

DIE VOLLWERTIGE

Zeitung für mehr Vitalität

Gute Seele

Ich kann mich noch gut an den Moment erinnern, als ich als frisch diplomierter Betriebswirt nachhaltig ins Berufsleben eingestiegen bin. Wobei ich eigentlich stets zu jener Sorte Studierende gehörte, die sich ihren Unterhalt selbst erarbeitete – oder das zumindest versuchte. Entsprechend regte ich mich über Kommiliton*innen auf, die nur deshalb im Vorlesungssaal anwesend waren, weil sie auf elterliche Anweisung frühmorgens das Haus verlassen mussten und vor dem Abendessen nicht wieder aufkreuzen durften. Sie müssen sich das so vorstellen: Im Grundstudium Wirtschaftswissenschaften tummelten sich regelmässig bis zu 500 Menschen in einem einzigen Saal. In den vorderen Reihen trugen die besonders Eifrigen schon Anzug und Deuxième, ganz hinten wurde an Stehtischen in normaler Lautstärke über die vergangene Partynacht gesprochen. Irgendwo in der Mitte sass ich. Meistens eingeklemmt zwischen jemandem, der schlief, und jemandem, der mit grossen Kopfhörern auf einem Laptop Serien binge-watchte.

Wie bereits erwähnt, nervte mich jede Störung. Ziemlich spiessig, werden nun einige denken. Aber jeder Besuch einer Vorlesung verminderte mein Budget für den WG-Haushalt um den Lohn zweier Arbeitsstunden.

Ich empfand es schon als Erlösung, wenn ich es aus dem Wilden Westen des von Roll-Areals hinein in die kleineren Säle des Hauptgebäudes schaffte. Auch dort wurde geschlafen und geschwätzt – aber immerhin deutlich dezenter. Nun hielt ich also – nicht ganz verschont von branchenüblichen Irrungen und Wirrungen – endlich mein Diplom in Händen und fühlte mich vom Dekan persönlich schriftlich ermächtigt, meinen älteren Arbeitskolleg*innen die Wirtschaftswelt zu erklären.

In einer Sitzung meinte meine Mutter, eine gute Unternehmung brauche vor allem eine Seele. Dieser Satz stiess in meinen akademischen Hirnwindungen auf wenig Resonanz: «Ja, ja», dachte ich und flüchtete mit meinen Gedanken in die Vorstellung eines prozessoptimierten Flussdiagramms. Schliesslich hatte kein Dozent und keine Professorin jemals etwas Ähnliches auch nur erwähnt.

Heute weiss ich, dass ich nie etwas Gescheiteres über Betriebswirtschaft gehört habe; und wünschte mir, dass jungen Menschen in ihrer Ausbildung auch solche Perspektiven vermittelt würden. Für mich ist der Fall klar: Was keine Seele hat, ist leblos. Beispiele dafür gibt es in der Unternehmenslandschaft genug. Für diese Erkenntnis bin ich meiner Mutter äusserst dankbar.

Mischa Felber

Grillieren ist Reformsache

Damit das Grillieren auch allen so richtig Freude bereitet, schauen wir uns den Umwelt- und den gesundheitlichen Aspekt an.

Gemessen an der CO₂-Emission ist der Elektrogrill am geeignetsten: Er verbraucht nur halb so viel CO₂ wie der Holzkohle- und der Gasgrill (insofern der Elektrogrill bei Defekt sachgemäss entsorgt wird). Beim Kauf der Holzkohle gilt es auf das FSC-, Naturland- oder Bio-Siegel zu achten, damit kommt das Holz aus nachhaltiger Waldwirtschaft. Holzkohle ohne Siegel stammt oft von Tropenholz. Das DIN-Prüfzeichen informiert uns, dass kein Pech, Erdöl, Kunststoff oder Koks enthalten sind, gibt aber keine Auskunft über die Herkunft. Zu starke Rauchentwicklung sollte durch gute Luftzufuhr und nicht chemische Grillanzünder vermieden werden; geeignet sind Karton oder ein Anzünder auf pflanzlicher Basis. Der Grossteil der klimarelevanten Emissionen wird durch das Grillgut verursacht. Somit wären nebst einer möglichen Fleischplatte zusätzlich Gemüsespiesse, gefülltes Gemüse oder bunte Salate angebracht – wenn möglich regional und saisonal.

Richtige Vorbereitung

Vermeiden Sie es, Lebensmittel anbrennen zu lassen; benutzen Sie wiederverwendbare Grillschalen oder Gitter, sodass sich der aufsteigende Rauch durch Fett- oder Biertropfen nicht um das Grillgut legt. Achten Sie auf Auffangschalen unter den Heizspiralen beim Elektrogrill: So kühlt das Fett schnell ab und die Bildung von Schadstoffen wird verringert. Verarbeitetes Fleisch enthält meistens Nitritpökelsalz, welches sich bei hoher Hitze negativ auf die Gesundheit auswirken kann. Einweggrillschalen bestehen meistens aus Aluminium, das auf Lebensmittel übergehen kann, wenn es mit Säure oder Salz in Berührung kommt. Wem auf einer Gartenparty Geschirr zu umständlich ist, kann wiederverwendbares, spülmaschinenfestes Plastikgeschirr oder Einweggeschirr aus nachwachsenden Rohstoffen als Alternative nutzen. Nach dem Grillieren gehört die ausgekühlte Asche in den Restmüll. Für den Garten oder den Kompost ist sie weniger geeignet, denn in der Asche befinden sich oft konzentrierte Schwermetalle, die von Bäumen aufgenommen worden sind.

Reichhaltiges Grillvergnügen

Da Sie nun Grillmeister*in bezüglich

Umwelt und Gesundheit sind, legen wir los mit der Feinkost.

Seit einer Weile gibt es in einigen Reformhaus-Filialen nebst dem veganen Sortiment unter anderem Fleisch in Bioqualität. Dieses wird nach den strengen Richtlinien von BioSuisse hergestellt und verarbeitet und eignet sich bestens zum Grillieren. Tofu eignet sich durch die feste Konsistenz hervorragend zum Anbraten. Er ist wegen seines hohen Eiweissgehaltes sättigend. Mittlerweile gibt es ihn in allen erdenklichen Geschmacksrichtungen. Bei der Auswahl an Grillgemüse gibt es keine Grenzen: Nahezu alles Gemüse und auch Obst bieten sich für den Grillspass an. Spiesse mit Pilzen, Mais, Peperoni, Zucchini und Aubergine; Gemüseschnitze in einer Grilltasche oder auf dem Grillgitter und auch gefülltes Gemüse sind wunderbar geeignet. Aubergine, Zucchini und Pilze kann man mit einem Löffel aushöhlen, den Inhalt klein hacken, salzen und das Wasser, welches sich gebildet hat, abtropfen lassen. Nun kann man Kräuter – beispielsweise Petersilie – klein hacken, pflanzliche Aufstriche aus Mandeln, Soja oder Crème fraîche hinzugeben und sie wieder füllen. Grillkartoffeln bieten eine feine, sehr sättigende Abwechslung. Hierzu die Kartoffel mit Schale halbieren, die Schnittfläche mit etwas Öl bestreichen, nach Wunsch Gewürze, Kräuter und Salz darauf streuen und auf der Schalenseite grillieren, bis die Kartoffel weich ist; dann kann sie einfach ausgelöffelt werden. Als schmackhafte Beilagen eignen sich (glutenfreier) Nudelsalat, (veganer) Kartoffelsalat oder ein erfrischender Asiasalat.

