

# DIE VOLLWERTIGE

## Zeitung für mehr Vitalität

### Trends with benefits

Wonnemonat Mai – dass ich nicht lache!

Ich habe ja nichts gegen Regen – natürlich nicht! Aber was Petrus im letzten Monat veranstaltet hat, ist einfach nicht zu rechtefertigen. Es reicht offenbar nicht, dass sich die ganze Menschheit während eines Jahres mit einem hinterhältigen Virus herumschlagen musste; kaum gibt es Licht am Ende des Tunnels – und die Beizen erhalten die Erlaubnis, Hungrige und Durstige wenigstens auf den Terrassen wieder bewirten zu dürfen –, öffnet Petrus seine Schleusen. «Ist es nicht ironisch?», würde Alanis Morissette jetzt fragend singen.

Was bleibt uns also anderes übrig, als jenen Dingen zu fröhnen, deren Verfügbarkeit weder durch Petrus noch das BAG eingeschränkt wurde: Netflix. Aber irgendwann ist eben auch die Videothek der grössten Streamingdienste leergebingt. Und bevor wir wirklich nur noch vor dem Fenster stehen und in der Nase bohren – so wie ich das als fussballverrückter Bub jeweils tat, wenn es ausgerechnet am freien Mittwochnachmittag wie aus Kübeln goss – tun wir lieber, was unverbesserliche Optimisten tun: Wir hoffen auf den Juni.

Wenn ich nun wehmütig durchs Fenster blicke und den einfach nicht enden wollenden Regen beobachte, dann schliesse ich meine Augen und denke an laue Sommerabende, Fussballspiele auf Grossleinwänden, kühle Getränke, kurze Klamotten, Gartenarbeit und Grillfeste. So und nicht anders hätt' ich's gern! Kompromissbereit bin ich nur bedingt; denn selten war ein Sommer wichtiger als dieses Jahr.

Dazu kommt, dass wir vom REFORMHAUS jüngst unsere gesammelte Kreativität in eine neue Glacemarke gesteckt haben: «Fruits with benefits» sind klassische Stängelglacen in sechs erfrischenden und zum Teil exotischen Sorten. So eine Glace ist natürlich auch bei schlechtem Wetter geniessbar, macht aber nur bei Sonnenschein so richtig Spass. Daher appelliere ich an deine Güte, lieber Petrus: Lass die Schleusen zu und schenk uns ein bisschen Sommer!

Mischa Felber



## Voller Energie durch den Sommer



**Barfuss durch die Wiesen laufen und sich dabei mit Mutter Erde verbunden fühlen. Wärmende Sonnenstrahlen auf der Haut. Die Blumen blühen und zeigen sich in ihrer vollen Farbenpracht. Alles Zeichen dafür, dass der Sommer im Anmarsch ist. Zeit, um wieder mehr in der Natur zu verweilen. Unsere Hobbys können wir endlich draussen an der frischen Luft ausüben.**

Sei es Radfahren, Schwimmen, Joggen oder Wandern: All diese Aktivitäten brauchen viel Energie – gerade im Sommer, wenn es heiss ist. So ist es vor allem in dieser Zeit wichtig, gut auf die Gesundheit zu achten. Der Körper braucht genügend Vitamine und Mineralstoffe, um auch an heissen Tagen gut funktionieren zu können. Durch das Schwitzen verlieren wir unter anderem Mineralien wie Magnesium, Kalium und Kalzium. Menschen, die viel Sport treiben, sollten daher insbesondere diese zu sich nehmen, um keine Mängel zu riskieren. Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Nüsse, Trockenobst, diverse Gemüsesorten – wie Brokkoli, Kohl oder Blattspinat – sind gute Quellen, um das zu verhindern.

Während der körperlichen Aktivität geht immer auch viel Wasser verloren, daher ist es wichtig, genügend zu trinken. Wer sich etwas schwertut mit reinem Wasser, kann auf ungesüssten Tee ausweichen; mein persönlicher Favorit ist leicht gekühlter Pfefferminztee. Für Sportler\*innen empfiehlt es sich sogar, ab und zu eine Prise Salz ins Trinkwasser zu geben, um so eine ausreichende Natriumzufuhr zu gewährleisten. Natürlich kann man stattdessen auch etwas Bouillon zu sich nehmen.

### Ausgewogene Ernährung

Nach dem Sport sollte man den Energiespeicher wieder auffüllen, denn während des Sports ziehen die Muskeln Energie aus den Glykogenspeichern, welche dann meist ausgeschöpft sind. Komplexe Kohlenhydrate wie Reis, Mais, Linsen, Bohnen und Obst eignen sich dafür

optimal. Sie alle enthalten auch B-Vitamine, Folsäure, Eisen und Proteine. Nach körperlicher Anstrengung sind auch Proteine wichtige Körperbausteine zum Wiederaufbau: Sie unterstützen die Regeneration der Muskeln. Nüsse, Hülsenfrüchte, Hüttenkäse und Fisch beispielsweise sind gute Lieferanten von Proteinen. Eine ausgewogene Ernährung ist also enorm wichtig, um den Körper mit den nötigen Nährstoffen zu versorgen. Im Sommer ist eine leichte Kost von Vorteil, da diese den Körper weniger belastet. Zusätzlich nehmen wir dadurch auch mehr Flüssigkeit zu uns, insbesondere Gurken, Tomaten, Salate und ähnliche Gemüsesorten gehören zur leichten Kost.

