

wert:voll

Relax

Entspannung zur
Routine machen (S. 4)

Köstlich

Weihnachtsbäckerei (S. 9)

**EXKLUSIVE
GUTSCHEINE**
für unsere Stammkund:innen
Seite 13

Winterzauber für die Sinne

Tauchen Sie ein in winterliche Schönheitstipps und wärmende Rezepte. Lassen Sie sich von der Weihnachtsausgabe inspirieren, voll von zauberhaften Geschenk-Tipps für die festlichen Tage.

**JETZT
IN
AKTION**



SonnenMoor®
MOOR- UND KRÄUTERPRODUKTE

Aufatmen für Lunge und Bronchien

Flüssige Kräuterkraft
mit 13 ausgewählten
Lungenkräutern.
Rein natürlich und vegan.

**Für die ganze Familie
geeignet.**

**200 ml LUMISON
GRATIS**

Beim Kauf von
8 x 100 ml LUMISON

Ronja Forcher,
TV-Star



www.sonnenmoor.at

INHALT

Entspannung zur Routine machen	4
Gelée Royal	7
Starke Zellen	8
Weihnachtsbäckerei	9
Gutscheine	13
Speziell für unsere Stammkund:innen: Tolle Angebote zum besten Preis	
Unsere Highlights jetzt in Aktion	16
Eine duftende Reise	18 – 19
Festliche Geschenkideen	22 – 24

VORWORT

Mag. Alexander Martin
geschäftsführender
Gesellschafter
Reform Martin GmbH



Geschätzte Leserinnen und Leser,

die Wintertage stehen vor der Türe und wir sehnen uns alle nach Gemütlichkeit, Besinnlichkeit und Achtsamkeit. Ein bisschen „heile Welt“ lässt sich am besten zu Hause mit lieben Menschen genießen und natürlich im Fachgeschäft Ihres Vertrauens – mit kompetenten, hilfsbereiten und freundlichen Ansprechpartner:innen. Gesundheit schenken, veggy genießen, Naturkosmetik erleben sowie viele Highlights auszuprobieren sind die besten Voraussetzungen für eine gelungene Weihnachtszeit.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen ein friedvolles Fest.

Ihr Alexander Martin



← *wert.voll digital lesen*

Helfen Sie uns, noch **nachhaltiger** zu werden
und lesen Sie die wert.voll zukünftig digital
auf unserer Webseite: **www.reformstark.at**

Von der wert.voll Printversion abmelden können Sie sich unter
Angabe von Name und Adresse unter **wertvoll@reformstark.at**

IMPRESSUM

Herausgeber & Medieninhaber: Reform Martin GmbH, Museumstraße 22, 6020 Innsbruck, Austria, Tel. 0512/580100-0, Fax 0512/580100-39, office@reformstark.at, www.reformstark.at | Geschäftsführung: Alexander Martin und Florian Zulehner | Verantwortlich für den Inhalt: Reform Martin GmbH | Redaktion wert.voll: Museumstraße 22, 6020 Innsbruck, Austria, Tel. 0512/580100-0, office@reformstark.at | Druck: Walstead Leykam Druck GmbH & Co KG – Zweigniederlassung NP Druck | Redaktion: Reform Martin GmbH, schloss-marketing | Grafik und Layout: schloss-marketing, Marketing & Media Services GmbH, 6020 Innsbruck | Fotos: Produkt-hersteller, Reform Martin GmbH, Shutterstock, privat | Auflage: 20.000 Stück | Erscheinungsweise: 4 x jährlich

Artikel und Preisabweichungen sowie Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

Die in dieser Zeitschrift angeführten Bezeichnungen sollen alle Kund:innen in gleicher Weise ansprechen.

Entspannung

ZUR ROUTINE MACHEN

Stress ist für viele von uns leider zu einem alltäglichen Begleiter geworden. Die Anforderungen des Arbeitslebens, der stetige Druck, der volle Terminkalender, die ständige Erreichbarkeit, persönliche Verpflichtungen und vieles mehr machen es einem oft schwer, den Geist vor dem Schlafengehen wirklich zur Ruhe kommen zu lassen.

Dabei ist guter Schlaf ein grundlegender Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Er beeinflusst unsere körperliche und geistige Gesundheit, unsere Leistungsfähigkeit und unsere Lebensqualität. Ein guter Schlaf ermöglicht es unserem Körper, sich zu erholen und sich von den Anstrengungen des Tages zu regenerieren. Umso wichtiger ist es, Zeit für sich zu finden, mit dem Stress des Alltags umzugehen und gesunde Routinen zu leben.

Eine regelmäßige Abendroutine hilft Stress abzubauen und fördert die Entspannung.

3 SCHRITTE ZU MEHR ENTSPANNUNG

1. Abendroutine

Eine regelmäßige Abendroutine hilft Stress abzubauen und fördert die Entspannung. Sie unterstützt dabei, eine beruhigende Atmosphäre zu schaffen, die es ermöglicht, den Geist zu beruhigen und zur Ruhe kommen zu lassen. So gelingt es leichter, den Alltagsstress hinter sich zu lassen und eine innere Ausgeglichenheit zu finden. Ein erster Schritt könnte ein entspannendes Bad oder eine Dusche sein, um zur Ruhe zu kommen. Lavendel ist bekannt für seine beruhigenden und entspannungsfördernden Eigenschaften für Körper und Geist, und findet sich in vielen Körperpflegeprodukten wieder.

2. Zeit für sich selbst

Eine Abendroutine eröffnet uns die wertvolle Möglichkeit, uns bewusst Zeit für uns selbst zu nehmen und uns auf unser Inneres zu konzentrieren. In der hektischen und anspruchsvollen Welt, in der wir leben, neigen wir oft dazu, unsere eigenen Bedürfnisse hinten anzustellen. Eine fixe Routine ermöglicht es uns jedoch, einen Moment der Selbstfürsorge zu schaffen und auf unsere körperliche und emotionale Gesundheit zu achten. Dies gelingt beispielsweise mit einer entspannenden Körper- oder Gesichtspflege, die wir uns zur festen Gewohnheit machen sollten.

3. Verbesserung der Schlafqualität

Eine Abendroutine kann maßgeblich dazu beitragen, einen besseren Schlaf zu erreichen. Durch die Wiederholung signalisieren wir unserem Körper, dass es Zeit ist, das Stresslevel zu senken, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. 30-60 Minuten vor dem Schlafengehen sollten wir zudem keine elektronischen Geräte mehr nutzen. Das erleichtert das Einschlafen, fördert eine erholsame Schlafphase und verbesserte Schlafqualität. Eine ideale Alternative ist das Lesen oder auch eine kurze Meditation. Ein Raum- oder Körperspray mit einem beruhigenden Lavendelduft, wie beispielsweise das Relaxing Lavender Spray von KORRES, kann außerdem Teil einer entspannten Abendroutine sein.

TIPP

Naturkosmetik

DIE WIRKT

Aus einer Welt, in der eine nachhaltige und ökologische Lebensweise zunehmend bedeutsamer wird, ist Naturkosmetik nicht mehr wegzudenken. Verbraucher setzen vermehrt auf Produkte, die frei von schädlichen Inhaltsstoffen und Tierversuchen sind und gleichzeitig die gewünschten Ergebnisse erzielen.

Diese Entwicklung ist nicht verwunderlich angesichts des steigenden Bewusstseins für den Schutz der Umwelt und die eigene Gesundheit. Ein Erfolg, der auch in Zahlen sichtbar wird: Der Umsatz mit Naturkosmetik hat sich im vergangenen Jahrzehnt sogar verdoppelt¹.

NATÜRLICHE WIRKSTOFFE

Um konventioneller Kosmetik hinsichtlich der Wirkung in nichts nachzustehen, setzen Hersteller wie beispielsweise hautengel® natürliche Wirkstoffe in studienkonformer Konzentration ein. Die Wirksamkeit dieser Inhaltsstoffe auf die Haut wurde in klinischen Tests untersucht. Drei außergewöhnliche Inhaltsstoffe haben es uns besonders angetan: Bakuchiol, Squalan und Vitamin C.

BAKUCHIOL

Bakuchiol, die natürliche Alternative zu Retinol (Vitamin A), ist ein pflanzlicher Inhaltsstoff, der aus den Samen der Babchi-Pflanze gewonnen wird. Neben seiner guten Hautverträglichkeit sprechen zahlreiche Anti-Aging-Eigenschaften für den Einsatz von Bakuchiol in der Naturkosmetik: feine Linien und Falten werden reduziert, das Hautbild verbessert, die Kollagenproduktion gefördert. Bakuchiol wirkt zudem entzündungshemmend, sodass es bei Akne und Hautunreinheiten hilfreich sein kann. Seine positive Wirkung auf Hautelastizität und Zellerneuerung macht Bakuchiol zu einem innovativen pflanzlichen Wirkstoff in der Naturkosmetik.

SQUALAN

Ein weiterer bemerkenswerter Wirkstoff ist Squalan, ein natürliches Öl, das aus Oliven gewonnen wird. Squalan ist ein besonders hochwertiger Feuchtigkeitsspender, der die Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgt und sie weich und geschmeidig macht. Es bildet einen schützenden Film auf der Haut, der den Feuchtigkeitsverlust reduziert und gleichzeitig die Hautbarriere stärkt. Squalan ist außerdem leicht, nicht fettend und zieht schnell in die Haut ein. Es ist für alle Hauttypen geeignet und besonders empfehlenswert für trockene, empfindliche oder gereizte Haut.

