

Reformhaus

Länger gesund leben

NUR FÜR KURZE ZEIT:

ALLE PRODUKTE ZUM AKTIONSPREIS

BEAUTYWOCHEN

01.-31.Mai 2026

AKTIONSPREIS

je 30 ml statt 28,95 €

je nur € **25,99**

1.000 ml = 866,33 €



Pflanzen-Botox & Feuchtigkeits-Booster

- Botox-Alternative aus der Parakresse
- Feuchtigkeitsbooster durch Hyaluron
- Straffend und aufpolsternd

ARYA LAYA HYALURON MIRACLE LIFT

50 ml statt 41,95 € nur 37,99 € 1.000 ml = 759,80 €

Gute Nacht, Falten!

- Retinol-Booster: regeneriert und strafft im Schlaf
- Mehr Hautdichte und feinere Poren
- Melatonin-Schutz vor Blue-Light

ARYA LAYA HYALURON MIRACLE NIGHT



Gültig in allen teilnehmenden Reformhäusern im Mai 2026, solange der Vorrat reicht.
Änderungen, Satz- u. Druckfehler vorbehalten. Der jeweilige Hersteller haftet für seine Produktanzeige.
Adressen teilnehmender Geschäfte auf www.reformhaus.de

Reformhaus

Länger gesund leben



Wir bringen Sie zum Strahlen.

Unsere Beauty-Wochen laden Sie ein, Ihre Haut neu zu entdecken. Mit sorgfältig ausgewählten Pflegekonzepten, die Ihr Wohlbefinden unterstützen und Ihre natürliche Schönheit begleiten



Feuchtigkeitsbooster für Gesicht und Körper.
Intensiv feuchtigkeitsspendendes Aloe Vera Gel. Regeneriert gereizte und irritierte Haut. Ohne Duft. Ideal als After Sun.

SANTAVERDE – ALOE VERA GEL PUR
50 ml



Wertvoll für Haut, Haare, Nägel, Zähne und Knochen.*

Nach einem speziellen Verfahren fein vermahlen (Rohkost-Qualität). Hoher Gehalt an Ballaststoffen. Extra mild im Geschmack.

REFORMHAUS® – WILDE BRAUNHIRSE BIO
1 kg + 150 g gratis



*Zink trägt zur Erhaltung normaler Knochen, Haare, Nägel und Haut bei. Magnesium trägt zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei. Eisen trägt zur Bildung roter Blutkörperchen und Hämoglobin bei. Hierzu täglich zwei Portionen Reformhaus® Wilde Braunhirse (60 g) genießen. Bitte achte auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise.



Botox-Alternative aus der Parakresse.
Feuchtigkeitsbooster durch Hyaluron. Straffend und aufpolsternd. Sofort sichtbare Mimikentspannung.

ARYA LAYA – HYALURON MIRACLE LIFT
30 ml



VERWÖHNTAGE

Vom 18. bis 23.05.2026



Die Ampullenalternative für jeden Tag.

ARYA LAYA Fett-Feucht-Balancer – das 2-Phasen Energie Serum regeneriert und vitalisiert die Haut sichtbar. Glättet und strafft. Orangenöl belebt die Sinne.



Für straffe Haut, kräftiges Haar und ein gesundes Bindegewebe.*

100% rein mineralisches Kieselsäure-Gel. Zur innerlichen Anwendung, z. B. als Schönheitskur von innen.

HÜBNER – HAUT HAARE NÄGEL + BINDEGEWEBE
2x 500 ml (Doppelpack)

*Original silica-Balsam; Wirkstoff: Kieselsäure-Gel mit gefälltem, dispers-kolloidalem Siliciumdioxid. Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet: innerlich zur Vorbeugung von brüchigen Fingernägeln und Haaren, zur Kräftigung des Bindegewebes; äußerlich bei umschriebenen lokalen Reizzuständen der Haut. Diese Angaben beruhen ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. Beim Auftreten von Krankheitszeichen sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand 04/19. Anton Hübner GmbH & Co. KG, 79238 Ehrenkirchen



Stärkende Intensivpflege.

