

# Reformhaus

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH



GX6

[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.



RECYCLED  
Papier aus  
Recyclingmaterial  
FSC® C011984



Rohstoffe  
Transporte  
Produktion



g CO<sub>2</sub>e  
17  
pro Produkt



Ganzheitlich  
wohlfühlen  
Tu-Dir-gut-Wochen  
vom 1.–31. März

Aktionspreis

200 g + 10% gratis

nur € **13,49**

1.000 g = 67,45 €

physiologische Milch-  
säurebakterien plus

Acerola für Immunsystem  
und Zellschutz



SANATURA®  
MIFLORAN® PLUS

Ihr bewährter Begleiter  
mit Acerola Vitamin C  
für Immunsystem und  
Zellschutz

- sicher dosiert
- glutenfrei, lactosefrei, vegan
- jetzt für kurze Zeit mit 10% mehr Inhalt gratis



10% mehr Inhalt

Mit Acerola für  
eine normale  
Immunfunktion und  
den Zellschutz

Gültig in allen teilnehmenden Reformhäusern im März 2024, solange der Vorrat reicht. Änderungen, Satz- u. Druckfehler vorbehalten.  
Der jeweilige Hersteller haftet für seine Produktanzeige. Adressen teilnehmender Geschäfte auf [www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)

Nur für kurze Zeit: alle Produkte zum Aktionspreis

Darmgesundheit

# Hoch dosierte Intensiv-Kur für den Darm

**DR. WOLZ**  
**DARMFLORA PLUS SELECT INTENSIV**

**Enthält 160 Milliarden Milchsäurebakterien pro Tagesdosis**

Diese setzen sich aus 22 wertvollen Bakterienstämmen zusammen. Die Bakterienstämme werden nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ausgewählt und sind gegenüber vielen Antibiotika stabil. Die säureresistente Cellulosekapsel schützt die Bakterien zusätzlich. Die enthaltenen Vitamine B2 und Biotin tragen außerdem zur Erhaltung normaler Schleimhäute wie der Darmschleimhaut bei. Die Vitamine B6, B12 und Folsäure unterstützen das Immunsystem.

**80 Kapseln statt 46,70 € nur 41,99 €** 1.000 g = 1.399,67 €

Aktionspreis

40 Kps. statt 25,90 €

nur € **23,49**

1.000 g = 978,75 €



Gültig in allen teilnehmenden Reformhäusern im März 2024, solange der Vorrat reicht. Änderungen, Satz- u. Druckfehler vorbehalten. Der jeweilige Hersteller haftet für seine Produktanzeige. Adressen teilnehmender Geschäfte auf www.reformhaus.de

Aktionspreis

30 Sticks statt 17,25 €

nur € **15,49**

1.000 ml = 34,42 €

**In praktischen Portionssticks oder zum Dosieren als Gel in der Flasche**

**hübner®**  
**MAGEN-DARM DIREKT**  
**Magen-Darm-Beschwerden auf natürlichem Weg lindern**

- Medizinprodukt
- Mit rein mineralischem Silicium-Gel zur Bindung von Krankheitserregern bei Magen-Darm-Beschwerden wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen und Durchfall
- Ohne Zusätze

**500 ml Gel statt 17,25 € nur 15,49 €**  
1.000 ml = 30,98 €



**ALSITAN**  
**ANGURATÉ® MAGENTEE AUS PERU**  
**Bei Magen-Darm-Störungen und Verdauungsbeschwerden**

Die Magen-Darm-Funktion unterstützen mit Anguraté® Magentee aus Peru! In jeder Tasse Anguraté® Magentee steckt die Kraft natürlicher Medizin. Bei leichten Magen-Darm-Störungen wie Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, gelegentlichem Sodbrennen, bei verdorbenem Magen, auch nach Alkoholgenuss.