VITAMIN C

Vitamin C ist einer der bestuntersuchten Anti-Aging-Wirkstoffe und findet sowohl in der konventionellen Kosmetik wie auch in der Naturkosmetik Anwendung. Es ist nicht nur ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung, sondern auch ein wert-



Wirksame Naturkosmetik ist der beste Weg, um Schönheit und Nachhaltigkeit in Einklang zu bringen.

voller Inhaltsstoff für die Hautpflege. Vitamin C ist ein starkes Antioxidans, das vor freien Radikalen schützt und somit vorzeitiger Hautalterung entgegenwirkt. Es unterstützt die Kollagenproduktion, was zu einer verbesserten Hautelastizität und einem jugendlichen Aussehen führt. Darüber hinaus kann Vitamin C helfen, Hyperpigmentierung und Sonnenschäden zu reduzieren, dem Teint Strahlkraft zu verleihen und ein gleichmäßiges Hautbild zu fördern. Naturkosmetikprodukte mit einer hohen Konzentration an Vitamin C sind besonders effektiv, wie beispielsweise die Wirkessenz Vitamin C von hautengel®, die 10 % reines Vitamin C enthält.

FAZIT

Bakuchiol, Squalan und Vitamin C sind nur einige Beispiele für Inhaltsstoffe, die in der Naturkosmetik verwendet werden und nachweislich wirksam sind. Bei der Suche nach effizienten Pflegeprodukten lohnt es sich, auf diese kraftvollen Wirkstoffe zu achten.

¹Statista 2023, Umsatz mit Naturkosmetik in Deutschland in den Jahren 2007 bis 2021

Altersdiabetes

EIN VOLKSLEIDEN

Unsere Essgewohnheiten und die vorherrschende Bewegungsarmut sind die Hauptursachen dafür, dass die Blutzuckerwerte mit fortschreitendem Alter immer höher werden. Ausgelöst wird der sogenannte Typ 2 Diabetes, weil unsere Körperzellen zunehmend unempfindlich auf Insulin werden. Man spricht von einer Insulinresistenz.

Das Bauchspeicheldrüsen-Hormon Insulin sorgt dafür, dass die Körperzellen Glucose (Blutzucker) zur Energieproduktion aufnehmen können, es ist sozusagen der Türöffner. Durch jahrelange hochkalorische Ernährung kommt es zu Störungen an den Zellmembranen und die Bauchspeicheldrüse versucht, dieser Insulinresistenz mit vermehrter Insulinproduktion zu begegnen. Irgendwann aber ist die Bauchspeicheldrüse erschöpft und der Blutzucker steigt immer höher an. Erhöhte Harnmengen und gesteigertes Durstgefühl sind die Folge. Andere Symptome, die zusätzlich vor einem beginnenden Diabetes mellitus warnen können, sind verschwommenes Sehen, Müdigkeit, unerklärlicher Gewichtsverlust und Hunger.

HOHE BLUTZUCKERWERTE

Langanhaltend hohe Blutzuckerwerte sind sehr schädlich für die Zellen und die kleinen Blutgefäße, die sich dann krankhaft verändern. Als Folge kommt es zu Durchblutungsstörungen (Arteriosklerose), Augenschäden bis hin zur Erblindung, Polyneuropathie (Nervenerkrankungen mit verminderter Schmerzempfindung,

Kribbelgefühl) und Nierenschäden. Enorme Probleme also, die es gilt zu verhindern. Die Therapie besteht in einer Gewichtsreduktion, einer speziellen Diät bzw. blutzuckersenkenden Mitteln. Körperliche Betätigung ist wichtig, denn sie hilft, das Gewicht zu kontrollieren. Außerdem verbrennt Sport den Blutzucker und macht die Körperzellen empfindlicher für Insulin.

Entscheidend für die Prävention sind Bewegung und richtige Ernährung.

ANTIOXIDANS ZIMT

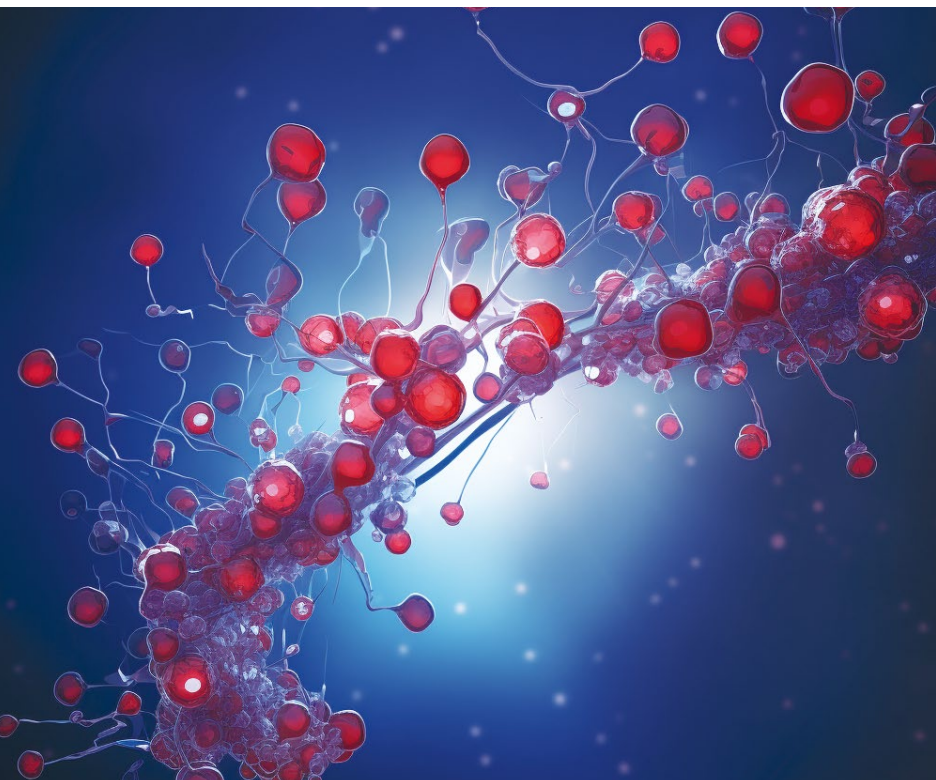
Auch die Natur hält Mittel bereit, um die Regulation des Blutzuckerspiegels zu unterstützen. Zimt ist jedermann als Gewürz bekannt, doch was viele nicht wissen ist, dass Zimt auch zur Senkung erhöhter Blutzuckerwerte beitragen kann. Verantwortlich dafür ist unter anderem ein im Zimt enthaltener sekundärer Pflanzenstoff (MHCP = Methylhydroxy-Chalcone-Polymer), der in die Gruppe der Polyphenole gehört sowie der mineralstoffreiche Pflanzenschleim. Der Zimt-Baum (lat. Cinnamomum) ist in Sri Lanka beheimatet und wird auch in China, Vietnam, Brasilien und Westindien angebaut. In

Studien wurde auch festgestellt, dass Zimt ein wirkungsvolles Antioxidans ist. Dies führt zu zusätzlichen positiven Effekten bei Diabetes mellitus, denn Freie Radikale sind mitverantwortlich für die diabetischen Spätschäden.

ENZYMREICHER FEIGENKAKTUS

Nopal-Kaktus, auch Feigenkaktus, lat. Opuntia, genannt, besitzt ebenfalls blutzuckersenkende Eigenschaften. Der genaue Wirkungsmechanismus ist noch nicht bekannt, vermutlich spielen die enthaltenen Enzyme und Ballaststoffe eine Rolle. Auch der Nopal-Kaktus hat mineralstoffreichen Pflanzenschleim in seinen Blättern. Vorbeugend bei Risikofaktoren wie Übergewicht kann er helfen, da er aufgrund des hohen Ballaststoffgehaltes einen gewichtsreduzierenden und cholesterinsenkenden Effekt besitzt, was sich langfristig wiederum günstig auf die Blutzuckerwerte auswirkt.

Bitte beachten Sie, dass der Verzehr von Zimt oder Nopal-Kaktus eine regelmäßige Kontrolle des Blutzuckerspiegels und Rücksprachen mit Ihrem Arzt nicht ersetzt.



Gelée Royale

LEBENSELIXIER DER BIENENKÖNIGIN

Bienen stellen mit nur wenigen Rohstoffen wie Nektar, Pollen oder Baumharzen viele kostbare Produkte her. Schon seit alters her nutzen die Menschen diese Gaben für Ernährung, Kosmetik und in der Naturheilkunde.

In der sogenannten Apitherapie (apis mellifera = lat. für Honigbiene) werden neben Honig auch Pollen, Propolis, Bienengift und das wertvolle Gelée Royale zur Gesunderhaltung der Menschen eingesetzt. Besonders heute erfreut sich die Apitherapie einer wachsenden Beliebtheit. Diese Heilkunst basiert auf jahrtausendealter Erfahrung mit Bienenprodukten zur Vorbeugung und Behandlung äußerer und innerer Erkrankungen. Jedes Produkt besitzt einzigartige Eigenschaften und Anwendungsgebiete. Speziell im Gelée Royale stecken viele geheimnisvolle Schätze.