Mildert Couperose, schenkt festere Konturen und ein feineres Hautbild.

ANNEMARIE BÖRLIND – GESICHTS-STRAFFUNGS-GEL
50 ml

Nur vom 1.–31. Mai 2026
alle Produkte zum Aktionspreis

Anzeige

Gesichtspflege

AKTIONSPREIS

50 ml statt 21,95 €

nur € **19,99**

1.000 ml = 799,60 €

AKTIONSPREIS

30 ml statt 19,95 €

nur € **17,99**

1.000 ml = 599,67 €



Deine Haut braucht Meer

- Spendet langanhaltende Feuchtigkeit durch Algenextrakt & Hyaluron
- Stärkt die Elastizität der Haut und mildert Trockenheitsfältchen
- Beruhigt & pflegt die Haut geschmeidig

ARYA LAYA Hyaluron Alge



AKTIONSPREIS

2x 50 ml statt 39,95 €

nur € **35,99**

1.000 ml = 359,90 €

AKTIONSPREIS

je 50 ml statt 22,95 €

je nur € **19,99**

1.000 ml = 399,80 €

Die Ampullen-Alternative für jeden Tag

- 2-Phasen Energie-Serum
- Regeneriert intensiv jeden Hauttyp
- Mildert Fältchen
- Schenkt neue Energie

ARYA LAYA Fett-Feucht Balancer

- 2-Phasen Serum
- Feuchtigkeits-Booster mit Beta-Glucan
- Stärkt und beruhigt selbst strapazierte Haut
- Hoher Anteil an Omega-Fettsäuren

ARYA LAYA Fett-Feucht Balancer Aloe Vera



Zeichen meines Vertrauens



Produkte, die mit dem **neuform®** bzw. **vegan neuform®** Qualitätssiegel ausgezeichnet wurden, erfüllen unseren hohen Anspruch an **schadstoffgeprüfte Premium-Qualität zu 100%**. Diese geht weit über die gesetzlichen Vorgaben hinaus, insbesondere was die **Natürlichkeit, Reinheit und Sicherheit** der Produkte angeht. Sie wird durch das **neuform®** Qualitätsinstitut überprüft*.

*Weitere Informationen und Videos:
<https://reformhaus.de/neuform-qualitaet>



Unsere Qualitätsversprechen



Natürlichkeit Bio*



Keine Gentechnik



Schadstoffprüfungen



Keine Bestrahlung



Vegetarisch oder vegan



Kein Mikroplastik



Keine Tierversuche



Transparenz der Inhaltsstoffe



Frei von*

*Mineralölen, Synth. Zutaten, Nanopartikeln, Parabenen Silikonen, PEG ...

Gesichtspflege

Intensiv Serum für ein Plus an Wirkung

Alsiroyal® Hyaluron X-Effekt setzt auf die innovative und verbesserte Kombination aus einem multifunktionalen 8-fach-Hyaluronkomplex und leistungsstarken natürlichen Inhaltsstoffen.

Mit Spilanthol für intensive Feuchtigkeit plus Glättung von Mimikfältchen.

ALSIROYAL® NATURKOSMETIK HYALURON X-EFFEKT INTENSIV SERUM 02

Mit Spilanthol & Vitamin C für intensive Feuchtigkeit plus Glättung von Mimikfältchen plus Strahlkraft der Haut.

ALSIROYAL® NATURKOSMETIK HYALURON X-EFFEKT INTENSIV SERUM 03

AKTIONSPREIS

30 ml statt 26,50 €

nur € **23,99**

1.000 ml = 799,67 €



AKTIONSPREIS

30 ml statt 30,50 €

nur € **26,99**

1.000 ml = 899,67 €



MY SKIN. MY ANTI-AGING CARE.

Verlangsamt die Hautalterung nachweislich. Stärkt sensible Haut.

Mit innovativem NAD+ Booster und schützendem Ectoin: die Zell-Boost-Formel für langsamere Hautalterung auf Zellebene. Speziell für sensible Haut entwickelt, auch therapiebegleitend bei Neurodermitis. Dermatologisch bestätigt.