Anguraté® Magentee aus Peru Filterbeutel. Wirkstoff: Mentzelia cordifolia, Stängel und Zweigspitzen, geschnitten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Magen-Darm-Störungen wie Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, gelegentlichem Sodbrennen, bei verdorbenem Magen, auch nach Alkoholgenuss. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Gegenanzeigen: Anguraté® Magentee aus Peru Filterbeutel darf nicht eingenommen werden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Alsitan GmbH, D-86926 Greifenberg.

Aktionspreis

25 Btl. statt 9,29 €

nur € **8,49**

1.000 g = 226,40 €

- **Wirkt mild und schnell**
- **Rein pflanzlich**





# Natürliche Hilfe bei Verdauungsbeschwerden

Aktionspreis

200 ml statt 9,25 €

nur € **8,49**

1.000 ml = 42,45 €

**100 % Heilpflanzen aus kontrolliert biologischem Anbau**

**SCHOENENBERGER HEILPFLANZENSaft ARTISCHOCKE**

**Bei leichten Verdauungsbeschwerden**

- Verbessert die Fettverdauung

**SCHOENENBERGER PFLANZENSaft KARTOFFEL**

**Bei Sodbrennen & Übersäuerung des Magens**

- Schnelle Hilfe bei Übersäuerung des Magens



Aktionspreis

200 ml statt 5,45 €

nur € **4,99**

1.000 ml = 24,95 €

Naturreiner Heilpflanzensaft Artichoke  
Wirkstoff: Artischockenblütenknospen-Presssaft. Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung.

Naturreiner Pflanzensaft Kartoffel  
Wirkstoff: Kartoffel-Presssaft. Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel bei Sodbrennen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung.

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

## Ballaststoffe



Aktionspreis

500 g statt 8,50 €

nur € **7,79**

1.000 g = 15,58 €

**48 mg Spermidin pro 100 g**



**DR. GRANDEL VOLLGRAN WEIZENKEIME**

**Die wertvolle Spermidin-Quelle aus der Natur**

- Große Vielfalt an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen
- Eiweiß- und ballaststoffreich sowie reich an ungesättigten Fettsäuren
- Durch ein schonendes Fermentierungsverfahren behandelt
- Natriumarm und ungeröstet

## Reformhaus GESUNDER DARM

Hochwertige Lebensmittel für eine gute Ernährung.

### BERATUNGSTAGE im MÄRZ

in Ihrem Reformhaus®:

- kompetent • professionell • umfassend



www.reformhaus.de



Aktionspreis

700 g Porridge

ab € **9,95**

1.000 g = 14,21 €

DR. BUDWIG  
BIO PORRIDGE

Das beste Frühstück der Welt

Bio Hafer- und Buchweizenflocken als Basis, reichlich Ballaststoffe, Magnesium, Vitamin B1 und ein Geschmack, wie er köstlicher nicht sein könnte. Das Porridge ist in 5 Minuten zubereitet und liefert pflanzliches Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate. Glutenfrei und vegan.

Porridge 1400 g nur 18,45 € 1.000 g / 13,18 €

Protein-Porridge 700 g nur 10,95 € 1.000 g / 15,64 €

Protein-Porridge 1400 g nur 19,95 € 1.000 g / 14,25 €



DE-ÖKO-039



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



Natürllichkeit 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 ...

Stärkung / Vitalität

hübner®  
SCHWARZKÜMMEL-ÖL KOMPAKT

Mit sechs wertvollen Vitaminen

- Unterstützt Dein Immunsystem<sup>1</sup>
- Schützt Zellen vor oxidativem Stress<sup>2</sup>
- Ausschließlich hochwertiges Öl aus den sonnenreichen Gebieten des Nahen Ostens
- Frei von Gluten und Lactose

100 ml Öl statt 14,95 € nur 13,49 € 1.000 ml = 134,90 €

<sup>1</sup> Folsäure, Vitamin B6 und B12 tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

<sup>2</sup> Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

<sup>3</sup> Folsäure, Vitamin B6 und B12 tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