GOLDENES ELIXIER

Wenn es ein „Lebenselixier“ geben würde, dann wohl Gelée Royale – das Nahrungselixier der Bienenkönigin. Es ist eine einzigartige Kombination aus Blütenpollen, Honigtau und Nektar. Neben hochwertigen Eiweißen, energiespendenden Zuckern und besonderen Fettsäuren enthält das königliche Nahrungsmittel auch viele Mineralstoffe, Spurenelemente und wichtige Vitamine. Die ausschließliche Ernährung mit Gelée Royale macht aus einer gewöhnlichen Bienenlarve eine Königin. Eine Bienenkönigin wird ihr ganzes Leben lang mit Gelée Royale gefüttert und lebt 50-mal länger als ihre Artgenossinnen.

NATÜRLICHE VIELFALT FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Fachgeschäfte bieten Gelée Royale in unterschiedlichen Darreichungsformen an. Durch ein schonendes Gefrier-trocknungsverfahren wird Gelée Royale mehrfach konzentriert

und in Kapselform angeboten. Besonders wertvoll ist jedoch auch die frische Form, entweder vom Imker in der Nähe oder fragen Sie nach purem Gelée Royale von Bergland. Experten empfehlen nämlich zur eigenen Supplementierung möglichst reines Gelée Royale zu verwenden. Entdecken Sie das kostbare Naturprodukt und lassen Sie sich von Gelée Royale begeistern.

KÖNIGLICHES GESCHENK DER NATUR

Gelée Royale Kapseln

In praktischer Form enthalten die Kapseln je 200 mg gefriergetrocknetes Gelée Royale, was einer frischen Menge von 600 mg entspricht.

- ✓ 3-fach konzentriertes Gelée Royale
- ✓ mit pflanzlicher Kapselhülle
- ✓ 100 % geschmacksneutral



Gelée Royale 100 % pur

Gelée Royale pur ist das 100 % reine Nahrungselixier der Bienenkönigin. Es ist ausreichend für ca. 40 Tage.

- ✓ 100 % pures, frisches Gelée Royale
- ✓ das reine Elixier der Bienenkönigin



TIPP

Starke Zellen

FÜR MEHR ABWEHRKRAFT

Wussten Sie, dass sich die Immunabwehr basisch boostern lässt? Für ein gesundes Leben ist ein intaktes Immunsystem unverzichtbar. Denn es sind die körpereigenen Abwehrkräfte, die darüber entscheiden, ob und wie schädlich der Kontakt mit Viren oder Bakterien ist.

Stoffwechselspezialisten wie Dr. h. c. Peter Jentschura betonen, dass für die Immunabwehr die Stärke der Zellwände von wesentlicher Bedeutung ist. Diese Membranen sind gesund und abwehrstark, solange sie von einem leicht basischen Milieu in Blut, Lymphe und Zellflüssigkeit umspült werden. Die Funktionsfähigkeit des Körpers hängt nämlich von einer ausgeglichenen Säure-Basen-Balance ab. Aufgrund der heute üblichen, meist vitalstoffarmen und säureüberschüssigen Ernährung, Stress und Umweltbelastungen haben jedoch immer mehr Menschen zu viel Säure im Körper.

ABWEHRSTÄRKENDE LEBENSFÜHRUNG

Diese Übersäuerung stellt eine Herausforderung für den Säure-Basen-Haushalt dar. Denn das Blut benötigt kontinuierlich einen leicht basischen pH-Wert zwischen 7,35 und 7,45. Die lebenswichtige Alkalität ist nicht selbstverständlich und daher ist es ratsam, den Organismus bestmöglich zu unterstützen. Für starke Zellwände und mehr Abwehrkraft rät Dr. Jentschura, weitgehend auf den Verzehr von säurebildenden Speisen wie Fast Food, Süßigkeiten, Weißmehl und Fleisch zu verzichten und im Körper abgelagerte Säuren und Schadstoffe mithilfe basischer Körperpflege sanft auszuscheiden.

VIEL TRINKEN, BUNT ESSEN, BASISCH BADEN

Damit der Organismus und sein Gewebe im Fluss bleiben können, ist Trinken unerlässlich. Täglich sollten es ein bis zwei Liter stilles Wasser, Kräutertees und Gemüsesäfte sein. Bei der Ernährung stehen Lebensmittel im Fokus, die Basenbildner wie Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Reichlich Gemüse in bunten Farben, Salate, Kräuter, Obst, Blütenpollen, Gewürze wie Knoblauch, Ingwer und Kurkuma sollten so oft wie möglich auf dem Tisch stehen. Auch fetthaltiger Fisch wird empfohlen. Glutenfreie Pflanzen wie Amaranth, Buchweizen und Hirse sowie Hülsenfrüchte, die hochwertiges Pflanzeiweiß enthalten, sollten ebenfalls auf dem Speiseplan stehen. Heiße und kalte Wechselfüßchen, basische Hand-, Fuß- und Vollbäder mit einem basischen Badesalz bringen die Entsäuerung voran.

Unser Blut benötigt einen leicht basischen pH-Wert zwischen 7,35 und 7,45.

BEWEGUNG, LUFT UND SCHLAF

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, Ganzkörpertraining und kurze Sonnenbäder stärken die Immunzellen. Gezielte Entspannung und ausreichend Schlaf sorgen für Regeneration. In der Summe tragen all diese Maßnahmen nicht nur zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt bei, sondern fördern insgesamt unser Wohlbefinden und stärken das Immunsystem – essentielle Faktoren für ein langes und gesundes Leben.



Weihnachtsbäckerei

GUTE VORBEREITUNG IST DER HALBE KEKS



Im Advent ist in den Küchen besonders viel los: Nüsse werden geknackt, Mehl abgewogen und Eier getrennt. Mit einem Schritt in den Raum taucht man in Düfte von Zimt, Vanille und frisch gebackenen Keksen ein. Es lässt sich nicht leugnen: Weihnachten steht vor der Tür.

Wer sich dem Backen hingebungsvoll widmen will, sollte bedenken: Gründliche Vorbereitung ist der halbe Keks. Erster Schritt: die Liste aller gewünschten Kekssorten. Ein Tipp: Fokussieren Sie sich auf einige ausgewählte Varianten, besonders wenn Sie wenig Erfahrung haben. Sonst kann aus dem Back-Traum schnell ein Teig-Albtraum werden.

BESTANDSAUFNAHME

Was unterscheidet einen Weihnachtskeks von einem Alltags-Keks? Die weihnachtlichen Gewürze! Daher sollte man die Vorratskammer und das Gewürzregal überprüfen. Ohne Zimt könnte die Advent-Stimmung beim Zimtstern leiden. Mindestens Zimt, Nelken und Vanille oder Vanillezucker sollten bereitstehen. Für besondere Noten empfehlen sich zusätzlich Anis, Sternanis und Kardamom. Zitrusfrüchte sind ebenfalls beliebt. Einfach in der Handhabung und haltbar sind ätherische Öle für die Küche. Aber Vorsicht: Im Supermarkt gibt es oft flüssige Aromen, die qualitativ nicht an echte ätherische Öle herankommen. Diese finden Sie bei reformstark Martin.

ZUCKERSÜSSE ALTERNATIVEN

Weihnachtsgebäck ist meist süß, doch es gibt viele Alternativen zu raffiniertem Zucker. Lebkuchen wird traditionell mit Honig gesüßt, der auch regional verfügbar ist, aber nicht

vegan. Pflanzliche Süßungsmittel sind Ahorn- oder Dattelsirup. Kokosblütenzucker ist einfach in der Handhabung, hat ein feines Karamellaroma und kann Zucker 1:1 ersetzen.

BACKEN OHNE GLUTEN

Mehl, oft aus Weizen oder Dinkel, spielt eine zentrale Rolle im weihnachtlichen Gebäck und enthält Gluten. Ist jemand mit, der an Glutenunverträglichkeit oder Zöliakie leidet, sollte man beim Backen glutenfreies Mehl wählen. Geeignete glutenfreie Mehle sind Hafer-, Hirse- oder Reismehl. Buchweizen ist ein gutes Pseudo-Getreide für Weihnachtsgebäck, und auch Mandel- oder Kokosmehl eignet sich gut.

BACKSPASS FÜR DIE KLEINEN

Für die Kleinsten ist das gemeinsame Keksbacken eine schöne Einstimmung auf Weihnachten. Wichtig ist, dass es einfach und nicht zu langwierig wird. Besonders beliebt sind das Ausstechen, das Probieren frischer Kekse und das Verziern. Am besten mit einfachen Ausstech-Plätzchen starten und viele Dekorationen bereitstellen. Statt künstlicher Lebensmittelfarbe können Teige und Glasuren mit Früchten oder Säften gefärbt werden. Zum Verziern eignen sich Nüsse, Saaten, Rosinen oder gefriergetrocknete Beeren besonders gut.

WEIHNACHTLICHE DATTEL-LATTE

Für alle, die jetzt zwar große Lust auf Weihnachts-Geschmack, aber keine Lust aufs Backen verspüren, servieren wir die Lösung in der Tasse.

Zutaten:

- ✓ 200 g Bio-Datteln
- ✓ 100 ml heißes Wasser
- ✓ Zitronenabrieb
- ✓ 1/2 TL Zimt
- ✓ 1 Prise gemahlene Nelken
- ✓ 1 Prise gemahlener Anis
- ✓ 1 Prise gemahlener Piment
- ✓ 1/4 TL Kardamom
- ✓ (Pflanzen-)Milch
- ✓ Zimt zum Dekorieren

Zubereitung:

Bio-Datteln, heißes Wasser, Zitronenabrieb und alle Weihnachtsgewürze in einen Standmixer geben. Auf höchster Stufe zu einer cremigen Masse pürieren. Einen Löffel der Masse in heißer (Pflanzen-)Milch auflösen. Mit Zimt dekorieren.