Verleiht der Haut ein jugendlicheres und strafferes Erscheinungsbild. Für Allergiker entwickelt - Verträglichkeit untersucht.

DADO SENS REGENERATION® TAGESCREME

Für ein sichtbar jüngeres Erscheinungsbild und straffere Haut. Für Allergiker entwickelt - Verträglichkeit untersucht.

DADO SENS REGENERATION® NACHTCREME

AKTIONSPREIS

50 ml Tagescreme

nur € **44,95**

1.000 ml = 899,00 €



AKTIONSPREIS

50 ml Nachtcreme

nur € **49,95**

1.000 ml = 999,00 €



PRODUKTRELAUNCH



**DAS REFORMHAUS®
MAGAZIN -
GRATIS JEDEN
MONAT NEU!**

Greifen Sie zu!

Sie finden die aktuelle Ausgabe des Reformhaus® Magazin direkt im Kassenbereich oder in der Auslage.

Nichts gesehen? Fragen Sie in ihrem Reformhaus® nach unserem aktuellen Magazin. Erhältlich in teilnehmenden Geschäften.

Nur vom 1.–31. Mai 2026
 alle Produkte zum Aktionspreis

Anzeige

Pflege mit natürlichen Elementen für die Haut – bewährte Wirksamkeit

Regeneration

Festigende Pflege für die reife Haut mit Vitamin E und Bioflavon. Verbessert die Elastizität und schützt vor Feuchtigkeitsverlust. Für ein regeneriertes, gefestigtes Hautbild.

DR. GRANDEL ELEMENTS OF NATURE 24-H PFLEGECREME

Hyaluron

Zartes Fluid, das die Feuchtigkeitsspeicher der Haut mit Depot Hyaluron und Aminosäuren auffüllt. Für ein geglättetes, erfrischtes Hautbild.

DR. GRANDEL ELEMENTS OF NATURE FEUCHTIGKEITSFLUID

AKTIONSPREIS

50 ml statt 42,00 €

nur € **37,99**

1.000 ml = 759,80 €

AKTIONSPREIS

50 ml statt 39,00 €

nur € **35,99**

1.000 ml = 719,80 €



STÄRKENDE INTENSIVPFLEGE

Bei Konturenverlust, ungleichmäßigem Hautbild sowie leichter Couperose, für alle Hauttypen. Schachtelhalm festigt die Konturen und sorgt für ein strafferes Hautgefühl. Scharbockskraut mildert leichte Couperose und beugt deren Neubildung vor. Das Hautbild wird verfeinert. Für eine glattere, straffere und verfeinerte Haut. Verträglichkeit und Wirkung durch moderne analytische Methoden wissenschaftlich bestätigt. Ohne Mineralöllderivate. Vegan.

ANNEMARIE BÖRLIND GESICHTS-STRAFFUNGS-GEL

AKTIONSPREIS

50 ml statt 34,95 €

nur € **31,49**

1.000 ml = 629,80 €



- MILDERT COUPEROSE UND BEUGT NEUBILDUNG VOR
- FESTIGT DIE GESICHTSKONTUREN
- DAS HAUTBILD WIRD VERFEINERT

Intensivpflege für anspruchsvolle Haut um die Augen

3-fach wirksame Intensiv-Pflege:

- Straffung der Augenpartie
- Verminderung von Schwellungen
- Glättung der Augenfältchen
- Augenärztlich & dermatologisch getestet

hübner® HYALURON AUGENBALSAM

Brennen? Jucken? Fremdkörpergefühl?

- Verbessert die Befeuchtung von Auge und Lid
- Stabilisiert die Schutzschicht des Tränenfilms
- Für Kontaktlinsenträger geeignet
- Anwendung mit Augen Make-up möglich
- Ohne konservierend wirkende Inhaltsstoffe

hübner® TROCKENES AUGE

AKTIONSPREIS

15 ml statt 18,75 €

nur € **16,99**

1.000 ml = 1.132,67 €



AKTIONSPREIS

10 ml statt 15,45 €

nur € **13,99**

1.000 ml = 1.399,00 €



Haut / Haare / Nägel



3 x besser für Haut, Haare, Nägel, Bindegewebe*

Wie viel Silicium im Körper ankommt, hängt entscheidend von seiner Bioverfügbarkeit ab.