Aktionspreis

90+15 Kapseln gratis

nur € **31,45**

1.000 g = 425,00 €



Gültig in allen teilnehmenden Reformhäusern im März 2024, solange der Vorrat reicht. Änderungen, Satz- u. Druckfehler vorbehalten. Der jeweilige Hersteller haftet für seine Produktanzeige. Adressen teilnehmender Geschäfte auf www.reformhaus.de

Werbedes Unternehmen: Reformhaus eG, Ernst-Litfaß-Str. 16, 19246 Zierorten, E-Mail: info@reformhaus.de, Tel.: 038851 51-0



**KGV**  
**ROTER GINSENG**  
**Leben in Balance**

In der traditionellen chinesischen Medizin gilt die Ginsengwurzel als eines der besten Mittel zur Unterstützung des Wohlbefindens. Sie gehört zur Gruppe der Adaptogene – jene Heilpflanzen, die gleichermaßen anregen und beruhigen können. Ihre Hauptinhaltsstoffe – die Ginsenoside – sind für das körperliche und seelische Gleichgewicht besonders wertvoll.

Koreanischer Reiner Roter Ginseng Tabletten (Wirkstoff: Ginsengwurzel-Pulver)  
Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl und bei nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.  
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.  
Ihre Reformhausfachberater:innen beraten Sie gerne ausführlich zu der gesamten Produktsreihe Roter Ginseng Naturarznei von KGV

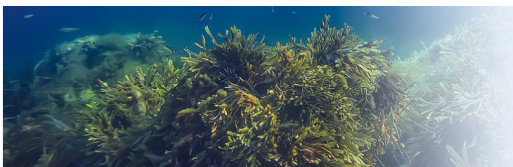
Aktionspreis

60 Tab. statt 32,95 €

nur € **29,99**

1.000 g = 1.666,11 €

**1 Tablette enthält  
300mg Wurzelpulver**



**ALSIROYAL®**  
**ALGENÖL PFLANZLICH OMEGA-3**  
**Zur Unterstützung einer gesunden  
Herzfunktion, Gehirnfunktion und Sehkraft\***

Algen sind die einzige pflanzliche Omega-3-Quelle, bei der die wichtigen Omega 3-Fettsäuren DHA und EPA in einer vom Körper direkt verwertbaren Form vorliegen.

- Hochdosiert, rein pflanzlich
- Enthalten pro Kapsel mind. 50 % Omega-3 Fettsäuren, davon 380mg DHA und 140mg EPA

**60 Kapseln statt 44,99 € nur 39,99 €** 1.000 g = 472,70 €

\*DHA trägt bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und einer normalen Sehkraft bei. DHA und EPA tragen bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg zu einer gesunden Herzfunktion bei.

Aktionspreis

30 Kps. statt 24,99 €

nur € **22,49**

1.000 g = 531,68 €

*Nur 1 Kapsel täglich*



**Info**

Die **AP-4 Hagebutte** ist besonders hochwertig. Sie wurde unter vielen Wildsorten selektiert und wird auf Plantagen im Süden Chiles zwischen Pazifik und Anden unter kontrollierten Bedingungen angebaut (dünn besiedelte Gegend - sehr sauber). Im Ggs. zur Wildsammlung werden immer nur reife Früchte geerntet, was zu hoher, gleichbleibender Qualität und Vitalstoffgehalt\* führt. Für das Pulver wird die gesamte Frucht (Schale, Fleisch und Kerne) verwendet. Die Verarbeitung erfolgt sehr schonend.

\*Enthält von Natur aus Vitamin C, welches zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion beiträgt.

Aktionspreis

150 g statt 15,90 €

nur € **14,49**

1.000 g = 96,60 €

**RAAB VITALFOOD**  
**BIO HAGEBUTTEN PULVER**  
**Hochwertige Sorte AP-4  
Hagebutte aus Chile**

Enthält von Natur aus Vitamin C, welches zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion beiträgt.