### Richtiger Sonnenschutz

Ich selber liebe es, in den Bergen zu sein; da kann ich ganz bei mir ankommen, beim Wandern Stress abbauen und neue Energie tanken. Ein gut gepackter Rucksack ist ein Muss für mich. Daher packe ich Folgendes ein: genügend Wasser, Obst, Riegel, Nüsse, Sonnenbrille, Kopfbedeckung, Sonnencreme, Pflaster, Lavendelöl, Sackmesser, Taschentücher, Regenjacke ...

Zum Wohle meiner Gesundheit schütze ich natürlich auch meine Haut vor der Sonne, da diese gerade in den Bergen sehr heimtückisch sein kann. Ich bevorzuge eine natürliche Sonnencreme ohne chemischen Filter, da diese besser durch die Umwelt abgebaut werden kann. Bevor Sonnenanbeter also ihre Aktivitäten starten, sollten sie sich zu Hause schon gut eincremen, damit sie voll geschützt sind, sobald sie draussen

an der Sonne sind. Oft vergessen geht leider die Lippenpflege mit Sonnenschutz. Auch diese ist sehr wertvoll, da sie die dünne Haut der Lippen vor UV-Strahlen schützt und sie vor dem Austrocknen bewahrt. Zum Schutz der Augen nehme ich meine Sonnenbrille mit, damit entlaste ich sie. Eine Kopfbedeckung hält den Kopfbereich kühl und hilft so, einen Sonnenstich zu vermeiden.

Mein persönliches kleines Zaubermittel, ein Fläschchen natürliches Lavendelöl, habe ich immer dabei. Schneide ich mich an Ästen oder schürfe mich auf, so gebe ich ein paar Tröpfchen auf die Wunde. Es wirkt entzündungshemmend, blutstillend und beruhigend. Auch bei Insektenstichen von Bienen oder Mücken kann es eingesetzt werden. Wichtig ist aber zu wissen, dass sich nicht jedes Lavendelöl eignet, um direkt auf Wunden aufgetragen zu werden. Lassen Sie sich vor dem Kauf beraten.

Auch Arnikaöl ist durchaus empfehlenswert. Es kann bei Prellungen, Verstauchungen, Blutergüssen, rheumatischen Erkrankungen, Insektenstichen und bei Muskelverspannungen eingesetzt werden. Ideal wäre eine Massage nach dem Sport.

Nach der sportlichen Betätigung empfiehlt es sich, dem Körper ausreichend Magnesium zuzuführen; sei es mit einem entspannenden Magnesiumbad oder einem Gel zum Einmassieren, beides entspannt die Muskulatur. Bei längeren Anstrengungen kann es zu einer Übersäuerung der Muskeln kommen, da bietet sich ein wohltuendes Basenbad an. Es hilft, Säure und Giftstoffe über die Poren auszuschleiden – und den Körper zu entspannen. Ich empfehle auch gerne ein Rosmarinbad: Es aktiviert den Körper und verhilft uns zu neuem Schwung.

Es gibt also so viel Gutes, um schwungvoll durch den Sommer zu gehen. Wenn wir dem Körper genug Achtsamkeit schenken, leitet er uns, denn er weiss, was er braucht. Vertrauen Sie darauf.

Sabrina Fankhauser  
Reformfachfrau

EINKAUF  
TIPPS

- Hülsenfrüchte – Rapunzel
- Nüsse und Trockenfrüchte – Naturkraft
- Tee – Sonnentor, Allos, Morga oder Yogi
- Trinkbouillon – Morga
- Reis – Rapunzel, Alce Nero
- Hüttenkäse – Biedermann
- Lachs – Degonda
- Riegel – SimplyRaw, Greenic, Lifefood, Roobar, Allos
- Sonnencreme – Eco Cosmetics, Annemarie Börlind, Dadosens
- Lavendel und Arnika Öl – Weleda
- Magnesium für die äussere Anwendung – Zechstein
- Basisches Edelsteinbad – Michael Droste-Laux
- Rosmarinbad – Weleda



## Frisch und fruchtig durch den Sommer

Bald gibt es im REFORMHAUS natürlich-kreative Gla-gegenüsse. Liebevoll kreiert und handgemacht stehen Ihnen diese schmackhaften, veganen Sorten zur Verfügung: Mango-Kokos, Zitrone-Gurke, Erdbeere, Schokolade, Mango-Basilikum, Himbeer-Vanille. Ohne Farb- und Konservierungsstoffe – da steht dem Genuss nichts mehr im Wege!

An einem wunderschönen sonnigen Sommertag die Seele baumeln lassen, das tut gut. Jetzt fehlen nur noch ein Fruchtcocktail oder ein Smoothie; egal

ob am See, im Garten oder bei einem Picknick. Aus wenigen Zutaten einfach zubereitet, können Sie ein schmackhaftes Getränk kreieren und sich oder

Ihren Liebsten ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Übrigens können Sie dafür auch Ihre Balkonkräuter verwenden, um extra Frische ins Getränk zu bringen. Bei der Zubereitung der Smoothies sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt: Das Verhältnis an Gemüse und Obst können Sie je nach Geschmack und Vorlieben anpassen. Diejenigen unter Ihnen, die kein Fan von Gemüse oder Blattgemüse sind, können mehr Obst reinmischen und Blattgemüse mit wenig Eigengeschmack – wie frischen Blattspinat oder Feldsalat – mit einbringen. Ansonsten passen auch Petersilie,

Basilikum, Blätter von Karotten oder rote Beete, Löwenzahn, Kohlblätter, Gurke oder Algenpulver ins Rezept.