- Mehrfach bessere Silicium-Aufnahme
- Hochdosiertes Biotin
- Selen-Zink-Kupfer-Mangan-Formel

ALSIROYAL®

HAAR-AKTIV KAPSELN SILICIUM FORTE

90 Kapseln statt 47,99 € nur 42,99 € 1.000 g = 605,49 €

* Biotin, Zink und Selen unterstützen die Erhaltung gesunder Haare, Biotin und Zink die Erhaltung gesunder Haut. Selen und Zink spielen eine Rolle bei der Erhaltung gesunder Nägel, Mangan und Kupfer tragen zu einer gesunden Bindegewebsbildung bei.

AKTIONSPREIS

30 St. statt 17,99 €

nur € **15,99**

1.000 g = 666,25 €



IHRE KLEINANZEIGE, KLEINER PREIS - MAXIMALE REICHWEITE



Das Reformhaus® Magazin ist eine reichweitenstarke Plattform für Gesundheit, Ernährung und Nachhaltigkeit.

**SCHON AB 33,84 €
JE ANNONCE**

Format- und Textanzeigen möglich

**ERREICHEN SIE
1 MIO. LESER:INNEN
MIT EINEM KLICK:**

**BUCHEN SIE IHRE
KLEINANZEIGE ONLINE!**

unter
www.reformhaus-marketing.de/leistung/kleinanzeigen/
oder ganz bequem den QR-Code scannen!



Bei Fragen:
mediaberatung@reformhaus-marketing.de
Tel. 040/280 58 19-16

MIT DER PUREN KRAFT DER NATUR.

Feuchtigkeit, die Deine Haut strahlen lässt

- Unterstützt die natürliche Regeneration der Haut
- Hautberuhigend und feuchtigkeitsspendend
- Mit 98% Aloe Vera-Blattgel

hübner® ALOE VERA GEL



AKTIONSPREIS

50 ml

nur € **7,75**

1.000 ml = 155,00 €



AKTIONSPREIS

100 ml statt 12,45 €

nur € **11,49**

1.000 ml = 114,90 €

Nur vom 1.–31. Mai 2026
alle Produkte zum Aktionspreis

Anzeige

DAS BEKANNTE BEAUTY-TALENT IM DOPPELPAK

Natürlich gesund, sichtbar schön.

- Für straffe Haut, kräftiges Haar und ein gesundes Bindegewebe
- 100 % rein mineralisches Kieselsäure-Gel
- Zur innerlichen Anwendung, z.B. als Schönheitskur von innen

hübner® HHN+B DOPPELPAK

Original silicea-Balsam; Wirkstoff: Kieselsäure-Gel mit gefälltem, disperskolloidalem Siliciumdioxid. Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet: innerlich zur Vorbeugung von brüchigen Fingernägeln und Haaren, zur Kräftigung des Bindegewebes; äußerlich bei umschriebenen lokalen Reizzuständen der Haut. Diese Angaben beruhen ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. Beim Auftreten von Krankheitszeichen sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand 04/19, Anton Hübner GmbH & Co. KG, 79238 Ehrenkirchen

AKTIONSPREIS

2x 500 ml statt 31,90 €

nur € **28,99**

1.000 ml = 28,99 €



FEUCHTIGKEIT UND FRISCHE, DIE MAN SOFORT SPÜRT

Intensiv feuchtigkeitsspendendes Aloe Vera Gel

Das leichte Gel versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit und aktiviert die Hautregeneration. Reiner Aloe Vera Saft aus eigenem, kontrolliert biologischem Anbau spendet und bindet nährstoffreiche Feuchtigkeit, unterstützt die hauteigenen Regenerationsprozesse und hat eine entzündungshemmende sowie beruhigende Wirkung bei Hautreizungen. Besonders wohltuend und kühlend wirkt das frische Gel nach dem Sonnenbad, bei Insektenstichen und strapazierter Haut.

Der ideale Begleiter im Alltag und auf Reisen.

