

DIE VOLLWERTIGE

Zeitung für mehr Vitalität

Alphaphase

Es gibt viele Aspekte, die ich an meinem Job liebe. Ganz besonders mag ich, dass mich keine festen Arbeitszeiten einschränken. Also nicht, dass jetzt das Gefühl entsteht, dass ich nur arbeite, wenn ich gerade Lust dazu habe; vielmehr geht es darum, dass ich – begünstigt durch die technischen Erfindungen – zeit- und ortsunabhängig arbeiten kann.

Von acht bis fünf, von Montag bis Freitag: Diese unerschütterlichen Grundsätze der Arbeitsmoral sind in unserer Gesellschaft noch immer fest verankert. Insbesondere in jüngster Zeit gerieten sie durch Homeoffice, Jobsharing und andere neue Modalitäten jedoch ins Wanken. Aus meiner Sicht geht es dabei gar nicht um Unterscheidungen zwischen konservativ oder modern, sondern vielmehr um die Frage, wann der Mensch am leistungsfähigsten ist. Vor ein paar Jahren hat mir ein Bekannter von der Alphaphase erzählt: Diese Theorie besagt, dass jeder Mensch zu ganz unterschiedlichen Zeiten am besten funktioniert.

Nach diesem durchaus erleuchtenden Gespräch habe ich ganz bewusst darauf geachtet, wie sich die verschiedenen Tageszeiten in meinem Arbeitsalltag anfühlen. Relativ schnell habe ich festgestellt, dass ich zwischen zehn und zwölf Uhr sowie ab 16 Uhr am produktivsten bin. Hat diese Erkenntnis gereicht, um mein (Arbeits-)leben zu revolutionieren? Mitnichten. Mein Vorgesetzter hält nicht viel von Menschen, die erst um zehn ins Büro schlurfen. Schliesslich ist er ja mit über siebzig Jahren oft noch der Erste am Arbeitsplatz; zudem sieht er auch nicht, wenn ich nach 17 Uhr noch arbeite.

Gewiss, Arbeit ist kein Wunschkonzert. Viele Jobs verlangen strikte Präsenz zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort. Umso mehr erachte ich es als Privileg, meinen Raum und meine Zeit ein bisschen beeinflussen zu können.

Ich habe mir also angewöhnt, dass ich in meinen «Randzeiten» Dinge erledige, die nicht mein höchstes Energielevel erfordern – in den Alphaphasen geht dafür die Post ab. Gott sei Dank haben wir keine Stempeluhr; denn Arbeitszeit und Produktivität sind definitiv nicht dasselbe.

Mischa Felber



Frei von Gluten

Glutenfrei zu essen ist derzeit sehr in Mode. Oft liest man auch, dass diese Ernährungsform, wenn keine Zöliakie vorliegt, ungesund sei. Glutenfreie Ernährung kann – wie jede andere Ernährung auch – sowohl gesund als auch ungesund gestaltet werden.

Bei einer diagnostizierten Zöliakie muss lebenslang zwingend auf Gluten verzichtet werden, damit sich der Darm regenerieren kann; denn durch die dauernde Entzündung werden die Darmzotten beschädigt und die Nährstoffe werden nicht mehr verwertet. Betroffene Personen leiden zum Teil an erheblichen Beschwerden und profitieren enorm von einer Ernährungsumstellung. Gluten zu essen kann verschiedene chronische Erkrankungen verstärken oder Krankheiten verursachen. Es gibt also verschiedene Formen einer Glutenunverträglichkeit. Dieses Klebereiweiss kommt in verschiedenen Getreiden – wie zum Beispiel Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Einkorn, Emmer und daraus hergestellten Produkten – vor.

Von Natur aus glutenfrei

Wenn ich gewohnt bin, frisch zu kochen und Fertigprodukte zu meiden, kann ich Gluten relativ einfach aus dem Weg gehen. Viele Grundnahrungsmittel sind von Natur aus glutenfrei. Ich denke da an Gemüse, Salate, Sprossen, Kräuter, Obst, Nüsse und Samen, Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch und Hülsenfrüchte. Als Kohlenhydratlieferanten eignen sich Reis, Kartoffeln, Amaranth, Quinoa, Buchweizen, Mais oder Hirse. Hafer enthält praktisch kein Gluten, wenn er gut kontrolliert wird und keine Kontaminationen mit anderen Getreiden vorliegen. Also steht einem tollen Haferporridge, zum Beispiel in Mandelmilch gekocht und garniert mit frischem oder getrocknetem Obst, nichts im Weg. Mittags ein Gemüsecurry mit Cashewnüssen, Reis und Salat ist ebenfalls glutenfrei. Und abends eine Platte mit Ofengemüse und Hummus oder ein Teller Pasta aus Buchweizen, Tomatensauce und frischen Kräutern. Richtig und vollwertig umgesetzt, ist eine glutenfreie Ernährungsform sehr gesund, basisch und abwechslungsreich. Was heisst vollwertig? Der menschliche Gaumen wird oft verführt mit einem grossen Sortiment an glutenfreien Fertigprodukten. Oft bestehen die Fertigbrote oder Müeslimischungen aus hellen und ballaststoffarmen Mehlen und Zucker. Es fehlen somit vor allem die B-Vitamine und die sekundären Pflanzenstoffe. Durch den vielen Zucker muss der Körper viel Insulin ausschütten und der Blutzuckerspiegel gerät ausser Kontrolle. Bald kommt erneut der Hunger, und auf Dauer ist der menschliche Organismus unterversorgt mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Ich staune oft, dass glutenfrei zu essen für

viele heisst, ungesunde Dinge zu essen, nur weil glutenfrei draufsteht. Guetzli, Knuspermüesli und helle Brote sind keine Grundnahrungsmittel! Die glutenfreie Ernährungsform muss richtig umgesetzt werden, ansonsten entsteht auch hier ein Mangel an verschiedenen Nährstoffen. Wenn ich grundsätzlich nicht zu den Menschen gehöre, die nach dem Konsum von Getreide Beschwerden haben, kann eine vollwertige Ernährung mit Dinkel, Roggen oder Gerste befürwortet werden. Vielleicht werden auch einfach nur das Gluten aus dem Weizen schlecht vertragen und alte Weizensorten wie Emmer, Einkorn oder Dinkel besser toleriert. Eine Ernährungsform zu wählen, die einem beim Kochen und beim Essen Freude bereitet, ist wohl das Wichtigste. Und wenn der Körper anschliessend voller Energie und Leichtigkeit ist, hat man bestimmt das Richtige gegessen.

Versteckte Gluten

Lebensmittel, in denen sich fast immer Gluten versteckt sind Ketchup, Mayonnaise, Senf, Bouillon, Müeslimischungen, Brote, Gebäck, Gewürze, Sojasauce, Fertigsuppen, Pasta, Dips und so weiter. Diese Produkte finden Sie bei uns im Reformhaus alle in glutenfreien Varianten. Ich gebe zu, es braucht ein wenig Übung, glutenfrei zu backen. Seien es Brot, Kuchen oder Guetzli: Das Mehl in geliebten und altbewährten Rezepten kann nicht einfach eins zu eins durch einen glutenfreien Mehlmix ersetzt werden. Da empfiehlt es sich, sich ein paar Rezepte im Internet zu suchen oder sogar ein Kochbuch zu kaufen. Für weniger experimentierfreudige Personen empfehlen wir unsere tollen Fertigbrot- und Kuchenbackmischungen: die gelingen einfach immer!

Was tun, wenn nur ein Familienmitglied glutenfrei essen muss oder will und die anderen nicht? Vergessen sie nicht: Gemüse, Salate, Sprossen, Milchprodukte, (Käse, Milch, Joghurt), Eier, Fleisch, Fisch und Obst sind immer glutenfrei; geändert werden muss die Getreidebeilage, (Pasta, Brot) oder das Dessert. Also kann ich entweder für alle die glutenfreie Variante kochen, oder ich mache einfach nur eine kleine Extraportion für eine Person. Die glutenfreien Fertigbrote aus unserem Reformhaus schmecken oft der ganzen Familie. Und warum nicht einmal für alle Obst mit Schlagrahm (aus Voll- oder Mandelrahm) zum Dessert anstelle von glutenhaltigen Weizenguetzli? In den Reformhaus-Filialen sind alle Mitarbeitenden bezüglich glutenfreier



Ernährung sehr gut ausgebildet und helfen Ihnen mit eigenen wertvollen Tipps und Tricks gerne weiter. Wir lassen Sie nicht allein durch den aufregenden, glutenfreien Gourmetschungel wandern!

Conny Eiberli

Ernährungsberaterin Reform und Ayurveda

Rezept Frühlingssalat für 2 Personen

Zutaten

- 1 Handvoll Rucola
- 1 kleiner Lattich
- 6 Radiesli
- 1 kleine Papaya
- Sprossen
- Ein paar Baumnüsse
- Olivenöl, Apfelessig
- Salz, Pfeffer, frischer Schnittlauch
- Weisses Mandelmus

Zubereitung

Rucola und Lattich in mundgerechte Stücke schneiden und als Basis im Teller verteilen. Radiesli halbieren und auf dem Salatbeet verteilen. Aus der Papaya mit einem Kugelausstecher kleine Bällchen stechen und ebenfalls auf dem Salat verteilen. Ein paar Baumnüsse und Sprossen ergänzen den Frühlingssalat. Für die Sauce 3 EL Olivenöl, 1 EL Apfelessig, 2 EL weisses Mandelmus, etwas Salz, Pfeffer und geschnittenen Schnittlauch mischen. Über den farnefrohen Salat verteilen.