### Süsse Smoothies

Wenn Sie es gerne süßer mögen, können Sie mehr Banane, Datteln oder Weintrauben beifügen. Für mehr Frische geben Sie Zitronen-, Limetten oder Orangensaft in den Mixer. Nach Belieben können Sie den Supersmoothie zusätzlich mit Superfood verfeinern, beispielsweise mit Matchapulver für den Energiekick, Kakaobohnen für den schokoladigen Genuss, Sanddorn, dem Vitamin-C-Booster und andere mehr. Damit der Körper mit wertvollen Fettsäuren genährt wird, sind Samen, Kerne oder Nüsse unverzichtbar. Sehr beliebt sind hier Lein- oder Hanfsamen. Durch die essenziellen Aminosäuren, Vitamine und Mineralien, Nahrungsfasern und Antioxidantien wird ein Smoothie zur erstklassigen Nährstoff-Mahlzeit. Smoothies unterstützen den Basen-Haushalt, stärken das Immunsystem und helfen bei der Entgiftung des Körpers. Da unser Organismus bei einer rohen Smoothie-Mahlzeit nicht so viel Energie verbrauchen muss, fühlen wir uns danach nicht schlapp oder müde, wie es bei gekochtem Essen oft der Fall ist.

Für den Smoothie müssen lediglich das Obst und Gemüse gewaschen, geschnitten und im Mixer gemixt werden. In eine Flasche abgefüllt bleibt er schön frisch. In einer Schale mit Früchten, Flocken, Nüssen und Samen ergibt er ein schmackhaftes, lang anhaltendes Frühstück. Bei einem Standmixer ist es

An advertisement for Biona Apfelessig. It features two bottles of apple vinegar: one with a green cap and label, and one with a red cap and label. The bottles are set against a large, stylized yellow apple. The text reads "Biona Apfelessig ... der Vielseitige" and lists three varieties: "Vinaigre de pommes aux fines herbes", "Aceto di mele alle erbe", and "Aceto di mele". The website "www.apfelessig.ch" is at the bottom.

An advertisement for LAURETANA water. It features a woman in a white tank top and leggings sitting in a yoga pose on a wooden deck by the water. Two bottles of LAURETANA water are shown: a green one and a blue one. The text reads "LAURETANA Das leichteste Wasser Europas" and "Fastenzeit ist LAURETANA-Zeit®". The website "www.lauretana.ch" is at the bottom.

empfehlenswert, zuerst das Obst mit etwas Wasser und dann das Blattgrün dazugeben, sodass es sich unkompliziert mixen lässt, ohne sich zu verhaken. Ein Hochleistungsmixer hat so viel Power, dass die Reihenfolge keine Rolle spielt. Ein grüner Smoothie ist durch den Nährwertgehalt eher eine Zwischenmahlzeit als nur ein Getränk. Sie können ihn in kleinen Schlucken zu sich nehmen oder auch löffeln: So werden mehr Enzyme freigesetzt, die für eine optimale Verwertung sorgen. Mein Geheimtipp: Wenn Sie die Zutaten für Ihren Smoothie vorher einfrieren, erwartet Sie nach dem Mixen eine wunderbar fruchtig schmeckende Eiscreme.

**Jana Rudolph**

dipl. Ernährungstherapeutin SPA, Reformfachberaterin



- Glace – Fruits with benefits (Exklusiv im Reformhaus)
- Tee – Sonnentor, Morga, Yogi
- Sirupe – Holderhof, Voelkel, Sonnentor, Morga
- Schorlen und Erfrischungsgetränke – Holderhof, Vivitz
- Fruchtsäfte und Smoothies – Biotta, Traktor, I DO
- Kokoswasser – Dr. Martins, Dr. Goerg
- Nüsse und Kerne – Naturkraft
- Lein- und Chiasamen – Naturkraft
- Hanfsamen – NaturKraftWerke
- Matcha Pulver – NaturKraftWerke
- Maca Pulver – Maca Pro

**Mein allerliebstes Smoothie-Rezept:**

- ½ Ananas (kann ersetzt werden durch 1 Banane oder regionales Obst)
- 1 TL Kokosfett (Alternativ Lein- oder Rapsöl oder ölige Saaten)
- 1 Handvoll frische Minze
- 2 cm Stange Ingwer (Achtung scharf, nach Wunsch auch weniger)

- Saft von 2 Limetten (wenn weniger sauer gewünscht nur 1)
- 2 Handvoll frischer Blattspinat
- ½ Glas Maracujasaft oder Wasser

Mixen und geniessen!



**Cocktails für den leichten Sommergenuss:**

Hier bleibe ich bei den Klassikern. Was geht über einen eiskalten, hausgemachten Eistee oder einen frisch minzigen Mojito.

