

# DIE VOLLWERTIGE

## Zeitung für mehr Vitalität

### Launischer Frühling

Ich spreche wahrscheinlich vielen Menschen aus dem Herzen, wenn ich sage, dass ich mich dieses Jahr ganz besonders auf den Frühling freue. Mit den Übergangsjahreszeiten ist es aber so eine Sache. Zwar sind deren Anfang und Ende mit Daten klar definiert. Wenn ich von Frühling spreche, dann meine ich aber keinen Kalendereintrag, sondern vielmehr ein Lebensgefühl.

Ich meine jenen Moment, wenn sich schon in milden Morgenstunden ein angenehm warmer Tag andeutet – die Winteraccessoires im Keller deponiert sind und durch die sogenannte Übergangsjacke ersetzt wurde. Je nach Sonnenprognose landet vielleicht sogar die Sonnenbrille in der Tasche – rein prophylaktisch natürlich.

Dieser Kleiderschrank orientierte Ansatz gerät ins Wanken, wenn die ersten Frühlingstage schon im Februar stattfinden. Hässliche Kommentare ätzen in meinen Ohren, wenn ich frühlingsbeschwingt durch den Alltag tanze und voller Vorfreude ankündige, dass ich die Winterjacke demnächst in die Reinigung bringe: Der Winter komme ganz bestimmt zurück, meinen Väterchen oder Mütterchen Frost. Ein Herz aus Eis hat, wer so pessimistisch ist; wenn endlich wieder die Sonne scheint und ich mir überlege, ob Sonnenschutzfaktor 25 eine nicht doch eher zu defensive Wahl war?

Das Schlimmste ist, dass die Stimmen aus dem kalten Off jedes Jahr recht behalten. Jahr für Jahr treffen die frostigen Prophezeiungen ein, und im März, April oder sogar Mai fallen die Temperaturen noch einmal zusammen wie ein Kartenhaus im Wind. Kaum habe ich Frühlingsluft geschnuppert, pulverisieren Minustemperaturen und sogar Schneefall bis in die Niederungen meine Frühlingsträume und zwingen mich zurück in die Fänge von Kappe und Schal. Noch schlimmer: Nach zwei warmen Wochen fühlen sich auch moderate Temperaturen um den Gefrierpunkt an wie minus 40 Grad in der fernen Arktis.

Dann helfen nur noch warme Gedanken an ein märchenhaftes Ende: Wenn sie nicht erfroren sind, dann werden sich auch Herr und Frau Frost ihre Spiegelbrillen aufsetzen und sich neben mich in die Sonne legen.

Mischa Felber



## Müde? Reduzieren Sie Ihren Zuckerkonsum

**Was früher knapp war, gibt es heute im Überfluss. Zucker hat viele Gesichter und versteckt sich oft in Lebensmitteln, wo man ihn nicht vermutet. Zu viel des «weissen Gifts» macht den Körper träge und krank.**

Nicht immer ist die Zuckerquelle gleich ersichtlich, dennoch versüssen Ketchup & Co. unseren täglichen Speiseplan. Der Zuckerverbrauch in der Schweiz beträgt pro Kopf 42 Kilogramm; auf den Tag gerechnet sind das über 115 Gramm: so als würde jeder Schweizer Einwohner täglich mehr als eine normale Tafel Schokolade essen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen und Kindern, die Menge an freiem Zucker auf weniger als zehn Prozent der gesamten Energiezufuhr zu minimieren. Das sind 50 Gramm oder zirka zwölf Teelöffel Zucker pro Tag. Halbiert sich dieser Wert, würde dies zu weiteren gesundheitlichen Vorteilen führen. Unter «freiem Zucker» werden Zuckerarten wie Saccharose, Glucose und Fructose zusammengefasst, die der Nahrung bei der Herstellung zugefügt werden. Zu viel davon macht die Zähne löchrig, die Taille runder und ernsthaft krank.

### Zuckerersatz statt weisser Zucker

Die Umstellung auf eine zuckerfreie Ernährung geht nicht von heute auf morgen. Wenn Sie aber einmal damit begonnen haben, den Zucker in Ihrer Ernährung zu reduzieren, fällt es immer leichter. Sind Sie an eine gewisse tägliche Süsse gewohnt? Dann ist es zu Beginn einfacher, wenn Sie den raffinierten Haushaltszucker durch einen Zuckerersatz austauschen. Natürliche Alternativen sind Birkenzucker (Xylit), der 40 Prozent kalorienärmer ist als Zucker. Erythrit ist zwar weniger süss als Zucker, kommt dafür ohne Kalorien aus. Bei gekauften Lebensmitteln wählen Sie bewusst solche ohne zugesetzten Zucker aus. Machen Sie um das Süsigkeitenregal einen grossen Bogen. Wer nichts Süsses zu Hause hat, kommt nicht in Versuchung. Unser Geschmackssinn gewöhnt sich mit der Zeit an die geringere Süsse im Essen, sodass Sie mit wesentlich weniger auskommen werden. Beim Essen gilt: Wer satt ist, greift weniger zu Süssem. Muss es trotzdem ein Snack zwischendurch sein, dann sind Nüsse oder Oliven geeignet. Gemeinsam statt einsam: Was

beim Sport funktioniert, passt auch zur Zuckerfrei-Challenge.

### Weshalb Zuckerreduktion wichtig ist

Antriebslosigkeit, Haarausfall, Konzentrationsschwäche, Nervosität, Magen-Darm-Probleme, Müdigkeit, unreine Haut oder Schlafstörungen sind nur einige mögliche Auswirkungen eines zu hohen Zuckerkonsums. Zucker liefert in erster Linie Kalorien. Und zwar viele. In zweiter Linie praktisch keine wertvollen Nährstoffe. Zucker an und für sich wäre nicht schlecht; das Problem ist das Konsumverhalten der Menschen. Alles soll schnell gehen ... Zeit, um richtig zu kochen bleibt oft auf der Strecke, sodass zu Fertiggerichten gegriffen wird. Haben Sie die Zutatenliste Ihrer Einkäufe schon einmal studiert? Es lohnt sich, genau hinzuschauen. Häufig sind Dinge aufgeführt, die eigentlich gar nicht hingehören. Meiden Sie Gerichte, die E-Nummern oder Zusatzstoffe enthalten. Je reiner und je weniger Zutaten, desto besser. Zu einer zuckerfreien Ernährung gehört es nicht nur, auf den freien Zucker zu verzichten, sondern vielmehr den zugesetzten Zucker wegzulassen. Versteckter Zucker verbirgt sich hinter Namen, die mit -ose enden: Saccharose/Haushaltszucker, Lactose/Milchzucker, Maltose/Malzzucker, Fructose/Fruktzucker, Glucose/Dextrose/Traubenzucker, Raffinose/Dreifachzucker. Je weiter vorne eine Zutat in der Zutatenliste aufgeführt ist, desto mehr steckt drin. Steht Zucker unter den ersten drei Zutaten, ist mit Sicherheit viel davon enthalten – also besser Finger weg!