Rezept Asiasalat (2-4 Portionen)

- 1 harte Papaya oder 1 harte Mango
- 3 Karotten
- 1 Limette, nur Saft
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Chilischote, nach Wunsch
- 1 TL Kokosblütenzucker oder anderes natürliches Süssungsmittel
- 2 TL Sojasauce oder eine Prise Salz
- 1 Handvoll Erdnüsse (zur Dekoration)

Gemüse und Obst in Streifen schneiden oder mit einem Spiralschäler schälen. Restliche Zutaten verrühren, klein gehackten Knoblauch und Chili, Gemüse

und Obst dazugeben; wenn möglich ziehen lassen und mit Erdnüssen verzieren.

Feine Dips für ein gemeinsames Grillfest

Hausgemachter Ketchup

- 3 EL Tomatenmark
 - 1 TL Apfelessig
 - 1 TL Apfeldicksaft oder Honig
- Gewürze nach Wunsch, zum Beispiel Paprikapulver, eine Prise Zimt oder Currypulver
Alle Zutaten gut verrühren, abschmecken; eventuell mit etwas Wasser verdünnen.

Süss-Sauer-Sauce

- 2 EL Tomatenmark
 - 1 EL (Rohrohr-) Zucker oder Alternative
 - 1 TL Apfelessig
 - 1 gepresste Knoblauchzehe
- Nach Wunsch Obst, wie Ananas- oder Mangostückchen
Alle Zutaten kurz aufkochen; eventuell mit etwas Wasser verdünnen.

Tsatsiki (oder Zaziki)

- 1 Becher Hafer-, Soja- oder Cashew-Joghurtalternative oder (Griechischer) Naturjoghurt
 - 1 TL Olivenöl
 - 1 TL Oregano
 - 2 gepresste Knoblauchzehen
 - 1 kleines Stück gewürfelte Gurke
- Alle Zutaten gut verrühren.

Grilldessert Schoggibanane

Eine Banane leicht längs einschneiden, ohne die Schale zu verletzen und Schokostücke (Fairtrade Label) leicht hineindrücken; auf den Grill legen, bis die Schokolade leicht angeschmolzen ist (Grillschale benutzen). Man kann sie mit feingehackten Nüssen verzieren. Unter anderem eignet sich auch regionales Obst, wie Apfel oder Birne, sehr gut als Grilldessert.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren.

Jana Rudolph

Dipl. Ernährungsberaterin SPA,
Reformfachberaterin



- Fleisch – Ueli Hof, RegioFair
- Tofu – Taifun, LordofTofu, Alberts, Wheaty, Futur, Engel
- Öle – Alce Nero, Bio Planete, Morga, NaturKraftWerke
- Limettensaft – Voelkel
- Aufstriche – Rapunzel
- Gewürze – Brecht, Sonnentor
- Sojasauce – Lima
- Zuckersersatz – Birkengold, Tropicai, Dr. Goerg, Biosüsse
- Nüsse – Naturkraft
- Joghurtalternativen – Provamel, Sojade, Harvest Moon, Biedermann, NewRoots
- Schokoladen – Vivani, Liebhart's, Rio Napo

Sonnenschutz bei sensibler Haut



Sensible Haut reagiert besonders empfindlich auf UV-Strahlung und ist in der Sonne besonders pflege- und schutzbedürftig. Sonnenschutz dient deswegen zur Vermeidung von akuten und chronischen UV-Schäden. Hier einige Tipps für den vernünftigen Umgang mit der UV-Strahlung.

Je senkrechter die Sonne steht, desto intensiver ist die Wirkung der für den Sonnenbrand und durch UV-Licht ausgelösten Krebs verantwortlichen UV-B-Strahlen. Deshalb gilt es

Folgendes zu beachten, um eine zu intensive Sonneneinwirkung zu vermeiden:

- Haut langsam an die Sonne gewöhnen – erste Sonnenbäder im Schatten nehmen.
- Sonnencremes 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne und nicht zu dünn auftragen.
- Mittagssonne zwischen 11.00 Uhr und 15.00 Uhr meiden.
- Stetsschützende Kleidung, Sonnenhut und Sonnenbrille tragen.
- Kinder unter einem Jahr nie der direkten Sonne aussetzen, unter drei Jahren limitiert, ältere Kinder nur mit sehr hohen LSF, Hut, Sonnenbrille und textilem Sonnenschutz, auch im Wasser.
- Regelmässig eincremen; vor allem nach dem Baden, starkem Schwitzen und Abtrocknen. Achtung, auch Wolken lassen UV-Strahlen durch.
- Zu lange Aufenthalte in der Sonne, auch mit Sonnenschutzmitteln, vermeiden.
- Bräunung ist auch mit hohem LSF und im Schatten möglich. Vorteil: Langsam erworbene Bräunung hält länger an.

- Bei akutem und wiederholtem Sonnenbrand insbesondere bei Kindern, verdächtigen Muttermalen sowie Neuauftreten von bleibenden Hautveränderungen in lichtexponierten Arealen wird das Aufsuchen eines Hautarztes empfohlen.
- Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.

Sonnenschutz und die passende Sonnenpflege

Um die Haut vor UV-Strahlen zu schützen, empfiehlt sich textiler Sonnenschutz mit UV-schützenden Kleidungsstücken. Die UV-Filtereigenschaften von Textilien sind abhängig von der Webdichte, Faserart, Farbe sowie vom Dehnungs- und Feuchtigkeitszustand. Je dichter ein Stoff gewoben je dunkler die Farbe und je trockener der Stoff ist, desto besser ist der UV-Schutz. Frei getragene Körperteile sollten zusätzlich mit geeigneten Sonnenschutzmitteln eingerieben werden. Diese sollten von der Grundlage (Fluid, Creme, Spray) dem entsprechenden Hauttyp, der Körperregion und dem Anwendungszweck (z. B. Aufenthalt im Wasser, Schnee, etc.) angemessen sein. Von den Lichtfiltereigenschaften sollte das Sonnenschutzpräparat dem individuellen Lichttyp sowie dem Anwendungszweck (z. B. Babyhaut, Wasser, etc.) entsprechen.

Unsere Empfehlung – Dado Sens SUN

Sensible Haut – gerade auch bei Neurodermitis, Rosacea oder Psoriasis – reagiert besonders empfindlich auf UV-Strahlung und ist in der Sonne besonders pflege- und schutzbedürftig.

Mit SymUrban™ und sorgfältig ausgewählten Lichtschutzfiltern von SPF 20 bis 30 bietet DADO SENS SUN einen zuverlässigen Schutz vor UV-Strahlen. Die sanften Rezepturen sind auf verschiedene Bedürfnisse, zum Beispiel auch von zarter Kinderhaut, abgestimmt. Behutsam umgeben Creme, Fluid oder Spray die Haut in und nach der Sonne mit wohltuender Pflege, die regeneriert und beruhigt. Der Anti-Aging Wirkstoffkomplex mit SymUrban™ schützt die Haut vor UV-Strahlung und unterstützt den natürlichen Hautschutz, um die Haut für den urbanen Alltag zu stärken.



Ectoin und Vitamin E unterstützen den Regenerationsprozess der Haut. Panthenol und Allantoin wirken pflegend und beruhigend. Mandelöl und Jojobaöl entfalten in der SONNENCREME KIDS ihre sanfte Pflegewirkung.

EXTRA-TIPP

Nach dem Sonnenaufenthalt sollte ein After Sun Gel verwendet werden. Dieses spendet der strapazierten Haut wohlthuende Feuchtigkeit, es kühlt und erfrischt.

Öl, Essig und Balsamico – nicht nur für Salate

Hesch gwüss: Kalt gepresste Öle nicht erhitzen – sonst dampft!