**Rezept für einen Liter hausgemachten Eistee:**

- 2 Handvoll Beeren oder 2 Teebeutel Waldfrüchtete
  - 1 Handvoll Minze oder 1 Teebeutel Minztee
  - 2 Zitronen in Scheiben schneiden
- Nach Belieben Zucker oder Zuckeralternative

**Der Mojito ist ruckzuck zubereitet, indem Sie Folgendes mischen:**

- 1 Handvoll Minze
- 1 EL Rohrzucker
- 1 Limette, in Würfel geschnitten und gequetscht

Aufgegossen mit 250 ml Mineralwasser, Ginger Ale oder Tonic Water und ein paar Eiswürfeln – fertig ist das Erfrischungsgetränk.

Wer seinen Eiswürfeln ein bisschen Pep verleihen möchte, der kann frische Beeren oder Kräuter hineinmischen und sie dann einfrieren. Schmeckt nicht nur fein, sondern sieht auch schön aus.

In eine Kanne mit 1 l Wasser geben; eine Stunde ziehen lassen und mit Eiswürfeln anrichten. Beliebt ist immer wieder der Strohalm, für den es mittlerweile tolle Alternativen aus Silikon, Edelstahl oder Glas gibt – hübsch und nachhaltig.



**Wem der Sommer zum Dahinschmelzen ist ...**

Gemäss Traditioneller Chinesischer Medizin und Ayurveda gibt es wärmende oder kühlende Speisen. Eventuell kennen Sie das wärmende Gefühl nach einem Ingwertee oder die kühlende Frische nach einem lauwarmen Pfefferminztee. Um nicht zu dehydrieren, nutzen wir die Vorteile einiger Gemüse oder Früchte, welche einen hohen Wasseranteil haben: Kühlend sind Gurke, Tomate, Salat, Joghurt, Kokosnuss und -wasser, Erdbeeren, Melonen, Zitrusfrüchte, Minze, Salbei und Grüntee. Viel Spass beim Ausprobieren der Rezepte.



Gemüse-Taboulé mit A.Vogel Herbamare®

Vor- und Zubereitung: zirka 15 Minuten.  
**Rezept für 4 Portionen als Beilage**

- 50 g Couscous
- 1 Bio-Zitrone
- 2 TL Herbamare Salat & Gemüse
- 1 dl Wasser, siedend
- ½ Gurke (ca. 200 g)
- 1 Zucchini (ca. 250 g)
- 1 Rüebli
- 2 Bund glattblättrige Petersilie
- 1 Bund Pfefferminze
- 3 EL Olivenöl
- 125 g Himbeeren

1. Couscous in eine Schüssel geben. Von der Zitronenschale dazugeben, Saft auspressen, begeben, würzen, heisses Wasser dazugiessen, zugedeckt zirka fünf Minuten quellen lassen.

2. Gurke längs halbieren, entkernen. Zucchini und Rüebli in Würfel schneiden. Petersilie und Pfefferminze grob schneiden, alles mit dem Öl unter den Couscous mischen. Himbeeren darauf verteilen.

**Mein Salz, mein Geschmack**

Herbamare® «Salat & Gemüse» enthält 12 gartenfrische Kräuter und Gemüse aus kontrolliert biologischem Anbau sowie die jodhaltige Meeresalge Kelp und schmeckt unvergleichlich kräuterfrisch! Das milde Herbamare wird verwendet wie Salz beispielsweise zum Würzen und Verfeinern von Salatsaucen, Gemüse, Saucen oder raffinieren vom Pastawasser ...

**Bio, vegan und frei von Zusatzstoffen.**

Rezepte sowie Inspirationen zum Kochen, Essen und Geniessen erhalten Sie unter: [www.herbamare.ch](http://www.herbamare.ch)



**NATURKRAFTWERKE**

Schweizer Marke für Lebenskunst und Leibeswohl

**ALOE VERA**

97% ALOE VERA ALKOHOLFREI

100% FRISCHPFLANZENSaft OHNE KONSERVIERUNGSMITTEL

10% RABATT MIT DIESEM COUPON

COUPON AUSSCHNEIDEN UND IN IHRER MÜLLER-FILIALE ABGEBEN

ALOE VERA Gel 120 ml

ALOE VERA Natural Spray 100 ml

ALOE VERA Saft 330 ml + 750 ml

ALOE 10+ Spray Fluid Aloe Vera + 10 Kräuter 100 ml

**WWW.NATURKRAFTWERKE.CH**

# Endlich, der Sommer steht vor der Tür!

**Die Sonne scheint, füllt unseren Vitamin-D-Speicher, bräunt unsere Haut und hebt unsere Laune. Aber Achtung: Unsere Haut benötigt gerade im Sommer einen guten Sonnenschutz, denn die Sonne kann unsere Haut auch nachhaltig schädigen.**

Sonnenschutzmittel funktionieren mithilfe von UV-Filtern, entweder durch chemische oder mineralische Filter. Viele Sonnencremes enthalten einen chemischen UV-Filter, auch organischer Filter genannt. Dieser dringt in die äussere Oberhautschicht ein und wandelt die UV-Strahlen in Energie, also in Wärme, um. Bis dieser aber die volle Wirkung entfalten kann, muss die Creme 20 bis 30 Minuten einwirken; das heisst, sie sollte am besten vor dem Sonnenbad aufgetragen werden.