EINKAUF TIPPS

- Reis – Rapunzel, Alce Nero, BioPuur, Spielberger
- Hülsenfrüchte – Rapunzel
- Müesli – Werz, Bauckhof, Ryf, Jentschura
- Mehle und Backmischungen – Bauckhof, Morga, Schär, Werz, Biovegan
- Frisch- und Aufbackbrote – Schnitzer, Schär
- Guetzli und Knabberware – Guggenloch, Werz, Nature&Cie, Schär, Pural
- Schokolade – Lovechoc, Naturkostbar, Ikalia, Original Beans
- Ketchup und Mayo – Connie's Kitchen, Rapunzel
- Würzmischungen – Pfiffkuss, Vitam

farfalla – Beauty care, die wirkt und regeneriert

NEU: Iris Anti-Aging Prebiotic Gesichtspflege



«Wie können wir Menschen in ihrem ganz individuellen Wohlbefinden unterstützen», fragten sich vier Schulfreunde vor bald 40 Jahren, «und damit sogar die Welt verbessern?»

Inspiziert von der Kraft der Aromapflanze sorgt farfalla seither mit den konsequent natürlichen BeautyCare und AromaCare-Linie für ganzheitliche Pflege und Gesundheit. Biologisch, fair, sozial – die Essenz der Nachhaltigkeit wird mit langjährigen Bio-Anbaupartnerschaften in aller

Welt und sozialen Engagements wie der farfalla Hebammenhilfe konsequent gelebt. Die Weiterverarbeitung der duftenden Rohstoffe im Jura und im Kanton Zürich steht für Schweizer Qualität und Innovation. Hier wird das ethnobotanische Wissen der Aromapflanze durch modernste, naturkosmetische Wirkstoffe ergänzt, wie die neue präbiotische Gesichtslinie zeigt.

Deine Haut, dein Schmetterling

farfalla setzt ätherische Öle nicht

nur für das sinnliche Wohlbe-finden, sondern auch für die Tiefenwirkung der Naturkosmetiklinien ein. Basierend auf vier Jahrzehnten Erfahrungswissen aus der Aromatherapie wird das Wirkprinzip ausgesuchter ätherischer Öle als Wirkstoffe – nicht nur als Duftstoffe – für den Regenerationszyklus der Haut genutzt. Denn wie der Schmetterling durchlebt auch die Haut alle 30 Tage eine Metamorphose – ein Zyklus, der sich im reiferen Alter verlangsamt, unter anderem be-

dingt durch das Absinken des Östrogenspiegels. Die Haut wird trockener und dünner, ihre Spannkraft lässt nach, die ungeliebten Falten und Pigmentflecken nehmen zu. Die gute Nachricht ist, dass naturkosmetische Wirkstoffe die Metamorphose fördern und diese Zeichen der Reife mildern können. Wertvolle ätherische Öle, kaltgepresste Bio-Pflanzenöle, wirkstoffreiche Hydrolate und innovative, naturkosmetische Wirkstoffe wie Präbiotika oder Hyaluronsäure regenerieren, straffen und festigen.

NEU: Iris Anti-Aging Prebiotic Gesichtspflege für reife Haut

Mit seinem bezaubernden Duft und den intensiv regenerierenden Eigenschaften steht das ätherische Öl der Iris für hochgradige Anti-Aging-Performance. Irisöl ist zellregenerierend, zellschützend und verlangsamt den Alterungsprozess der Haut. Als Leitwirkstoff unterstützt es in der neuen Iris Anti-Aging Prebiotic Gesichtspflege die Tiefenregeneration reifer Haut. Der natürliche Aktivstoff-Komplex mit hochwirksamen Präbiotika spendet intensive Feuchtigkeit und verbessert die Hautstruktur fühlbar. Er stärkt die Hautflora, bewahrt ihre Feuchtigkeit und strafft die Konturen.

Die Hautflora – Schutzschild für unsere Hautgesundheit

Die Hautoberfläche besteht aus unzähligen Bakterien und anderen Mikroben. Sie bilden unsere Hautflora, das sogenannte Mikrobiom, das eine Symbiose mit unserer Haut bildet und elementar für unsere Hautgesundheit ist: Es schützt vor schädlichen Mikroben und Umwelteinflüssen, stärkt das Immunsystem und die Hautbarriere, was den Feuchtigkeitshaushalt der Haut verbessert und alles in allem auch vor Hautalterung schützt.

Natürliche präbiotische Kosmetik stärkt das Mikrobiom und besitzt eine ausgewiesene Anti-Aging-Wirkung. Die Hautzellen werden reaktiviert, ihr Abschuppungsprozess beschleunigt und ein normaler Hautstoffwechsel begünstigt. Weitere Pflegestoffe werden einfacher aufgenommen. Die Hautdicke verbessert sich messbar (zwei Schichten mehr in vier Tagen) und die Haut erscheint strahlender.

Die farfalla Iris Anti-Aging Prebiotic Augen- und Lippencreme, Tag- und Nachtcreme und Intensivkur sind als Natur- und Biokosmetik zertifiziert – für die Bedürfnisse reifer und sehr reifer Haut ab den Wechseljahren, 100 Prozent natürlich, vegan, ohne Alkohol.

Die Leber – das Detox-Labor des Körpers

Für eine gute Leberfunktion braucht es Bitterstoffe. Bitter ist neben süß, sauer, salzig und umami eine der fünf Geschmacksrichtungen. Doch die ungemein wichtigen Bitterstoffe wurden zugunsten des Süßen über die Jahrzehnte aus unseren Nahrungsmitteln weggezüchtet.

Dabei sind sie es, die unsere Verdauung und den Leberstoffwechsel so richtig anfeuern. Und sie bieten noch viele andere Vorteile: Sie stärken das Immunsystem, schaffen eine gesunde Darmflora, bremsen

Alterungsprozesse, straffen die Haut, entgiften und verbessern die Gehirnleistung; um nur einige ihrer positiven Eigenschaften zu nennen. Bitterstoffe sind Basenspender!

Bitterstoffe finden sich in Mariendisteln, Curcuma, Artischocken, Enzian, Löwenzahn, Granatapfel, Ingwer, Safran und vielen anderen Pflanzen.

- **Bitteres reduziert den Appetit auf Süßes**
- **Bitteres vermittelt das Gefühl: Ich bin satt**
- **Bitteres bringt die Verdauung in Schwung**

• Bitteres fördert die Fettverbrennung

Bitterstoffe sind wichtig für die Leber (unser Detox-Labor), sie stärken Körper, Immunsystem und Psyche.

Cholin – Vitalstoff für Leberfunktion, Fettstoffwechsel und Nervenfunktion

Der natürliche, essenzielle Vitalstoff Cholin (verwandt mit den B-Vitaminen) ist wichtig für folgende Körperfunktionen:

- Verstoffwechslung von Nahrungsfetten
- Abtransport von Triglyceriden aus der Leber
- Steigerung der Leberkapazität
- Steigerung der Gedächtnisleistung beziehungsweise Hemmung degenerativer Erkrankungen des Gehirns
- Reizübertragung zwischen Nerven und Muskeln
- Regulierung des Homocysteinospiegels (Risikofaktor für Atherosklerose) synergistisch mit den B-Vitaminen

Rechtsdrehende Milchsäure aus Calciumlactat – Wohltat für Darm und Leber

Die rechtsdrehende L-(+)-Milchsäure wird aufgrund ihrer vielfachen positiven Wirkungen auf

die Darm- und Lebergesundheit geschätzt. Besonders im Darm wirkt Milchsäure regulierend auf die Verdauung, indem sie durch eine Ansäuerung des Darmmilieus eine gesunde Darmflora fördert. Für die gesunde Dickdarmflora ist ein saures Milieu lebenswichtig, weil es für die probiotischen Bifidobakterien und Laktobazillen optimal ist. Auch für die Leber spielt Milchsäure eine wichtige Rolle, da sie die Ammoniak-Ausscheidung über den Darm fördert und so die Leber entlastet beziehungsweise entgiftet.

Wichtige Mikronährstoffe für das Leber-Darm-System

Vitamine D, E, B6, B12, Folsäure sowie Zink und Selen helfen der Leber bei ihren vielseitigen Funktionen und unterstützen die Entgiftung (Detox).

Energiebooster: CoQ10, L-Carnitin, Astaxanthin und Pinienrinden-OPC

Unglaubliche 95 Prozent der Zellenergie wird durch Coenzym Q10 aktiviert.

L-Carnitin hat eine leberzell-schützende und entgiftende Wirkung und ist ebenfalls für die Energiegewinnung von grosser Bedeutung.

Die beiden Antioxidantien Astaxanthin und INCOPY-Pinienrindenextrakt erhöhen die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und schützen die Zellen vor schädlichen freien Radikalen.

Wichtige Aminosäuren unterstützen die Leber

Taurin ist die «Langlebigkeits-Antistress-Aminosäure», kann freie Radikale unschädlich machen und beispielsweise Chemikalien, Umweltschadstoffe in der Leber binden und entgiften (Detox-Wirkung). Taurin fördert weiter die ausgeglichene Funktion der Gallensäuren und trägt zu einem gesunden Fettstoffwechsel bei.