Reformhaus

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

Nur vom 1.–31. März 2024

## Haut, Haare &amp; Nägel



Aktionspreis

750 g statt 19,95 €

nur € **17,99**

1.000 g = 23,99 €



## MEINEBASE VON P. JENTSCHURA

## ein Geschenk der Natur für Sie und Ihre Liebsten

Basische Wohlfühlmomente schaffen Ausgleich und Balance für unsere Hautflora. Nach dem Vorbild der Natur des basischen Fruchtwassers unterstützen Sie die natürliche Selbstregulation Ihrer Haut durch basische Fuß- und Vollbäder, Peelings uvm.

- COSMOS zertifizierte Naturkosmetik
  - sehr gute Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt
  - vielseitig anwendbar
  - hoch ergiebig: 750 g reichen für 14 Vollbäder oder bis zu 100 Fußbäder
- MeineBase und viele weitere P. Jentschura Produkte sind erhältlich in Ihrem Reformhaus. Weitere Infos unter [www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com)

## hübner®

## HAUT HAARE NÄGEL KOMPAKT

## Ehemals Hübner Original silicea® Gel-Kapseln

- Einzigartige Beauty-Formel mit Biotin in Kombination mit wichtigen Spurenelementen: Mangan, Selen und Zink
- Unterstützt Deine Schönheit nachhaltig von innen:
  - Gesundes Bindegewebe\*
  - Schöne, gesunde Haut\*
  - Schönes Haar\*
  - Gesunde Fingernägel\*
- Nur 1 Gel-Kapsel pro Tag

90 Kapseln (138 g) statt 43,95 € nur **39,99 €**

1.000 g = 347,61 €

\*Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel bei.  
 \*Mangan trägt zu einer normalen Bindegewebsbildung bei.  
 \*Selen trägt zur Erhaltung normaler Haare und Nägel bei.  
 \*Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haut und Haare bei.  
 Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Aktionspreis

30 Kps. statt 17,75 €

nur € **15,99**

1.000 g = 347,61 €



Aktionspreis

75 ml statt 39,95 €

nur € **35,99**

1.000 ml = 479,87 €

Punktueller Pflege  
für sensible Haut

## DADO SENS

## ECTOIN ANTI-AGING-FLUID

## Spendet intensiv Feuchtigkeit

Mildert Falten bei sensibler und regenerationsbedürftiger Haut und stärkt die hauteigenen Abwehrkräfte. Fördert die natürliche Vitalität der Hautzellen. Ideale therapiebegleitende Pflege für Menschen mit Allergien, Neurodermitis, Psoriasis, Rosacea oder Spät-Akne. Mit Ectoin, Ceramiden und Isoflavonen. Vegan.



# alle Produkte zum Aktionspreis



Tu-Dir-gut-Wochen  
vom 1.-31. März

## Kurzurlaub für die Haut

Mehr von  
**ARYA LAYA** online:  
[www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)



Aktionspreis  
je 50 ml statt 33,95 €  
nur € **29,99**  
1.000 ml = 599,80 €



### ARYA LAYA MIRACLE MASK

#### NEU: Vitamin Glow

**Du strahlst so schön!**

- Multi-Vitamin-Cocktail für die Haut
- Verleiht der Haut frische Energie
- Mit sofortigem Glow-Effekt
- Für alle Hauttypen

#### NEU: Detox Lift

**Lass Deine Haut atmen!**

- Tiefenreinigung
- Detoxing mit Glättungs-Effekt
- Klärt und strafft mit Sofort-Effekt
- Für alle Hauttypen

#### NEU: SOS Sensitive

**Lass Deiner Haut helfen!**

- Regenerierender Schutzmantel für die gestresste Haut
- Spendet intensive Feuchtigkeit
- Mit Beruhigungs-Effekt
- Für alle Hauttypen



Aktionspreis  
15 ml statt 21,95 €  
nur € **19,99**  
1.000 ml = 1332,67 €



### ARYA LAYA EXCLUSIVE REPAIR

**Anspruchsvolle Anti-Aging Pflege mit Fünffach-Wirkung**

Verbessert nachhaltig Feuchtigkeit, Festigkeit, Faltentiefe, Elastizität & Glätte der Haut