EXKLUSIV & INNOVATIV

Unsere Lieblingsprodukte



Entspannender Lavendel

Mit **RELAXING LAVENDER** präsentiert **KORRES** eine innovative Körperpflegeserie, die durch die AROMA-DREAM TECHNOLOGY eine beruhigende Ambiance vor dem zu Bett gehen kreiert. In dieser Serie trifft der griechische Lavendel-Extrakt auf eine spezielle Dufttechnologie, die in Kooperation mit GIVAUDAN, einem renommierten DuftHaus, erarbeitet wurde. Zum Angebot gehören ein Duschgel, eine pflegende Körpermilch und ein erfrischendes Körper-Spray.

Immun Power

Der **Pflanzensaft PEC immun** vom Tiroler Kräuterspezialisten **Neuner's** ist ein wohlschmeckender Begleiter für die ganze Familie in der Hustenzeit. Wertvolle Extrakte aus Süßholzwurzel, Thymian, Isländisch Moos, Königskerze, Spitzwegerich, Efeu, Eukalyptus und Kiefer sowie Vitamin D und Zink unterstützen das Immunsystem im Bedarfsfall. Zur Vorsorge sind **Immun antiox Kapseln** eine großartige Quelle wertvoller Inhaltsstoffe. Sie wirken freien Radikalen, Oxidation und frühzeitiger Zellalterung entgegen und sind ein willkommener Begleiter in der Grippezeit.



Für den Frischekick am Morgen

Schwarz und stark – das Powerpaket **Black** von **BEN&ANNA** für strahlend weiße Zähne. Aktivkohle löst Verfärbungen im Handumdrehen. Für empfindliche Zähne – **Sensitive** Zahnpasta: Feine, handverlesene Kamille für eine gründliche aber zugleich unvergleichlich sanfte Zahnreinigung. Die Zahncreme **White** ist das Kraftpaket gegen Verfärbungen. Natürliches Ananasextrakt löst Verfärbungen sanft und schonend.



Aronia

BEERIG STARK

Die Aroniapflanze, auch als Schwarze Apfelbeere bekannt, gehört zu den robustesten Beerensträuchern, die auf österreichischen Feldern und in Gärten zu finden ist. Ihre dunkelvioletten bis schwarzen Beeren sind nicht nur optisch ein Highlight, sondern auch eine Bereicherung für unser Wohlergehen.

Die Erfolgsformel der Aronia beruht auf ihrer bemerkenswerten Anpassungsfähigkeit und einem beeindruckenden natürlichen Kälteschutz. Selbst bei Temperaturen von bis zu minus 35 °C bleiben die Pflanzen unbeeindruckt und trotzen der Kälte. Ob frisch, getrocknet oder als Saft – die Aroniabeeren überzeugen mit einem fein-herben und säuerlichen Geschmack, der in vielen kulinarischen Kreationen seinen Platz findet. Sie lassen sich das ganze Jahr über zu Marmeladen, Smoothies, Desserts und anderen Köstlichkeiten verarbeiten.

GESCHICHTE DER ARONIABEERE

Ihre Geschichte beginnt in Nordamerika. Dort schätzte die indigene Bevölkerung schon seit Jahrhunderten die heilenden Eigenschaften der Beeren. Sie dienten nicht nur als Heilmittel bei verschiedenen Beschwerden, sondern auch als wertvoller Notproviant für die kalten Wintermonate. Um das Jahr 1900 herum war es der russische Obstbaupionier Mitschurin, der das Potenzial der Aroniabeere erkannte, sie intensiv erforschte und großflächig anbauen ließ. In Russland, mit seinen harten Wintern, war die außerordentliche Frostresistenz der Pflanze ein unschätzbarer Vorteil.

ANTIOXIDATIV & STÄRKEND

Dank ihrer außergewöhnlichen antioxidativen und hochkonzentrierten Farbstoffe, wie den Anthocyanen, wurde die Aroniabeere in der Sowjetunion zur offiziellen Heilpflanze ernannt. Ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften, vor allem die Stärkung des Immunsystems und entzündungshemmenden Effekte, fanden auch jenseits der russischen Grenzen Anerkennung. In der DDR beispielsweise wurde ab den 70er-Jahren vermehrt auf den Anbau gesetzt. Österreich folgte diesem Trend, und heute erfreut sich die herbe Aroniabeere auch dort immer größerer Beliebtheit – nicht nur unter gesundheitsbewussten Verbrauchern, sondern auch zunehmend bei Gourmets.



ARONIA-BIRNE

Zutaten:

- ✓ 150 ml ARONIA ORIGINAL Bio Aronia Direktsaft
- ✓ 1 große Birne
- ✓ 1 EL Apfelessig
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ 10 – 15 g Rohrohrzucker

Zubereitung:

Birne schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Rohrohrzucker im Topf hellbraun karamellisieren und mit heißem Aroniasaft ablöschen. Essig und Salz hinzugeben und aufkochen lassen. Birnen ca. 20 – 30 Min. im Sud bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Von Zeit zu Zeit wenden und anschließend im Sud auskühlen lassen. Aronia-Birne kann zu herzhaften Gerichten aber auch als Dessert mit veganer Vanillesauce oder Eis serviert werden.

REZEPT-TIPP



Winter

WOHLFÜHLFORMEL

Wussten Sie, dass Mānuka-Honig der Winter-Wohlfühl-Tipp aus der Natur Neuseelands ist? Mānuka-Honig ist ein Blütenhonig, den die Bienen in den abgelegenen, unberührten Gegenden Neuseelands während der nur wenige Wochen andauernden Blütezeit der wildwachsenden Mānuka-Pflanze gewinnen. Die Ureinwohner Neuseelands, die Maori, schätzen seit Urzeiten die Wirkung der Pflanze und verwenden sie traditionell als Heilmittel.

Was Mānuka-Honig von anderen Honigsorten unterscheidet ist sein Methylglyoxal (MGO)-Gehalt. Es waren Wissenschaftler der TU Dresden, die erstmals Methylglyoxal als den entscheidenden Inhaltsstoff in Mānuka-Honigen identifizierten. Nicht alle Mānuka-Honige haben die gleiche MGO-Konzentration. Je höher dieser Gehalt, desto wertvoller ist er für unser Wohlbefinden. Während heimische Honige maximal 20 mg MGO/kg enthalten, kann neuseeländischer Mānuka-Honig bis zu 1.000 mg/kg aufweisen.



MĀNUKA-HONIG FÜR DIE HAUTPFLEGE

Besonders im Winter leidet unsere Haut oft unter Trockenheit, Reizungen und Strapazen. Faktoren wie trockene Heizungsluft oder kaltes und windiges Wetter belasten sie zusätzlich. Hier kann Mānuka-Honig Abhilfe schaffen. Er gilt als erstklassige Wahl, wenn es darum geht, die Haut zu beruhigen, zu nähren und zu pflegen. Sie können den Honig pur als Gesichtsmaske nutzen oder eines der Produkte aus der Mānuka-Honig Hautpflegeserie verwenden.

MĀNUKA-HONIG STÄRKT IM HERBST

Der spezielle Honig enthält neben dem kraftvollen MGO noch viele weitere natürliche Stoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme. Für die kalte Zeit des Jahres ist der tägliche Löffel Mānuka-Honig daher sehr empfehlenswert. Wer gar nicht genug von Mānuka-Honig bekommt, kann damit auch kreativ umgehen. Denn: Mānuka ist hitzeunempfindlich und verliert seine einzigartigen Benefits weder im heißgetränk noch in der wärmenden Suppe.



KAROTTENSUPPE MIT INGWER UND MĀNUKA-HONIG

Zutaten (für 2 Portionen):

- ✓ 200 g Karotten
- ✓ 1 rote Zwiebel
- ✓ 2 getrocknete Aprikosen
- ✓ 1 cm frischer Ingwer
- ✓ 3 Stiele frische Petersilie
- ✓ 300 ml Gemüsebrühe
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ 1 TL MGO 460+ Mānuka-Honig
- ✓ Salz, Pfeffer & etwas Limettensaft

Zubereitung:

Die Karotten schälen und in etwa einen Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Aprikosen zerkleinern. In einem Topf die Zwiebelwürfel in Olivenöl anschwitzen. Brühe angießen und aufkochen lassen. Danach die Hitze reduzieren und Karotten sowie Aprikosen zufügen und bei geschlossenem Deckel rund 5 Minuten köcheln lassen. Währenddessen den Ingwer schälen und fein reiben. Von zwei Stielen der Petersilie die Blätter abzupfen. Ingwer und Petersilienblätter zur Suppe geben und alles mit einem Pürierstab zu einer feinen Suppe mixen. Mit Honig, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

GUTSCHEINE FÜR UNSERE STAMMKUND:INNEN

NEUNER'S WERTVOLLE ELIXIERE

1 + GRATIS
Eisen forte Elixier*

Vital royal Elixier

- > mit B-Vitaminen, Gelée Royal und Taurin
- > ideal bei: Antriebslosigkeit, Energielosigkeit, Stress & Anspannung
- > stärkt das Nervensystem

Eisen forte Elixier

- > mit Eisenbisglycinat & Vitamin C
- > gut resorbierbar
- > 100 % Eisennutzung

Normalpreis 240 ml
(1 l € 91,70)

* Beim Kauf eines Vital royal Elixier (240 ml) erhalten Sie ein Eisen forte Elixier (240 ml) im Wert von € 19,99 GRATIS dazu.