Glycin und L-Methionin sind bekannte Aminosäuren, die den Leberstoffwechsel unterstützen und einen Detox-Effekt haben. Glycin verhilft zusätzlich zu mehr Gelassenheit und einer guten Schlafqualität.

Wieso nicht eine Frühlingskur machen? Eine Kur mit diesen Vitalstoffen empfiehlt sich jährlich während drei Monaten.

Lassen Sie sich in Ihrem Fachgeschäft beraten.



Ohne Gluten beschwerdefrei geniessen

Viele können sich nicht vorstellen, ohne Pasta und Brot zu sein – für Personen mit einer Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) ist es Alltag. Auch bei einem Reizdarmsyndrom oder einer Glutensensitivität kann Gluten starke Reaktionen bewirken. Da hilft nur ein lebenslanger Verzicht auf das Klebereiweiss.

Das Klebereiweiss Gluten steckt in vielen Lebensmitteln, in denen es nicht unbedingt vermutet wird: Als Bestandteil von Getreide kommt es in Weizen, Dinkel, Grünkern, Gerste, Hafer, Roggen und Urgetreide – sowie daraus hergestellten Erzeugnissen – vor. Gluten macht den Teig elastisch, bildet Krume und Kruste und geliert, weshalb es bei der Produktion von Backwaren, Brot, Pizza, Teigwaren und Süssigkeiten wichtig ist. Die Kontrolle der Inhaltsstoffe vor dem Kauf eines neuen Produktes ist massgebend, wenn beim Konsumieren keine Beschwerden auftreten sollen.

Glutenfrei

Viele unverarbeitete Lebensmittel sind von Natur aus glutenfrei. Freie Auswahl haben Sie bei Produkten, auf denen

das «glutenfrei-Zeichen» in Form einer durchgestrichenen Ähre abgebildet ist. Sie können sich auch am Allergie-Gütesiegel «aha!» des Allergiezentrum Schweiz orientieren. Die Pseudogetreide Amaranth, Buchweizen und Quinoa können ähnlich verwendet werden wie herkömmliches Getreide. Glutenfreie Mehle von Mais, Reis, Kastanien, Kokos und Kartoffeln eignen sich zum Backen. Wegen des fehlenden Glutens sollte dabei ein anderes Bindemittel zum Einsatz kommen: Geeignet sind Agar-Agar, Chia-/Leinsamen, Guar-/Johannisbrotkernmehl und Flohsamenschalen. Geschmacklich können Sie Ihre Backwaren variieren, wenn Sie verschiedene glutenfreie Mehle mischen (etwa Buchweizen, Kartoffel, Reis).

Eiweiss-Alternativen

Keine Angst vor Hülsenfrüchten – sie beissen nicht ... Ich muss aber gestehen, dass meine ersten Versuche mit rohen Hülsenfrüchten nicht fruchteten. Die Mühe mit Einweichen und langem Kochen lohnt sich dennoch. Im Dampfkochtopf verringert sich die Garzeit. Geschmacklich sind selbst gekochte Hülsenfrüchte den bereits gekochten um Meilen voraus. Für spontane Gerichte sind die Vorgekochten aus dem Reformhaus allerdings praktisch. Um die blähenden Stoffe zu entfernen, werden Hülsenfrüchte über Nacht ein-

geweicht; und wer seine Hülsenfrüchte lieber sehr weich mag, gibt dem Kochwasser pro Liter einen Teelöffel Natron bei und lässt sie nach dem Kochen in der geschlossenen Pfanne ziehen. Für knackigere Hülsenfrüchte wiederum Säure ins Kochwasser geben und das Kochwasser sofort abgiessen. Schnell kochende Hülsenfrüchte sind Erbsen, Zuckerschoten oder geschälte gelbe und rote Linsen: Sie sind bereits nach zehn Minuten essbereit. Letztere eignen sich auch gut als Einstieg ins Hülsenfrüchte-Essen, da sie besonders bekömmlich sind.

Kichererbseneintopf (glutenfrei) – für 4 Personen:

250 g	Kichererbsen, getrocknet
Je 250 g	Auberginen, Karotten, Zucchini
1	Peperoncino
2 EL	Olivenöl
6 EL	Tomatenpüree
1 EL	Kurkumapulver
1 Prise	Koriander, gemahlen
4 dl	Gemüsebouillon, glutenfrei
4	Tomaten
	Salz

Zubereitung: Kichererbsen am Vortag in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag Kichererbsen abgiessen, abspülen und abtropfen lassen. Aubergine, Zucchini und Karotten in grosse Stücke schneiden. Peperoncino längs halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Mit Kichererbsen und Karotten in einem Schmortopf bei grosser Hitze in Öl anbraten. Tomatenpüree, Kurkuma und Koriander begeben, kurz mitbraten und mit Bouillon ablöschen. Zugedeckt zirka 15 Minuten schmoren lassen, bis die Karotten bissfest sind. Auberginen und Zucchini begeben; weitere fünf Minuten köcheln lassen, bis auch dieses Gemüse bissfest ist. Tomaten in Stücke schneiden und begeben. Zugedeckt etwa drei Minuten weich garen. Eintopf mit Salz abschmecken.

Ein Plus für Sie!

Protein Plus, ein Eiweissdrink mit allen essenziellen Aminosäuren: für den Muskelaufbau oder als zusätzliche Eiweissquelle im Alter oder beim Sport.

biorganic

Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern
Vertrieb: Natural Power Distribution AG, Volketswil, naturalpower.ch

Tipps für frisch gekochte Hülsenfrüchte:

- Mindestens zwölf Stunden in viel Wasser einweichen.
- Einweichwasser wegschütten (enthält blähende Stoffe).
- Hülsenfrüchte mit fließendem Wasser abspülen.
- Säure wie Essig oder Zitronensaft erst am Schluss begeben (verlängert sonst die Kochzeit).

Glutenhaltige Lebensmittel

- Getreide wie Dinkel, Einkorn, Emmer, Gerste, Grünkern, Kamut, Roggen, Triticale, Weizen und daraus hergestellte Erzeugnisse (Gebäck, Brot, Pasta etc.)
- Fertiggerichte/Kartoffelprodukte/Beutelsuppen/industriell hergestellte Produkte mit gebundenen Saucen/Ketchup/Senf/Sojasauce
- Gewürztes/paniertes Gemüse/Fisch/Fleisch
- Malzprodukte (z. B. Ovomaltine, Bier)

Glutenfreie Lebensmittel

- Amaranth, Braunhirse, Buchweizen, glutenfreier Hafer, Hirse, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Mungobohnen, Sojabohnen), Kartoffeln, Kastanien, Mais/Polenta, Reis, Teff, Quinoa
- Unverarbeitete Nahrungsmittel: Eier, Fisch, Fleisch, Meeresfrüchte, Milchprodukte, Gemüse, Früchte, Pflanzenöle, Zucker
- Ungewürzte Nüsse, Kerne, Samen
- Reine Kräuter/Gewürze, Salz/Pfeffer
- Alle Produkte mit dem «gluten frei»-Zeichen

Nicole Wogg
dipl. Ernährungsberaterin
WSZ



- EINKAUF TIPPS**
- Hülsenfrüchte – Rapunzel
 - Müesli – Werz, Bauckhof, Ryf, Jentschura
 - Mehle und Backmischungen – Bauckhof, Morga, Schär, Werz, Biovegan
 - Frisch- und Aufbackbrote – Schnitzer, Schär
 - Gewürze – Brecht
 - Bouillon – Morga
 - Sojasauce/Tamari Sauce – Lima, Arche
 - Ketchup und Mayo – Connie's Kitchen
 - Lein- und Flohsamen – Sonnenkorn
 - Nüsse, Kerne, Samen – Naturkraft

Magnesium – das Schlüsselmineral für unsere Gesundheit

Magnesium steuert den gesamten menschlichen Stoffwechsel und ist Voraussetzung für Wachstum und Energiegewinnung. Es muss täglich von aussen zugeführt werden; denn der Körper kann es im Gegensatz zu anderen Nährstoffen wie Kalzium nicht speichern.

Rund die Hälfte des Magnesiums ist in den Knochen gebunden, die andere Hälfte befindet sich in den Zellen. Nur etwa ein Prozent des gesamten Magnesiumgehalts ist als schnell verfügbare Reserve im Blutplasma enthalten. Herrscht Magnesiummangel, dann löst der Körper Magnesium aus den Knochen, um es für lebenswichtige Stoffwechselprozesse im Blut bereitzustellen – mit fatalen Folgen für die Stabilität des Knochengerüsts.

Unausgewogene Ernährung führt zu Magnesiummangel Einerseits enthalten unsere Lebensmittel immer weniger Magnesium, andererseits benötigt unser Körper durch unsere hektische Lebensführung und unge-

sunde Ernährungsweise immer mehr Magnesium. Magnesium ist zwar in einer Vielzahl von Lebensmitteln wie Blattgemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen oder Samen enthalten, und der durchschnittliche Tagesbedarf könnte theoretisch auch über eine ausgewogene Ernährung gedeckt werden. Doch Untersuchungen zeigen, dass der Magnesiumgehalt der genannten Lebensmittel in den letzten 60 Jahren dramatisch abgenommen hat. Verantwortlich dafür sind auch die unvorteilhafte Düngung der Felder mit phosphathaltigen Mitteln und saurer Regen.