### Clean Eating – gesunder Ernährungstrend

Mit naturbelassenen, unverarbeiteten, saisonalen und regionalen Lebensmitteln wird frisch, schonend und gesund gekocht – sozusagen «zurück zur Natur». Im Vordergrund steht Essen in vollwertiger, reiner Form: Obst, Gemüse, Salat, Fisch, Vollkornprodukte, Pseudogetreide. Durch die vollwertige Ernährungsform muss auf nichts verzichtet werden. Täglich stehen Kohlenhydrate, Proteine

und Fette auf dem Speiseplan, ergänzt mit zweieinhalb bis drei Liter Wasser (Kräuter/Grüntee, Zitronenwasser, Infused Water). Ein kleiner Wochenplan macht während der Ernährungsumstellung Sinn. Clean Eating bedeutet auch, Lebensmittel mit Konservierungs- und Farbstoffen, Geschmacksverstärkern, künstlichen Aromen, Süsstoffen, Zucker und Transfettsäuren oder stark verarbeitete Nahrungsmittel wegzulassen.

### Zuckerfreie und -arme Lebensmittel:

- Frisches/saisonales Gemüse und Obst
- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen
- Vollkornbrot, -teigwaren, -reis
- Pseudogetreide wie Amaranth, Buchweizen, Quinoa
- Nüsse, Samen und Kerne
- Fisch und Eier (unverarbeitet und ohne gekaufte Marinaden)
- Naturbelassene Milchprodukte wie Käse oder Naturjoghurt ohne Zucker
- Öle und Fette wie Butter, Olivenöl, Kokosöl
- Frische und getrocknete Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie,
- Basilikum, Oregano
- Mineralwasser, ungesüsster Kaffee oder Tee

Nicole Wogg

dipl. Ernährungsberaterin WSZ

EINKAUF TIPPS

- Nüsse, Kerne, Samen – Naturkraft
- Oliven – Mani
- Hülsenfrüchte, Linsen – Rapunzel
- Vollkornteigwaren – Alce Nero, Morgia, Naturata
- Getreide – Werz, Spielberger, RegioFair
- Öle, Fette – Alce Nero, Bio Planète, RegioFair, Morgia, Dr. Goerg
- Gewürze – Brecht, Sonnentor
- Tee – Sonnentor, Hampstead, Yogi, Michael Droste-Laux
- Kaffee – Kaffa, Bonga Red Mountain
- Wasser – Lauretana



## Zuckerfrei

**Pro Jahr essen wir in der Schweiz pro Kopf rund 42 Kilogramm Zucker, was überaus erschreckend ist und nicht vermutet würde. Denn in vielen Lebensmitteln ist Zucker in natürlicher Form enthalten: im Obst als Fruchtzucker (Fructose), in der Milch als Milchzucker (Laktose). Dementsprechend ist es nahezu unmöglich, sich vollkommen zuckerfrei zu ernähren.**

In einer zuckerfreien Ernährung geht es jedoch nicht darum, auf alle Kohlenhydrate, welche aus Zuckermolekülen bestehen, zu verzichten. In Brot, Kartoffeln oder Nudeln sind zum Beispiel viele Kohlenhydrate enthalten, ebenso in Getreide. Dies bedeutet nicht unbedingt, dass alle kohlenhydrathaltigen Produkte süss schmecken. Vielmehr liegt das Augenmerk auf dem zugesetzten, dem freien Zucker.

Freier Zucker versteckt sich in den Zutatenlisten oft unter verschiedenen Namen, wie zum Beispiel folgenden:

- Brauner Zucker, auch Rohrzucker genannt
- Fruchtzucker/Fruktose
- Haushaltszucker/Saccharose
- Invertzucker
- Isomaltulose
- Maiszucker/Maissirup, auch Isoglukose
- Malzzucker, auch Maltose
- Melasse
- Milchzucker/Laktose
- Rübenzucker/Sorbit/Sorbito
- Glucitol
- Traubenzucker, auch Glukose oder Dextrose
- Vollrohrzucker
- Weisszucker

Trotz gesunder Ernährung ist ein Zuckerkonsum über unseren täglichen Bedarf hinaus für manche von uns zur Gewohnheit geworden. Oft wissen wir gar nicht, worin sich Zucker versteckt. In folgenden Produkten verstecken sich zu unserem grossen Entsetzen oftmals zugesetzte Zuckerarten:

- Fruchtojoghurts
- Fruchtsäfte
- Essig
- Tomatensauce
- Senf
- Ketchup

Zuckerfreies Ketchup ist noch sehr selten zu finden; es kann jedoch sehr gut selbst hergestellt werden, indem anstelle von Rohrzucker Apfeldicksaft verwendet wird. Der Zeitaufwand für dieses Rezept beträgt ungefähr 25 Minuten; das Ketchup bleibt im Kühlschrank zirka eine Woche frisch.

### Doch wie verändert sich unser Körper durch den zu hohen Zuckerkonsum?

Das Hunger- beziehungsweise Sättigungssystem des menschlichen Körpers gerät durcheinander: Der Körper muss durch ständige Zufuhr von zuckerhaltigen Speisen viel Insulin produzieren, was mit der Zeit zu einer sogenannten Insulinresistenz führen kann. Dies wiederum führt dazu, dass wir ständig Hunger haben und den Signalen unseres Körpers nicht mehr vertrauen können. Ausserdem kann Zuckerkonsum im Übermass zu einer Gewichtszunahme, erhöhtem Blutdruck sowie erhöhten Cholesterinwerten führen und sich bis zu Diabetes weiterentwickeln. Deshalb sollten wir vor allem auf zuckerfreie und zuckerarme Lebensmittel zurückgreifen. Folgend ein paar Beispiele:

- Frisches Gemüse und Obst (je nach Saison)
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen ...)
- Vollkornprodukte (Brot, Nudeln, Reis ...)
- Nüsse, Samen und Kerne (Mandeln,

### Zutaten

- 500 ml passierte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 grosse Knoblauchzehen
- 2 EL weisser Balsamico
- 1 EL Apfeldicksaft
- 2 TL Curry oder Garam Masala
- 1 EL Speisestärke
- Etwas Pfeffer
- Etwas Ingwerpulver
- Etwas Kümmelpulver
- Eventuell Chili

### Zubereitung

Die Tomaten mit der geschälten Zwiebel und dem Knoblauch fein pürieren. Das Curry in einem Topf kurz erhitzen. Anschliessend die Sauce dazugeben und alles 15 Minuten köcheln lassen. Nun den Topf vom Herd nehmen und den Balsamico, den Apfeldicksaft, die restlichen Gewürze sowie die Speisestärke einrühren. Die Sauce umgehend in Gläser abfüllen, verschliessen und abkühlen lassen.