Kalt gepresste Öle werden meist in einer Schneckenpresse unter Ausschluss von Sauerstoff schonend gepresst. Da die Temperatur beim Pressen niedrig bleibt, werden die wertvollen Fettsäuren und die Fettbegleitstoffe, welche für den Geschmack zuständig sind, erhalten. Wer also von vielen wertvollen Mineral- und Inhaltsstoffen profitieren möchte, kauft möglichst kalt gepresste Öle für den Salat. Die Öle dabei abzuwechseln ist nicht nur wegen der unterschiedlichsten Geschmäcker, sondern vor allem auch wegen des Mix der Inhaltsstoffe spannend: Einige Öle wie das Leinöl sind hervorragende Omega-3 Lieferanten, andere sind reich an bestimmten Vitaminen. Kalt gepresste Öle sollten jedoch nur kalt oder maximal zum Dünsten verwendet werden. Bei Temperaturen von über 180 Grad Celsius, wie sie beim Braten entstehen, sieht man bei der Verwendung kalt gepresster Öle meist einen dunklen Rauch aufsteigen. Dies, da viele der sehr gesunden Begleitstoffe bei

so hohen Temperaturen zerstört werden oder sich in giftige Verbindungen umwandeln. Bei raffiniertem Öl wird bereits in der Herstellung mit hohen Temperaturen produziert. Die Öle werden jedoch nach dem Herstellprozess gereinigt und von unerwünschten Stoffen befreit. Jedoch gehen somit auch die meisten wertvollen Inhaltsstoffe verloren.

Wir empfehlen Ihnen daher, für den Sommer eine grosse Auswahl an kalt gepressten Ölen auszuprobieren, zu mischen und abzuwechseln. Die Toggenburger Firma Morga bietet ein sehr breites Sortiment an kalt gepressten, gesunden Ölen. Neben den fünf Deziliter-Flaschen sind die meisten auch als 1,5 Deziliter-Flaschen erhältlich. Dies ist nicht nur ein Vorteil bei Ölen, die keine lange Haltbarkeit haben, sondern eben auch, um sein Dressing immer wieder neu zu erfinden. Dazu passend empfehlen wir den MORGA Bio Apfelessig – hergestellt aus frischen Äpfeln, unfiltriert und nicht pasteurisiert. Mit nur fünf Prozent Säure ist er mild im Geschmack und sehr bekömmlich. Oder die neuen

Balsamico aus der Toscana, in Demeter Qualität und spannenden, aufregenden Geschmacksrichtungen und Farben:

Balsamico einmal anders – oder wie ein Emmentaler der Wildpflanze Sanddorn in der Toskana ein Zuhause geschenkt hat.

Kurt Künzi, ein in der Schweiz geborener Forscher und Phytotherapeut, der sich seit vielen Jahren mit der Heilkraft von Pflanzen beschäftigt, war schon immer fasziniert vom Sanddorn mit seinen aussergewöhnlichen Eigenschaften. So suchte er einen Ort, an dem er seinen eigenen Anbau im grösseren Umfang aufbauen konnte. Diesen Ort hat er in Bibbona in der Toskana, Italien, gefunden und bereits 1989 angefangen, Sanddorn anzupflanzen. Er gründete zusammen mit seiner ganzen Familie ein landwirtschaftliches Unternehmen, das heute neben Sanddorn auch andere Pflanzen anbaut und verarbeitet. Die Essige stellt er aus eigenen Pflanzen auf dem eigenen Hof her, erntet und produziert dabei nach den Demeter-Richtlinien, im Einklang mit der heimischen Natur.

Die möglichen Anwendungsbereiche sind sehr vielfältig, zum Beispiel in Salaten, Eiscremes, Joghurts, Obstsalaten, Desserts oder zum Garnieren von verschiedenen Gerichten, die mit der milden Säure und der fruchtig süssen Note den Geschmack, mal anders als gewohnt, unterstützen. Perfekt funktionieren die Essige mit den kalt gepressten Ölen von Morga.

Wettbewerb:

Mit den Salatsaucen ist es so ein Ding: Mamas Dressing schmeckt einfach am besten. Verraten Sie uns den Geheimtrick Ihrer Sauce? Mit welcher Essig-/Ölkombi überzeugen Sie Ihre Gäste davon, dass eben doch Sie der/die Salatsaucenkönig*in sind? Reichen Sie Ihr Rezept ein an info@morga.ch und gewinnen Sie die Salatkönig*innen-Krone in Form eines Geschenkpaketes mit diversen Morga Produkten im Wert von CHF 100.–. Ihr Rezept wird sowohl auf der Homepage als auch auf Facebook als Nummer 1 vorgestellt.



Die Geschichte des Brots

Das Brot, welches für uns heute nicht mehr vom Tisch wegzudenken ist, wurde schon von unseren Vorfahren in der Jungsteinzeit geliebt. Die Ackerbauern pflanzten zunächst Einkorn und Emmer an – die Vorreiter unseres Weizens – und assen die Körner anfangs roh.

Bis die Ackerbauern irgendwann auf die Idee kamen, die Körner zu einem Brei anzurühren und auf einen heissen Stein zu legen. Durch die Hitze trocknete der Brei zu einem Fladen. Der war nicht dick, jedoch fest genug, um ihn auch als Snack für unterwegs zu gebrauchen.

Das «richtige» Brot wurde aber erst vor rund 6000 Jahren von den alten Ägyptern entwickelt. Mit ihrem Erfindergeist bauten sie erste Bäckereien, entwickelten Öfen und erhitzten Tontöpfe. Vor allem entdeckten sie, wie das Brot «fluffiger» wird – indem sie den Teig stehen und somit gehen liessen: Die winzigen Hefepilze und Milchsäurebakterien, die natürlich in der Luft vorkommen, vermehren sich dadurch im Teig und setzen dabei Kohlendioxid frei. Der Teig wird locker und legt an Volumen zu. Dieser Prozess ist auch der Namensgeber für unser Wort «Brot»: Der Begriff stammt vom Althochdeutschen «prot» ab und bedeutet so viel wie «Gegorenes».

Mittlerweile gibt es über tausend verschiedene Brotsorten auf der ganzen Welt. Die Schweiz zählt um die 300 Brotsorten und dank der Kreativität wächst die Zahl weiter stetig an. Hier finden wir nicht nur das einfache «Pfänderli» (500 g meist Halbweissbrot), sondern auch andere Klassiker wie «Buurebrot», den Sonntags-Butterzopf wieder.

Sogar jeder Kanton hat eine eigene Kreation; so ist beispielsweise das Walliser Roggenbrot eher rustikal und kräftig im Geschmack, das Freiburgerbrot (heute vor allem als Partybrot bekannt) oder das Kopfbrot aus den Kantonen Schwyz und Zug. Letzteres ist insbesondere an der Fasnacht von Bedeutung – der «Blätz» (Blätzibajass) hat die Brote an seinem Besenstiel aufgespiesst und stückweise verteilt. So hat jeder Kanton seine Geschichte zum eigenen Brot.

Nicht nur bei den Brotsorten gibt es Unterschiede, sondern auch bei den Mehlen sowie den Mehlgraden. Man unterscheidet grundsätzlich zwischen zwei Gruppen: Zum einen das Normalmehl, das ausschliesslich aus Weizenmehl besteht und zum anderen die Spezialmehle, welche sich durch die Zusammensetzung oder durch den Verwendungszweck von den Normalmehlen abheben. Dazu zählen zum Beispiel Dinkel, Roggen, Gerste oder Fünfkornmehl sowie Mehle mit Zugabe von Körnern, Flocken oder Ölsaaten.