Magnesiumsubstitution unvermeidbar

Auch deshalb ist für eine optimale Versorgung die zusätzliche Einnahme von Magnesium wichtig; nicht nur für Sportler, sondern für alle Menschen. Leider ist die Aufnahme von Magnesium im Magen-Darm-Trakt durch viele Umstände beeinträchtigt, sodass durchschnittlich nur etwa 20 bis 30 Prozent vom Körper auch

wirklich aufgenommen werden. Eine beliebige Erhöhung der Zufuhr ist nicht möglich, da höhere Dosen zu Durchfall und Unwohlsein führen können. Eine Alternative zur oralen Einnahme bietet die äusserliche Anwendung von Magnesium. Hierfür stehen unterschiedliche Darreichungsformen zur Verfügung: das klassische Magnesium Oil zum Aufsprühen auf die Haut, das Magnesium Gel zur Massage betroffener Areale und die Magnesium Flakes als Badezusatz für Fuss- und Vollbäder.

Vorteile der äusserlichen Anwendung von Magnesium

Auf diese Art muss Magnesium nicht den umständlichen und wenig effektiven Weg über die Resorption im Magen-Darm-Trakt und das Blut nehmen, sondern wird direkt über die Hautzellen aufgenommen und von Zelle zu Zelle weitergegeben. Das birgt einen entscheidenden Vorteil: Bei lokalen Beschwerden wie Muskelkrämpfen und Verspannungen kann Magnesium direkt an der betroffenen Stelle aufgetragen

und eine sofortige Linderung erzielt werden. Eine vergleichbar schnelle Wirkung ist mit oralen Formen nicht möglich.

Kein Wunder, dass insbesondere Sportler und Menschen, die häufig an Muskelkrämpfen leiden, gerne darauf zurückgreifen. Ob Muskelbeschwerden während oder nach dem Sport oder nächtliche Wadenkrämpfe – Magnesium Oil und Gel haben sich einen festen Platz in der Sporttasche und auf dem Nachtkästchen gesichert.

Während sich Magnesium Oil

und Gel bei akuten muskulären Problemen bewährt haben, liegt bei den Magnesium Flakes der Fokus ganz auf Entspannung und Erholung. Ein Magnesiumbad baut Stress ab, hilft bei Schlafstörungen und bringt Körper und Geist wieder in Balance. Im Gegensatz zu Magnesium Oil und Gel ist ein Magnesiumbad auch für Kinder geeignet. Hyperaktive oder vom Schulstress geplagte Kinder profitieren besonders von einem Magnesiumbad vor dem Zubettgehen.

Dr. Barbara Hendel



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.

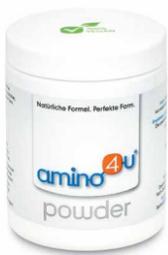
Aminosäuren bilden die Ursatzsubstanz, aus denen Haare, Knochen, Körpergewebe, Hormone und Enzyme entstehen. Insgesamt gibt es rund 280 verschiedene Aminosäuren – 20 davon sind für den Menschen besonders wichtig. Die verschiedenen Aminosäurearten sind molekular unterschiedlich aufgebaut. Je nachdem, 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 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 werden 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 Menschen, die ihren Körperfettanteil reduzieren möchten.



Maca – ein 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 peruanischen 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.



Mit Eco cosmetics natürlich die Sonne geniessen

Mineralischer Lichtschutz für eine gesunde und schöne Sommerhaut.

Sonnenstrahlen stehen für Energie und Lebensfreude. Der Aufenthalt in der Sonne ist wichtig für unsere Gesundheit und unser Immunsystem – doch leider sind die UV-Strahlen gleichzeitig auch schädlich. Wer den Sommer unbeschwert geniessen möchte, sollte seine Haut täglich vor der UV-Strahlung schützen. Doch gerade Kinder oder Menschen mit sensibler Haut vertragen synthetische Lichtschutzfilter, Duft- oder Konservierungsstoffe nur bedingt. Synthetische Filter sind in Verdacht geraten, Allergien auszulösen oder sogar hormonähnliche Wirkungen haben zu können. Seit 2005 bietet Eco cosmetics eine umfassende Sonnenschutz-Serie für Erwachsene und Kinder mit rein natürlichen, mineralischen Lichtschutzfiltern ohne Nanomaterial: Titandioxid und Zinkoxid schützen die Haut zuverlässig vor UV-Strahlen. Kombiniert wird diese besonders hautverträgliche Mischung mit pflegenden Ölen und Pflanzenextrakten aus biologischem Anbau. Unsere natürlichen Lichtschutzfilter finden Sie als schützenden Bestandteil in unserem gesamten Sonnensortiment. Ob Sonnenmilch, Sonnenlotion, Sonnenspray oder CC-Creme: Alle Produkte sind frei von synthetischen UV-Fil-

tern beziehungsweise Duft-, Farb- oder Konservierungsstoffen und auch von Nanomaterial oder genmanipulierten Organismen. Alle Inhaltsstoffe sind zu 100 Prozent natürlichen Ursprungs, vegan und ohne Mikroplastik. Sie schädigen weder Riff noch Meer. Eco cosmetics ist ein Familienunternehmen und verfügt seit über 15 Jahren über die Erfahrung mit Bio-Sonnenschutz. Davon profitieren Erwachsenen- und Kinderhaut und natürlich auch die Umwelt.

eco-naturkosmetik.de



Spezialmehle von MORGA

Die Mehl-Linie von Morga bringt neben Abwechslung beim Backen auch andere Vorteile: Sie sind alle glutenfrei und in vielen Fällen kohlenhydratarm und proteinreich. Für einen gelungenden Start ins glutenfreie Backen bestellen Sie unsere kostenlosen Rezeptflyer unter info@morga.ch

	Grundmehl	Stärkemehl	Bindemittel	Proteinlieferant	Andere/Mischungen
Aprikosenkernmehl	x			x	Süsses Gebäck
Buchweizenmehl	x				Nudel-/Spätzliteig, Crêpes
Erdmandelmehl	x				Süsses Gebäck
Flohsamenschalen gem.			x		Quellstoff für Teig und zum Andicken
Guarkernmehl			x		Verdicken und Binden
Kartoffelmehl		x			Abbinden
Kastanienmehl	x				Salzige/süsse Teige, Nudel-/Spätzliteig
Kichererbsenmehl	x			x	Orientalische Küche, Crêpes, Bretzeli
Kokosmehl	x			x	Als Zugabe zu Pfannkuchen, Kuchen, Brot
Leinmehl			x	x	Beigemischt in Teige, Pfannkuchen
Mandelmehl	x				Süsses Gebäck, Kuchen, Macarons
Mandelmehl entölt	x			x	Hefengebäck, Biskuits, süsses Gebäck
Maranta-Tapioka Mehl			x		Binden von Desserts, Saucen und Suppen
Sojamehl	x			x	Zusatzmehl beim Backen, Abbinden
Zopfmehl					x Für den feinen Sonntagszopf

morga
süsse

Natürlicher Genuss aus der Schweiz.
MORGA AG, CH-9642 Ebnat-Kappel, www.morga.ch

Weg von den Kunststoffverpackungen



Naturkosmetik Pflegeprodukte sind mittlerweile weitverbreitet und einer breiten Kundschaft bekannt. In diesen Produkten wird auf Silikone, PEG, Paraffine, erdölbasierte Tenside, Mikroplastik sowie auf synthetische Farb- und Duftstoffe verzichtet.

Wem es aber nicht nur um reine Naturkosmetik geht, sondern auch noch darum, Plastikabfälle zu vermeiden, der geht einen Schritt weiter.

Feste Shampoos sind eine umweltfreundliche Alternative zu Flüssigshampoos. Sie sind äusserst ergiebig: Ein Stück festes Shampoo entspricht zwei bis drei Flaschen Flüssigshampoo. Worin unterscheiden sich die beiden? Von der Zusammensetzung her sind feste Shampoos vergleichbar mit einem Flüssigshampoo, dem das Wasser entzogen wurde. Es besteht aus natürlichen Tensiden (meist auf Zucker- oder Kokosbasis), Ölen sowie ätherischen Ölen zur Beduftung. Es schäumt ebenso wie seine flüssige Entsprechung, ist aber wesentlich sparsamer. Das feste Shampoo sieht zwar aus wie eine Seife – ist in Wirklichkeit aber keine. Anwendung: Haare mit viel Wasser nass machen; Seife in den nassen Händen reiben, damit Schaum entsteht und diesen auf die Haare verteilen. Ich persönlich habe mit diesem Vorgehen bessere Erfahrungen gemacht, als wenn ich mir das feste Shampoo direkt in die Haare rieb.

Bei den Haarseifen bilden Lauge, Fette und Öle die Basis. Die fettigen Stoffe werden mit der Lauge zusammen über lange Zeit gekocht (Seifensiederei). Wer das Gefühl hat, nach der Haarwäsche mit der Haarseife sehr stumpfes Haar zu haben, sollte auf den Grad der

Überfettung achten. Dabei handelt es sich um Öle in der Haarseife, die nicht verseift sind, sondern für den Pflegekick im Haar bleiben. Die Leistung der Haarseife hängt ausserdem vom Härtegrad des Wassers ab. Je kalkhaltiger das Wasser, desto wahrscheinlicher ist es, dass «Kalkseife» entsteht: Das heisst, dass die Seife förmlich im Haar klebt, sich nur schwer auswaschen lässt und die Haare anschliessend stumpf wirken. Generell ist es vor allem nach der Anwendung von Haarseife sinnvoll, eine «Saure Rinse» als Kur zu verwenden. Die Rinse besteht aus Wasser und Apfelessig (1 EL Bio Apfelessig auf einen Liter Wasser) und schliesst die Schuppenschicht der Haare. Diese Spülung macht sie glatter und kämmbarer.