<https://www.chefkoch.de/rezepte/3227631480183381/Curry-Ketchup-ohne-Salz-ohne-Zucker.html>

- Chiasamen, Sonnenblumenkerne ...)
- Fisch, Fleisch und Eier (unverarbeitet und ohne fertige Marinaden)
- Naturbelassene Milchprodukte wie Käse oder Naturjoghurt ohne Zucker
- Öle und Fette (Butter, Kokosöl, Olivenöl ...)
- Frische oder getrocknete Kräuter (Schnittlauch, Petersilie ...)
- Mineralwasser, ungesüsster Kaffee oder Tee
- Zuckerfreie Süssigkeiten mit Süsstoffen

Tatsächlich gibt es zuckerfreie Süssigkeiten. Diese werden meistens mit natürlichen Zuckeralternativen, sogenannten Süsstoffen, gesüsst. Dazu gehören Reissirup, Stevia, Kokosblütenzucker sowie Erythrit. Erythrit wird aus Stärke gewonnen, ist sozusagen kalorienfrei und auch für Diabetiker geeignet. Birkenzucker, auch als Xylit bekannt, ist süss und schmeckt wie Zucker, enthält aber 40 Prozent weniger Kalorien als normaler Haushaltszucker und ist besonders gut für die Zähne. Ja, Sie haben richtig gelesen: Birkenzucker ist tatsächlich gut für die Zähne. Denn er erzeugt im Mund ein basisches Milieu, welches in Kombination mit einer guten Mundpflege einen guten Schutz vor Karies, Zahnstein und Plaque bewirkt. Falls Sie sich mit dem Start einer zuckerfreien oder zuckerarmen Ernährung schwertun und nicht so richtig «in die Gänge kommen», helfen Ihnen gewisse Vitamine und Spurenelemente wie Zink, Mangan und Chrom. Was hat es

mit diesen drei Spurenelementen auf sich? Sie sind an der Insulinwirkung beteiligt und halten Ihren Blutzuckerspiegel in Schach. Einfach gesagt vermindern sie den Heisshunger auf Süsses. Zusätzlich schafft es ein zu hoher Zuckerkonsum, innerhalb von sechs Wochen eine intakte Darmflora zu ruinieren, was überaus erschreckend ist. Mithilfe eines Probiotikums können Sie Ihre Darmflora jedoch Schritt für Schritt wieder aufbauen und regenerieren.

### Joëlle Bay

Drogistin EFZ

**EINKAUF  
TIPPS**

- Ketchup – Connie's Kitchen
- Tomaten Pulpe – Alce Nero
- Olivenöl und Balsamico – Alce Nero
- Gewürze – Brecht
- Hülsenfrüchte – Rapunzel
- Nüsse, Kerne, Samen – Naturkraft
- Kaffee – Kaffa, Bonga Red Mountain
- Apfeldicksaft – Morga
- Reissirup – Werz
- Kokosblütenzucker – Dr. Goerg, MadalBal
- Birkenzucker – Birkengold
- Probiotika – Lactibiane

# biOrganic Omega 3 + Vitamin D3



Omega 3 + Vitamin D3 ist ein besonders hoch konzentriertes Nahrungsergänzungsmittel mit einzigartig intensiver Wirkung. Das Produkt enthält die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA im natürlich-optimalen Verhältnis von 18 zu 12 und wirkt deshalb besonders effizient. EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion sowie zur Erhaltung einer normalen Sehkraft bei.

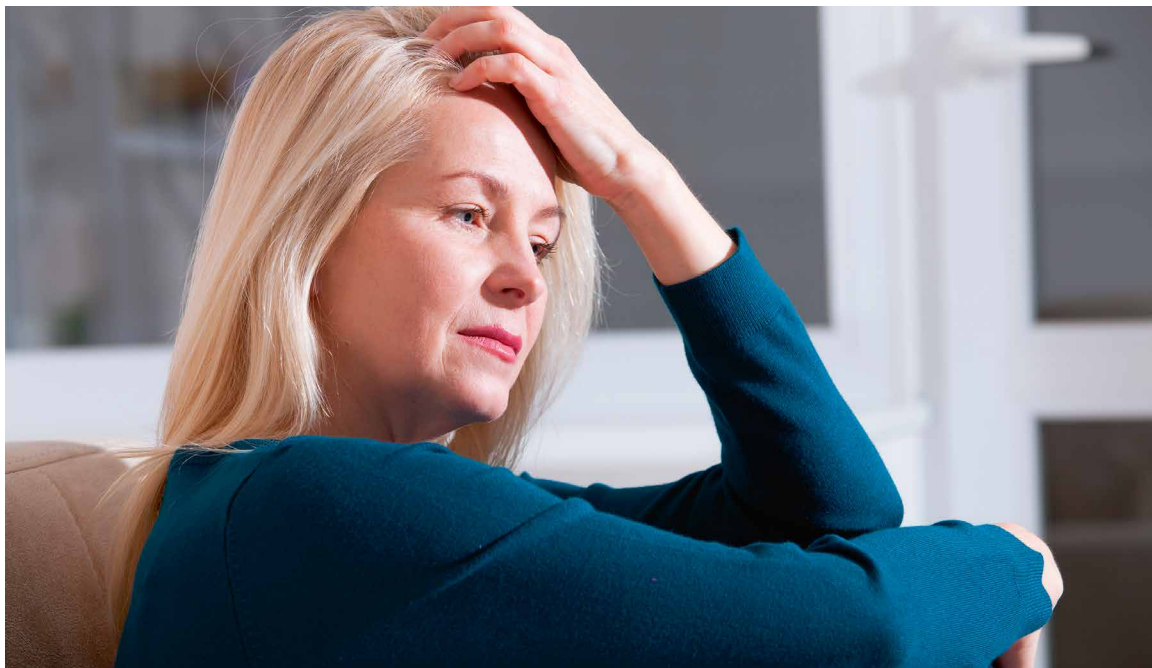
In Kombination mit dem Vitamin D3 ist diese Formulierung einzigartig und trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

**biorganic**

Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.

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

# B12 – das Lebensvitamin



**Ernähren Sie sich leicht und gesund, mit wenig tierischen Produkten, allenfalls vegan? Sind Sie oft müde und erschöpft sowie Stimmungsschwankungen unterworfen? Vitamin-B12-Defizite haben viele Auswirkungen und werden oft erst nach Jahren bemerkt.**

Dabei ist Vitamin-B12 wichtig für Schlaf, Psyche und Nerven, für die Blutbildung, für die Energiegewinnung in den Körperzellen

und für einen ausgeglichenen Homocysteinstoffwechsel. Frauen, Sportler, ältere Menschen und insbesondere Personen, welche sich vegan ernähren, sollten darauf achten, genügend Vitamin-B12 zu sich zu nehmen und bei Bedarf ihre Nahrung mit einem B12-Präparat ergänzen. Die Aufnahme von Vitamin-B12 in die Körperzellen ist aber hochkomplex und von vielen Faktoren abhängig. Oftmals bestehen Vitamin-B12-Defizite weiter, obwohl theoretisch ge-

nügend Vitamin-B12 über die Nahrung aufgenommen wird. Stoffwechselstörungen und das Alter können die optimale Resorption von Vitamin-B12 beeinträchtigen. Studien zeigen aber auch, dass Vitamin-B12 unter Umgehung des Verdauungstraktes direkt über die Schleimhäute von Mund und Nase ins Blut aufgenommen werden kann.

Viele käufliche Vitamin-B12-Produkte enthalten das eher

preisgünstige Cyanocobalamin in einer tiefen Dosierung. Cyanocobalamin kommt in der Natur aber praktisch nicht vor und muss über mehrere Schritte zuerst vom Körper in eine aktive B12-Form umgewandelt werden. Der neue, hoch dosierte Alpinamed B12 Trio Dosierspray enthält drei unterschiedliche, physiologische Vitamin-B12-Verbindungen (Hydroxocobalamin Methylcobalamin und Adenosylcobalamin). Dabei wird das Vitamin-B12 teilweise direkt über die Schleimhaut von Mund und Nase unter Umgehung des Verdauungstraktes resorbiert. Die Anwendung ist kinderleicht und angenehm. Ein bis mehrmals täglich ein- oder mehrere Sprühstöße direkt in den Mund sprühen. Alternativ kann das Vitamin-B12 auch über Nahrungsmittel und Getränke gesprüht oder mittels Nasenadapter via Nase angewendet werden.