Naturkosmetik Sonnenpflege kommt hingegen ganz ohne Chemie aus. Sie wirkt mit einem mineralischen respektive physikalischen UV-Filter. Die Haut wird geschützt, indem die Filter auf der Hautoberfläche verbleiben und die Sonnenstrahlen reflektiert werden. Das

kann man sich so vorstellen, als hätte man einen Spiegel auf der Haut. Die Reflexion entsteht durch weisse, natürliche Farbpigmente, die meist aus Titanoxid und Zinkoxid bestehen. Die kleinen Partikel hinterlassen oft einen weissen Schimmer auf der Haut; beim chemischen Filter hingegen gibt es keinen solchen Schimmer, da dieser komplett in die Oberhautschicht einzieht. Dafür erreicht eine Creme mit mineralischem Filter die volle Wirkung direkt nach dem Auftragen, also ohne Einwirkzeit! Zudem gelten mineralische UV-Filter als hautverträglicher und umweltfreundlicher.

#### Korallenfreundliche UV-Filter

Beim Baden gelangt viel Sonnencreme in unsere Weltmeere. Um diese zu schützen, ist es wichtig, eine Sonnencreme zu

wählen, die korallenfreundlich ist. Dies ist meist auf den Verpackungen vermerkt. UV-Filter, die zum Beispiel Octinoxat (INCI: Ethylhexyl Methoxycinnamate) und Oxybenzon (INCI: Benzophenone-3) beinhalten, stehen besonders in Verdacht, die Korallenriffe in unseren Meeren zu bleichen und diese dadurch absterben zu lassen. In gewissen Ländern – wie zum Beispiel Hawaii – sind Sonnencremes mit den obengenannten Filtern bereits verboten. Ein korallenfreundliches Sonnenschutzmittel sollte zudem biologisch abbaubar sein und einen mineralischen Lichtschutzfilter enthalten, um so nicht nur unsere Haut, sondern auch die Weltmeere und unser Ökosystem zu schützen. Denn nicht nur in Inselstaaten oder an den Meeren belasten Sonnencremes die Umwelt; auch hierzulande können diese Inhaltsstoffe in unseren Ökokreislauf eintreten.

#### UV-A-/UV-B-Strahlen

UV-A-Strahlen dringen tief in unsere Haut ein und lassen sie unbemerkt altern. Diese Strahlen schädigen unsere Hautzellen und trocknen zudem unsere Haut aus. Dadurch bilden sich Falten und die Elastizität lässt nach. Deshalb ist es wichtig, nicht nur beim Sonnenbad, sondern auch bei anderen Aktivitäten in der Sonne ein Sonnenschutzmittel aufzutragen.

Für eine schöne Sommerbräunung und für die Bildung von Vitamin D sind die

UV-B-Strahlen zuständig, denn diese dringen nur in die oberste Hautschicht ein. Das hört sich toll an, aber Achtung: UV-B-Strahlen sind auch für den Sonnenbrand verantwortlich. Diese Verbrennungen schädigen unsere Hautzellen und können als Spätfolge auch Hautkrebs verursachen.

Der angegebene Lichtschutzfaktor (LSF) gibt nur den Schutz vor UV-B-Strahlen an, es ist aber enorm wichtig, dass die Filterkombination UV-A und UV-B beinhaltet. Deshalb sollten Sie beim Kauf eines Sonnenschutzmittels darauf achten, dass das UV-A-Siegel auf der Verpackung steht. Dies bedeutet, dass der UV-A-Schutz ein Drittel des angegebenen UV-B-Schutzes, der mit LSF angegeben wird, beträgt. Dies klingt im ersten Moment nach sehr wenig; ein Faktor von zehn absorbiert aber bereits rund 90 Prozent der UV-A-Strahlen. Je höher der UV-A-Schutz, desto besser für die Haut. Auch mit einem guten Sonnenschutzmittel ist es sehr wichtig, dass man sich nicht übermässig lange an der Sonne aufhält, da man nie ganz vor UV-Strahlen geschützt ist oder der Sonnenschutz mit der Zeit nachlässt. Doppeltes Auftragen ist nicht gleich doppelter Schutz! Nachcremen ist aber auf jeden Fall nötig, um den Sonnenschutz trotz Schweiß, Wasser und Abrieb – wie zum Beispiel durch das Badetuch – aufrechtzuerhalten. Wer sich also längere Zeit an der Sonne aufhält, sollte seinen Lichtschutz-

#### 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.

## Mit eco cosmetics natürlich die Sonne geniessen!

Seit 2005 bietet eco cosmetics eine umfassende Sonnenschutz-Serie. Sie 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 «neutral» und «sensitive» sind weder Alkohol noch andere aggressive

Inhaltsstoffe, synthetische UV-Filter beziehungsweise Duft-, Farb- oder Konservierungsstoffe verarbeitet. Auch kein Nanomaterial, keine Parabene oder genmanipulierten Organismen kommen zum Einsatz. Alle Produkte sind Bio-zertifiziert durch Ecocert und die CO<sub>2</sub>-kompensierte Produktion minimiert den CO<sub>2</sub>-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, rückstandloses Verteilen. Wie alle eco cosmetics Sonnenschutzprodukte ziehen auch die Sonnensprays rasch ein, hinterlassen keinen weissen Film auf der Haut und schützen von der ersten Mi-

nute 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. Extrakte 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 NEU-

TRAL Sonnenlotionen mit LSF 20, 30 oder LSF 50. Olivenöl\* und Sheabutter\* pflegen trockene Haut. 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





faktor dementsprechend wählen. Der Lichtschutzfaktor gibt an, um wie viel länger man sich im Vergleich zum ungeschützten Zustand der Sonne aussetzen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Nach jedem Sonnenaufenthalt sollte man seine Haut intensiv mit einem After Sun Produkt pflegen, um dem Feuchtigkeitsverlust entgegenzuwirken. Allerdings sollte man nicht ein zu reichhaltiges oder öliges Produkt wählen, sondern lieber eine leichtere Pflege, die die Feuchtigkeitsbarriere stärkt und repariert. Ich persönlich bevorzuge eine, die Aloe vera beinhaltet. Denn Aloe vera kühlt die Haut, gilt als besonders feuchtigkeitspendend und beruhigt die Haut bei Rötungen.