Die einzelnen Mehle differenzieren sich zusätzlich noch durch ihren Ausmahlungsgrad, der meist in Prozenten angegeben wird: Je höher der Ausmahlungsgrad, desto höher der Anteil an Schalentteilen und nährstoffreichen Randschichten des Weizenkorns. Kurz gesagt: Je grösser die Zahl, desto dunkler das Mehl.

Weissmehl (Typ 400 oder 550)

Weissmehle sind Mehle mit einem tiefen Ausmahlungsgrad (etwa 30 Prozent des gesamten Korns). Das Mehl ist dadurch heller und besitzt einen hohen Kleberanteil; mit diesen hervorragenden Backeigenschaften ist es ideal geeignet für Kuchen, helle Brote, Baguettes, Weissbrote und viele Konditoreierzeugnisse.

Halbweissmehl (Typ 720)

Halbweissmehl enthält etwas mehr Schalentteile und Mineralstoffe als Weissmehl und bringt dadurch ein ausgeprägteres Weizenaroma mit sich. Es eignet sich besonders gut für Mischbrote, hellere Brote oder auch als Grundlage für eigene Mehlmischungen.

Ruchmehl (Typ 1100)

Ruchmehl ist ein Mehl mit hohem Gehalt an Eiweiss, Mineralstoffen und Vitaminen aus der äusseren Randschicht des Getreidekorns. Es hat einen ausgeprägten Geschmack und eignet sich



ideal für dunkle Backwaren, Brote mit einer knusprigen Kruste oder auch zum Mischen mit anderen Mehlen. Mit dem Halbweissmehl bildet Ruchmehl die Basis für viele Schweizer Kantonsbrote.

Vollkornmehl (Typ 1900)

Dieses Mehl enthält etwa 98 Prozent des gesamten Getreidekorns – und damit auch die meisten Ballaststoffe. Diese halten sehr lange satt und sind reich an Nährstoffen. Dieses Mehl eignet sich für eine vollwertige Ernährung, gesunde Guetzli und ballaststoffreiche Kuchen; zudem ist es unter anderem auch für Diabetiker geeignet, da es die Blutzuckerreaktion (Glyx-Wert) und die damit verbundene Insulinreaktion weniger beeinflusst als Weissmehl.

Das eigene Brot backen?

Kein Problem, es gibt mittlerweile viele Backmischungen für Brote. Die Mischung mit wenig Wasser anrühren, kräftig kneten, formen, backen – fertig. Die norwegischen Wunderbrod Mischungen in Bio-Qualität sind sogar in

glutenfreien Variationen ohne Hefe und vegan verfügbar und gelingen immer. Und gerade jetzt, in der Grillsaison, ist Brot der perfekte Begleiter; sei es als Schlangenbrot am Stock (perfekt auch für die Kinder) oder mit Samen und Körnern obendrauf als kleines Mitbringsel für den Familienabend.

Nathalie Imer
Reformfachfrau



- Mehle – Spielberger, Bauckhof, Morga
- Backmischungen – Bauckhof, Biovegan
- Backzutaten – Biovegan, Morga



Mit eco cosmetics natürlich die Sonne geniessen!



Seit 2005 bietet eco cosmetics eine umfassende Sonnenschutz-Serie. Die Sonnenschutz-Serie wurde seitdem immer weiter ausgebaut und die Rezepturen verfeinert. Durch intensive Forschungsarbeit konnte eco cosmetics als erstes Unternehmen rein natürliche Sonnenschutzprodukte mit LSF 50+ realisieren.

Im Laufe der letzten 15 Jahre hat sich eco cosmetics zum Spezialisten auf diesem Gebiet entwickelt und ist eines der führenden Unternehmen für natürlichen, mineralischen

Sonnenschutz. Die 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. In den letzten Jahren wurde besonderes Augenmerk auf die Entwicklung von neutralen Sonnenschutzprodukten für Menschen mit besonders sensibler Haut gelegt. In den Sonnenschutzprodukten «neu-

tral» und «sensitive» sind weder Alkohol noch andere aggressive Inhaltsstoffe, synthetische UV-Filter beziehungsweise Duft-, Farb- oder Konservierungsstoffe verarbeitet. Es kommen auch kein Nanomaterial, keine Parabene oder genmanipulierte Organismen zum Einsatz. Alle Produkte sind Bio-zertifiziert durch Ecocert und die CO₂-kompensierte Produktion minimiert den CO₂-Fussabdruck. Im Ecocert Organic Cosmetic oder Cosmos Organic Cosmetic Standard werden auch die Verpackungen der eco cosmetics Sonnenschutzprodukte genauer betrachtet. Es dürfen nur umweltfreundliche Kunststoffe verwendet werden, die sich auch umweltfreundlich recyceln lassen.

Sonnenspray oder Sonnenmilch sensitive

Wer es ganz einfach haben möchte: Das Sonnenspray sensitive macht das Auftragen noch angenehmer, besonders am Strand oder im Park. Es sorgt für einen zuverlässigen Sonnenschutz und ein leichtes, rückstandsloses Verteilen.

Wie alle eco cosmetics Sonnenschutzprodukte ziehen auch die Sonnensprays rasch ein, hinterlassen keinen weissen Film auf der Haut und schützen von der ersten Minute an dank ihrer natürlichen, mineralischen Filter. Besonders Kinder freuen sich über die eco cosmetics Sonnensprays, da durch das schnelle Auftragen mehr Zeit zum Spielen bleibt und die Produkte wasserresistent sind. So sind die Kinder auch beim Planschen im Wasser gut geschützt. Die eco cosmetics Sonnensprays wie auch die Sonnenmilch sensitive und andere eco cosmetics Sonnenschutzprodukte sind für den Körper und das Gesicht geeignet. Das erspart das Tauschen der Produkte. Die eco cosmetics Sonnenmilch sensitive ist sehr ergiebig, lässt sich sehr gut verteilen und weisst nicht. Extrakt aus Granatapfel* und Himbeerkernöl* schützen die Haut vor Feuchtigkeitsverlust. LSF 30 und LSF 50 sind auch für sensible Kinderhaut geeignet.

Natürlicher Schutz für die Haut und die Umwelt

Nicht nur die Haut wird durch die eco cosmetics Produkte natürlich gepflegt und von schädlichen Stoffen wie Nanomaterial und synthetischen Substanzen verschont – auch die Umwelt

profitiert von den natürlichen Sonnenschutzprodukten: Alle in unseren eco cosmetics Sonnenschutzprodukten enthaltenen Inhaltsstoffe sind unschädlich für Gewässer, Wasserorganismen und Korallenriffe. Alle Inhaltsstoffe sind zu 100 Prozent natürlichen Ursprungs, vegan (ausser Lippenpflegestift LSF 30, enthält Bienenwachs) und ohne Mikroplastik. Für sehr sensible, trockene Haut gibt es drei parfümfreie NEUTRAL Sonnenlotionen mit LSF 20, 30 oder LSF 50. Olivenöl* und Shea-butter*. Auf Alkohol und ätherische Öle wird verzichtet. Die Sonnenlotionen LSF 30 und LSF 50 sind auch für trockene, sensible Kinderhaut geeignet.

*aus kontrolliert-biologischem Anbau.



Kinderernährung – gesund und geschmackvoll

Kinder im Wachstum sind täglich gefordert und brauchen viel Kraft. Sie haben einen höheren Energie- und Proteinbedarf als Erwachsene. Ein Siebenjähriger benötigt tatsächlich fast gleich viele Kalorien wie seine Mutter.