## Welche Funktionen hat Vitamin-B12 im Körper?

Vitamin-B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie zu einer normalen Funktion von Nervensystem und Psyche bei. Der Alltag ist gerade sehr stressig, belastend und angespannt? Dann ist eine ausreichende Vitamin-B12-Zufuhr besonders angezeigt. Ob Training, Arbeit

oder Freizeit. Damit der Alltag voller Energie gemeistert werden kann, ist der Körper auf Vitamin-B12 angewiesen. Der essenzielle Mikronährstoff wirkt bei der Energiebereitstellung mit und trägt dazu bei, dass genug Power vorhanden ist.

Vitamin-B12 trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen und zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei. Die roten Blutkörperchen sind für den Transport von Sauerstoff und Kohlendioxid verantwortlich. Sie transportieren den Sauerstoff von der Lunge zu den Organen und nehmen auf dem Rückweg auch einen Teil des Kohlendioxids auf, um es zurück zur Lunge zu bringen. Vitamin-B12 ist für die Bildung der roten Blutkörperchen wichtig. Erhöhte Homocystein-Werte können negative Folgen für verschiedene Organe haben. Vitamin-B12 trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei.

**Geben Sie sich nicht mit weniger zufrieden** und verlangen Sie ein modernes, wirksames Vitamin-B12-Präparat.

Eine Packung Alpinamed B12 Trio Dosierspray enthält 300 Sprühstöße zu 100µg Vitamin-B12 und ist in Apotheken, Drogerien und im Reformhaus erhältlich.

# Aber bitte mit Hafer!

Seit rund 100 Jahren gibt es sie bereits – die knusprigen, naturbelassenen Gerber Biscuits. Noch heute werden die «Güetzeni» mit nährstoffreichem Schweizer Bio-Hafer und vielen weiteren natürlichen Zutaten nach dem Gerber-Familienrezept aus dem Berner Oberland gebacken.

Die Geschichte der «Gärber Hafer-Güetzeni» beginnt anfangs der 1920er-Jahre im Berner Oberland. Damals holte ein Bäcker namens Karl Gerber in seiner Backstube in Zweisimmen die ersten Biscuits aus dem Ofen. «Gesunde Ernährung mit viel Genuss» lautete sein Credo. Im ganzen Tal waren seine naturbelassenen, schmackhaften Hafer-Biscuits bekannt und beliebt – und sie fanden schnell auch international Anklang. Die «Ursorte» des heutigen Sortiments wurde 1925, 1926 und 1931 in Paris und London sogar mit einer Goldmedaille ausgezeichnet. Und bis heute hat sich an der ursprünglichen Rezeptur kaum etwas geändert.

**Kein Palmöl, viel nährstoffreicher Hafer**  
Daniel Gerber, der Enkel von

Karl Gerber, brachte im Jahr 2000 frischen Wind in die wohl kleinste Biscuit-Marke der Welt. Er sorgte unter anderem dafür, dass das ganze Sortiment biozertifiziert wurde, und beschloss 2017 als erster Biscuit-Hersteller der Schweiz komplett auf Palmöl zu verzichten. Seither verwendet er für seine «Güetzeni» ausschliesslich Schweizer Rapsöl.

Vieles wurde neu, doch der wichtigsten Zutat – Schweizer Hafer aus kontrolliert biologischem Anbau – blieb auch der Enkel treu. Ob als Haferflocken oder Hafermehl: Sieben der acht feinen Biscuit-Sorten werden mit dem wertvollen, glutenarmen Power-Getreide gebacken. Seine einzigartige Nährstoffzusammensetzung macht Hafer zu einem der gesündesten Nahrungsmittel überhaupt. Neben viel Protein – auf 100 Gramm kommen satte zwölf Gramm Eiweiss – und rund zehn Prozent verdauungsfördernden Ballaststoffen enthält Hafer wichtige B-Vitamine sowie Mineralstoffe wie Magnesium, Phosphor, Zink und Eisen. Pflanzliche Wirkstoffe im Hafer, so genannte Phytoandrogene, unterstützen die

Leistungsfähigkeit und fördern eine festere, straffere Haut. Daniel Gerber selbst schätzt den Hafer aber auch einfach, weil er wunderbar schmeckt und äusserst bekömmlich ist.

## Acht knusprig-gesunde Sorten

Neben Hafer stecken in den Biscuits heute rund 14 weitere Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau, feine Gewürze sowie viel Sorgfalt und Erfahrung. Deshalb sind alle acht Sorten so knusprig-fein – und ganz auf moderne Genussgewohnheiten ausgerichtet! Die einen geniessen vegan, die anderen leben laktosefrei oder mögen es zuckerreduziert, manche lieben Schokolade, manche stehen auf Ingwer. Darum gibts von Gerber Biscuit acht verschiedene Sorten. Fünf sind vegan, sieben sind laktosefrei, alle sind ohne Palmöl. Da ist für jeden Geschmack genau das richtige Gerber Biscuit dabei.

Mehr Infos und Biscuit-Shop:  
[www.gerberbiscuits.ch](http://www.gerberbiscuits.ch)

## Bio-Genuss in acht feinen Sorten

**NEU: Hafer Dinkel Chia**  
Biscuit mit weniger Zucker – Schweizer Bio-Hafer trifft auf supergesunde Chia-Samen.  
**zuckerreduziert, laktosefrei, vegan**



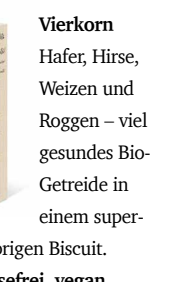
**Hafer Quark**  
Unsere Hafer-Biscuits mit Magerquark und Haselnuss sind kleine, feine Energiespender.



**Hafer Chocolat**  
Hochwertige Hafer-Biscuits verfeinert mit Stückchen von edler Zartbiterschokolade.  
**laktosefrei, vegan**



**Vierkorn**  
Hafer, Hirse, Weizen und Roggen – viel gesundes Bio-Getreide in einem superknusprigen Biscuit.  
**laktosefrei, vegan**



**Hafer Kokos**  
Schweizer Bio-Hafer und feine Kokosraspel – eine wunderbar aromatische Mischung.  
**laktosefrei, vegan**



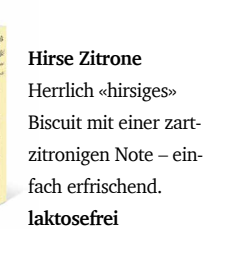
**Hafer Dinkel Ingwer**  
Kandierter und gemahlener Ingwer geben diesem Hafer-Dinkel-Biscuit seine würzige Note.  
**laktosefrei, vegan**



**Hafer Dinkel Honig**  
Feinster Blütenhonig macht dieses Biscuit mit Haferflocken und Dinkelmehl zum natürlich-süssen Genuss.  
**laktosefrei**



**Hirse Zitrone**  
Herrlich «hirsiges» Biscuit mit einer zartzitrigen Note – einfach erfrischend.  
**laktosefrei**



# Frühlingserwachen der Haut

**Der langersehnte Frühling ist da, und unsere Haut erwacht Schritt für Schritt aus der Winterzeit. Viele von uns haben dank Homeoffice viel Zeit zu Hause oder in stark geheizten Räumen verbracht. Deshalb schreit unsere Haut nun geradezu nach Pflege und Feuchtigkeit.**

Gerne würden wir rund um die Uhr einen Teint wie «frisch von draussen» haben, um vital zu wirken. Dies erreichen wir, wenn wir unserer Haut genügend Aufmerksamkeit schenken und sie Tag für Tag pflegen. Vitale Schönheit ist der Ausdruck des inneren und äusseren Wohlbefindens. Verwöhnen Sie sich beispielsweise mit wertvollen Seren und intensiv pflegenden Masken aus der Naturkosmetik. Diese Rezepturen enthalten viele Heilpflanzenauszüge, kostbare Wachse und Öle sowie mineralische Pigmente. Echte Naturkosmetik erkennen Sie daran, dass sie mit einem Gütesiegel – wie beispielsweise Natrue – ausgezeichnet und frei

von synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen, Mineralölen, Silikonen und PEGs ist.