SANTAVERDE aloe vera gel pur



AKTIONSPREIS

50 ml statt 11,90 €

nur € **10,99**

1.000 ml = 219,80 €

- Feuchtigkeitsbooster für Gesicht und Körper
- Regeneriert gereizte und irritierte Haut
- Ohne Duft
- Ideal als After Sun



NEUES DESIGN - BEWÄHRTE REZEPTUR

Strahlende Farben und wertvolle Pflege

- Spezialformel mit pflegenden pflanzlichen Wirkstoffen für strahlende Farben und glänzendes, geschmeidiges Haar
- Dauerhafte Graubdeckung und gezielte Farbergebnisse
- Einfache Anwendung durch tropffreie Cremeformel

SANOTINT HAARFARBEN CLASSIC UND SENSITIVE

AKTIONSPREIS

statt 14,25 €

nur € **12,49**

1.000 ml = 99,92 €



Vitalität / Wohlbefinden



Das Power-Elixier für Ihren Stoffwechsel

- Unterstützt aktiv viele verschiedene Stoffwechselvorgänge im Körper
- Enthält u.a. auf den Stoffwechsel von Fett, Eiweiß, Kohlenhydraten und Säure-Basen abgestimmte Mikronährstoffe¹
- Hochwertige Vielfalt an pflanzlichen Extrakten, z.B. aus Grüntee, Brennnessel, Löwenzahn, Papaya und Mariendistel

ALSIROYAL® STOFFWECHSEL-ELIXIER

¹Vitamin B6 zur Unterstützung eines normalen Eiweiß-Stoffwechsels. Zink zur Unterstützung eines normalen Kohlenhydrat- und Säure-Basen-Stoffwechsels. Cholin zur Unterstützung eines normalen Fett-Stoffwechsels und einer gesunden Leberfunktion.

AKTIONSPREIS

520 ml statt 36,99 €
 nur € **32,99**
 1.000 ml = 63,44 €



**BEFREIT
 – AKTIVIERT**

Omega-3 Power zum Frühstück

- Öl-Kompositionen aus Leinöl, Algenöl und weiteren wertvollen Pflanzenölen
- Mit den Omega-3-Fettsäuren ALA, DHA und EPA zur Unterstützung des Cholesterinspiegels und für eine normale Funktion von Herz, Hirn und Augen²
- Ideal für die Omega-3-Versorgung schon zum Frühstück
- Besonders köstlich im Quark, Porridge oder Müsli

Dr. Budwig Omega-3 Öl-Komposition

²DHA und EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei, DHA unterstützt die normale Hirnfunktion sowie die normale Sehkraft. ALA trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer tgl. Aufnahme von 250 mg DHA und EPA und 2 g ALA ein.

Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.



AKTIONSPREIS

250 ml
 je nur € **20,95**
 1.000 ml = 83,80 €



AKTIONSPREIS

100 + 20 Kapseln gratis
 nur € **49,90**
 1.000 g = 1386,11 €

Natürlich schön durch innere Balance

- Reiner Panax Ginseng
- Ausgewogenes Ginsenosid-Spektrum
- Natürlicher und traditioneller Anbau
- Jetzt mehr Inhalt zum gleichen Preis. Nutzen Sie Roten Ginseng für einen bewussten Lebensstil mit innerer Balance und natürlicher Schönheit.

ROTER GINSENG VON KG V

Nahrungsergänzungsmittel mit Ginsenosiden.



AKTIONSPREIS

60 + 20 Tabletten gratis
 nur € **32,95**
 1.000 g = 1372,92 €



Nur vom 1.–31. Mai 2026
alle Produkte zum Aktionspreis

Anzeige



AKTIONSPREIS

90+10 St. statt 52,49 €

nur € **49,99**

1.000 g = 640,90 €

TIPP

Zuverlässig und sicher

Die Sicherheit von Soja-Isoflavonen für Brust, Gebärmutter und Schilddrüse von Frauen nach der Menopause wurde durch die oberste Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) offiziell bestätigt!

Mehr erfahren Sie in Ihrem Reformhaus*.

Wechseljahre ohne Hormonpillen?