Wertvolle Lavaerde

Lavaerde-Pulver reinigt äusserst schonend, denn ihr Reinigungsvermögen beruht auf einem rein physikalischen Wirkprinzip: In Wasser angerührt, bindet Lavaerde Schmutz- und Fettpartikel und macht sie leicht abspülbar. Das Lavaerde-Pulver im Reformhaus ist frei von jeglichen Zusätzen und besonders empfehlenswert bei empfindlicher oder unreiner Haut sowie sensibler Kopfhaut. Anwendung: Drei bis sechs gestrichene Esslöffel Lavaerde werden in etwa die doppelte Menge warmes Wasser eingerührt. Dabei entsteht eine sämig-flüssige Paste, welche man kurz

aufquellen lässt. Im Anschluss wird die Mischung im nassen Haar verteilt und sanft einmassiert. Lassen Sie die Mischung kurz einwirken und spülen Sie sie mit warmem Wasser gründlich aus. Eine Wäsche genügt. Ob anschliessend eine Spülung oder eine Saure Rinse verwendet werden soll, hängt von den Bedürfnissen der Haare ab.

Wer doch lieber bei einem Conditioner bleibt: Spülungen gibt es ebenfalls in fester Form. Anwendung: Nach der Haarwäsche Haare auswringen, wenig Conditioner mit den Fingerspitzen oder direkt auf Haarlängen und Spitzen auftragen und anschliessend gut ausspülen. Feste Shampoos, Haarseifen, Lavaerde und feste Conditioner kommen mit sehr wenig Verpackung aus. Allenfalls werden sie von einer dünnen Folie oder von Papier umhüllt oder liegen in einer Verpackung aus recycelten Pflanzenfasern.

Die allermeisten Zahnpasten werden in Kunststoff- oder Aluminiumtuben zum Verkauf angeboten. Aus früheren Zeiten und von Naturvölkern sind Zahnpulvermittel in Pulverform bekannt. Im Reformhaus werden Zahnpulver angeboten. Sie basieren auf Inhaltsstoffen wie Birkenzucker, Kohle, Kieselsäure oder Natron; es gibt sie im Glas oder im Papierbeutel. Tipp: Einmal ein Glas kaufen und dieses später selber nachfüllen. So kann einiges an Abfall vermieden werden.

Wie sieht es beim Deodorant aus?

Die meisten Deo Roll-ons sind in Kunststoff verpackt. Sprays sind oft im Glas oder in Aluminium erhältlich. Im Reformhaus finden Sie auch andere Deos: Eines gibt es als Puder in der Streudose,

einige stecken in fester Form in rezyklierbaren Kartons. Deocremen gibt es in Glastöpfen. Einzig kleiner Nachteil ist, dass feste Deos bei grosser Hitze auslaufen können.

Feste Seifen, Shampoos, Conditioner, Zahnpulver und Deopuder sind – nebst ihren ökologischen Vorteilen – ideale Reisebegleiter. Sie sind platzsparend, können nicht auslaufen und fallen auf Reisen oder Wanderungen weniger ins Gewicht.

Noch ein kleiner Hinweis zum Monatsthema «glutenfrei». Einige Zöliakie-Betroffene reagieren sehr stark auf Gluten in Kosmetika. Dies kann bei der gesamten Körperpflege ein Thema sein. Die Spezialist*innen im Reformhaus klären gerne ab, ob das gewünschte Pflegeprodukt glutenfrei ist oder nicht. Fragen Sie um Rat!

Angelika Brand
Drogistin EFZ

**EINKAUF
TIPPS**

- Festes Shampoo – Lamazuna
- Feste Conditioner – Lamazuna
- Haarseife – Douce Nature, Unicorn
- Spülung – Unicorn
- Bio Apfelessig – Morga, Byodo, Voelkel
- Lavaerde – Logona
- Zahnpulver – Birkengold, Ben&Anna
- Deo Puder – Dr. Hauschka
- Deo im Karton – Ben&Anna, WeLove

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.**

Hyaluron Miracle Lift – die natürliche Lifting-Revolution mit Parakresse

Mit viel Liebe und grosser Erfahrung wird bei ARYA LAYA in Heidelberg seit 1905 innovative Naturkosmetik entwickelt und produziert. Viele Arbeitsschritte werden dabei auch heute noch in sorgfältiger Handarbeit ausgeführt.

Die Auswahl hochwertiger Rohstoffe und regionale Produktion, dafür steht die Marke ARYA LAYA. Die besondere Qualität und die Einzigartigkeit von Hyaluron Miracle Lift haben die Reformhaus®-Jury überzeugt, und so wurde dieses Produkt in diesem Jahr zum ReformProdukt 2021 ernannt.

Hyaluron Miracle Lift – DAS Power-Paket für glatte Haut und frisches Aussehen



ist eines der Lieblingsprodukte von Reformhaus-Kund*innen.

Die Botox-Alternative Parakresse mit dem pflanzlichen Wirkstoff Spilanthol glättet effektiv Fältchen, remodelliert und stärkt das Kollagenetz der Haut.

Dazu versorgen hochwertiges Hyaluron und Liposome mit Hyaluron die Haut tiefenwirksam und lang anhaltend mit Feuchtigkeit. Zwei weitere Feuchtigkeits-Booster aus fermentiertem Hafer mit Beta-Glucan reparieren die Hautbarriere und unterstützen die Hautflora. Mehr Feuchtigkeit geht nicht! Die Haut wirkt aufgepolstert und frisch.

Aber damit nicht genug: Ein 3D-Komplex aus Wirkstoffen des Tarabaums und Algen schützt die Haut vor Feinstaubbelastung, strafft, festigt, glättet und verfeinert die Poren: für einen fühlbaren Lifting-Effekt!

Hyaluron Miracle Lift ist ein Power-Cocktail für Ihre Haut!

Kund*innen, die Hyaluron Miracle Lift schon regelmässig verwenden, werden sich freuen, denn die beliebte Kosmetik gibt es jetzt neu auch in einer grossen Variante mit 50 ml Inhalt.

Fokus auf Eisen, essenziell für Gesundheit und Vitalität!

Eisen spielt eine Schlüsselrolle beim Transport von Sauerstoff im Blut und für das Immunsystem. Seine richtige Aufnahme variiert je nach Art des Eisens und dem Zustand der Darmmikrobiota. Ein Eisenmangel führt zu Müdigkeit, einer Schwächung des Immunsystems und oft zu Haarverlust und brüchigen Nägeln.

In der Schweiz leidet eine von vier Frauen unter Eisenmangel; auch andere Personengruppen haben einen erhöhten Bedarf:

- **Kinder und Jugendliche**
- **Schwangere**, vor allem im 3. Trimester
- **Sportler**, zur Förderung der Regeneration
- **Ältere Personen**, wegen schlechterer Aufnahme von Nährstoffen
- **Vegetarier und Veganer**

Die Nährstoffaufnahme-Referenzwerte pro Tag sind für Frauen 14 mg, (27 mg für schwangere Frauen), 10 mg für Männer und 12 mg für Jugendliche. Höher zu dosieren wäre kontraproduktiv, da unsere Zellen nicht in der Lage wären, dies zu assimilieren.

SPIRUL-1: eine natürliche und effektive Lösung für resorbierbares und «low-dose-Eisen».

Mehrere Jahre Forschung in der Schweiz waren nötig, um eine spezifische Art der Spirulinaalge zu selektionieren, die in der Lage ist, mineralisches Eisen aus

dem Kulturmedium zu absorbieren und an kleine Proteine zu binden, die natürlicherweise in dieser Mikroalge vorhanden sind.

Das Ziel von Pharmalp war, eine Spirulinaalge zu entwickeln, die sehr reich an gut bioverfügbarem Eisen in einer physiologischen Dosis (low dose) ist – und dies ohne Nebenwirkungen.

SPIRUL-1: Eine einzige Tablette pro Tag mit 12 mg bioverfügbarem Eisen!

Jede SPIRUL-1-Tablette deckt den Tagesbedarf und enthält Eisen in zwei Formen (frei und an kleine Proteine gebunden), was die Aufnahmefähigkeit des Körpers deutlich erhöht.

Die Wirkung wurde positiv getestet: + 85 % Ferritin in drei Monaten.

SPIRUL-1 ist eine Alternative gegenüber chemischem Eisen: natürlich, wirksam und ohne Nebenwirkungen, auch für

Schwangere und Kinder geeignet. Nahrungsergänzung, ohne Gluten und Laktose, vegan zertifiziert.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Sanfte Anregung, gesunder Genuss





Chi-Cafe *balance*

Harmonisch aromatisch – mit grünem Kaffee, basischen Mineralstoffen und einem Hauch Kakao

- Schonend für Magen und Darm.
- Reich an Akazienfaser-Ballaststoffen für eine gesunde Darmfunktion.
- Anti-Aging mit Natur-Antioxidantien: Gerösteter und grüner Kaffee, Guarana, Granatapfel, ein Hauch Ginseng und Kakao.
- Reich an Magnesium (für Herz, Energie, Nerven, Knochen). Mit Calcium.
- Wirkt basisch.