## Reinigen, tonisieren – und pflegen

Es ist wichtig, die ersten zwei Schritte vor der Pflege nicht zu überspringen. Eine gründliche Gesichtereinigung ist in jedem Alter die Basis für eine wirkungsvolle Pflege. Ihre Haut kann sich nämlich nicht selbstständig von Verunreinigungen wie Make-up Rückständen oder Talg befreien. Das Tonisieren ist unerlässlich, da es die Poren verfeinert und den natürlichen pH-Wert reguliert. Verwenden Sie anschliessend eine auf den Hautzustand abgestimmte Pflege.

Vergessen Sie Hals und Dekolleté nicht, denn auch da können Sie Pigment- und Altersflecken vorbeugen.

Zwischendurch ist ein tiefenreinigendes Gesichtspeeling zu empfehlen, da es die Haut von abgestorbenen Hautzellen befreit und ein unbeschreibliches Gefühl von Sauberkeit hinterlässt. Am besten verwenden Sie es ein- bis zweimal pro Woche. Haben Sie schon einmal von einem Lippenpeeling gehört? Dieses können Sie zu Hause ganz einfach selber herstellen, da es beispielsweise aus braunem Zucker, Kokosöl und Honig besteht. So können Sie Ihre Lippen für das Schminken vorbereiten und spröden Lippen vorbeugen.

Wirkungsvolle Seren haben die Aufgabe, die Zellerneuerung zu aktivieren und die Haut bis in die tieferen Schichten mit Feuchtigkeit zu versorgen. Sie spenden Ihrer Haut neue Energie und verleihen einen ebenmässigeren Teint. Es gibt sogar ein kraftvolles Augenserum, das Augenschwellungen mildern kann und so für eine frische Ausstrahlung sorgt.

Als wohltuenden Verwöhnmoment empfehle ich Ihnen eine entspannende Gesichtsmaske. Geniessen Sie diesen Augenblick mit einer Tasse Tee; oder lassen Sie eine tief pflegende Maske über Nacht einwirken. Es gibt Crememasken, die Ihre Haut in der Erneuerung und Regeneration unterstützen. Diese sind intensiver als Tages- oder Nachtcremen und ein wahrer Jungbrunnen für trockene, anspruchsvolle oder gestresste Haut.

## Frühlingslooks 2021

Auffällige, bunte und knallige Farben sowie pure Natürlichkeit: so präsentieren sich die Make-up Looks des Frühlings 2021. Jetzt dürfen Sie zur knalligen Farbpalette greifen! Schwingen Sie den Pinsel und zaubern Sie einen Gute-Laune-Look auf Ihre Augenlider. Wie früher in den 80er-Jahren sind schrille Farbtöne wie pink oder grün angesagt. Es wird gemunkelt, dass Grün die Trendfarbe des Sommers ist. Setzen Sie Ihre schönen Augen in Szene, indem Sie Ihre Wimpern kräftig tuschen. Sehr zu empfehlen sind Mascaras mit einem hohen Wachsanteil, da diese länger halten. Verleihen Sie Ihren Augen eine einmalige Leuchtkraft!

Mit möglichst wenigen Produkten soll unser Teint strahlen und gesund aussehen. Hier eignen sich getönte Tagescremen oder Foundations der Naturkosmetik sehr gut, da diese den natürlichen Glow der Haut nicht überdecken. Lassen Sie Ihre Wangenpartie dank eines Bronzingspuders oder einem Highlighter aufregend schimmern. Verwenden Sie ein schönes, zartes Rouge für einen rosigen und frischen Teint. Zum Schluss können Sie ein pflegendes Lippenöl oder einen farblosen Lipgloss auftragen – und fertig ist der natürliche Look!

Bei den Lippenstiften ist ein sattes Rot erneut die Farbe des Sommers. Gerade matte Farben sind angesagt; zusätzlicher Vorteil ist, dass sie unter einer Maske besser halten. Für eine

### 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.**

**NATUR KRAFTWERKE**

Schweizer Marke für Lebenskunst und Leibeswohl

# SPIRULINA CHLORELLA

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

BLAUGRÜNE UND GRÜNE MIKROALGEN ALS PULVER UND PRESSLINGS. QUELLE FÜR PFLANZLICHES VITAMIN B12, BETAKAROTIN UND ZWEIWERtiges EISEN.

OHNE ZUSATZSTOFFE, KONSEQUENT IM SCHUTZGLAS

vlnr: SPIRULINA CALIFORNIA, SPIRULINA & CHLORELLA, SPIRULINA INDIA, CHLORELLA TAI, CHLORELLA ISHIGAKI, CHLORELLA GINGER CURCUMA

**NATURPRODUKTE & BIOLOGISCHE LEBENSMITTEL** **NATURKRAFTWERKE.CH**



ausdrucksvolle Betonung verwenden Sie den passenden Lipliner, der ausserdem kleine Korrekturen der Lippen ermöglicht. Unsere Lippenstifte sind deshalb einzigartig, weil sie natürliche Öle wie Jojoba- und Mandelöl enthalten und dadurch Ihre Lippen zusätzlich pflegen.

**Make-up Tipp:** Das Geheimnis eines schönen Make-ups ist der passende Schminkepinsel. Handgefertigte Pinsel aus edlem Holz und feinem Synthetikkaar sind ein Must-have!

Unsere Maquillage-Produkte verschönern Ihre Haut nicht nur äusserlich, sondern enthalten wirksame Inhaltsstoffe, die zusätzlich pflegen und schützen. Die Haut als Sinnesorgan reagiert sehr feinfühlig auf äussere und innere Impulse des täglichen Lebens. Schätzen Sie Ihre natürliche Schönheit und gönnen Sie Ihrer Haut wertvolle Naturkosmetik. Es ist Zeit, sich in Ihrer Haut so richtig wohlfühlen – denn sie ist und bleibt der Spiegel unserer Seele.

**Katja Dünner**  
dipl. Drogistin HF

EINKAUF TIPPS

**Pflege:**

- Arya Laya, Annemarie Börlind, Dr. Hauschka, Weleda, Biokosma, Farfalla

**Maguillage:**

- Annemarie Börlind, Dr. Hauschka, Boho, Couleur Caramel

**Nagellacke:**

- Londontown



## Die Antioxydantien und ihre Nutzen

Die Gruppe der Karotinoide nimmt in der grossen Familie der Antioxydantien eine wichtige Stellung ein. Von ihrer Struktur her sind sie mit dem Betakarotin (Provitamin A) verwandt. Einige, wie zum Beispiel das Astaxanthin, sind sehr potente Antioxydantien.