Klinische Studie* bestätigt die Verbesserung starker Wechseljahresbeschwerden:

- Weniger Hitzewallungen
- Weniger innere Unruhe
- Besserer Schlaf

**ALSIROYAL® PLUS KLIMA-AKTIV-KAPSELN
100 MG SOJA-ISOFLAVONE**

* Imhof et al. Soy germ extract alleviates menopausal hot flushes: placebo-controlled double-blind trial. Eur J Clin Nutr. 2018; 72(7):961-970.

**FÜR VOLLE EISENSPEICHER
STATT EISENMANGEL**



AKTIONSPREIS

500 ml statt 19,25 €

nur € **16,99**

1.000 ml = 33,98 €

Wirksam und gut verträglich

- Mit Vitamin C für eine gute Eisenverwertung
- Mit natürlichen Kräuterausügen
- Ohne Konservierungsstoffe, alkohol-, gluten- und laktosefrei

Floradix mit Eisen

Floradix mit Eisen
Wirkstoff: Eisen. Anwendungsgebiet: Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Enthält Invertzucker (Honig), Fructose und Glucose. Bitte Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

**JETZT NEU: IN ZWEI
GESCHMACKSRICHTUNGEN**



AKTIONSPREIS

je 250 ml statt 24,95 €

je nur € **22,49**

1.000 ml = 89,96 €

Herb-fruchtiger
Geschmack

Mild-fruchtiger
Geschmack

**Gut versorgt
an jedem Tag[®]**

Wie die Natur setzt One Essence 75 Elements auf Vielfalt.

Es kombiniert Kräuter, Gewürze, Gemüse- und Obstsorten, Vitamine, Mineralstoffe und weitere natürliche Extrakte aus über 75 verschiedenen Quellen. Ballaststoffreiche Akazienfaser rundet die komplexe Rezeptur ab. Das ist Wirkung, die schmeckt[®]! Ab sofort in zwei Varianten erhältlich.

SALUS ONE ESSENCE 75 ELEMENTS

[®]Vitamin C, D und Zink unterstützen die normale Funktion des Immunsystems. Vitamin E und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

ALLE ZEICHEN AUF GRÜN:

BROKKOLI, JUNGER SPINAT UND GURKE: JEDE MENGE PROTEIN UND VITAMIN B12



Zutaten:

Salat-Bowl

180 g Reformhaus® weiße Quinoa · 1 geh. TL VITAM Gemüse-Hefebouillon · Salz · 400 g Brokkoli · 200 g geschälte TK-Edamame · 125 g Babyspinat · ½ Salatgurke

Dressing und Mozzarella

je 8 Stiele glatte Petersilie und Basilikum · 2 gestr. TL VITAM Gemüse-Hefebouillon · 2 – 3 große Knoblauchzehen · 1 saftige Bio-Zitrone · ¼ – ½ TL Chiliflocken · 4 EL Vitaquell Omega-3 DHA/EPA-Öl · 3 EL Olivenöl · 1 – 2 Packungen Mini-Mozzarella* · 300 g dicke Möhren · 1 EL Olivenöl · 1 Msp. Cayennepfeffer · 1 EL Ahornsirup · 2 TL Reformhaus® schwarze Sesamsaat

* Vegane Variante: Vegane Mozzarella-Alternative statt Mozzarella

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 577 kcal, Eiweiß 23 g, Fett 32 g, Kohlenhydrate 43 g

Zubereitung:

1. Quinoa abbrausen und abtropfen lassen. 400 ml Wasser aufkochen, Hefebouillon und Quinoa einrühren, aufkochen und ca. 20 Min. bei kleiner Hitze im Topf garen. Zum Blanchieren des Gemüses 1,5 l Salzwasser in einem Topf aufkochen. Brokkoli putzen, waschen, in größere Röschen teilen und längs halbieren. Ins Kochwasser geben, wieder aufkochen und 1 Min. bei mittlerer Hitze sprudelnd kochen lassen. Sofort mit der Schaumkelle herausheben und zum Abdampfen in einem großen Durchschlag ausbreiten. Wasser wieder aufkochen, Edamame 3 Min. blanchieren und durch ein Sieb abgießen.
2. Für das Dressing Kräuter waschen. 4 Stiele Petersilie zur Seite legen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Hefebouillon in ein Glas (300 ml und größer) geben und mit 3 EL heißem Wasser glattrühren. Knoblauch schälen und dazu pressen. Zitrone abwaschen, abtrocknen, Schale fein abreiben und auspressen. Zitronenabrieb, 1 EL Zitronensaft, Chili, Omega-3-Öl, Olivenöl und Kräuter zugeben, verschließen und schütteln. Mozzarella abtropfen lassen und in Schälchen mit 2 EL Dressing mischen. Restliches Dressing mit restlichen 3-4 EL Zitronensaft verrühren. Quinoa vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
3. Möhren waschen, schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Möhren darin bei mittlerer Hitze ca. 7 Min. bissfest braten. Spinat waschen und abtropfen lassen. Gurke waschen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Spinat, Quinoa, Brokkoli, Edamame, Gurke und Mozzarella in Salatschalen portionieren, dabei etwas Platz für die Möhren lassen. Möhren mit 1 Pr. Salz und Cayennepfeffer würzen. Ahornsirup zugeben, Möhren leicht karamellisieren lassen und warm verteilen. Mit Sesam und zur Seite gelegten Kräutern garnieren, mit Dressing beträufeln und sofort servieren.

Bildnachweis: Rezept/Rezeptentwicklung Marita Koch, Foto: Jan Reinecke, Reformkontor, Titelbild: insta_photos - stock.adobe.com



www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

BV3

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet



Wir drucken klimaneutral!



Druckprodukt mit finanziellem

Klimabeitrag

ClimatePartner.com/11060-2509-1001

GEWINNSPIEL

Mitmachen & gewinnen!

GEWINNEN SIE MIT REISEN MIT SINNEN „WANDERTAGE IM LIESERTAL“



1. Preis: „Wandertage im Liesertal“ für 2 Personen im Hotel Heidsmühle in der Eifel



Gewinnen Sie mit REISEN MIT SINNEN drei Übernachtungen im Doppelzimmer im 3-Sterne-Hotel Heidsmühle bei Manderscheid inklusive Frühstück und 3-Gang-Abendmenü sowie zwei Mal Lunchpaket. Zwei Transfers bei Wanderungen sind ebenfalls im Gewinn enthalten sowie Kartenmaterial.

Romantisch gelegen im Tal der Kleinen Kyll unweit von Manderscheid im Herzen der Vulkaneifel ist das familiengeführte 3-Sterne-Hotel Heidsmühle. Es bietet einen idealen Ausgangspunkt für Wanderungen auf dem Eifelsteig und dem Lieserpfad. Alle Zimmer im Hotel Heidsmühle sind modern und persönlich gestaltet. Das hoteleigene Restaurant kredenzt eine gesunde, regionaltypische Küche mit heimischen Spezialitäten.

Wert ca. 650 Euro
www.heidsmuehle.de

Gültig bis 31.12.2028 nach Verfügbarkeit



REISEN MIT SINNEN Oooh- & Aaah-Momente aus der Reisemanufaktur

Verreisen Sie auf eine genussvolle, aktive und faire Art. Wir blicken hinter touristische Kulissen, lernen Menschen kennen und vermitteln die lebendige Kultur und Natur unserer Reiseziele – in Deutschland und weltweit. In kleinen, geführten Gruppen oder individuell reisen Sie sozialverträglich und umweltschonend.

REISEN MIT SINNEN ist die Zukunft des Reisens! Wir sind CSR-zertifiziert und achten nachweislich die Menschenrechte in den Zielgebieten. Alle Reisen sind zu 100 % CO₂-kompensiert.

www.reisenmitsinnen.de
www.contrastravel.com

Lassen Sie sich immer wieder neu inspirieren und abonnieren Sie unseren Newsletter:



2.-5. Preis:

ein Reformhaus®-Einkaufs-Gutschein im Wert von 50 Euro

6.-10. Preis:

Jahresabo Reformhaus® Kundenmagazin



Bitte hier abtrennen und einsenden. Viel Glück!

