ **1.20**

Haskap, 150 g ~~1.30~~ **1.10**

Haskap, laktosefrei, 150 g ~~1.40~~ **1.20**

**natur kraft**

**Natürliche Kraftquellen to go**

Trockenfrüchte und Nüsse in 118 verschiedenen Sorten. Exklusiv im Reformhaus.

- 15 %

**Wohltuender Kefir und wunderbare Desserts – Biomilk**

- Kefir fördert die Verdauung
- Kinder lieben es, Erwachsene ebenso

BIO-SUISSE-KNOSPE



Kefir Drink nature, 500 ml  
2.90 **2.45**



Panna cotta classica, 110 g  
2.30 **1.95**



Caramelköppli, 110 g  
2.20 **1.85**

AKTUELL

**Dinkelguetzli – Sommer**

- Backkunst aus wertvollem Dinkel
- Natürlich bio und vegan

BIO

VEGAN



Hanf-Schoko mit Macawurzel, 150 g  
**4.80**



Hanf-Guarana mit Mandeln, 150 g  
**4.80**



3 Ingwer mit Zartbitterschokolade, 150 g  
**4.20**

NEUHEIT

**Köstliche Truffes mit zartschmelzender Füllung – Amarrú**

- Hergestellt in der Schweiz
- Ohne Palmöl, ohne Lezithin und ohne künstliche Zutaten
- Nur solange Vorrat

BIO

GLUTENFREI

FAIRTRADE



Truffes Chocolat Noir, 102 g  
**7.90**



Truffes Chocolat au Lait, 102 g  
**7.90**

- 10 %

**The dark side of chocolate – Vivani**

- In gartenkompostierbarer Innenfolie
- Klimaneutral produziert

BIO

VEGAN



Feine Bitter 92 % Cacao, 80 g  
3.80 **3.40**



Feine Bitter 99 % Cacao, 80 g  
3.80 **3.40**



Edelbitter 100 % Cacao + Nibs, 80 g  
3.80 **3.40**

AKTUELL

**Osterzauber – Zotter Schokolade**

- Handwerklich und innovativ
- 100 % fair gehandelte Rohstoffe
- Nur solange Vorrat

BIO



Osterschoki Kokos + Marzipan, 70 g  
**6.50**



Eiertanz mit Eierlikör, 70 g  
**6.50**



Frohe Ostern – 5 Sorten Mini, 100 g  
**10.30**

NEUHEIT

**Kräuterglück – Heidi Chocolaterie Suisse**

- Schweizer Schokolade von höchster Qualität
- Mit Schweizer Kräutern

BIO

VEGAN



Zitronenmelisse Zartbitter, 75 g  
**4.70**



Lavendel weisse Schoggi, 75 g  
**4.70**



Minze Zartbitter, 75 g  
**4.70**

- 20 %

**Mineralwasser – Lauretana**

- Nur 14 mg Mineralsalze pro Liter
- Weicher, leichter Trinkgenuss



Ohne Kohlensäure, 0,5 l, PET  
1.70 **1.35**



Ohne Kohlensäure, 1,5 l, PET  
2.10 **1.70**

- 15 %

**Kaffee aus biodynamischem Anbau – La Chacra d'Dago**

- 100 % Arabica aus dem Hochland Perus
- Ausgewogen und säurearm im Geschmack

DEMETER



Espresso Bohnen, 250 g  
8.90 **7.55**



Espresso gemahlen, 250 g  
8.90 **7.55**



Crema Bohnen, 250 g  
8.90 **7.55**



Crema gemahlen, 250 g  
8.90 **7.55**

-20 %

**Probier Mal! Tee – Sonnentor**

- Für Glücksmomente in der Tasse
- Oh happy Tee!