Betakarotin ist eine Vorstufe des Vitamin A. Es ist in allen farbigen Früchten und Gemüsen unserer Nahrung enthalten und verwandelt sich im Körper in Vitamin A. Diese Umwandlung wird vom Körper entsprechend seinen Bedürfnissen vorgenommen. Eine Überdosierung kann

somit nicht stattfinden, wie dies mit Gaben von reinem Vitamin A der Fall sein könnte. Eine wichtige Funktion des Betakarotins und der Karotinoide ist die Neutralisierung der freien Radikale, also die antioxydative Wirkung.

Unser Organismus ist eine biochemische Fabrik, welche mehr oder weniger stark durchgehend 24 Stunden in Betrieb ist. Die «Abfälle» der zahlreichen chemischen Reaktionen, die im Körper ablaufen, werden entweder wiederverwendet oder ausgeschieden. Es bilden sich dabei auch chemische Elemente, die freie Radikale genannt werden. Diese sind sehr reaktionsfähig, da sie ein oder mehrere freie Elektronen besitzen, mit denen sie versuchen zu «oxydieren». Ein Teil dieser freien Radikale richtet gezwungenermassen Schäden an unseren Zellen an und bewirkt unter anderem eine vorzeitige Alterung.

Es scheint, dass sich die von freien Radikalen verursachten Schäden durch Antioxydantien, zumindest teilweise, eingrenzen lassen. Letztere hindern die freien Radikale am Erreichen des Ziels. Sie werden deshalb auch

«chemische Schutzfaktoren» genannt. Karotinoide spielen eine spezifische Rolle in der Fixierung des Singulett-Sauerstoffes. Dies ermöglicht ihnen, vor Schäden durch ultraviolette Strahlen und Sonneneinwirkung zu schützen: eine wertvolle Hilfe vor und während der Sonnenexposition. Diese verschiedenen Eigenschaften würden die Vorteile der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Antioxydantien untermauern, natürlich nebst der reichlichen Einnahme von Früchten und Gemüsen.

### Astaxanthin ist nützlich – speziell für Sportler

Astaxanthin gehört zu der grossen Familie der karotinoiden Farbstoffe (Xanthophyllen), deren antioxydativen Eigenschaften es besitzt. Es wird durch mehrere Arten von Algen und von Plankton produziert. Es ist der rote Farbstoff, der die Färbung der Pelikane und der Lachse erzeugt. Die höchste natürliche Konzentration ist bei der Alge *Haematococcus pluvialis* zu finden.

Seit über zehn Jahren wird Astaxanthin auf seine Wirkung

auf den Organismus unter Belastung untersucht. Ein japanisches Team von Forschern hat gezeigt, dass Astaxanthin den Fettmetabolismus verbessert und somit auch die muskuläre Ausdauer. Es erlaubt auch, Entzündungen zu behandeln und würde somit eine bessere Regeneration ermöglichen. Die Substanz hat bei Gelenk- und Muskelschmerzen sowie bei Sehnenscheidenentzündungen interessante Resultate gezeigt.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass Fachleute noch nicht alle Wirkmechanismen und nicht alle Eigenschaften des Astaxanthins kennen. Dieser Farbstoff scheint jedoch eine vielversprechende Zukunft in vielen Gebieten zu haben.





**Demeter Joghurts im Glas**

**Naturnah gewonnen**

**10 Sorten, von Hand verarbeitet**



**REFORMHAUS**

## 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, löst der Körper Magnesium aus den Knochen, um es für lebenswichtige Stoffwechselprozesse im Blut bereitzustellen – mit fatalen Folgen für die Stabilität des Knochengestüts.

**Unausgewogene Ernährung führt zu Magnesiummangel** Einerseits enthalten unsere Lebensmittel immer weniger Magnesium, andererseits benötigt unser Körper durch unsere hektische Lebensführung und ungesunde 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 ist unter anderem die unvorteilhafte Düngung der Felder mit phosphathaltigen Mitteln und saurem Regen.

### **Magnesiumsubstitution unvermeidbar**

Auch deshalb ist für eine opti-

male Versorgung die zusätzliche Einnahme von Magnesium wichtig; nicht nur für Sportler, sondern auch 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 durch den Körper auch tatsächlich 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 Magnesium Flakes als Badezusatz für Fuss- und Vollbäder.

### **Vorteile der äusserlichen Anwendung von Magnesium**

Auf diese Weise 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 so eine sofortige Linderung erzielt werden. Eine vergleichbar schnelle Wirkung ist mit oralen Formen nicht möglich.

Kein Wunder, dass insbesondere Sportler und Personen, 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 Nachttisch gesichert.

Während sich Magnesium Oil und Gel bei akuten muskulären Problemen bewährt haben, liegt der Fokus bei den Magnesium Flakes 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 vor dem Zubettgehen von einem Magnesiumbad.

**Dr. Barbara Hendel**



## 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 ausreichender 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. Das, weil Omega-3 für die Beweg-

lichkeit der Kaltwasserfische verantwortlich ist – je kälter das Gewässer, desto höher der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. Entsprechend empfiehlt es sich, 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 ausreichenden Mengen. Die Alpha-Linolensäure, welche im Zusammenhang mit Omega-3 oft erwähnt wird, ist auch in pflanzlichen Ölen wie Lein- oder Rapsöl enthalten. Sie ist die pflanzliche Vorstufe von EPA und DHA und muss vom Körper unter grossen Verlusten in biologisch wertvolle 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 massgeblich an zahlreichen Vorgängen während des Stoffwechsels wie beispielsweise Durchblutung und Gefässschutz beteiligt. DHA ist ein essenzieller Bestandteil der Membranen, welche unsere Körperzellen umhüllen. Die Membranen sind für gesunde Zellen sehr wichtig, insbesondere für Gehirn-, Augen- und Nervenzellen. Im Gehirn befindet sich mit rund 25 Prozent die höchste Konzen-

tration 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 erwähnt, 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

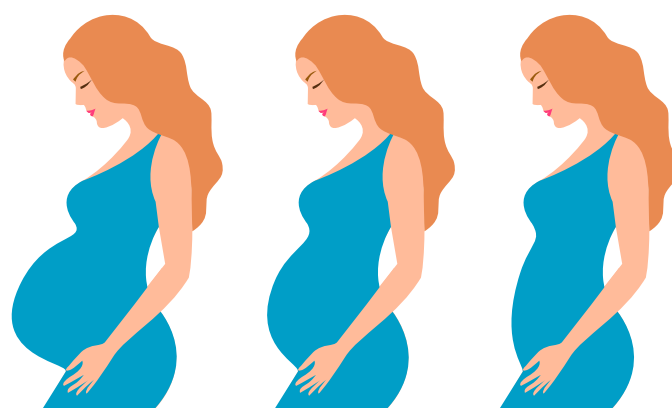
positiv. Die Entwicklung des Gehirns ist im Mutterleib schneller als in jeder darauffolgenden Lebensphase. Hier ist DHA ein wichtiger Baustein für Gehirn, Nerven und Augen und trägt zu einer normalen Entwicklung der Augen und des Gehirns des Ungeborenen bei.