**Stefanie Frei**  
Reformfachfrau

**EINKAUF TIPPS**

- Sonnenschutz – Eco Cosmetics, Annemarie Börlind, Dadosens
- Nach dem Sonnen – Eco Cosmetics, Annemarie Börlind, Dadosens
- Innerliche Unterstützung mit Astaxanthin Kapseln – Naturkraft

## Schweizer Bio-Babynahrungsmarke auf höchstem Niveau



Seit mehr als 85 Jahren steht die Schweizer Marke Holle für Bio-Babynahrung auf höchstem Niveau. Als erster Demeter-Hersteller für Babynahrung widmet sich das familiengeführte Unternehmen aus Riehen/Basel einer ausgewogenen Ernährung von Babys und Kleinkindern mit einem vollumfassenden Sortiment.

- Bio-Qualität auf höchstem Niveau: sichere Babykost-Produkte für unsere Kleinsten
- Wertvolle Rohwaren aus biodynamischer oder biologischer Landwirtschaft
- Schonung von Tier, Boden und Umwelt
- Ganzheitliche Ernährung: ausgewählte Rezepturen ohne zugesetzte Aromen, Farb- oder Konservierungsstoffe laut Gesetz sowie schonend verarbeitet

- Natürliche Vielfalt im Sortiment mit Rohwaren aus saisonal und soweit möglich regionaler Ernte
- Langjährig gelebte, faire Partnerschaften mit unseren Bio-Betrieben
- Familiengeführtes Unternehmen

Deshalb steht Holle für Konsequenz BIO – aus gutem Grund.

### Was macht Demeter so besonders?

Demeter ist das Markenzeichen für Produkte aus biodynamischer Wirtschaftsweise. Nur streng kontrollierte Vertragspartner dürfen es verwenden. Die Demeter-Richtlinien gehen über die des kontrolliert-biologischen Anbaus weit hinaus.

- Natürliche Kreislaufbewirtschaftung ohne Ausbeutung des Bodens
- Qualität statt Quantität
- Artgerechte Tierhaltung
- Verzicht auf Tierhormone und Wachstumsregulatoren
- Natürliche Düngung und Verzicht auf alle chemisch-synthetischen Pflanzen und
- Insektenschutzmittel
- Besonders schonende Verarbeitung und keine Verwendung von chemischen Zusätzen

### Beste Milchqualität

Demeter Kuhmilch ist von hochwertiger Qualität und bestem Geschmack – all das verdankt sie vor allem der wesensgemässen Haltung der Kühe: Diese leben in kleinen Herden, dürfen regelmässig auf die Weide, bekommen ausschliesslich Bio-Futter mit viel Heu und Grünfutter zumeist vom eigenen Hof. Das macht die Tiere robust und vital. Ausserdem dürfen Demeter Kühe ihre Hörner behalten. Diese sind, so sagen Demeter Bauern, wichtig für die Verdauung des Futters und damit auch bedeutsam für die Qualität der Milch.

### Holle ist der erfahrenste Anbieter für Bio-Milchnahrung aus Ziegenmilch, ohne Palmöl

Die weiterentwickelten Rezepturen mit vollwertiger Bio-Ziegenmilch erlauben es, auf den Einsatz von Palmöl zu verzichten. Das Ziegenmilchfett liefert in Verbindung mit den pflanzlichen Ölen die notwendigen gesättigten Fettsäuren, die den Einsatz von Palmöl überflüssig machen. Allen Eltern, die auf Palmöl in der Milchnahrung verzichten wollen, bieten die Holle-Bio Milchnahrungen aus Ziegenmilch eine gute Alternative.

### Welchen Unterschied gibt es zwischen Milchnahrungen aus Kuh- und Ziegenmilch?

Die Holle Bio-Folgemilchen aus Ziegenmilch sind eine Alternative für Eltern, die bei der Ernährung ihres Kindes bewusst auf Kuhmilch verzichten wollen oder müssen – beispielsweise, weil es Ziegenmilch besser verträgt. Holle-Bio-Folgemilchen aus Ziegenmilch enthalten alle wichtigen Vitamine, Mineral- und Nährstoffe, die Ihr Baby benötigt. Unsere Ziegenmilch stammt von Höfen, die die Kriterien des EU-Bio-Standards erfüllen.

Der Hauptunterschied liegt in der Milchquelle und folglich im Geschmack. Dass eine Milchnahrung mit Ziegenmilch besser vertragen wird, kann – muss aber nicht sein. Im Gegensatz zu Kuhmilch enthält Ziegenmilch mehr kurz- und mittelkettige Fettsäuren. Diese können mitunter vom Körper etwas leichter verdaut werden. Die gesetz-

lichen Vorgaben bezüglich der Zusammensetzung für Milchnahrung aus Kuhmilch und Ziegenmilch sind identisch.