Sehr wichtig ist auch die ausreichende Versorgung mit allen nötigen Vitaminen, Mineralstoffen und bestimmten lebenswichtigen Fetten, ohne die der Körper nicht richtig funktionieren kann. Für die Gehirnentwicklung und Lernfähigkeit, zum Beispiel, sind Omega-3 Fette (EPA und DHA) erforderlich und für das optimale Funktionieren der Nerven alle B-Vitamine. Der Bedarf an Eisen und Zink ist in dieser Lebensphase ebenfalls oft erhöht und ein Mangel kann sich in Form von Lustlosigkeit, Müdigkeit und Lernschwierigkeiten zeigen.

Vollwertiges Frühstück als Start in den Tag

Kinder haben eine feine Nase und so müssen die Mahlzeiten nicht nur gesund sein, sondern auch schmecken. Essen sollte Freude machen und mit verschiedenen Aromen, Texturen und Farben die

Sinne ansprechen. Ideal wird der Tag daher mit einem sättigenden Frühstück gestartet. Dieses hält den Blutzuckerspiegel konstant und unterstützt die Konzentration. Empfehlenswert ist zum Beispiel ein feines Birchermüesli mit frischen Früchten und Nüssen. Als gesunde Fette werden bei der Zubereitung von Speisen vorzugsweise kalt gepresstes biologisches Raps- oder Olivenöl und Kokosfett verwendet.

Protein, Zink, Eisen und B-Vitamine

Der Bedarf an diesen Stoffen sollte vor allem über den Genuss von Nüssen, Hülsenfrüchten, Fleisch oder Fisch in moderaten Mengen, Geflügel und Eiern gedeckt werden. Bei guter Verträglichkeit gehören auch Milchprodukte in mässigen Mengen zur gesunden Verpflegung.

Kohlenhydrate – am besten die gesunden

Kinder mögen Süsses, aber raffinierter Zucker ist nicht empfehlenswert. Am besten eignet sich zur Deckung des Bedarfs an Kohlenhydraten ein massvoller Konsum von Vollkornprodukten und Früchten.

Besonders wertvoll ist Hafer, zum Beispiel als Flocken im Müesli. Auf dem Speiseplan nicht fehlen sollten auch die täglichen zwei bis drei Portionen frisches Gemüse. Als gesundes Alltagsgetränk ist Wasser zu empfehlen. Isolierte Fruchtsäfte sind weniger geeignet, da sie viel Fruchtzucker enthalten und zu viel davon den Blutzuckerspiegel negativ beeinflusst. Das Ernährungsverhalten im Kindesalter prägt die späteren Essgewohnheiten, deshalb gilt auch hier «früh übt sich, wer ein Meister werden will».

Natürliches Strath Aufbaumittel

Als wertvolle Ergänzung der täglichen Ernährung, vor allem bei erhöhtem Bedarf, etwa in Wachstumsphasen oder vor Prüfungen, eignet sich Strath Aufbaumittel mit Vitamin D. Die naturbelassenen Rohstoffe, die für das Aufbaumittel verwendet werden, liefern über 60 Vitalstoffe, die in einem biologischen Gleichgewicht vorhanden sind und dadurch vom Körper optimal verwertet werden können. Strath Aufbaumittel flüssig schmeckt übrigens sehr gut im Zmorge-Müesli.



Vitamin D in Strath Aufbaumittel:

- Unterstützt das Immunsystem von Kindern.
- Wird für ein gesundes Wachstum und die Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt.

Mehr Informationen über die Strath Produkte unter www.bio-strath.com

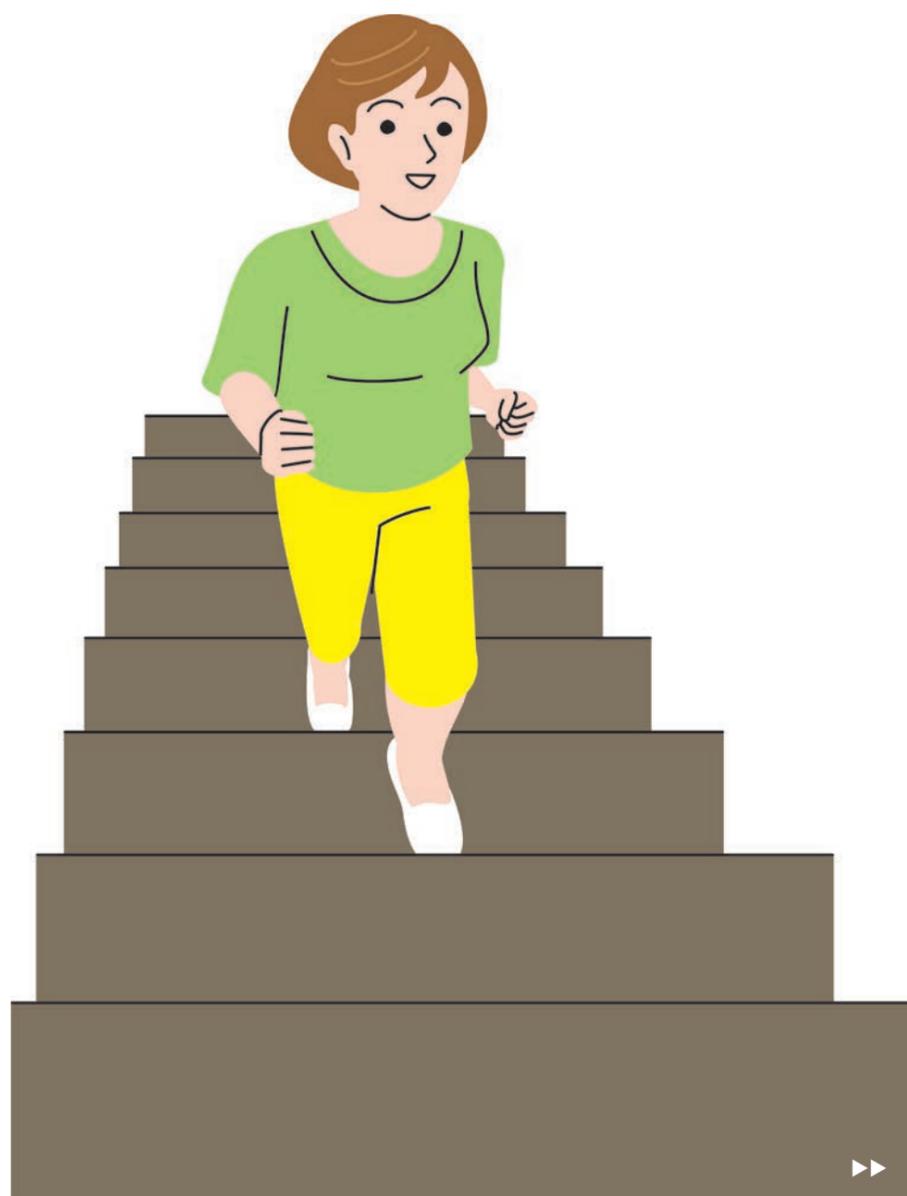


Mit leichten Beinen durch den Sommer

Kennen Sie das Gefühl von schweren und müden Beinen? Im Sommer leiden viele von uns darunter. Gründe dafür sind langes Stehen oder Sitzen, beispielsweise auf längeren Reisen oder langen Flügen. Auch eine Schwangerschaft oder zu enge Kleidung können Stauungen in den Venen hervorrufen. Hitzebedingt schwellen die Beine schneller an und können sich schwer und pulsierend anfühlen.