### **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 mehrheitlich in Form von Kapseln oder Ölen erhältlich. 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 wird auf höchste Qualität und eine gute Herkunft Wert gelegt.





# Vitalpilze: Viel Potenzial für Ihre Gesundheit

Neben den Pflanzen und Tieren bilden die Pilze ein eigenes Reich mit geschätzten fünf Millionen Arten, von denen die meisten noch unerforscht sind. Unter anderem stellen Pilze auch das älteste und grösste bekannte Lebewesen auf unserem Planeten dar: Einen dunklen Hallimasch, der sich unterirdisch über eine Fläche von neun Quadratkilometern erstreckt und ein Gewicht von 600 Tonnen bei einem geschätzten Alter von 2500 Jahren hat.

Pilze spielen eine zentrale Rolle in der Natur, indem sie das Alte, Abgestorbene abbauen und gleichzeitig neue, wertvolle und einzigartige Nährstoffe produzieren. Sie versorgen vor allem Pflanzen mit lebensnotwendigen Nährstoffen, aber auch Tiere und Menschen. Sie sind wesentlich an den Erneuerungsprozessen in der Natur beteiligt. Pilze haben grundlegende Funktionen im Ökosystem. Allen Pilzen gemeinsam sind ihre hochspezifischen und vielfältigen Überlebensstrategien. Sie bilden effektive

antibakterielle, antivirale und antimykotische Substanzen aus, die sie gegen dieselben Erreger schützen, die auch uns Menschen und die Tiere befallen. Ein Beispiel dafür ist das Antibiotikum Penicillin. Pilze beinhalten unglaublich viele wertvolle und gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe.

**Anwendung von Vitalpilzen**  
So geht die Geschichte der Mykotherapie, der Kunst, die Gesundheit durch bewussten Einsatz von bestimmten Pilzen zu unterstützen, rund 4000 Jahre zurück. Bereits der legendäre «Ötzi» trug vor 5300 Jahren einen Birkenporling als Laxans und Antiwurmmittel gegen seine Darmparasiten sowie einen Zunderschwamm zur Blutungsstillung bei Verletzungen bei sich. Die Benediktinermönche im Mittelalter wussten, dass die Inhaltsstoffe der Pilze die Lebensqualität der Menschen oft tiefgreifend verbessern kann. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wurde dieses Wissen über die letzten Jahrhunderte detailliert

überliefert und steht uns auch heute noch zur Verfügung.

**Fazit**  
Die vielseitigen Inhaltsstoffe der Pilze sind äusserst komplex und wegen ihrer grossen Zahl bis heute wissenschaftlich erst ansatzweise erforscht, obwohl es bereits unzählige Studien zur Anwendung der sogenannten Vital-, Medizinal- oder Heilpilze gibt. Vitalpilze sind in ihrer Komposition, molekularen Struktur-

variabilität und in ihren Synergieeffekten nicht nachahmbar. Dazu gehören pilzspezifische Polysaccharide, die in höchster Konzentration im voll ausgereiften Fruchtkörper gebildet werden und vorzugsweise als vollwertige Extrakte beziehungsweise Extrakt-Pulvermischungen eingenommen werden. Vitalpilze können somit sehr wertvoll für die Gesundheit sein und sehr effizient klassische Behandlungsmethoden der Schul- und Komplementärmedizin ergänzen und unterstützen.

**Andrea Loretan**  
Drogistin HF,  
Co-Betriebsleitung  
Nature First  
Apotheke  
in Winterthur



Aus der täglichen Gesundheitsberatung sind die Vitalpilze für mich nicht mehr wegzudenken. Mein oberstes Qualitätskriterium sind Vitalpilzprodukte, die aus dem ausgereiften Fruchtkörper bestehen. Mit Hawlik vertraue ich auf über 40 Jahre Erfahrung in Qualität, Anbau und Reinheit der Rohstoffe.



Der Name Hawlik steht für Qualität, Innovation und Sicherheit! Beim Pilzanbau entscheiden folgende Punkte über die Qualität der Vitalpilze: der **Anbauort** und damit die

**Güte der Böden, das Anzuchtmaterial, die Reifezeit.** Alle Produkte der Firma Hawlik stammen aus **streng kontrolliertem Anbau** nach **biologischen Richtlinien**.

**HAWLIK®**

**Nutrexin AG**  
Albisriederstr. 5, 8003 Zürich



Phone: 044 496 10 30  
info@nutrexin.ch

**RADIANT GREEN BEAUTY LOOK**

LIMITED EDITION SUN & BLUSH BRONZING POWDER

Der Look setzt auf natürliche Akzente und zurückhaltende Grün- sowie Nude-Töne. Innovative Inhaltsstoffe und Farben inspiriert von der Natur, zaubern ein strahlendes Makeup ins Gesicht und sorgen für einen attraktiven Look. Passend für jeden Hauttyp.

MADE IN THE BLACK FOREST  
EST. 1959

**ANNEMARIE BÖRLIND**  
NATURAL BEAUTY

**A.Vogel**  
**Bambu®**  
Früchte- und Getreidekaffee

Du spürst, was gut für dich ist

Bio, vegan und ohne Koffein  
Feine Rezepte und weitere Informationen:  
[www.bambu.avogel.ch](http://www.bambu.avogel.ch)

# BALANCESIL

Einzigartiges Geschmackserlebnis

Der neue Mahlzeitenersatz BalanceSil führt Sie zu Ihrem Wunschgewicht!

Mit **Eiweiss**, **Vitaminen** und **Mineralstoffen**, **Inulin** und **Kokosblütenzucker**.



Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern  
Vertrieb: **Natural Power Distribution AG**, Volketswil, [naturalpower.ch](http://naturalpower.ch)

**biorganic**

# 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



Ungesüsst in  
den Frühling

- zuckerfreies Joghurt
- Müesli
- Ingwer...





# Jetzt Reinhören und Zucker sparen:

Unsere Podcast-Episode  
mit vielen spannenden Tipps  
für ein zuckerfreies Leben.



Apple



Spotify

**REFORM HAUS**

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

-15 %

**Früchte- und Getreidekaffee – A. Vogel**

- Von Natur aus koffeinfrei
- Bio, vegan und frei von Laktose

BIO  
VEGAN



Bambu Instant, 100 g  
7.50 **6.40**



Bambu Instant, 200 g  
12.20 **10.35**



Bambu Instant Nachfüllbeutel, 200 g  
10.50 **8.90**

-10 %

**Ungesüsste Frühstücksbreie – Allos**

- Ohne zugesetzten Zucker
- Ballaststoffreich
- Mit 100 % Vollkornflocken

BIO  
VEGAN



Feige Himbeer, 500 g  
6.60 **5.95**



Ayurveda, 450 g  
6.60 **5.95**



3-Korn, 500 g  
6.60 **5.95**

AKTUELL

**Gewürzblüten – Sonnentor**

- Bunte Blüten sorgen für ein Farbenspiel in der Küche
- Harmonische Mischungen für einen besonderen Genuss