Bei Fragen freuen wir uns auf Deine Kontaktaufnahme unter der Tel. 0800 662 2110 oder per E-Mail an [babyfood@holle.ch](mailto:babyfood@holle.ch). Mehr Informationen zu Holle gibt es hier: [www.holle.ch](http://www.holle.ch) und [www.holle-nachhaltigkeit.ch](http://www.holle-nachhaltigkeit.ch)

Wir freuen uns auf Deinen Besuch!

**Wichtiger Hinweis:** Stillen ist ideal für Dein Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lass Dich beraten.

Um unsere Emissionen zu kompensieren, unterstützen wir biodynamische CO<sub>2</sub>-Minderungsprojekte von Soil & More Impacts.

Mehr dazu unter [www.holle-nachhaltigkeit.ch](http://www.holle-nachhaltigkeit.ch)





Vegan, glutenfrei und laktosefrei



100 % natürlich, 0 % Farb- und



**REFORM**

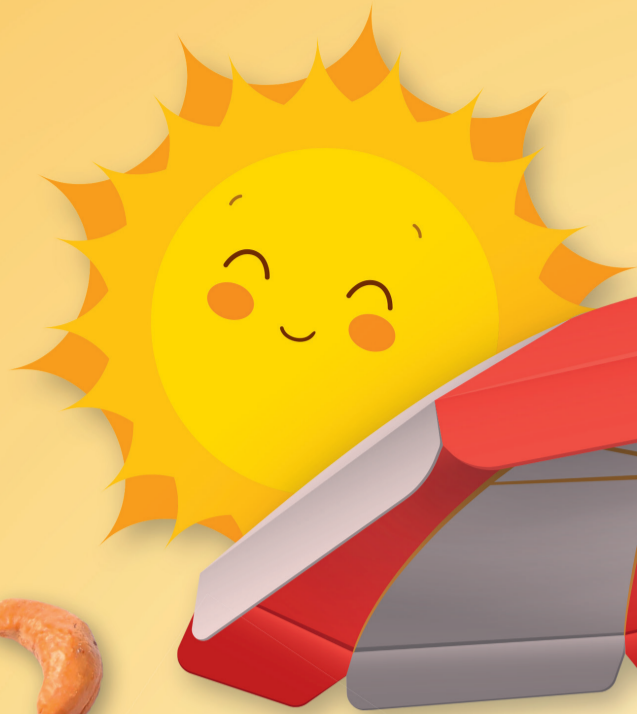


o- und Konservierungsstoffe

Handgemachte Bio-Fruchtglace



**M HAUS**



Sov  
-Sup  
-We





ommer-  
Apéro  
uperfood-Mix  
Weisswein

# REFORM HAUS

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

- 15 %

**Herbamare® Kräutersalz: mein Salz, mein Geschmack – A. Vogel**

BIO-KNOSPE  
VEGAN

- Nur echt mit frischen Kräutern
- Bio, vegan und frei von Zusatzstoffen



Original, 250 g  
~~5.10~~ **4.35**



Trocomare, 250 g  
~~6.10~~ **5.20**



Spicy, 250 g  
~~8.20~~ **6.95**

NEUHEIT

BIO-SUISSE-KNOSPE  
VEGAN

**Schweizer Protein aus Hanfnüssen – AlpenPionier**

- Reich an Protein, Omega 3 und 6
- Nussig und zu 100 % schweizerisch



KinoHanf, 150 g  
**9.20**



HanfPasta, 350 g  
**8.10**



HanfNüsse geschält, 150 g  
**10.70**

- 15 %

**Vegane, fermentierte Bio Haferjoghurts – Biedermann**

BIO  
VEGAN  
LAKTOSEFREI

- Cremig-milde Joghurtalternative
- Hergestellt in der Schweiz



Nature, 375 g  
~~2.20~~ **1.85**



Beeren, 150 g  
~~1.70~~ **1.45**



Tropical, 150 g  
~~1.70~~ **1.45**

- 10 %

**Erlsene native Öle – Bio Planète**

BIO  
VEGAN  
GLUTENFREI

- Schonende Röst- und Pressverfahren
- Für die kreative, genussvolle Küche



Avocadoöl, 250 ml  
~~15.10~~ **13.60**



Erdnussöl, 250 ml  
~~11.20~~ **10.10**



Sesamöl, 500 ml  
~~14.40~~ **12.95**

- 15 %

**Bonga Red Mountain: Kaffeegenuss in kompostierbaren Kapseln – Kaffa**

BIO  
VEGAN

- 100 % wildwachsender Arabica aus Bio Wildsammlung
- Alufreie Kapseln aus nachwachsenden Rohstoffen