21,99



Martin
reformstark

Aktion gültig bei reformstark Martin bis
30.12.2023. Solange der Vorrat reicht!



2 111000 030527

AHAVA BIBI AQUA LIMITIERTE DUFTRICHTUNG

1 + GRATIS
Body Sorbet*

Body Sorbet

- > zart schmelzendes Creme-Gel
- > beruhigt, hydratisiert und glättet die Haut

Handcreme

- > erfrischender Duft nach Mandarine und Zedernholz
- > für geschmeidige, gepflegte Hände

Normalpreis 100 ml
(1 l € 199,90)

* Beim Kauf von einer Bibi Aqua Mineral Handcreme erhalten Sie ein Bibi Aqua Caressing Body Sorbet (350 ml) im Wert von € 36,99 GRATIS dazu.

19,99



Martin
reformstark

Aktion gültig bei reformstark Martin bis
30.12.2023. Solange der Vorrat reicht!



2 111000 030558

NATUMI BIO PFLANZEN- DRINKS

1 + GRATIS
Fettarm
Hafer + Soya Drink*

- > aufschäumbar, vollmundig-cremig
- > für Müsli, Smoothie, Backwaren, Desserts oder zum Kaffee
- > vollfett 3,5 % oder fettarm 1,8 %

Voll Hafer + Soya Drink

1 l

* Beim Kauf von einem Natumi Voll Hafer + Soya Drink (1 l) erhalten Sie einen Fettarm Hafer + Soya Drink (1 l) im Wert von € 2,79 GRATIS dazu.

2,79



Martin
reformstark

Aktion gültig bei reformstark Martin bis
30.12.2023. Solange der Vorrat reicht!



2 111000 030534

MASTER LIN® HAND BALM

1 + GRATIS
Body & Face Oil*

- > intensive Pflege
- > zieht rasch ein
- > beugt Altersflecken vor
- > für samtweiche Hände

Normalpreis 60 ml
(100 ml € 49,98)

* Beim Kauf eines Master Lin® Hand Balms erhalten Sie eine Luxusminiatur des Body & Face Oil (15 ml) im Wert von € 21,- GRATIS dazu.

29,99



Martin
reformstark

Aktion gültig bei reformstark Martin bis
30.12.2023. Solange der Vorrat reicht!



2 111000 030565

EHRENWORT PORRIDGE MISCHUNGEN

**1+1
GRATIS***

- > Bio-Qualität
- > kein Zuckerzusatz
- > Vollkorn-Hafer aus Österreich
- > schnelle Zubereitung
- > cremige Konsistenz
- > ideal als Frühstück oder Snack

verschiedene Sorten

Normalpreis je 400 g
(1 kg € 9,36)

7,49



* Beim Kauf einer Bio Spice Porridge Mischung verschiedene Sorten (400 g) erhalten Sie eine zweite (400 g) GRATIS dazu.

Martin
reformstark

Aktion gültig bei reformstark Martin bis
30.12.2023. Solange der Vorrat reicht!



2 111000 030541

REFORMSTARK MARTIN MULTI-VITAMIN-ELIXIER

-25%

- > Immun-Boost durch Vitamine C, B6, B12, D3 und Folsäure
- > stärkt Energie und Nerven dank Niacin und Biotin
- > erfrischender Orangen-Geschmack

500 ml
(1 l € 44,98)

22,49



Martin
reformstark

Aktion gültig bei reformstark Martin bis
30.12.2023. Mit Gutscheinen erhalten Sie
25 % Rabatt. Solange der Vorrat reicht!



2 111000 030572



Immunsystem stärken

MIT HANF, CBD UND KRÄUTERN

Die kalte Jahreszeit bringt oft Herausforderungen für unser Immunsystem mit sich. Doch es gibt einige Alternativen, um den Körper in dieser Zeit natürlich und wirkungsvoll zu stärken. Hanf in Kombination mit anderen Heilkräutern kann eine wertvolle Unterstützung bieten, um den Winter gut zu überstehen. Doch warum ist das so?

Im Herbst dekorieren Fachhandel und Apotheken oft ihre Schaufenster neu und rücken Erkältungs- und Grippeprodukte stärker ins Rampenlicht. Erkältungen lassen sich leider nicht vollständig vermeiden. Statistiken zeigen, dass Erwachsene im Schnitt zwei bis fünf Mal pro Jahr erkältet sind, während Kinder und Jugendliche sogar vier bis acht Mal betroffen sein können. Dennoch ist es möglich, die Symptome von Erkältungskrankheiten effektiv zu lindern und das Immunsystem auf natürlichen Weg zu unterstützen.

UNSER IMMUNSYSTEM

Das Immunsystem kann durch verschiedene Faktoren geschwächt werden. Dazu gehören Mangelernährung, anhaltender Stress, Schlafmangel, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, Umweltverschmutzung und bestimmte Medikamente. Auch das Alter, bestimmte Krankheiten sowie genetische Faktoren spielen eine Rolle. Eine ausgewogene Ernährung, regel-

mäßige Bewegung und ausreichend Schlaf unterstützen die Regeneration des Körpers. Stressabbau, der Verzicht auf Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum tragen dazu bei, das Immunsystem zu schützen. Kleine Veränderungen im Alltag können einen großen Unterschied machen – für eine robuste Abwehr gegen Krankheitserreger.

DAS ENDOCANNABINOID SYSTEM – ECS

Das Endocannabinoid-System (ECS) spielt durchaus eine wichtige Rolle in Bezug auf unser Immunsystem. Es reguliert verschiedene physiologische Prozesse im Körper wie beispielsweise unseren Schlaf oder eben auch unser Immunsystem. Hanf, insbesondere CBD (Cannabidiol), interagiert sanft mit diesem System und fördert das Gleichgewicht im Körper.

NATÜRLICHE HELFER

CBD und Hanfprodukte können einen wertvollen Beitrag leisten. Ihre natürlichen Eigenschaften unterstützen die Balance im Körper aufrecht zu erhalten, fördern guten und erholsamen Schlaf und haben sich in Bezug auf die Stressreduktion mittlerweile sehr gut bewährt. Die Kombination von Hanf oder CBD mit altbewährten Heilkräutern wie Thymian, Ingwer und Salbei verstärkt oft die positiven Effekte zusätzlich. Gemeinsam bilden sie ein kraftvolles Team gegen winterliche Beschwerden.



AUF QUALITÄT ACHTEN

CBD-Produkte sind in vielfältigen Formen wie Ölen, Kapseln, Cremes und mehr erhältlich, um den individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden. Immer mehr Menschen entscheiden sich für diese natürlichen Alternativen. Bei der Verwendung solcher Gesundheitsprodukte ist es jedoch von höchster Bedeutung, auf Qualität, Herkunft und Zertifizierungen zu achten. Da die Branche noch nicht vollständig reguliert ist, gibt es eine Vielzahl von Produkten auf dem Markt, die möglicherweise nicht die versprochene Qualität oder Wirksamkeit bieten. Die Auswahl eines vertrauenswürdigen Herstellers, vorzugsweise aus der eigenen Region, und das Beachten von Zertifizierungen wie dem Bio Austria Zertifikat oder Laborprüfungen kann dabei helfen, hochwertige Produkte zu identifizieren.

NATÜRLICHES WOHLBEFINDEN

Insgesamt stellen CBD und Hanfprodukte vielversprechende Optionen für Menschen dar, die auf der Suche nach natürlichen Ansätzen zur Unterstützung ihres Wohlbefindens sind. Mit dem Winter, der seine Herausforderungen mit sich bringt, können die natürlichen Kräfte von Hanf und Kräutern sanft auf natürliche Weise unterstützen und das Gleichgewicht im Körper erhalten. So lässt sich der Winter genießen, während die Gesundheit gefördert wird.



8 % BIO CBD ÖL

Die Bio Austria zertifizierten **CBD Vollextrakte** von BioBloom überzeugen durch ihre einzigartige naturreine Qualität und der hohen Bioverfügbarkeit. Neben den hohen Anteilen an Cannabinoiden zeichnen sie sich mit einem umfangreichen Terpenprofil aus. Durch dieses optimale Zusammenspiel unterstützen sie bei körperlichen Unzulänglichkeiten, Stress sowie Unwohlsein und fördern guten Schlaf und Wohlbefinden.

20 % BIO CBD ÖL

Das **20 % Bio CBD Öl** ist eine intensive Alternative für Zeiten, in denen mehr Unterstützung erforderlich ist. Durch seine spezielle Zusammensetzung aus Hanfvoll-extrakt und CBD verfügt es über ein ausgezeichnetes Wirkungszusammenspiel und eine hohe Bioverfügbarkeit. Mit dem 20 % Bio CBD Öl gezielt Unzulänglichkeiten begegnen und den Alltag ausgeglichener bewältigen.