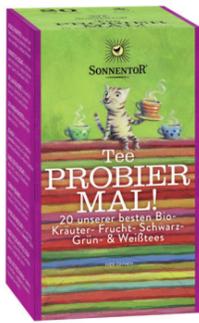
BIO



Happiness, 20 Beutel  
7.10 **5.70**



Fruchtee Tee, 20 Beutel  
6.40 **5.10**



Diverse Sorten kennenlernen, 20 Beutel  
6.40 **5.10**

-10 %

**Für mehr Lebensfreude und Vitalität – P. Jentschura**

- KräuterTee für eine bewusste Balance
- WurzelKraft Feingranulat aus mehr als 100 ausgewählten Pflanzen

BIO

VEGETARISCH

LAKTOSEFREI

GLUTENFREI



7x7 KräuterTee, 50 Beutel  
18.00 **16.20**



WurzelKraft, 150 g  
39.70 **35.75**



WurzelKraft, 300 g  
74.70 **67.25**

-20 %

**Basendrink und Basenbad – Corialith**

- Unterstützt den Stoffwechsel
- Mit Schweizer Dolomitpulver
- 100 % natürlich; aus Schweizer Produktion



Mineralien Basen Drink, 70 g  
26.80 **21.45**



Mineralien Basen Drink, 250 g  
81.40 **65.10**



Shaker, 3 dl  
8.80 **7.05**



Basenbad, 500 g  
35.00 **28.00**

AKTUELL

**Natürliche Immun-Booster – Naturkraft**

- Mit Vitamin C, Zink und Echinacea
- Für eine normale Funktion des Immunsystems

VEGAN



ImmunBooster Kapseln, 30 Stk.  
17.90



ImmunAktiv Kapseln, 100 Stk.  
37.90

AKTUELL

**ProBiotic Fermentgetränk – Vita Biosa**

- Biologisches Kräuterfermentgetränk
- Mit 8 aktiven Milchsäurekulturen
- Hilft, den Darm zu stärken

BIO



Original Kräuter, 500 ml  
23.80



Aronia, 500 ml  
23.80



Hagebutte, 500 ml  
23.80



Ingwer, 500 ml  
23.80

AKTUELL

**Immunabwehr – Arkovital**

- 100 % pflanzliche Vitamine
- Ohne chemische Farb- und Inhaltsstoffe

VEGAN

LAKTOSEFREI

GLUTENFREI



Acerola Bio 1000 mg, 30 Kautabletten  
28.70



Pur'Energie Multivitamin, 30 Tabletten  
35.60

-15 %

**Coenzym Q10 – plusENERGY**

- Mehr Energie fürs Leben – jeden Tag
- Q10 – nahezu 100 % bioverfügbar

VEGETARISCH

LAKTOSEFREI

GLUTENFREI



Maxi, 30x15 ml  
98.90 **84.05**



Q10 Vitamin E, 50 ml  
49.40 **42.00**

-15 %

**Vitamin B12 und Ashwagandha – Dr. Dünner**

- Speziell geeignet bei veganer Lebensweise
- Für Energie und Nervenkraft

VEGAN

LAKTOSEFREI

GLUTENFREI



Vitamin B12, 40 Kapseln  
22.50 **19.15**



Ashwagandha, 40 Kapseln  
19.60 **16.65**

**AKTUELL** Für Ihre Gesundheit – Dr. Jacob's

- Die Vitaminsynergie für Knochen und Immunsystem
- Herstellung in Deutschland mit Vitamin D aus Deutschland

**VEGETARISCH**  
**LAKTOSEFREI**  
**GLUTENFREI**



D3-K2-Öl, 20 ml  
**39.00**

**NEUHEIT** Immunsystem – Phytopharma

- Trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Hilft bei Müdigkeit

**VEGAN**



Vitamin D3, 60 Tabletten  
**20.50**



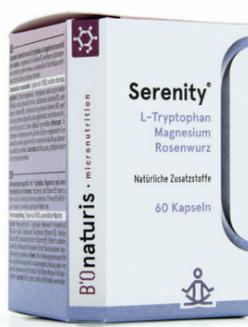
Vitamin B12 500 mcg, 30 Lutschtabletten  
**39.90**

**- 15 %** Stark in jeder Situation – B'Onaturis

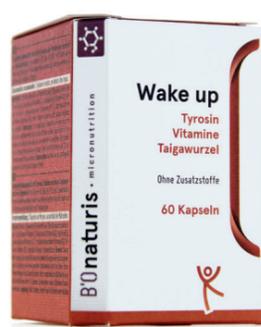
- Morgens in Form ... abends entspannt
- Gestärkt durch den Tag!