Lungo, 10 Kapseln  
~~6.20~~ **5.25**



Espresso, 10 Kapseln  
~~6.20~~ **5.25**



Decaffeinato, 10 Kapseln  
~~6.20~~ **5.25**

NEUHEIT

BIO

**Probiotische Joghurts – Dr. Molke**

- Darmgesundheit für jeden Tag
- Mit den Probiotika LA-5 und BB-12



Mango, 135 g  
**2.90**



Vanille, 135 g  
**2.90**



Eiskaffee, 135 g  
**2.90**

- 20 %

**Perfekt gesnackt – Florentin**

BIO  
VEGETARISCH  
VEGAN

- Authentischer, purer Geschmack
- Mediterrane Snacks, Aufstriche und Dips



Hummus Klassik, 200 g  
~~5.90~~ **4.70**



Tzatziki, 170 g  
~~5.50~~ **4.40**



Süßkartoffel-Falafel, 240 g  
~~6.80~~ **5.45**

NEUHEIT

BIO  
VEGAN

**Fleisch- und Fischalternativen – Govinda**

- Aus Erbsen und Ackerbohnen
- Proteinquelle; einfache Zubereitung



Hack, 125 g  
**5.50**



Schnitzel, 125 g  
**4.80**



Flocken, 125 g  
**4.80**

**NEUHEIT** Bio Shots, Saft mit Sinn - I-DO

BIO  
VEGAN  
GLUTENFREI

- Rohkostqualität
- Frisch und nie erhitzt



Liquid Salad, 250 ml

**4.90**



Fireball, 250 ml

**4.90**



Karotte Kid, 250 ml

**4.90**

**-20 %** Das leichteste Wasser Europas - Lauretana

- Nur 14 mg/l Festrückstand
- Ungefiltert und unbehandelt



Mineralwasser ohne Kohlensäure, 1 l

~~2.10~~ **1.70**

**-15 %** Abwechslung in der Küche - Morga

- Traditionelle und aussergewöhnliche Mischungen
- Hochwertige Gewürze in Bio Qualität



Aroodor Streuwürze, 80 g

~~3.80~~ **3.25**



Café de Paris, 60 g

~~3.70~~ **3.15**



Steak & Grill, 70 g

~~3.00~~ **2.55**

**-15 %** Japanische Spezialitäten in biologischer Qualität - NaturKraftWerke

- Aus der Kulinarik Japans
- Wundertüten für Körper und Geist

BIO  
VEGAN



Yuzu Saft pur, 100 ml

~~12.40~~ **10.55**



Matcha Grüntee, 30 g

~~21.00~~ **17.85**



Miso Suppe instant, 210 g

~~27.90~~ **23.70**

**-15 %** Glutenfreie Snacks - Schär

- Für Menschen mit Glutenunverträglichkeit

GLUTENFREI



Curvies Paprika, 170 g

~~5.50~~ **4.65**



Curvies Original, 170 g

~~5.50~~ **4.65**



Crackers, 210 g

~~5.00~~ **4.25**

**-10 %** Fruchtige Joghurtalternativen - Sojade

- Soja aus Frankreich, garantiert ohne Gentechnik
- Proteinquelle

BIO  
VEGAN  
GLUTENFREI



Heidelbeere, 400 g

~~4.70~~ **4.25**



Ananas, 400 g

~~4.70~~ **4.25**



Vanille, 400 g

~~4.70~~ **4.25**

**NEUHEIT** Die idealen Energiespender - nicht nur zum Wandern - Vitana

- Schonend und nachhaltig hergestellt
- Köstlich, fruchtig, einzigartig

BIO



Haselmark, 40 g

**2.20**



Maprikosa, 40 g

**2.20**



Rote Früchte, 40 g

**2.20**

**AKTUELL** Nahrungsergänzungsmittel aus saisonalen Hülsenfrüchten - Amino4u

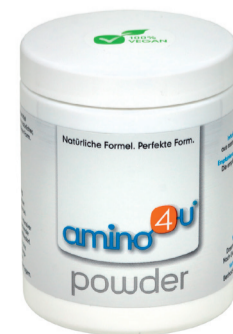
- Mit allen 8 essenziellen Aminosäuren
- Bioverfügbarkeit von 99 %

VEGAN



Presslinge, 120 Stk.

**66.40**



Pulver, 120 g

**49.50**

**AKTUELL**

**Für eine gesunde Verdauung – Coriase Wellbact**

- Hoher Anteil an natürlichen Ballaststoffen
- Stärkt die Darmflora



Wellbact, 70 Tabl.  
**24.70**



Wellbact, 154 Tabl.  
**48.40**

**AKTUELL**

**Natürliche Nahrungsergänzung – Naturkraft**

- Mit Pflanzenpulver und B-Vitaminen

VEGAN  
LAKTOSEFREI



NervenRuh, 100 Kapseln  
**39.90**



StressBalance, 100 Kapseln  
**49.90**

Exklusiv im  
**REFORM HAUS**

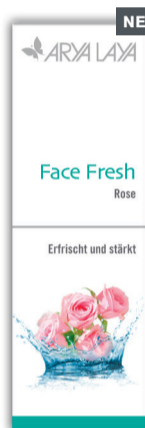
**AKTUELL**

**Erfrischung für die Haut – Arya Laya**

- Der perfekte Frische-Kick im Sommer
- Spendet Feuchtigkeit und Pflege



Face Fresh Spray Aloe Vera, 100 ml  
**11.70**



Face Fresh Spray Rose, 100 ml  
**11.70**



Aloe Vera Feuchtigkeitspflege, 50 ml  
**15.50**

Exklusiv im  
**REFORM HAUS**

**AKTUELL**

**Wirksame Naturdeos – Ben&Anna**

- Hält trocken
- Vegan und ohne Aluminium

VEGAN  
NaTrue



Persian Lime, 60 g  
**13.30**



Highland Breeze, 60 g  
**16.40**



Pink Grapefruit, 60 g  
**13.30**

**REFORM HAUS**

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

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

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

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

\* Vital Drogerien führen Naturheilmittel.