BIO



Flower-Power, 40 g  
**6.90**



Sonnenkuss, 40 g  
**6.90**



Laune gut, alles gut; 25 g  
**5.50**

-15 %

**Gemeinsam für ein besseres Klima – Traktor by Biotta**

- Klimaneutral seit 2005
- 100 % Bio und Swiss made

BIO  
VEGAN



Ingwer, Orange + Mango, 250 ml  
4.20 **3.55**



Himbeere + Cranberry, 250 ml  
4.20 **3.55**



Mango + Passionsfrucht, 250 ml  
4.20 **3.55**

-15 %

**Knusprige Vollkorn Bio Biscuits – Gerber**

- Mit natürlich hochwertigen Zutaten
- Ohne Palmöl; in der Schweiz gebacken

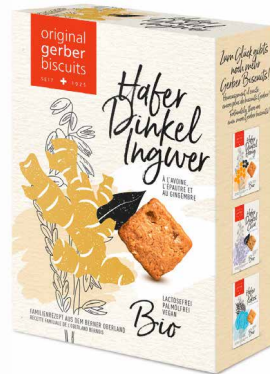
BIO  
VEGAN



Hafer Chocolat, 2 x 80 g  
5.80 **4.95**



Hafer Kokos, 2 x 80 g  
5.80 **4.95**



Hafer Dinkel Ingwer, 2 x 80 g  
5.80 **4.95**

-10 %

**Vegane Schokoriegel – Lovechoc**

- Rohschokolade für puren Genuss
- Plastikfrei bereits seit 2011

BIO  
VEGAN  
GLUTENFREI



Pur Kakaonibs, 40 g  
3.60 **3.25**



Kokos Kakaonibs, 40 g  
3.60 **3.25**



Mandel Feige, 40 g  
3.60 **3.25**

-15 %

**Trink Obst – Fruchtsnack für zwischendurch – Mogli Naturkost**

- Demeter Früchte, schonend verarbeitet
- Ohne Zusätze

DEMETER



Apfel Banane Erdbeere, 100 g  
1.90 **1.60**



Apfel Blaubeere Himbeere, 100 g  
1.90 **1.60**



Apfel Orange Karotte, 100 g  
1.90 **1.60**

-15 %

**Glutenfreie Demeter- und Bio Vollwert-Mehle – NaturKraftWerke**

- Mit wertvollen Ballaststoffen
- Die Urhirse mit vielen Mineralien

BIO  
DEMETER  
VEGAN  
GLUTENFREI



Leinsamen, 300 g  
11.00 **9.35**



Braunhirse, 500 g  
15.60 **13.25**



Erdmandeln, 400 g  
17.60 **14.95**

**- 15 %** **Glutenfreie Bio Mehrkorn-Pasta – Schär**

BIO  
VEGAN  
LAKTOSEFREI  
GLUTENFREI

- Für Menschen mit Glutenunverträglichkeit
- Palmölfreie Ballaststoffquelle



Spaghetti Cereal,  
350 g  
4.90 **4.15**



Penne Cereal,  
350 g  
4.90 **4.15**

**- 10 %** **Kefir und Zuckerfrei – So Soja! – Sojade**

BIO  
VEGAN  
LAKTOSEFREI

- Soja aus Frankreich, garantiert ohne Gentechnik
- Zwischendurch oder als Nachspeise



Kefir Heidelbeere-Kirsche,  
250 g  
3.10 **2.80**



Kirsche-Heidelbeere,  
400 g  
4.90 **4.40**



Banane-Passionsfrucht,  
400 g  
4.90 **4.40**

**- 15 %** **Bio UrDinkel Pasta – RegioFair Bio Zentralschweiz**

BIO SUISSE-KNOSPE

- Bio Pasta aus bestem UrDinkel
- Mit Kernserwasser vom Arvigrat



Spiralen, 500 g  
7.00 **5.95**



Hörnli, 500 g  
7.00 **5.95**



Spaghetti, 500 g  
7.00 **5.95**

**- 10 %** **Hülsenfrüchte aus Europa – Rapunzel Naturkost**

BIO

- Bunte Vielfalt mit extra Protein
- Pflanzliche Eiweisse



Belugalinsen schwarz,  
500 g  
4.90 **4.40**



Gourmet Berglinsen  
braun, 500 g  
5.30 **4.75**



Rote Linsen,  
500 g  
5.70 **5.15**

**- 10 %** **Fruchtige Säfte – Voelkel**

BIO  
DEMETER

- Zum Kochen und Backen
- Zum Mixen von Drinks und Cocktails



Zitronensaft, 200 ml  
2.70 **2.45**



Limettensaft, 200 ml  
3.50 **3.15**



Ingwersaft, 200 ml  
6.60 **5.95**

**NEUHEIT** **Neue Superfood Highlights im Teeregal – Yogi Tea**

BIO  
VEGAN

- Ausgeglichen, würzig, harmonisch
- Erfrischend, leicht, schwungvoll



Natürliche Balance, 17 Beutel  
**4.90**



Minzige Chlorella, 17 Beutel  
**4.90**

**NEUHEIT** **Ingwerbonbons zuckerfrei – Ibons**

VEGAN  
GLUTENFREI

- Milde Schärfe und exotischer Geschmack
- Stärkt Körper und Geist



Ingwer-Maracuja, 75 g  
**5.40**



Ingwer-Zitrone, 75 g  
**5.40**



Ingwer-Blutorange, 75 g  
**5.40**

**AKTUELL** **Harnwegskomfort – Cys-Control von Arkopharma**

GLUTENFREI

- Keine Destabilisierung der Darmflora
- Biotics-Formel mit 3 pflanzlichen Inhaltsstoffen und 2 Probiotika-Stämmen



Forte, 14 Beutel  
**32.20**



Forte Biotics, 10 Beutel + 5 Sticks  
**30.50**

**AKTUELL**

**Leber-Galle-Kur für den Tag und die Nacht – Padma**

- Zum Schutz der Leberfunktion
- Für den Säure-Basen-Stoffwechsel

VEGAN

GLUTENFREI



Galeten, 60 Kapseln  
**25.90**



Hepaten, 60 Kapseln  
**25.90**

**-20 %**

VEGAN

LAKTOSEFREI

GLUTENFREI

**Innovative Nahrungsergänzungsmittel – B'Onaturis**

- Natürliche Prävention von Heuschnupfen
- Starkes, natürliches Antioxidans



NovaStamin, 90 Kapseln  
~~48.00~~ **38.40**



NovaXanthine, 90 Kapseln  
~~61.70~~ **49.35**

**AKTUELL**

**Hyaluron Plus Gele – Arya Laya**

- Fördert die natürliche Kollagenbildung
- Für ein glatteres und feineres Erscheinungsbild



Miracle Lift, 50 ml  
**42.90**



Miracle Lift, 30 ml  
**28.90**



Granatapfel, 50 ml  
**27.90**



Malachit, 50 ml  
**27.90**



Sanddorn, 50 ml  
**27.90**

**OnPack**

**Dermatologischer Sonnenschutz – Dado Sens**

- Bei sensibler und sonnenempfindlicher Haut
- Pflegt medizinisch, wirkt natürlich



SUN SONNENPFLEGESET  
Sonnenscreme SPF 50, 50 ml +  
**GRATIS** After Sun Gel, 25 ml  
**25.60**

**AKTUELL**

BDIH

**Deo Cremen – i+m**

- Eine Komposition aus Kokos, Natron und Zink
- Ohne Alkohol, Aluminium oder Alaun
- In ausgewählten Filialen



Fruity Fresh, 30 ml  
**14.20**



Spicy Energy, 30 ml  
**14.20**



Extra Strong, 30 ml  
**14.20**



Floral Swing, 30 ml  
**14.20**

**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	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.