**Exclusive Repair Serum 3 x 5 ml**  
statt 19,99 € nur **17,99 €** 1.000 ml / 1199,33 €

- Exclusive Repair Augencreme 15 ml**
- Mit Parakresse, der pflanzlichen Botox-Alternative
  - Abschwellend & aufpolsternd



Aktionspreis  
50 ml statt 24,95 €  
nur € **22,49**  
1.000 ml = 449,80 €



### ARYA LAYA HYDRO HAFER TAG & NACHTPFLEGE

**Mit den stärkenden Wirkstoffen des Hafers**

- Polstert die Haut mit Feuchtigkeit auf
- Kann den Zellstoffwechsel der Haut verbessern
- Stärkt die Hautbarriere und strafft das Gewebe



Gültig in allen teilnehmenden Reformhäusern im März 2024, solange der Vorrat reicht. Änderungen, Satz- u. Druckfehler vorbehalten. Der jeweilige Hersteller haftet für seine Produktanzeige. Adressen teilnehmender Geschäfte auf [www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)  
Werbendes Unternehmen: Reformhaus eG, Ernst-Litfaß-Str. 16, 19246 Zarrentin, E-Mail: [info@reformhaus.de](mailto:info@reformhaus.de), Tel.: 038851 51-0

Reformhaus

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

Nur vom 1.–31. März 2024 alle Produkte zum Aktionspreis

## Erholsamer Schlaf



Aktionspreis

30 Kps. statt 19,99 €

nur € **17,99**

1.000 g = 1.665,74 €



ALSIROYAL®

GUT EINSCHLAFEN MELATONIN ZEITVERZÖGERT

Schlafbotenstoff Melatonin: Schnell und langanhaltend

Besondere Komposition aus 2 mg schnell verfügbarem Melatonin zum Einschlafen\* und 1 mg Melatonin, das zeitverzögert über Nacht freigesetzt wird.

- Mit dem körpereigenen Schlafbotenstoff Melatonin
- Mit Extrakten aus Hopfen, Melisse und Passionsblume
- Kleine Kapsel – ohne Zusatzstoffe

60 Kapseln statt 35,99 € nur **32,49 €** 1.000 g = 1.504,17 €

\*Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen.



## Wohlbefinden



Aktionspreis

250 ml statt 24,95 €

nur € **22,49**

1.000 ml = 89,96 €



SALUS®

ONE ESSENCE

14 kg Obst und Gemüse in einer Flasche\*

One Essence 75 Elements enthält über 75 gesunde Zutaten. Die tägliche Rundum-Versorgung mit 15 ml täglich. Das ist Wirkung, die man schmeckt!\*\*

\*250 ml One Essence 75 Elements enthalten vergleichbar viele Vitalstoffe wie 14 kg ausgewähltes Obst und Gemüse. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

\*\*Vitamin C, D und Zink unterstützen das Immunsystem. Vitamin E und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

## Eisen



Aktionspreis

500 ml statt 18,75 €

nur € **16,99**

1.000 ml = 33,98 €



SALUS®

EISENPOWER – FLORADIX MIT EISEN

Für volle Eisenspeicher statt Eisenmangel

- Optimale Eisenaufnahme: 2-wertiges Eisen in gelöster Form
- Gute Verwertung: mit Vitamin C

Floradix mit Eisen Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat. Anwendungsgebiet: Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z.B. bei der Menstruation. Weiterhin besteht ein erhöhter Eisenbedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Erholungszeit nach Krankheiten. Enthält Fructose und Invertzucker. Bitte Packungsbeilage beachten.