BIO HUSTENSTOPPER MIT CBD

Dem Rachen etwas Gutes tun mit dem **neuen BioBloom Hustenstopper**. Die biozertifizierten Bonbons fördern durch die speziell ausgewählten Kräuter in Kombination mit natürlichem CBD eine entspannende Wirkung auf die Atemwegsmuskulatur, unterstützen bei Husten und Heiserkeit und sorgen für ein erleichterndes Gefühl. Durch die leicht entspannende Wirkung eignen sie sich auch ideal bei nächtlichem Husten.

BIO-KRÄUTERTEE'S MIT HANF

Spezielle Lebensphasen benötigen spezielle Unterstützung. Die **drei neuen BioBloom Kräutertee's** sind gezielt auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt. In Kombination mit Hanf, bieten sie wohlthuende Unterstützung bei Magen-Darm-Beschwerden, Menstruationsbeschwerden, den Wechseljahren oder während einer Erkältung.



TIPP

Werbung des Herstellers

Unsere Highlights jetzt in Aktion



+ 200 ml
GRATIS*

Für Lunge und Bronchien

Lumison® von **SonnenMoor®** ist der kraftvolle, flüssige Kräuterschutz für Lunge und Bronchien. Mit einer idealen Mischung aus 13 bewährten Kräutern bietet Lumison besonders in der kalten Jahreszeit wertvolle Unterstützung. Ohne Alkohol, ist es für die ganze Familie geeignet. Profitieren Sie jetzt vom 10er Pack und erhalten Sie 200 ml zusätzlich gratis!



10 % Rabatt*

Himmlisches Gebäck

Die Werz-Backstube bringt weihnachtlichen Genuss in jedes Zuhause. Die Zutaten der köstlichen glutenfreien **4-Korn Lebkuchen** aus Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Honig mit Kakaoglasur stammen alle aus biologischem Anbau. Einfach zum Reinbeißen ist das **Reis Butter Gebäck** aus Reis-Vollkornmehl und Bio-Butter. Verfeinert durch eine Kakaoglasur, ist es zudem für Fruktoseintolerante geeignet. Die glutenfreien **4-Korn Spekulatius** bestechen durch Mandeln und Bio-Kakao. Bei **Werz** stehen Qualität, Frische und sorgfältige Herstellung stets im Vordergrund.

BLACK FRIDAY Superdeal 24.11.

Weihnachten
sichern

-10 %
auf reformstark Martin
Geschenkgutscheine
erhalten**



*Aktionen gültig bis 30.12.2023

**Black-Friday-Aktion nur gültig am 24.11.2023

Selbstfürsorge

AUS LIEBE ZU UNS SELBST

Plötzlich geht nichts mehr ohne Selfcare. Aber was meint der Begriff eigentlich? Wie passt Selbstfürsorge in den Alltag? Und: Ist es nicht ein bisschen egoistisch, sich selbst derart wichtig zu nehmen?

Kennen Sie das? Sie wollten sich heute eigentlich Zeit für sich nehmen, aber dann war wieder so viel zu tun. Erst sind Sie für eine Kollegin eingesprungen, später auf dem Heimweg bei Ihrer Mutter vorbeigefahren. Zu Hause mussten Sie sich „noch schnell“ um dies und das kümmern. Und ehe Sie sich versahen, hatten Sie Ihre Bedürfnisse hintangestellt. Wieder einmal. Hier setzt Selfcare an.

WAS IST SELF CARE?

Selfcare meint, sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren, die Prioritäten anders zu setzen, die eigenen Bedürfnisse genauso wichtig zu nehmen wie die anderer. Wenn nicht sogar am wichtigsten. Es geht um Ihre individuellen Bedürfnisse. Dafür müssen Sie nicht Ihr ganzes Leben umkrempeln. Gerade an den kleinen Stellschrauben lässt sich vieles verändern. Notieren Sie, was Ihnen gut tut. Und sorgen Sie dann dafür, dass es möglich wird. Routinen können helfen, weil sich so kleine Wohltaten fest in Ihren Tag integrieren lassen.

- ✓ **Eine kleine Morgenroutine:** 10 Minuten können Ihren Tag verändern, wenn Sie nur ein klein wenig früher aufstehen und einen Sonnengruß oder ein paar Atemübungen am offenen Fenster durchführen oder einfach in Ruhe einen Tee trinken, bevor der Tag so richtig beginnt.
- ✓ **Wie immer, nur achtsamer:** Egal, ob Sie sich die Zähne putzen, die Hände waschen oder einen Salat essen: Tun Sie es mit Achtsamkeit. Das heißt: Sehen Sie sich

liebevoll im Badezimmerspiegel an, zwinkern Sie sich zu. Nehmen Sie wahr, wie die Seife in Ihren Händen schäumt, wie routiniert Ihre Finger sich bewegen. Und essen Sie mit Genuss – ohne nebenbei die Spülmaschine auszuräumen oder Nachrichten auf Ihrem Handy zu lesen.

- ✓ **Eine Extraportion Pflege:** Für das Extra an Selfcare gönnen Sie sich eine Gesichtsmaske im Bad. Der Duft und die Wärme schenken Entspannung. Im Homeoffice hilft ein Fußbad mit Salbei oder eine Nackenkomresse mit Lavendel gegen Verspannungen. Pflegen Sie abends Ihre Füße, um den Tag achtsam abzuschließen und einen erholsamen Schlaf vorzubereiten.



SELF CARE ZUM VERSCHENKEN

Sinnliche Düfte, sanfte Texturen und kostbare Pflege, die keine Wünsche offenlassen – zur Weihnachtszeit gibt es von Dr. Hauschka eine Reihe verschiedener Geschenkvariationen zum Entdecken, Erleben und Wohlfühlen.

Ein Highlight: der beliebte **Dr. Hauschka Adventkalender**, der mit einer Vielzahl wertvoller Schätze zu einer Reise durch das Dr. Hauschka Universum einlädt.

Und **drei Geschenksets in festlicher Verpackung** mit wunderbaren Gratis-Sondergrößen zaubern weihnachtliche Stimmung unter den Baum und schonen mit nachhaltigem Recyclingmaterial die Umwelt. 100 % zertifizierte Naturkosmetik.



TIPP

Solange der Vorrat reicht.

Eine duftende Reise

FÜR DIE SINNE



Räucherstäbchen entführen uns auf eine sinnliche Reise, die weit über den bloßen Duft hinausgeht. Sie sind Symbole der Entspannung und Gelassenheit. Mit ihren Wurzeln in zahlreichen Kulturen und Traditionen schenken sie uns nicht nur angenehme Düfte, sondern verwandeln Räume in Oasen der Ruhe.

„Räucherstäbchen gleichen den Essenzen der Natur, die sich in sanften Rauch verwandeln und uns inspirieren“, so beschreiben Kenner das Erlebnis. „Ihre subtilen, feinen Aromen beflügeln uns und lassen uns wieder darauf besinnen, dass wir wieder in uns ruhen und Momente der Ruhe genießen können.“

SCHÖNHEIT IN VIELFALT UND DESIGN

Die Welt der Räucherstäbchen bietet eine beeindruckende Vielfalt. Die Palette der Aromen reicht von blumigen Nuancen über süße Töne bis hin zu würzigen Noten, sodass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Sie begleiten uns beim Yoga, in der Meditation, während Reinigungszeremonien oder auch, um einfach für einen Moment dem Alltag zu entfliehen. Doch was wäre ein Räucherstäbchen ohne den passenden Halter?

Die Räucherstäbchenhalter, gefertigt aus Materialien wie Holz, Softstone, Keramik oder Aluminium, sorgen nicht nur für ein sicheres Verräuchern, sondern werden zugleich zum eleganten Blickfang, der das Erlebnis des Räucherns harmonisch abrundet.

BITTO – NATÜRLICH ZUM WOHLFÜHLEN

Die österreichische Premiummarke, steht für Produkte, die das natürliche Wohlbefinden steigern. Sie bietet von hochwertigem Räucherwerk und ätherischen Ölen bis zu innovativen Raumluft-Diffusern eine breite Palette an. Besonders die BIJOS Räucherstoffe, sorgfältig ausgewählt aus besten Harzen, Hölzern, Kräutern und Blüten, zeugen von Qualität. Zudem stammen viele Räuchergefäße, Weihrauchbrenner, Räucher-schalen, Duftlampen, Räucherstäbchen und Halter von FAIR TRADE Partner-Betrieben. Dies unterstreicht das Engagement von Bitto für Ethik und Nachhaltigkeit. Das Unternehmen vertritt die Überzeugung, dass ein verantwortungsbewusstes Miteinander zu echtem Mehrwert führt. Dies zeigt sich nicht nur in den Produkten, sondern auch in der Unterstützung benachteiligter Bevölkerungsgruppen durch faire Einkommenschancen.

*Räucherstäbchen sind wie
Essenzen der Natur, die uns
mit ihrem sanften Aroma
verwöhnen, uns inspirieren
und uns Momente der Ruhe
schenken können.*



EXOTISCHER DUFTGENUSS

Nag Champa von Goloka: Ein echter Klassiker aus Indien. Diese Räucherstäbchen schaffen nicht nur eine behagliche Atmosphäre, sondern verzaubern mit dem erlesenen orientalischen Duft – einer Kombination aus den Blüten des Nagchampa-Baumes und Sandelholz.

Satya Sai Baba-Nag Champa: Herausragend durch ein kräftigeres Aroma und seinen typischen Duft, stammt dieser Favorit ebenfalls aus einer renommierten Manufaktur. Lassen Sie sich von seiner markanten Charakteristik in eine Welt der Sinnlichkeit entführen.