Jetzt im Reformhaus Muster abholen





gut
~~Un~~verträglich

- glutenfreie Pasta
- Laktosefreie Glacé
- Deo

Glutenfrei

REFORM HAUS

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

Die Magie einer Seife



Auf den ersten Blick sind die Produkte des US-amerikanischen Labels «Dr. Bronner's» qualitativ hochstehende Naturkosmetikprodukte. Dahinter steckt jedoch eine lange und bewegende Familiengeschichte, die sich in den heutigen Firmenwerten akzentuiert: Fairer Handel, faire Löhne und nachhaltiger Bioanbau sind keine leeren Worthülsen, sondern werden auch von der vierten und fünften Generation noch aktiv gelebt.

Was macht eine Seife «magisch»? Mike Bronner hat auf diese Frage gleich mehrere Antworten parat – doch dazu später mehr. Gemeinsam mit seinem Bruder David und seiner Mutter führt er die «All One God Faith Inc.» in vierter beziehungsweise fünfter Generation. Das amerikanische Familienunternehmen mit Sitz in Kalifornien ist besser bekannt als «Dr. Bronner's Magic Soaps». In den vergangenen sieben Jahren wurde der Pionier in Sachen Naturkosmetik zum grössten Hersteller von Naturseife in Amerika. Die Geschichte der Seife führt jedoch viel weiter zurück als «nur» bis zur offiziellen Firmengründung

1948. Bereits 1858 gründete der jüdische Seifensieder Emil Heilbronner – Mike und Davids Ururgrossvater – eine Seifenmanufaktur in Ulm. Als sich die Lage für jüdische Familien im Deutschland der dreissiger Jahre langsam zuspitzte, wanderte Emils Enkel Emanuel in die USA aus. Alle Versuche, seine Eltern von einer Ausreise zu überzeugen, scheiterten: «Meine Urgosselftern meinten, dass Hitler in ein paar Jahren kein Thema mehr wäre. Das war ein fataler Irrtum», so Mike Bronner. Emanuels Eltern fielen in Konzentrationslagern den beispiellosen Verbrechen der Nazis zum Opfer. Mehr als verständlich, dass der Auswanderer bei seiner Einreise in die USA darauf bestand, den Teil «Heil» aus seinem Nachnamen streichen zu lassen.

All-One Peace
Wer diese Vorgeschichte kennt, der versteht auch, dass es bei der Firmengründung 1948 in erster Linie um die Botschaft «All-One Peace» ging und nicht etwa um das Produkt an sich: «Normalerweise schreiben Firmen ihre Geschichte, um damit ein Produkt besser zu verkaufen.

In unserem Fall war es genau umgekehrt», so Mike Bronner. Emanuel benötigte ein Produkt, um seine Idee von einer Gesellschaft ohne Krieg und Diskriminierung nachhaltig unter die Menschen zu bringen. Und so stellte er nach einem Familienrezept in seiner Badewanne eine Pfefferminzseife her und druckte seine Friedensbotschaft auf die Flaschenetiketten, damit sie die Menschen auch unter der Dusche lesen konnten: «Später erkrankte mein Grossvater an Parkinson und erblindete. Dass er es dennoch schaffte, seine Seife – ohne Werbung und Verkaufspersonal – zur meistverkauften Naturseife Amerikas zu machen, ist ziemlich magisch.»

Starkes Engagement für Mensch und Natur
Die Leitsätze der Firma basieren noch heute auf der Vision von Emanuel Bronner und umfassen unter anderem faire Löhne, fairen Handel und nachhaltigen Bioanbau. Um den nachhaltigen und sinnvollen Umgang mit Rohstoffen zu stärken, unterstützt und realisiert «Dr. Bronner's» lokale Projekte in vielen Bezugs- und Absatzregionen. Ein ambitioniertes Ziel lautet, dass die

gesamte Wertschöpfungskette bis 2025 klimapositiv wird, indem mehr Kohlenstoff aus der Atmosphäre gebunden als durch die Produktion ausgestossen wird. Der Schlüssel dazu liegt in erneuerbaren Energiequellen, effizienter Logistik und Verpackungen aus PET-Recycling. Ihre Rohstoffe bezieht die Firma von Kleinbauern, die eine regenerative und biologische Landwirtschaft betreiben. Das gilt auch für Palmöl: Die Schwesterfirma Serendipalm setzt sich in Ghana für konsequent ethisches und nachhaltiges Palmöl ein.

Reinigen mit einem guten Gefühl
Das Sortiment von «Dr. Bronner's» ist stetig gewachsen. Neben den Flüssigseifen gibt es mittlerweile auch feste Seifen, Bodylotions, Haut- und Lippenbalsame, Zahnpasten und Handsprays. Heute gehören die über dreissig Produkte zum Inventar vieler Bio- und Reformfachgeschäfte – auch in der Schweiz. In erster Linie sicher, weil die Qualität unverändert hoch ist. Die starke Geschichte verleiht den Produkten ihre Magie und verstärkt das gute Gefühl bei der alltäglichen Anwendung.

Die Produkte von Dr. Bronner's gibt es in Biofachgeschäften, Reformhäusern, Apotheken und Drogerien.

Hören Sie das ganze Gespräch mit Mike Bronner im Podcast «Inside REFORMHAUS». Gratis überall, wo es Podcasts gibt.



Apple



Spotify



FAMILIENTRADITION SEIT 1858
DR. BRONNER'S
NATÜRLICHE RASIERSEIFE
EXKLUSIV REFORM HAUS

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



DR. BRONNER'S IST ZERTIFIZIERT



DR. BRONNER'S
ALL-ONE!

Least we know: grübelig, fair & liebevoll mit dem Planeten Erde und seinen Bewohnern umgehen. Wir sind ALLE EINS oder NICHTS! ALL ONE!

RAPUNZEL

Bio-Pionier seit 1974



Verführung pur

ohne Zusatz von Zucker und Fett.



Kokos, Mandeln und Datteln. Sonst nix!

Aufs Brot, ins Müsli, zum Backen und für Desserts.

Wir machen Bio aus Liebe.

DE-ÖKO-006



Vegan, glutenfrei und laktosefrei



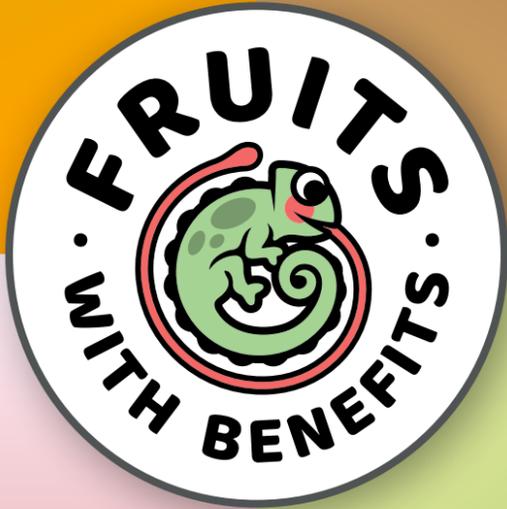
100 % natürlich, 0 % Farb-



REFORM



und Konservierungsstoffe



Handgemachte Bio-Fruchtglace



Das Beste aus der Natur für Ihre Haut



Coriaderm ist die neue Hautpflegefamilie der Schweizer Firma Yelasai. Sie vereint das Beste aus der Natur in drei verschiedenen Produkten für Gesicht und Körper. Die Pflegeserie basiert auf 41 natürlichen Inhaltsstoffen aus hochwertigen Obst-, Gemüse- und Gräserarten, die über drei Jahre fermentiert werden.

Coriaderm wurde kreiert, um für eine natürliche Rundum-Pflege

Ihrer Haut zu sorgen. Das Ergebnis kann man sehen, fühlen und riechen: mehr Vitalität und eine verbesserte Hautstruktur für alle Hauttypen, dazu ein betörender Duft – die pure Verwöhnung.

Natürliche Enzyme und Mineralien, hochwertige Öle und die Kraft der Pflanzen unterstützen die Selbstregulation der Haut und stärken sie – ganz gleich, um welchen Hauttyp es sich handelt. Das Ergebnis ist ein nachhaltiger Pflegeeffekt: Form, Gestalt

und Struktur der Hautproteine erhalten eine Neuausrichtung, gestresste oder gereizte Haut kann sich erholen und zu neuer Vitalität gelangen. Individuelle Defizite werden auf natürliche Weise ausgeglichen und aufgefüllt, Hautunregelmässigkeiten finden zurück in ihre ursprüngliche Balance. Zu den Inhaltsstoffen zählt das Beste, was die Natur zu bieten hat: Dazu gehören unter anderem **Ringelblume** – *Calendula officinalis* – pflegend bei Rötungen und Reizungen, **Beinwell** – *Symphitum officinalis* – fördert die Hautzellenerneuerung. **Calcium Carbonat** – zur Verbesserung der Hautelastizität und Verlangsamung der Zellalterung sowie **Cupuacu-Butter** – *Theobroma grandiflorum* – die das Bindegewebe stärkt.