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

Flüssig und verträglich





## Petersilien-Kartoffelcremesuppe mit Knoblauch-Chili-Öl und Kurkuma-Croûtons



Reformhaus  
VEGGIE KOCH MIT

Noch mehr  
Rezepte online:



QR-Code scannen  
oder im Internet unter  
[reformhaus.de/rezepte](https://reformhaus.de/rezepte)



### Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten



### Zutaten für 4 Portionen:

**Suppe und Öl:** 4 Knoblauchzehen · 3 EL Olivenöl · je 1 Msp. Cayennepfeffer und Paprikapulver · 4 TL VITAM Gemüse-Hefebouillon (à 5 g) · 2 Bund Petersilie (à 35 g) · 70 g Reformhaus® Kartoffelpüree · 50-75 g Schmand

**Croûtons:** 3 Scheiben Vollkorntoast · 1 EL Olivenöl · ¼ TL Kurkumapulver



### Zubereitung:

1. Für die Croûtons Brot ca. 1,5 cm groß würfeln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Brot und Kurkuma zugeben, bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.
2. Für das Öl Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Öl in einem Suppentopf erhitzen. Knoblauchscheiben darin bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten und mit dem Öl in ein Schälchen gießen. Cayennepfeffer und Paprikapulver unterrühren.
3. Für die Suppe restliches Öl im Suppentopf belassen, 1 l Wasser und Hefebouillon zugeben, aufkochen und Hitze ausschalten. Petersilie waschen, abtropfen lassen, dickere Stiele entfernen, 2 Stiele für die Garnitur zur Seite legen, Rest zugeben, alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Kartoffelpüree untermixen, 1 Minute quellen lassen. Nach Belieben einen Teil des Schmands unterrühren und Suppe portionieren. Restlichen Schmand mit etwas Wasser glatrühren, zusammen mit restlicher Petersilie, Knoblauch-Chili-Öl und Croûtons als Topping verwenden.



### Food Fact: Petersilie

Mit Petersilie lassen sich Soßen, Salate, Suppen oder Eintöpfe verfeinern. Petersilie ist reich an Vitaminen (C, E, B-Gruppe) und Mineralstoffen (Kalzium, Magnesium, Eisen).

Wie alle Kräuter ist Petersilie kalorienarm, enthält viel Wasser und wenig Fett.

Probieren Sie .....



von **Donnerstag 14. März**  
bis **Samstag 16. März 2024**

*Reformhaus® Flohsamenschalen*

in **allen teilnehmenden Reformhäusern.**

Wir freuen uns auf Sie –  
genießen Sie Ihren  
Einkauf mal anders!



- *reich an Ballaststoffen*
- *natürlich im Geschmack*
- *aus kontrolliert biologischem Anbau*



**Food Fact**

Flohsamen oder Flohsamenschale?

Flohsamen sind die Samen der Pflanze *Plantago ovata*, die hauptsächlich in Indien angebaut wird. Die Samen der Pflanze sind reich an Ballaststoffen. Spricht man von Flohsamenschalen, ist die äußere Hülle dieser Samen gemeint.

Egal ob Flohsamen oder Flohsamenschalen – beides ergänzt eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung.

Flohsamen bitte immer mit ausreichend Flüssigkeit verzehren, da sie ein hohes Quellvermögen aufweisen.





## Gewinnen Sie mit REISEN MIT SINNEN einen Aufenthalt im Piemont

### 1. Preis: 4 Übernachtungen im Doppelzimmer „Top“ inkl. Halb- pension in der Locanda Mistral

Gewinnen Sie mit REISEN MIT SINNEN einen 5-tägigen Aufenthalt in der Locanda Mistral im Maira-Tal in der norditalienischen Region Piemont. Das charmante und familiengeführte Traditions- und familiengeführte Traditionshaus im okzitanischen Stil ist eine Ruheroase inmitten unberührter Natur. Beeindruckende Berglandschaften, traditionsreiche Höhenwanderungen, einzigartige Berg- und Wandererlebnisse, ausgezeichnete Gastronomie, viel Zeit und Raum zum Entspannen und gelebte Nachhaltigkeit bilden zusammen ein echtes und besonderes Urlaubserlebnis.