KLÄRUNG & KONZENTRATION

White Sage: Weißer Salbei, der entlang der Küstengebiete von Südkalifornien wächst, ist bekannt für seine intensive klärende Wirkung. Ideal für die energetische Reinigung von Aura, Chakren und Räumen, sind diese Räucherstäbchen ein Muss für alle, die nach Reinheit und Erneuerung suchen.

Happy Yoga: Ein echtes Erlebnis für Yoga-Enthusiasten. Diese in Handarbeit nach der „Masala Methode“ hergestellten Räucherstäbchen kombinieren ausgewählte Kräuter, Blumenextrakte und Gewürze zu einem holzig-krautigen Duft. Wie der Name schon andeutet, sind sie eine beliebte Wahl in Yoga-Stunden und unterstützen die Konzentration und das Wohlbefinden.

OHRKERZEN – ENERGIE FÜR KÖRPER & GEIST

Ohrkerzen, ein Erbe traditioneller indianischer Weisheit, dienen nicht nur der Ohrenpflege, sondern auch als Quelle der Erholung. Ihre sanfte Wirkung kann die natürlichen Reinigungsmechanismen des Ohres unterstützen und vermittelt ein Gefühl der Befreiung und Klarheit im Kopf und in der Ohrregion. Lassen Sie so den Alltag hinter sich und erleben Sie tiefe Entspannung und Verbundenheit. Viele empfinden die Prozedur als intensiv wohltuend. Das leise Knistern der Flamme, gepaart mit der wohligen Wärme, schafft ein Umfeld der Ruhe, in dem Körper und Geist zur Balance finden.

TIPP

Natürlich schön

MIT LOTUS

Tauchen Sie ein in eine Welt, in der sich Luxus und Natur natürlich vereinen: Master Lin®, bekannt für seine Bestseller Kosmetik-Linie LOTUS INTENSE ist die erste Premium-Kosmetik auf Natur- und TCM-Basis für glatte und straffe Haut.

Die Lotus Intense-Serie verspricht Regeneration in ihrer reinsten Form. Entdecken Sie die neue Dimension natürlicher Schönheit.

WIRKSTOFFPOWER AUS DER NATUR

Die innovativen Premium Pflegeprodukte der Lotus Intense-Linie mit natürlichen Inhaltsstoffen wie Lotus, Bakuchiol, Ectoin, Reishi sowie hochwertigen Ölen aktivieren das Jugendprogramm der Haut. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird dem Lotus eine beruhigende und regenerierende Wirkung zugeschrieben sowie ein adstringierender und somit hautverfeinernder Effekt nachgesagt. Die reichhaltigen Texturen ziehen schnell ein, entfalten ihre Wirkung und sorgen für ein geschmeidig-zartes Hautgefühl.

ZERTIFIZIERTE NATURKOSMETIK AUS ÖSTERREICH

Die Premium-Kosmetik von Master Lin® wird in Österreich entwickelt und produziert. Die Produkte tragen das NATRUE-Gütesiegel, das höchste Produktqualität, natürliche Inhaltsstoffe, umweltfreundliche Praktiken und keine Tierversuche garantiert.

INTENSE NIGHT CREAM

Straffende und regenerierende Nachtcreme. In der INTENSE NIGHT CREAM spielen Inhaltsstoffe wie Lotus, Bakuchiol, Reishi und Tigergras harmonisch zusammen. Die Nachtcreme stimuliert die Produktion von Kollagen, führt zu einer Verbesserung bei bereits entstandenen Hautschäden wie z. B. Hyperpigmentierung durch UV-Strahlung und reduziert feine Linien und Falten.

PRECIOUS DAY CREAM

Schützende und glättende Tagescreme. Die PRECIOUS DAY CREAM bietet den ganzen Tag über effektiven Schutz vor schädlichen Umwelteinflüssen wie Luftverschmutzung und Blaulicht. Mit ihren Hauptinhaltsstoffen Ectoin und Lotus stärkt sie die Hautbarrierefunktion, unterstützt die hauteigenen Reparaturprozesse und mildert Fältchen.

SUPREME EYE CREAM

Premium Anti-Aging Augenpflege mit sichtbarem Glättungseffekt. Die natürlichen Wirkstoffe aus der Jasminblüte und dem Reishi-Pilz reduzieren dunkle Augenringe, festigen die Haut und glätten sichtbar Mimikfalten.

NEU



Zahnpflege

NATÜRLICH FÜR DIE GANZE FAMILIE

Seit fast vier Jahrzehnten legt LOGODENT Wert auf die sanfte Kraft der Natur. Für eine natürliche Zahn- und Mundgesundheit kombinieren die Zahnpflegeprodukte neueste wissenschaftliche Erkenntnisse mit traditionellen Rezepturen der Kräuterkosmetik.

Diese beinhalten antibakterielle und entzündungsvorbeugende Wirkstoffe, welche zu schönen und gesunden Zähnen mit natürlicher Unterstützung beitragen. Die Produktpalette von LOGODENT gewährleistet eine umfassende Zahn- und Mundgesundheit, inklusive Schutz und Erhaltung von Zähnen, Zahnfleisch und Mundschleimhaut.

NATÜRLICHE ZAHNPFLEGE FÜR KINDER

Kids Zahngelge sind den besonderen Bedürfnissen einer kindgerechten Zahnpflege angepasst. Durch natürliche Farbstoffe werden die Gele für Kinder optisch ansprechend gestaltet, was zu einem stressfreien und freudigen Zähneputzen beiträgt. Inhaltsstoffe wie Hamamelis, Kamille und Myrrhe pflegen das Zahnfleisch und helfen Entzündungen vorzubeugen. Eine niedrige Dosierung von Kiesel-erde sorgt für eine sanfte Entfernung von Zahnbelägen.

MILCHZÄHNE BRAUCHEN BESONDERE PFLEGE

Entgegen der Annahme, dass Milchzähne keine spezielle Pflege benötigen, weil sie ausfallen, spielt ihre Gesundheit eine entscheidende Rolle. Die ersten Zähne eines Kindes beeinflussen maßgeblich die Entwicklung des Kiefers und die Position der nachfolgenden bleibenden Zähne. Milchzähne bewahren den Raum für die bleibenden Zähne. Ein vorzeitiger Verlust eines Milchzahns kann dazu führen, dass sich bleibende Zähne schief entwickeln.

RICHTIGE ZAHN- UND MUNDHYGIENE

Ohne Zahnbelag gibt es weder Karies noch Parodontose. Daher raten Zahnmediziner, nach jeder Mahlzeit oder mindestens zweimal täglich die Zähne zu putzen. Die ideale Putztechnik variiert individuell, es ist jedoch essentiell, stets vom Zahnfleisch zu den Zähnen zu bürsten, um Verletzungen zu vermeiden. Die Reinigung der Zahnzwischenräume ist ebenso wichtig wie die der Zähne selbst. Eine ausgewogene Ernährung trägt ebenfalls zur Gesundheit von Zähnen und Mundraum bei. Zusätzlich zum täglichen Zähneputzen, dem Einsatz von Zahnseide und regelmäßigen Zahnarztbesuchen, ist die Wahl der richtigen Zahncreme entscheidend für eine gründliche Reinigung der Zähne.



HAPPY KIDS ERDBEER ZAHNGEL

Krokodilstarke und gesunde Kinderzähne mit dem milden HAPPY KIDS Erdbeer Zahngel – schon ab dem ersten Zahn. Für starke Milch- und Kinderzähne.

SENSITIV KAMILLE ZAHNCREME

Die Zahncreme Kamille bietet extra schonende Reinigung und Pflege bei schmerzempfindlichen Zähnen und Zahnfleisch.

EXTRA FRISCHE DAILY CARE PFEFFERMINZ ZAHNCREME

Mild schäumende Zahncreme zur gezielten Reinigung und Pflege von Zähnen und der Gesunderhaltung des Zahnfleisches.

NATURWEISS PFEFFERMINZ ZAHNCREME

Bietet schonende Reinigung und sanfte Aufhellung. Effektive Kieselsäure-Putzkörper entfernen Verfärbungen, z. B. durch Tabak und Kaffee, ohne den Zahnschmelz zu beschädigen und bewahren das natürliche Zahnweiß.

TIPP

Festliche Geschenkkideen

KLEINE FREUDEN, DIE VON HERZEN KOMMEN



WEIHNACHTS-GLAMOUR FÜR DIE NÄGEL

Die **benecos 20-FREE Nail Polish-Sets** ergeben eine perfekte Harmonie mit drei aufeinander abgestimmten Farben. Ihre vegane, pflanzenbasierte Formulierung besteht zu mindestens 80 % aus natürlichen Inhaltsstoffen. Die Textur lässt Sauerstoff und Wasser durch. Zudem sind die Nagellacke mit Apfelsamenöl, einem Upcycling-Produkt, und Biotin angereichert.



GLÜCK-WÜNSCHE

Liebevolle Geschenkkideen von **Die Stadtgärtner**. Verschenken Sie einen Wunsch: Mit der handgepflückten **Pusteblume im Glas** treffen Sie genau ins Herz. Der Wunscherfüller ist das perfekte Geschenk für jeden Anlass, zu dem Sie einem lieben Menschen Ihre guten Wünsche überbringen möchten. Glück zu verschenken, ist eines der schönsten Geschenke, die Sie machen können. Egal ob vor einer Prüfung, zum Geburtstag, an Silvester oder einfach als Überraschung für einen lieben Menschen. Mit dem **Glücksbringer** zeigen Sie: Du bist mir wichtig, ich wünsche dir alles Glück der Welt!