Immunity, 60 Kapseln  
~~36.30~~ **30.85**



Serenity, 60 Kapseln  
~~36.30~~ **30.85**



Wake up, 60 Kapseln  
~~36.30~~ **30.85**

**NEUHEIT** Flower-Power Tagesfluids – Dr. Hauschka

- Entspannend, befeuchtend und beruhigend
- Mit ausgewählten Pflanzenkompositionen

**NaTrue**



Aktivierend, 50 ml  
**30.90**



Beruhigend, 50 ml  
**35.10**



Ausgleichend, 50 ml  
**32.90**

**AKTUELL** Exclusive Repair: Die Anti-Aging Innovation – Arya Laya

- Für reife Haut; gegen die Zeichen der Zeit
- Verbessert Festigkeit und Elastizität der Haut
- Mit Sofort-Lifting-Effekt



Augencreme, 15 ml  
**22.90**



Tagescreme, 50 ml  
**53.90**



Nachtcreme, 50 ml  
**53.90**

# REFORM HAUS

MÜLLER | EGLI BIO | RUPRECHT | DROGERIE HAAS | VITAL.PUNKT

<b>Aarau</b>	Färbergässli 10, 5000 Aarau
<b>Baden</b>	Weite Gasse 8, 5400 Baden
<b>Basel</b>	Falknerstrasse 12, 4001 Basel
<b>* Bern</b>	Westside Center, 3027 Bern
<b>Bern</b>	Breitenrainplatz 36, 3014 Bern
<b>Bern</b>	Loeb Lebensmittel, 3011 Bern
<b>Bern HB</b>	Christoffelunterführung, 3011 Bern
<b>Chur</b>	Quaderstrasse 15, 7000 Chur
<b>Emmen</b>	Emmen Center, 6020 Emmenbrücke 3

<b>* Frauenfeld</b>	Freiestrasse 22, 8500 Frauenfeld
<b>Herisau</b>	Oberdorfstrasse 22, 9100 Herisau
<b>Jona</b>	Molkereistrasse 16, 8645 Jona
<b>Locarno</b>	Via Torretta 3, 6600 Locarno
<b>Luzern</b>	Weinmarkt 1, 6004 Luzern
<b>Meilen</b>	Dorfstrasse 94, 8706 Meilen
<b>* Olten</b>	Bahnhofstrasse 22, 4600 Olten
<b>Rapperswil</b>	Halsgasse 20, 8640 Rapperswil
<b>* Schönbühl</b>	Shoppyland, 3321 Schönbühl
<b>Serfontana</b>	Centro d'Acquisti, 6836 Serfontana
<b>Solothurn</b>	Friedhofplatz 5, 4502 Solothurn
<b>St. Gallen</b>	Bahnhofplatz 2, 9000 St. Gallen
<b>St. Gallen</b>	Spisergasse 13, 9000 St. Gallen
<b>* Thalwil</b>	Gotthardstrasse 44, 8800 Thalwil

<b>Thun</b>	Bälliz 31, 3600 Thun
<b>Wädenswil</b>	Rosenbergstrasse 1, 8820 Wädenswil
<b>Wettingen</b>	Landstrasse 102, 5430 Wettingen
<b>Winterthur</b>	Marktgasse 62, 8400 Winterthur
<b>Zollikon</b>	Alte Landstrasse 92, 8702 Zollikon
<b>Zug</b>	Alpenstrasse 11, 6300 Zug
<b>* ZH-Löwenstrasse</b>	Löwenstrasse 30, 8001 Zürich
<b>ZH-Stauffacher</b>	Bäckerstrasse 22, 8004 Zürich
<b>ZH-Rennweg</b>	Rennweg 15, 8001 Zürich
<b>ZH-Wiedikon</b>	Birmensdorferstrasse 145, 8003 Zürich
<b>* ZH-Stockerstrasse</b>	Stockerstrasse 38, 8002 Zürich
<b>ZH-HB</b>	Plaza, ShopVile Zürich Hauptbahnhof

\* Vital Drogerien führen Naturheilmittel.