Das Venensystem ist ein wesentlicher Bestandteil des Blutkreislaufs. Im Körper eines erwachsenen Menschen zirkulieren etwa fünf bis sechs Liter Blut. Die Arterien sorgen dafür, dass das sauerstoffreiche Blut vom Herz in den ganzen Körper geleitet wird. Die Aufgabe der Venen wiederum besteht darin, das sauerstoffarme Blut in den Organen, Muskeln, Haut und Knochen zu sammeln und zum Herz zurückzutransportieren. Insbesondere die Beinvenen haben anspruchsvolle Arbeit entgegen der Schwerkraft zu leisten; für den venösen Rückfluss sind unter anderem die Venenklappen

von grosser Bedeutung, weil sie das Zurückfliessen des Blutes in die Beine und Füsse verhindern. Wichtig ist auch das Muskelgewebe, das die Venen umschliesst: Dieses Muskelgewebe sorgt als sogenannte «Muskelpumpe» dafür, dass das Blut mittels Muskelkontraktion zurück zum Herz gelangt. Deshalb ist es notwendig, dass die Muskeln kraftvoll und durch leichtes Training aktiv bleiben. Bauen Sie tägliches Treppensteigen, Laufen oder Beinübungen in Ihren Alltag ein: Das stärkt Ihre Wadenmuskulatur und umso besser funktionieren die Muskelpumpe und die Venenklappen. Neben



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 Marke ARYA LAYA steht für hochwertige Rohstoffe und regionale Produktion. 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 Fältchen effektiv, 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**.



VerstichMeinNicht Keine Chance für lästige Blutsauger

Zeitgleich mit dem lang herbeigesehnten Sommer treten lästige Begleiter in Erscheinung. Die Stechmücken. Diese unbeliebten Blutsauger fliegen nicht nur auf menschlichen Schweißgeruch, sondern auch auf blumige Parfüms und dunkle Kleidung. Das Resultat ist unangenehm juckende, geschwollene und gerötete Stiche, die uns so manch lauen, geselligen Abend im Freien vermiesen können.

Praktische Tipps zum Schutz vor Blutsaugern

Um sich gegen die Attacken der Plagegeister so gut als möglich zu schützen, gibt es Diverses zu beachten. Zum einen ist das Tragen heller Kleidung empfohlen. Darüber ist es hilfreich, auf stark duftende Körperpflegeprodukte und Parfüms zu verzichten und Fenster mit Mückengitter zu versehen. Doch Frau Mücke – es stechen nur die Weibchen – zeigt sich von diesen Bemühungen oftmals weitgehend unbeeindruckt. Das clevere Insekt findet, so scheint es, immer einen Weg, seinen Stechrüssel in einen freien Flecken Haut zu bohren. Was nun?

Pflanzen, die Mücken zuwider sind
Die Natur hat vorgesorgt! Denn sie bringt Pflanzen hervor, die Stechmücken nicht ausstehen können. Dazu zählen unter an-

derem Lavendel, Pfefferminze, Geranie, Zitroneneucalyptus, Palmarosa (schilfarziges Gras), Zitronengras (Lemongras), Süßorange, Zeder und Gewürznelke. Beliebt beim Menschen, unbeliebt bei den Mücken.

Anwendungsformen

VerstichMeinNicht ist die natürliche Alternative zu herkömmlichen, chemischen Insektenschutzmitteln. Die Duftmischung setzt sich aus den ätherischen Ölen Lavandin, Geranie, Palmarosa, Zitronen-Eucalyptus, Zedernholz Lemongras, Orange süß, Pfefferminze und Gewürznelken zusammen. Die VerstichMeinNicht-Produkte sind für Kinder ab 3 Jahren geeignet.

So lässt sich die Sommerzeit – dank natürlichem Mückenschutz – störungsfrei geniessen.

Mit den verschiedenen natürlichen ätherischen Ölen macht die Mücke `ne Fliege.

Kokosöl als wirksamer Insektenschutz:
Nehmen Sie 75 ml Kokosöl in biologischer Qualität und geben Sie folgende ätherischen Öle dazu:

- 8 Tropfen Lavendel fein
- 5 Tropfen Zitroneneucalyptus
- 4 Tropfen Rosengeranie
- 2 Tropfen Nelkenknospe

ihrer Transportfunktion dienen die Venen zudem als Speicherorgan für das Blut. Ausserdem ist das venöse System für die Wärmeregulation des Organismus zuständig.

Bei schwachen Venen kommt es zu geschwollenen Beinen, Besenreisern oder gar zu Krampfadern. Liegen diese Blutbahnen oberflächlich, sind sie unter der Haut als bläuliche Linien gut sichtbar und eignen sich hervorragend zur Blutentnahme.

Krampfadern (Varizen) sind erweiterte, geschlängelte und knotig veränderte oberflächliche Venen. In erster Linie sind die Beinvenen betroffen. Das «Krampfaderleiden», auch Varikose genannt, ist sehr verbreitet; die Häufigkeit steigt mit zunehmendem Alter. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, da das Bindegewebe der Frauen elastischer und weicher ist. Varizen sind oft erblich bedingt, können jedoch auch andere Ursachen haben. Krampfadern sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden, da sie das Risiko für Thrombosen und Embolien erhöhen.

Wissenswert

Sehr effizient und wirkungsvoll ist die Gefässstärkung von innen und

aussen. Dazu eignen sich Kapseln mit Pinienrindenextrakt, Tinkturen der Rosskastanie oder Auszüge aus Mäusedorn oder Weinlaub. Diese Extrakte wirken gefässabdichtend und entzündungshemmend. Mit einer individuellen spagyrischen Mischung können Sie in akuten Fällen höher dosieren; und sie eignen sich hervorragend für schwangere Frauen. Diverse Produkte dürfen während der Schwangerschaft oder Stillzeit nicht verwendet werden – lassen Sie sich in Ihrem Fachgeschäft kompetent beraten. Zusätzlich können kühlende Gels oder Sprays lokal angewendet werden. Sie regen die Blutzirkulation an und lindern die Symptome angeschwollener Beine.

Darüber hinaus sind Kompressionsverbände, Stütz- und Antithrombosestrümpfe oder medizinische Kompressionsstrümpfe für die Behandlung von Venenleiden eine beliebte Methode. Sie sorgen für Druck von aussen, sodass die Venen zusammengepresst werden, die Venenklappen richtig schliessen und das Blut wieder seine natürliche Strömungsrichtung und -geschwindigkeit annimmt.

Angenehm sind kalte Güsse, damit sich die peripheren Blutgefässe verengen;

so kann das Blut leichter senkrecht nach oben befördert werden. So wird es gemacht: Den kalten Wasserstrahl vom Fuss aussen am Bein hin zum Oberschenkel und auf der Innenseite wieder nach unten zum Fuss führen. Das Ganze am besten sechs- bis achtmal pro Bein wiederholen. Ansonsten hilft auch das allseits bekannte Kneipen – Wasser treten – oder kühlende Umschläge für die Nacht: simpel und doch so wirkungsvoll.

Legen Sie Ihre Beine zwischendurch gerne mal hoch, so fließen Blut und Wasser leichter zurück und das Schweregefühl lässt nach. Es hat sich sehr bewährt, die Füsse nur leicht zu erhöhen – etwas über Herzniveau – und sie nicht senkrecht in die Luft zu halten.

Das Lymphsystem ist verantwortlich für den Wasser- und Schlackentransport im Körper. Kommt es zu Wassereinlagerungen (Ödeme) oder Krampfadern, können Sie das lymphatische System mittels Lymphdrainagen, trockenem Bürsten oder Schüssler Salzen unterstützen. Das Bürsten wirkt straffend auf das Bindegewebe und regt zudem die Durchblutung und den Hautstoffwechsel an.

Mit der Pflege der Venen kann man nicht früh genug starten. Gönnen Sie Ihren Beinen täglich etwas Gutes, beispielsweise ein kühlendes Gel oder das Hochlagern zwischendurch. So geniessen Sie den sonnigen Sommer unbeschwert, die hohen Temperaturen können Ihnen nichts anhaben.