Reinigung und Pflege in perfekter Kombination

Insgesamt wirkt die Pflegelinie bei regelmässiger Anwendung Hautauffälligkeiten entgegen, ohne jedoch zu überpflegen. Sie erhalten so viel Stimulierung wie nötig, damit Ihre Haut den Anstoss erhält, den sie für ihre Selbstregulation braucht. Die besten Ergebnisse werden

durch eine regelmässige Anwendung der Kombination aus sanfter Reinigung, Gesichts- und Körperpflege erzielt. Ihre Haut wird sich wunderbar gepflegt und genährt anfühlen – zudem verwöhnt ein Duft aus Aprikose und Honig die Sinne.

Das Coriaderm-Produkt **Natural Ferment Body Wash** ist ein sehr sanftes Dusch- und Waschgel mit starker Reinigungswirkung, ohne dass es die Haut belastet: Es erfrischt mit natürlichen Fermenten aus Obst und Gemüse sowie hochwertigen Pflanzen und Mineralextrakten und stärkt die Haut am ganzen Körper. Weizenproteine und Meerwasserextrakt sorgen für den Erhalt und Aufbau der natürlichen Hautschutzfunktion und spenden Energie. Die enthaltene Damazener-Rose entspannt und harmonisiert die Hautnerven. So gelingt **Natural Ferment Body Wash** die perfekte Vorbereitung der Körperhaut auf die anschliessende Pflege.

Die **Natural Ferment Face Lotion** ist eine nährende und energiereiche Gesichtslotion. Sie entspannt gestresste und irritierte Haut, wirkt energeti-

sierend und sorgt für ein vitales und verbessertes Hautgefühl. Natürliche Fermente aus verschiedenen Früchten, Pflanzen, Gräsern und Algen stimulieren die Hautfunktionen und verleihen ein frisches und jugendliches Aussehen. Sheabutter, Vitamin E und Sonnenblumenöl nähren und spenden Feuchtigkeit. Morgens und/oder abends auf die gereinigte Haut auftragen, leicht einmassieren und das Gefühl der Frische und Vitalität geniessen!

Die **Natural Ferment Body Lotion** eignet sich ergänzend zur Reinigung und Gesichtspflege und passt in die reichhaltige Coriaderm-Körperpflege aus natürlichen Fermenten – darunter neben vielen Enzymen und Pflanzenstoffen auch Moosextrakt, Jojobaöl und Vanilleextrakt. Die Body Lotion zieht schnell ein und verleiht der Haut ein lang anhaltendes Frischegefühl – Ihr ganzer Körper wird sich geschützt und zugleich erfrischt und vital anfühlen.

Gute Fettsäuren für Gehirn, Augen, Haut und Nerven

Fett ist nicht gleich Fett. So gelten Omega-3-Fettsäuren als «gutes» Fett. Sie sind lebensnotwendig und für zahlreiche Stoffwechselforgänge in unserem Körper unerlässlich.

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Zu den wichtigsten Vertretern gehören die Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA). Diese Fettsäuren müssen wir über die Nahrung aufnehmen, da sie der Körper nicht in ausreichend grosser Menge selber herstellen kann. Dabei ist es wichtig, eine externe Quelle zu berücksichtigen, die gut verwertbar ist und wenn möglich keine Zusatzstoffe enthält. Die ausreichende Versorgung mit EPA und DHA ist in jeder Lebenslage und jedem Alter sinnvoll.

Hoher Omega-3-Gehalt in Kaltwasserfischen

Kaltwasserfische wie Makrele, Hering, Thunfisch oder Lachs sind besonders ergiebige Quellen für EPA und DHA. Dies,

weil Omega 3 für die Beweglichkeit der Kaltwasserfische verantwortlich ist – je kälter das Gewässer, desto höher der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. Entsprechend wird empfohlen, mindestens zweimal pro Woche 100 bis 200 Gramm Kaltwasserfisch zu verzehren. Es gibt verschiedene Gründe, insbesondere individuelle Ernährungsgewohnheiten, welche diese Empfehlung erschweren oder sogar verunmöglichen. Eine vegane und somit für alle Menschen zugängliche Alternative ist die Alge. Diese pflanzliche Omega-3-Quelle enthält EPA und DHA in guten Mengen. Die Alpha-Linolensäure, welche im Zusammenhang mit Omega 3 auch oft erwähnt wird, ist auch in pflanzlichen Ölen wie Leinöl oder Rapsöl enthalten. Sie ist die pflanzliche Vorstufe von EPA und DHA und muss vom Körper unter grossen Verlusten in biologisch wertvolles EPA und DHA umgewandelt werden. Daher ist es schwierig, den täglichen Bedarf ausschliesslich mit Pflanzenölen zu decken.

Sie stellen aber durchaus eine sinnvolle Ergänzung dar.

Wichtig für Gehirn, Augen und Nerven

EPA ist eine Grundsubstanz von Gewebshormonen und dient unserem Organismus als Ausgangsstoff für die Bildung von hormonähnlichen Stoffen. Diese sind an zahlreichen Vorgängen im Stoffwechsel – wie beispielsweise Durchblutung und Gefässschutz – massgeblich beteiligt. DHA ist ein essenzieller Bestandteil der Membranen, welche unsere Körperzellen umhüllen. Membranen sind für gesunde Zellen sehr wichtig, insbesondere für Gehirn-, Augen- und Nervenzellen. Im Gehirn befindet sich mit rund 25 Prozent die höchste Konzentration von DHA. Vor diesem Hintergrund macht es Sinn, dass DHA einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion leistet.

Auch bei der Aufrechterhaltung einer normalen Herzfunktion spielen EPA und DHA eine wichtige Rolle. Wie bereits er-

wähnt, sind diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren ebenfalls ein wichtiger Bestandteil der Sehzellen sowie der Netzhaut und begünstigen so eine normale Sehkraft. Ganze 60 Prozent der Fettsäuren in den Sehzellen bestehen aus DHA. Zusätzlich hat DHA auch einen positiven Einfluss auf die Struktur der Netzhaut.

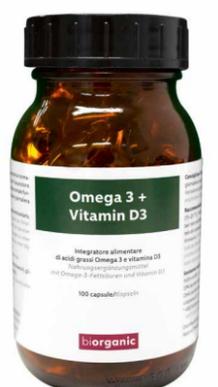
Auch in der Schwangerschaft – insbesondere während des letzten Schwangerschaftsdrittels und in den ersten Lebensmonaten des Neugeborenen – beeinflussen die Omega-3-Fettsäuren die kindliche Entwicklung positiv. Die Entwicklung des Gehirns ist im Mutterleib schneller als in jeder darauffolgenden Lebensphase. Hier ist DHA ein wichtiger Baustein für Gehirn, Nerven und Augen und trägt zu einer normalen Entwicklung der Augen und des Gehirns beim Ungeborenen bei.

Echte Multitalente für unsere Gesundheit

Nicht zu vergessen ist der positive Effekt auf unsere Haut:

Gerade bei sehr trockener Haut oder Hautkrankheiten wie Psoriasis und Neurodermitis empfiehlt sich die ergänzende Einnahme von Omega-3-Fettsäuren.

EPA und DHA sind echte Multitalente in Bezug auf unsere Gesundheit. Daher empfiehlt es sich, diese Omega-3-Fettsäuren über die Ernährung zuzuführen. Auf dem Markt sind diverse Omega-3-Produkte erhältlich, mehrheitlich in Form von Kapseln oder Ölen. Diese sind in der Regel gut verträglich, neutral im Geschmack und können vorzugsweise längerfristig eingenommen werden. Ein gutes Beispiel sind die Biorganic Omega-3-Kapseln mit Fischöl aus dem Pazifik. Bei der Produktion werden auf höchste Qualität und eine gute Herkunft Wert gelegt.



- 10 %
Glutenfrei für Geniesser – Bauckhof
 • Vollwertig, Vollkorn, Bio
 • Fürs Müesli, zum Backen und vieles mehr

BIO
GLUTENFREI



Haferflocken Kleinblatt, 475 g ~~4.90~~ **4.40**
 Haferflocken Grossblatt, 475 g ~~4.60~~ **4.15**
 Hirseflocken, 500 g ~~6.20~~ **5.60**

AKTUELL
BIO-SUISSE-KNOSPE
Geliermittel für Konfitüren – Biofarm
 • Für fruchtig feine Konfitüren
 • Zum Einmachen mit wenig Zucker



Unigel, 500 g (zugelassen für Knospe Produkte) ~~22.10~~ **22.10**
 Unigel, 50 g (zugelassen für Knospe Produkte) ~~3.20~~ **3.20**
 Unigel, 500 g ~~20.50~~ **20.50**

- 15 %
Glutenfreie Guetzli – Feinbäckerei Guggenloch AG
 • Gluten- und palmfettfrei
 • Teils auch in Bio Qualität

BIO
GLUTENFREI



Vogelnästli, 55 g ~~3.20~~ **2.70**
 Kokosmakrönli, 50 g ~~3.20~~ **2.70**
 Linzertörtli, 50 g ~~3.20~~ **2.70**

- 15 %
Pflanzlicher Genuss – Harvest Moon
Harvest Moon Joghurtalternativen
 • Von Natur aus milder und cremig süsser Hafer
Harvest Moon Milk Alternative
 • Schmeckt und schäumt ähnlich wie Kuhmilch

BIO
VEGAN
LAKTOSEFREI



Hafer Peach Passionfruit, 275 g ~~3.90~~ **3.30**
 Hafer Blueberry Vanilla, 275 g ~~3.90~~ **3.30**
 Hafer Natur, 275 g ~~3.90~~ **3.30**
 Milchalternative, 1000 ml ~~4.50~~ **3.80**

- 10 %
Ihr gesundes Powerfrühstück – P. Jentschura
 • Hirse-Buchweizen-Brei mit Früchten und Samen
 • Das Frühstück für Gross und Klein

BIO
VEGAN
LAKTOSEFREI
GLUTENFREI



MorgenStund', 500 g ~~13.40~~ **12.05**
 MorgenStund', 1 kg ~~23.70~~ **21.35**
 MorgenStund', 2 kg ~~42.50~~ **38.25**

- 15 %
Golden White – Lovechoc
 • Goldig-weisse Lovechoc
 • Bio, vegan; und plastikfrei verpackt

BIO
VEGAN
GLUTENFREI



Riegel Haselnuss Acerola, 40 g ~~3.60~~ **3.05**
 Tafel Golden white, 70 g ~~6.10~~ **5.20**





Natürliche Kraftquellen to go
 Trockenfrüchte und Nüsse in 118 verschiedenen Sorten. Exklusiv im Reformhaus.