<https://www.locandamistral.com/de>

Wert ca. **980 Euro**

(Anreise vom 01. September bis 15. Oktober 2024 & von Mitte Mai 2025 bis 30. Juni 2025.)



### REISEN MIT SINNEN

#### Oooh- & Aaah-Momente aus der Reismanufaktur

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 wir sozial verträglich 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% CO<sub>2</sub>-kompensiert.**



### 2. – 5. Preis:

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

### 6. – 10. Preis:

Kochbuch „Vegan & vollwertig“ Sonderausgabe Reformhaus® von Barbara Rütting

[www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)

[www.activida.de](http://www.activida.de)



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.)

Reformhaus

**Preisfrage:** Wie viel Speichel wird von unserem Körper täglich produziert?

**Antwort:**  ca. 150 – 200 ml  ca. 500 – 750 ml  
 ca. 1 – 1,5 l  ca. 3 – 4 l

HZ

Name, Vorname

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

E-Mail

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

Einsendeschluss: 31.03.2024. Es gilt das Datum des Poststempels.

# Reformhaus® unsere Eigenmarke

Ganzheitlich  
wohl fühlen  
Tu-Dir-gut-Wochen  
vom 1.–31. März

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

300 g Pulver

nur € **44,99**

1.000 g = 149,97 €



REFORMHAUS® PLUS  
PMA-ZEOLITH

## Die natürliche Lösung für Ihre Darmgesundheit

- 100 % reines Naturprodukt
- Zur Behandlung einer eingeschränkten Barrierefunktion der Darmwand
- Wirksam bei: Reizdarm und Leaky-Gut, sowie bei deren Begleiterscheinungen wie Bauchschmerzen, Durchfall, Entzündungen und Blähungen – da sich die Darmschleimhaut wieder reguliert
- Natürliche Darmentgiftung für ein natürliches Detox
- Höchste Rohstoffqualität
- Patentierte PMA-Technologie
- Zertifiziertes Medizinprodukt
- Über 20 Jahre Forschung

200 Kapseln nur **35,99 €** 1.000 g = 359,90 €



Reformhaus  
NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

Reformhaus®  
Wissen kompakt –  
**STARKE ABWEHR**™  
Mit vielen Experten-  
Tipps für den  
besten Schutz  
vor Infektionen.

THEMEN (u.a.):

- \* Warum es so wichtig ist, unseren **Körper** zu **stärken**
- \* **Starkes Immunsystem** - das braucht der Körper jetzt
- \* **Selbstheilungskräfte** des Körpers aktivieren
- \* **Produktempfehlungen** aus dem Reformhaus®
- \* **Expertenrat** und **Rezepte**



Fragen Sie in Ihrem Reformhaus® nach unserem Ratgeber **„STARKE ABWEHR“**.

Weitere Titel aus der Reihe „Reformhaus® Wissen kompakt“ – „SCHWANGERSCHAFT PLUS STILLZEIT“, „WECHSELJAHRE“, „GESUNDER DARM“, „ZÖLIAKIE“.

[www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)

Unsere Angebote erhalten Sie u. a. hier:



# Arndt

Reformhaus

**BORKEN**  
Markt 20

Mo-Fr: 9.00-18.30 Uhr  
Sa: 9.00-16.00 Uhr  
T: 0 28 61 / 600 999

**LÜDINGHAUSEN**  
Mühlenstraße 5

Mo-Fr: 9.00-18.30 Uhr  
Sa: 9.00-14.00 Uhr  
T: 0 25 91 / 21 4 28

**AHAUS**  
Markt 27

Mo-Fr: 9.00-13.00 Uhr  
14.00-18.30 Uhr  
Sa: 9.00-14.00 Uhr  
T: 0 25 61 / 444 06 74

IHR FACHGESCHÄFT  
FÜR **GANZHEITLICHE**  
GESUNDHEIT.



[www.reformhaus-arndt.de](http://www.reformhaus-arndt.de)