Jenny Wyss
Drogistin

EINKAUF TIPPS

Einkauftipps aus der Drogerie:

- Tabletten oder Gel mit Pinienrinde – Pinus Pygenol
- Spagyrik Spray – Heidak
- Gemmo Spray – Spagyros
- Schüssler Salze – Omida, Adler
- Körperpeeling – Weleda Birke
- Pflegeöl – Weleda Birke
- Körperbürsten – P. Jentschura

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.

Was wächst denn da? Ein Besuch auf dem Sojafeld

Wer im Sommer mit dem Rad oder zu Fuss zwischen Feldern unterwegs ist, kann sie manchmal entdecken: Die grünen Sojapflanzen, deren dünne Stängel hüfthoch und stolz in die Höhe ragen. Ihre Blätter wachsen dicht und dazwischen hängen zahlreich die pelzigen Sojahülsen, sodass es verwundert, wie die filigrane Pflanze dieses Gewicht zu tragen schafft. In Richtung September verlieren die Sojapflanzen ihr satte Grün und auch immer mehr Blätter, und ihre Stängel werden von Woche zu Woche goldener. Wenn dann die Bohnen in den Hülsen klappern, ist es Zeit für die Ernte.

Die reifen Bohnen sind prall gefüllt mit Eiweiss, dessen biologische Wertigkeit vergleichbar ist mit tierischem Protein, und sie enthalten viele der essenziellen Aminosäuren. Sojabohnen sind deshalb wertvoll für die Ernährung von Mensch und Tier und Grundlage zahlreicher Lebensmittel. Der Freiburger Bio-Hersteller Taifun-Tofu macht daraus seine beliebten Tofu-Spezialitäten: Die Geschmackspalette reicht von

Natur- und Räuchertofu über mediterrane Bratfilets bis hin zu Tofu, der mit exotischen Gewürzen wie Kurkuma veredelt wird. Nur ausgewählte natürliche Biozutaten gelangen in die 20 veganen Tofuprodukte von Taifun.

Dass auch die Sojabohnen von höchster Qualität sind, dafür sorgen die rund 170 Partnerlandwirte aus Deutschland, Österreich und Frankreich, die das Taifun-Soja anbauen. Soja ist also keine exotische Hülsenfrucht, sondern hat längst seinen Platz auf europäischen Äckern gefunden. Hier wird Soja, zur Familie der Leguminosen gehörend, in der Fruchtfolge geschätzt: Dank kleiner Wurzelknöllchen bindet das Gewächs Stickstoff aus der Luft, düngt sich dadurch quasi selbst und hinterlässt den wertvollen Nährstoff im Boden. Das tief reichende Wurzelwerk lockert die Erde auf, ebenso wie die Regenwürmer, denn diese lieben die abgeworfenen Sojablätter. Alles zur Freude von Kulturen, die im folgenden Jahr auf dem Feld stehen.

Für die Biobauern, die vor 25 Jahren gemeinsam mit Taifun-Tofu das erste Soja auf unsere heimischen Felder brachten, waren das wichtige Argumente für den Anbau der noch neuen Feldfrucht. Ein anderer Gedanke erfüllt sie – damals wie heute – immer dann mit Stolz und Zufriedenheit, wenn sie durch ein herbstliches Sojafeld streifen: Was sie hier sehen, ist das Ergebnis ihrer Arbeit und wird später viele Menschen ernähren – auf nachhaltige, vollwertige und vor allem genussvolle Weise.



Härter trainieren und dabei gesund bleiben

Sich richtig auszupeinern ist für viele ambitionierte Hobbysportler ein bekanntes Ziel. Die Adjektive höher, weiter, schneller oder länger sind jedem Sportler gut bekannt und dominieren nicht selten die persönlich gesteckten Ziele.

Eines der wichtigsten Komponenten, um sich beim sportlichen Training nicht nur auszupeinern, sondern sich auch zu verbessern, ist die Berücksichtigung ausreichend langer Erholungsphasen. Denn was kann passieren, wenn dem Körper nach einer intensiven Sporteinheit bis zur nächsten nicht ausreichend Zeit für die Erholung zur Verfügung steht?

Eine körperliche Überbelastung kann laut medizinischer Forschung neben **Trainingsabbrüchen** nicht selten die gefürchteten ausbleibenden Trainingsfortschritte sowie **leistungsmindernde Magen-Darm-Beschwerden** mit sich bringen. Daraus können noch länger notwendige Erholungszeiten sowie **erhöhte Laktat und Pulsfrequenzen** resultieren. Da die genannten Beschwerdebilder vielerlei Ursachen haben können, konsultieren Sie bei allen

gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt und Apotheker Ihres Vertrauens! Neueste Erkenntnisse zeigen, wie wichtig die körperliche Erholung nach Sporteinheiten ist und diese beim angestrebten Trainingserfolg eine wesentliche Rolle spielen kann.

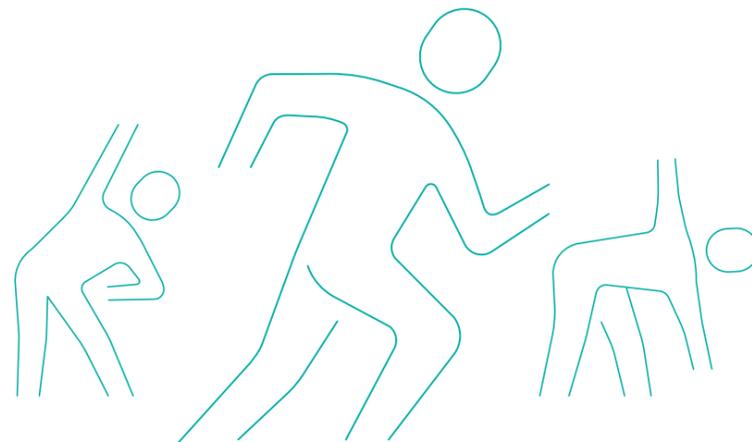
Intensive Sporteinheiten können auf den Magen-Darm-Trakt schlagen

141 internationale Untersuchungen belegen, dass sowohl bereits nach kurzen sportlichen Belastungen mit hoher Intensität als auch bei langem Ausdauertraining der Darm undicht werden kann. Im Fachjargon spricht man von einem sogenannten **Leaky-Gut (= undichter Darm)**. Da bei können Giftstoffe, die wir über die Ernährung zu uns nehmen oder die bei der Verdauung selbst entstehen sowie Krankheitserreger in den Blutkreislauf gelangen, die sich am Ende leistungsmindernd auswirken können. Das Ziel, sich sportlich zu verbessern kann dadurch in die Ferne rücken.

Die Rolle der Darmgesundheit im Leistungssport

In der Ausgabe 01/2019 der

renommierten deutschen Sportärztezeitung beschreiben der Mediziner und Performance Coach Gerrit Keferstein und der Athletik-Trainer der Augsburger Panther Sven Herzog die Wichtigkeit der Darmgesundheit im Leistungssport. Dabei steht Leaky-Gut als möglicher Auslöser von leistungsmindernden Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Blähungen, Krämpfe, Durchfall, etc.) im Fokus. In der täglichen Praxis handelt man bei Verdacht auf Leaky-Gut vielfach mit Stressmanagement. Dem bewussten Vermindern von Stressfaktoren und dem gleichzeitigen Erhöhen positiver Einflüsse. Dazu zählen unter anderem die Abstinenz von alkoholischen, koffeinhaltigen oder zuckerhaltigen Getränken, Vermeidung von verarbeiteten Lebensmitteln (Konservierungsstoffe), die Zufuhr von fermentierten Lebensmitteln (z. B. Kombucha, rohes Sauerkraut, Kefir), ballaststoffreiche sowie präbiotische Ernährung (grünes Gemüse und Salate, Vollkornprodukte, etc.), ausreichend Schlaf und Erholung sowie die Unterstützung der Darmgesundheit durch die Gabe



von PMA-Zeolith in Form von PANACEO SPORT.