- 15 % **Einzigartig natürliche Pralinen – Naturkostbar**

BIO
VEGAN
GLUTENFREI

- Handgemacht im Berner Oberland
- Sanft gesüsst mit Kokosblütenzucker



Gianduja, 88 g
-14.90 **12.65**

Erdnuss, 88 g
-14.90 **12.65**

- 15 % **Schwarzer Sesam aus biologischem Anbau – in drei Variationen – NaturKraftWerke**

BIO
VEGAN
GLUTENFREI

- Vollmundig kernig-nussiger Geschmack
- Für die kalte, warme und heisse Küche



Sesamsamen, 100 g
5.10 **4.35**

Sesammus Tahin, 250 g
14.20 **12.05**

Sesamöl nativ, 250 ml
17.10 **14.55**

- 15 % **Streuwürze und Gemüsebrühe – Pfiffikus**

BIO
VEGAN
GLUTENFREI

- Zum Kochen, Würzen, für Bouillons und Saucen
- Hoher Gemüseanteil, frei von jeglichen Zusatzstoffen



Streuer, 80 g
7.60 **6.45**

Dose, 250 g
11.20 **9.50**

Nachfüllpackung, 450 g
17.00 **14.45**

- 10 % **Glutenfreie Haferkekse – Pural**

BIO
VEGETARISCH
GLUTENFREI

- Aus glutenfreien Haferflocken
- Mit Butter verfeinert



Natur, 125 g
4.60 **4.15**

Mandel-Aprikose, 125 g
6.80 **6.10**

Schoko-Zitrone, 125 g
6.80 **6.10**

- 10 % **Verschiedene Reissorten – Rapunzel Naturkost**

BIO

- Zu 100 % aus kontrolliert biologischem Anbau
- Feine Rezepte unter rapunzel.de/rezepte



Basmati Reis weiss, 500 g
5.80 **5.20**

Basmati Reis natur, 500 g
5.30 **4.75**

Jasmin Reis weiss, 500 g
4.50 **4.05**

Jasmin Reis natur, 500 g
3.90 **3.50**

- 15 % **Natürlicher Konfitürengenuss ohne Zucker – Saveurs Attitudes**

BIO

- Aus 100 % Fruchtzubereitung hergestellt
- Bio Qualität; ohne Zusatz von Zucker



Aprikose, 310 g
7.30 **6.20**

Himbeere, 310 g
8.00 **6.80**

Bitterorange, 310 g
6.30 **5.35**

Wilde Heidelbeere, 310 g
8.00 **6.80**

-15 %

Meisterbäckers Brote – Schär

- Glutenfreies Schnittbrot aus hochwertigen Zutaten
- In 3 Geschmacksvarianten

VEGETARISCH

LAKTOSEFREI

GLUTENFREI



Mehrkorn, 300 g ~~4.80~~ **4.10** Classic, 300 g ~~4.80~~ **4.10** Vital, 350 g ~~4.80~~ **4.10**

-10 %

Glutenfreie Bio Schnitt- und Frischbrote – Schnitzer

- Liefert wertvolle Mineralstoffe
- Zum Direktverzehr geeignet

BIO

LAKTOSEFREI

GLUTENFREI



BreadLess, 350 g ~~5.40~~ **4.85** Bread'n Toast dark, 430 g ~~7.20~~ **6.50** Black Quinoa Schnitten, 250 g ~~5.70~~ **5.15**

-20 %

Schmiermittel für den Darm – Sonnenkorn

- Für eine gesunde Darmtätigkeit
- Nahrung für die Darmbakterien (Präbiotika)

BIO-KNOSPE

VEGAN

GLUTENFREI



Flohsamen dextriniert, 250 g ~~14.80~~ **11.85** Leinsamen dextriniert, 400 g ~~10.90~~ **8.70** Leinsamen dextriniert, 250 g ~~8.40~~ **6.70**

-10 %

Aufstriche in der Tube – Tartex

- Ein würzig veganer Aufstrich, herzhaft und feincremig
- In verschiedenen Sorten erhältlich

BIO

VEGAN



Nature, 200 g ~~6.80~~ **6.10** Kräuter, 200 g ~~6.80~~ **6.10** Champignons, 200 g ~~6.80~~ **6.10**

-10 %

Lakritz – TerraSana

- Naschen mit süssen und salzigen Lakritzen
- Nach einer klassischen Rezeptur hergestellt

BIO



Tubis süss, 100 g ~~2.50~~ **2.25** Tubis salzig, 100 g ~~2.50~~ **2.25** Wheels süss, 100 g ~~3.00~~ **2.70**

-10 %

Einfach Umami – Vitam-R

- Fettarmer Aufstrich und salzsparende Würze
- Mit B-Vitaminen und vollwertigem Eiweiss

VEGAN

GLUTENFREI



Hefeextrakt Klassik, 80 g ~~7.20~~ **6.50** Hefeextrakt Klassik, 250 g ~~17.30~~ **15.55** Hefeextrakt Kräuter, 80 g ~~7.20~~ **6.50** Hefeextrakt Kräuter, 250 g ~~16.90~~ **15.20**

-15 %

Erfrischende Bio Schorle – Vivitz

- Kalorienarm und Swiss made
- Flasche aus 100 % rePET

BIO

VEGAN



Apfel-Holunder, 500 ml ~~2.80~~ **2.40** Rhabarber, 500 ml ~~3.20~~ **2.70**

NEUHEIT

Natürliche Sorbets – Fruits with benefits

- Fruchtig und einzigartig
- 100 % vegan

BIO

VEGAN



Himbeere Vanille ~~4.40~~ **4.40** Mango Kokos ~~4.40~~ **4.40** Zitrone Gurke ~~4.40~~ **4.40**

Exklusiv im REFORMHAUS

NEUHEIT **Lebensvitamin B12 – Alpinamed**

VEGAN
GLUTENFREI

- Ein Muss für Veganer
- Direkt in den Mund sprühen



B12 Trio, 30 ml
25.70

AKTUELL **Lebenskraft aus der Wurzel – MacaPro**

BIO

- Mit hohem Nährstoffgehalt
- Unterstützt die Hormonregulation und Leistungssteigerung



Pulver, 120 g
29.40



Kapseln, 90 Stk.
22.70



XP Black Tropfen, 90 ml
54.80

- 15 % **Stärken Sie Ihr Immunsystem – Sanagreen**

VEGAN

- Bis zu 100 % Bioverfügbarkeit
- Mit Vitaminen E und D, rein pflanzlich



Kurkuma-Extrakt, 50 ml
~~65.90~~ **56.00**

AKTUELL **Direkte Magnesiumzufuhr – Zechstein**

NaTrue

- Bei Muskelkrämpfen und Verspannungen
- Gezielte lokale Zufuhr von Magnesium



Oil classic, 100 ml
18.00



Gel, 150 ml
21.50



Flakes, 500 g
10.80

AKTUELL **Rosen Pflege – Arya Laya**

- Mit kostbarer Damaszener Rose
- Bewahrt die Feuchtigkeit der Haut



Light, 50 ml
28.60

Rich, 50 ml
28.60

AKTUELL **Natürlicher Sonnenschutz – Eco Cosmetics**

VEGAN
ECOCERT

- Mineralischer Lichtschutz
- Mit wertvollen Pflanzenölen



Milch Sensitiv LSF 30, 75 ml
25.70



Spray Sensitiv LSF 30, 100 ml
40.20



Spray Kids LSF 50+, 100 ml
46.30

AKTUELL **Sondergrößen zum Kennenlernen – Dr. Hauschka**

NaTrue

- Sanfte Reinigung
- Belebende Stärkung



Reinigungsmilch, 30 ml
10.30



Gesichtstonikum, 30 ml
10.30



Gesichtswaschcreme, 30 ml
12.40

- 10 % **Ökologisch konsequent Geschirrspülen – Sonett**

BIO

- Öle zu 100 % aus Bio Anbau
- Zu 100 % biologisch abbaubar



Lemon, 1000 ml
~~6.30~~ **5.65**



Sensitiv, 1000 ml
~~6.30~~ **5.65**



Calendula, 1000 ml
~~6.50~~ **5.85**

REFORM HAUS

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

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

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

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

* Vital Drogerien führen Naturheilmittel.