So geht's:

Zur Gewinnspielteilnahme kreuzen Sie Ihre Antwortmöglichkeit an und senden diesen Coupon an uns zurück, damit wir Sie im Gewinnfall benachrichtigen können. Mit Rücksendung dieses Coupons an die ReformhausMarketing GmbH erklären Sie sich einverstanden, dass die Gewinneradressen zum Versand der Gewinne, an den jeweiligen Hersteller weitergegeben werden dürfen. Es werden alle Teilnehmercoupons nach Beendigung des Gewinnspiels vernichtet, davon ausgenommen sind die Teilnehmercoupons der GewinnerInnen.

Teilnahmebedingungen:

Teilnahme ab 18 Jahren möglich (ausgenommen Mitarbeiter der beteiligten Unternehmen und deren Angehörige). Die Gewinne können nicht umgetauscht oder bar ausgezahlt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Bei mehreren richtigen Einsendungen entscheidet das Los.

TEILNAHMECOUPON

(Die richtige Antwort bitte ankreuzen.)



Preisfrage: Welches Qualitätssiegel ist besonders typisch für Marken (z.B. Alsiroyal, Arya Laya, Korea Ginseng) die im Reformhaus erhältlich sind?

Antwort: Fairtrade-Siegel neuform®-Qualitätssiegel
 Blauer Engel Stiftung Warentest

Name, Vorname _____

Straße, Haus-Nr. _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____

Bitte einsenden an: ReformhausMarketing GmbH, Conventstr. 8-10 / Haus D, 22089 Hamburg

Einsendeschluss: 31.05.2026. Es gilt das Datum des Poststempels.

REFORMHAUS® UNSERE EIGENMARKE

Die Marke Reformhaus® verbindet uraltes Pflanzenwissen mit modernen ernährungswissenschaftlichen Kenntnissen. Das Ergebnis ist eine Reihe hochwertiger pflanzlicher Produkte, die exklusiv im Reformhaus® erhältlich sind.

AKTIONSPREIS

1.000 g + 150 g gratis

nur € **9,49**

1.000 g = 8,25 €



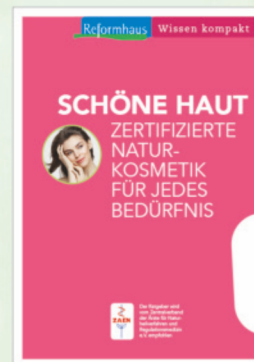
Wertvoll für Haut, Haare, Nägel, Zähne und Knochen*

- Aus deutschem Anbau
- Nach einem speziellen Verfahren fein vermahlen (Rohkost-Qualität)
- Hoher Gehalt an Ballaststoffen
- Extra mild im Geschmack
- Vielseitig verwendbar z.B. in Brot & Gebäck, Smoothies, Müslis & Joghurts

REFORMHAUS® WILDE BRAUNHIRSE

*Zink trägt zur Erhaltung normaler Knochen, Haare, Nägel und Haut bei. Magnesium trägt zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei. Eisen trägt zur Bildung roter Blutkörperchen und Hämoglobin bei. Hierzu täglich zwei Portionen Reformhaus Wilder Braunhirse (60 g) genießen. Bitte achte auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise.

REFORMHAUS® WISSEN KOMPACT - AKTUELL, INFORMATIV UND LEICHT VERSTÄNDLICH



**ERHÄLTICH IN
TEILNEHMENDEN
REFORMHÄUSERN®**

u.a. mit diesen Themen:

- Sinn und Wohlbefinden unserer Haut
- Verschiedene Hautbilder im Detail
- Wenn die Haut Probleme macht
- Wirkstoffe für die Haut
- Essen Sie sich schön

Unsere Angebote erhalten Sie u. a. hier:



Arndt

Reformhaus



BORKEN LÜDINGHAUSEN
Markt 20 Mühlenstraße 5

Öffnungszeiten, Kontaktmöglichkeiten und Angebote
immer aktuell auf unserer Homepage

IHR FACHGESCHÄFT
FÜR **GANZHEITLICHE**
GESUNDHEIT.

www.reformhaus-arndt.de