Ein Beitrag aus der Natur mit Goldstandard

PANACEO SPORT kann eine undichte Darmwand (Leaky-Gut) reparieren und dafür sorgen, dass diese auch dicht bleibt. Diese in einer Untersuchung bewiesene Wirkung sorgt für eine erhöhte sportliche Belastbarkeit. Da der Darm ausserdem als Zentrum des **Immunsystems** angesehen wird, wirkt sich die Einnahme von PANACEO SPORT zusätzlich auf die Gesundheit aus. **Wie heisst es so schön: Nur ein gesunder Körper ist leistungsfähig!**

Von erfolgreichen Sportlern empfohlen

Der 5fache RAAM (Race across America) Gewinner **Christoph Strasser** schwört auf PANACEO SPORT beim Training sowie vor und nach dem Rennen. **Warum?** Weil er so den intensiven Belastungen besser standhalten kann.

Heute schon «gedetoxt»?

- Bindet umweltbedingte Schadstoffe und Schwermetalle im Magen-Darm-Trakt
- Schützt den Darm vor erneuter Schadstoffaufnahme
- Zertifiziertes Medizinprodukt mit PMA-Zeolith
- 100 % natürlich



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

PANACEO



Grill
- Br
- Fe
- Li



allfest
 Bratkäse
 Feigensenf
 imonade

REFORM HAUS

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

FAIR TRADE | NACHHALTIGE TRINKFLASCHEN | SPENDEN



Zwei Studenten, ein Auslandsemester und eine tolle Idee: Das Berner Start-up **revie** vereint mit seinen Chromstahlflaschen nachhaltiges Trinken mit Crowdfunding. Von jedem Flaschenkauf fließt ein Betrag an nachhaltige Projekte: Klima, Dschungel, Ozean und – in Zusammenarbeit mit **REFORMHAUS – Schweizer Bienen!**



REFORM HAUS

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

-15 % **Exzellente Olivenöle – Alce Nero**

BIO

- Olivenöle nativ extra, aus Süditalien
- Delikat und leicht fruchtig



Extra Vergine Bianco di Sicilia, 500 ml

-16.40 **13.95**



Extra Vergine, 500 ml

-14.90 **12.65**



Extra Vergine DOP Terre Di Bari, 750 ml

-19.50 **16.55**

-10 % **Senfvariationen – Byodo**

BIO

VEGAN

GLUTENFREI

- Köstlich vielfältig
- Cremig im Geschmack



Feigen, 125 ml

-5.20 **4.70**



Mittelscharf, 200 ml

-3.50 **3.15**



Körnig, 125 ml

-3.10 **2.80**

-10 % **Kichererbsenchips – De Rit**

BIO

VEGETARISCH

- Aus aromatischen Bio Kichererbsen
- 30 % weniger gesättigte Fettsäuren



Meersalz, 75 g

-4.30 **3.85**



Paprika, 75 g

-4.30 **3.85**



Rosmarin, 75 g

-4.30 **3.85**



Sour Cream + Onion, 75 g

-4.50 **4.05**

-10 % **Lass den Sommer rein! – Sonnentor**

BIO

- Sommerzeit ist Kühle-Kanne-Zeit
- Schick deinen Wasserkocher in die Ferien



Erdbeere-Ingwer, 16 Btl.

-8.10 **7.30**



Orange-Basilikum, 16 Btl.

-8.10 **7.30**

-15 % **Fruchtige Bio Limonaden – Holderhof**

BIO

- Wenig Zucker
- Ohne künstliche Aromen, ohne Konservierungsstoffe



Kräuter, 500 ml

-2.10 **1.80**



Zitrone, 500 ml

-2.10 **1.80**



Pink Grapefruit, 500 ml

-2.10 **1.80**



Holunderblüte, 500 ml

-2.10 **1.80**

-15 % **Fruchtig-würzige Abwechslung im Teller – Ökoplant**

DEMETER

- Condimento Balsamico in drei Sorten
- Für Salate oder Desserts



Granatapfel, 250 ml

-17.90 **15.20**



Aronia, 250 ml

-17.90 **15.20**



Sanddorn, 250 ml

-17.90 **15.20**

-10 % **Perfekte Grillbegleitung – Naturata**

DEMETER

- Besonders schonend hergestellt in der Schweiz
- Klimaneutrale Produkte dank myclimate



Delikatess Mayonnaise, 185 ml

-4.70 **4.25**



Vegane Salatcreme, 190 ml

-4.10 **3.70**



Vegane Aioli, 190 ml

-4.50 **4.05**

-10 % **Verführerische Nussmuse – Rapunzel**

BIO

VEGAN

- Vielseitig verwendbar; hergestellt im Hause Rapunzel
- Zu 100 % aus biologischen Nüssen



Erdnuss fein, 250 g

-5.30 **4.75**



Erdnuss Crunchy mit Salz, 250 g

-5.30 **4.75**



Cashew, 250 g

-13.30 **11.95**

- 10 %

DEMETER

Flockenvielfalt aus der eigenen Mühle – Spielberger

- Aus dem ganzen Korn schonend gewalzt
- Verpackung zu 100 % aus Papier



Hafer Grossblatt, 500 g
~~3.10~~ **2.80**



6-Korn, 500 g
~~3.80~~ **3.40**



Reis, 500 g
~~4.80~~ **4.30**

- 15 %

BIO

VEGETARISCH

Grill- und Bratkäse – Züger

- Grillspass für Vegetarier und Flexitarier
- Ob Pfanne oder Grill: kurz anbraten und geniessen!



Paneer Indian-Style,
200 g
~~4.50~~ **3.80**



Bratkäse Provençal,
2 x 80 g
~~4.30~~ **3.65**



Halloumi,
200 g
~~4.80~~ **4.10**

- 10 %

BIO

VEGAN

Streich's drauf – Zwergenwiese

- Pikante, cremige Brotaufstriche
- Mit Sonnenblumenkernen aus deutschem Bio Anbau



Basitom, 160 g
~~4.40~~ **3.95**



Mepfel, 160 g
~~4.40~~ **3.95**



Bruschesto, 160 g
~~4.40~~ **3.95**

- 15 %

BIO

VEGAN

Schäumende Barista Drinks – Provamel

- Pflanzliche Vielfalt im Kaffee; ohne Soja
- In drei feinen Sorten – perfekt aufschäumbar



Mandel, 1 l
~~4.60~~ **3.90**



Kokos, 1 l
~~4.60~~ **3.90**



Hafer, 1 l
~~3.90~~ **3.30**

AKTUELL

BIO

Bio Fermentgetränk – Vita Bioso

- Mit 8 aktiven Milchsäurekulturen und Kräutern
- Unterstützt eine normale Verdauungsfunktion



Original, 500 ml
23.80



Aronia, 500 ml
23.80



Hagebutte, 500 ml
23.80



Ingwer, 500 ml
23.80

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
Basel SBB	Centralbahnstrasse 10, 4051 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	Shoppyländ, 3321 Schönbühl
Serfontana	Centro d'Acquisti, 6836 Serfontana
Solothurn	Friedhofplatz 5, 4502 Solothurn
St. Gallen HB	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	Marktstrasse 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