GENUSS-ADVENTSKALENDER

Freudig erwarten wir den Advent. Klare, kühle Luft, der Duft von Tannen und warme Lichter begleiten uns durch die Vorweihnachtszeit und stimmen uns auf die Festtage ein. Mit dem **Tee Adventskalender** von **Lebensbaum** gehen Sie auf eine wärmende Reise mit 24 verschiedenen Teesorten – von aromatischen Kräutermischungen bis zu klassischen Schwarz- und Grüntees. Gönnen Sie sich im Advent täglich einen genussvollen Moment mit einer Tasse Tee von Lebensbaum.



FESTLICHE SCHÖNHEIT & PFLEGE



Schöner könnte der Advent nicht beginnen: Der **AHAVA Adventskalender** hält 24 Überraschungen der AHAVA Bestseller in einem luxuriösen Design bereit. Die „**Be Unexpected**“ Sets verleihen der Weihnachtszeit Glamour und kombinieren Formulierungen, die von Mineralien und Pflanzen inspiriert sind, für eine erfrischende Hautpflege. Auch dieses Jahr ist die **Mineral Body Lotion** aus dem Toten Meer in einer Sondergröße von 500 ml erhältlich, die für langanhaltende Hautfeuchtigkeit sorgt. Das **3-teilige Pflegeset** beinhaltet Mineral Shower Gel, Body Lotion und Hand Cream und wird durch ein Anti-Aging Serum-Sachet zum Ausprobieren ergänzt. Schenken Sie festlichen Glanz mit AHAVA.



ITALIENISCHER ALPAKA-KOMFORT

Gönnen Sie sich den unvergleichlichen Komfort und Stil von Alpakawolle. Die in Italien gefertigten **Socken** von **OPI & MAX** schenken Ihren Füßen das Wohlgefühl, das sie verdienen. Alpakawolle ist die Antwort der Natur auf absolutes Wohlgefühl. Jedes Detail der Socken ist sorgfältig durchdacht, um langanhaltenden Tragekomfort zu gewährleisten.



GEHEN WIE AUF WOLKEN

Verwandeln Sie jeden Schuh in eine Wohlfühloase. Mit den **Filzeinlegesohlen** von **AlpakaAlm Wollmanufaktur**, hergestellt in Österreich, erleben Sie höchsten Komfort: Sie bieten wärmende und atmungsaktive Eigenschaften, sind geruchshemmend und saugen effektiv Feuchtigkeit auf. Ein Geschenk, das jeden Schritt im Winter wärmer und komfortabler macht. Ideal für alle, die auch in der kalten Jahreszeit nicht auf Qualität und Funktionalität verzichten wollen.

WEIHNACHTSZAUBER IN JEDER TAFEL

In der Weihnachtszeit verführt **ZOTTER** mit vier schokoladigen Köstlichkeiten: **Zitrone & Mandel** kombiniert dunkle Schokolade mit Zitronen-Marzipan und Mandelnougat. **White Crisp** verzaubert mit veganer weißer Reiskuvertüre und Mandelkrokant. **Labooko Haferdrink 50%** bringt eine vegane Milchsokoladenalternative auf Haferbasis, veredelt mit Zimt und Vanille. Die einzigartige **Labooko 60%/ 40%** besticht durch die reine Verbindung von Kakao und Haferdrink ohne zusätzlichen Zucker. Jede Tafel ein Fest für Ihren Gaumen und Balsam für die Seele.



BIENENWACHSKERZEN – NACHHALTIGER GLANZ FÜR IHRE FESTLICHKEITEN

Bienenwachskerzen von **Steinhart** verbinden Tradition und Nachhaltigkeit auf wundervolle Weise. Diese ökologischen Lichtspender sind mehr als nur Dekoration: Sie erzählen von der unermüdlichen Arbeit der Bienen, verbreiten einen sanften Honigduft und tauchen Ihr Zuhause in ein behagliches, warmes Licht. Ob als Wabenkerze, Baumkerze oder für den Adventskranz – Bienenwachskerzen sind ein Naturprodukt und sorgen so für festliche Stimmung. Genießen Sie die Feiertage im Schein natürlich duftender Kerzen. **TIPP:** Mit dem Wabenplatten-Bastelset kreieren Sie Ihre eigene Kerzen-Kollektion.



SKANDINAVISCHER FESTFLAIR

Weihnachten im nordischen Stil ist geprägt von traditionellen Bräuchen, natürlicher Dekoration und gemütlicher Atmosphäre. Verwandeln Sie Ihr weihnachtliches Zuhause in eine warme und einladende Umgebung für Ihre Familie und Freunde. Mit geschickter Kombination aus stimmungsvoller **Weihnachtsdeko** mit passenden Accessoires, wie Servietten und Kerzen von **Lang Kunstgewerbe**, wird jede Weihnachtstafel zur unvergesslichen Erinnerung.



INSPIRIERENDE RÄUCHERMISCHUNGEN

Landkaufhaus Mayer. Tauchen Sie ein in eine Reise der Sinne und entdecken Sie die zeitlose Tradition der **Räucherwerke** neu. Von beruhigenden und entspannenden Kompositionen bis hin zu belebenden und inspirierenden Aromen – eine Vielfalt, die Sie begeistern wird.

GESCHENKIDEEN AUS ZIRBE

Diffuserstäbe mit Zirben- & Berglavendelessenz sorgen für eine dezente Raumbeduftung in Wohnzimmern, Büros und Schlafzimmern. Stellen Sie die Duftintensität über die Stabanzahl ein. **Duftkerze Zirbe:** Handgemachte Kerze mit Zirbenessenz aus reinem Paraffin. Hergestellt in Tirol, palmölfrei, brennt etwa 72 Stunden rußfrei. **Herzduft Set Zirbe:** Ein elegantes Set mit Zirbenholz in Herzform, Zirbenflocken und speziellem Zirbenherzduft. Eine schöne Geschenkidee für Kollegen und Geschäftspartner. Mit Liebe gemacht von Ihrer **Zirben-Werkstatt**.



Strahlende Haut

MIT SHEABUTTER UND HAGEBUTTE

Sheabutter ist ein Segen für die Haut. Genauso beeindruckend ist das Hagebuttenöl – das Beauty-Geheimnis vieler Stars. Lesen Sie hier über die Vorzüge von Sheabutter und Hagebutte in Körpercremes.

Sheabutter, auch als Karitébutter bekannt, ist in der Kosmetik sehr beliebt und vielseitig einsetzbar. Ihre reichhaltige Textur macht sie zu einer beliebten Zutat für Körperbutter, Lippenbalsame, Hautcremes und sogar Haarkuren. Dank ihrer besonderen Beschaffenheit spendet sie der Haut Feuchtigkeit ohne einen fettigen Film zu hinterlassen.

GEWINNUNG VON SHEABUTTER

Sheabutter hat ihre Wurzeln im „Shea-Gürtel“ Westafrikas, der sich von Uganda bis Senegal zieht. In dieser Region wächst der Karitébaum, oft als „Lebensbaum“ bezeichnet. Dieser Baum spielt eine wichtige Rolle für das Ökosystem und die lokale Wirtschaft. Frauen sind maßgeblich am handwerklichen Prozess beteiligt, bei dem aus den Früchten das wertvolle Fett für die Sheabutter gewonnen wird.

HAGEBUTTE ALS BEAUTY-ELIXIER

Hagebuttenöl, auch als Hagebuttenkernöl oder Wildrosenöl bekannt, hat sich in der Kosmetikwelt durchgesetzt. Seine feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften verleihen der Haut ein seidiges Finish. Das Öl ist reich an essentiellen Fettsäuren,

Vitaminen und Antioxidantien. Diese Kombination hilft nicht nur dabei, die Haut zu straffen, sondern auch Anzeichen von Hautalterung zu mindern. Berühmtheiten wie Herzogin Kate und Victoria Beckham sind nur einige der vielen, die die Vorteile dieses natürlichen Öls schätzen.

VEGANE PFLEGE FÜR ALLE HAUTTYPEN

Hagebuttenöl ist wegen seiner Geschmeidigkeit ein wertvoller Bestandteil in veganen Körpercremes. Kombiniert mit Inhaltsstoffen wie Mandelöl, zieht es schnell ein ohne Rückstände zu hinterlassen. Es eignet sich besonders für empfindliche Haut, insbesondere bei trockenen Stellen auch im Gesicht. Dieses Öl der Hagebutte ist daher weit mehr als nur ein Trend. In hochwertigen Pflegeprodukten ist es ein echtes Schönheitselixier, das die Kraft der Natur nutzt.



REFORMSTARK MARTIN SHEABUTTER KÖRPERCREME

Entdecken Sie die natürliche Kraft der Sheabutter Körpercreme von reformstark Martin. Angereichert mit Mandelöl, bietet diese reichhaltige, aber nicht fettende Creme intensive Pflege für jeden Hauttyp. Sie spendet Feuchtigkeit, glättet und beruhigt die Haut, während sie sie samtig weich macht. Frei von Paraben und Paraffinen, ist sie die ideale Wahl für eine natürliche Hautpflege.

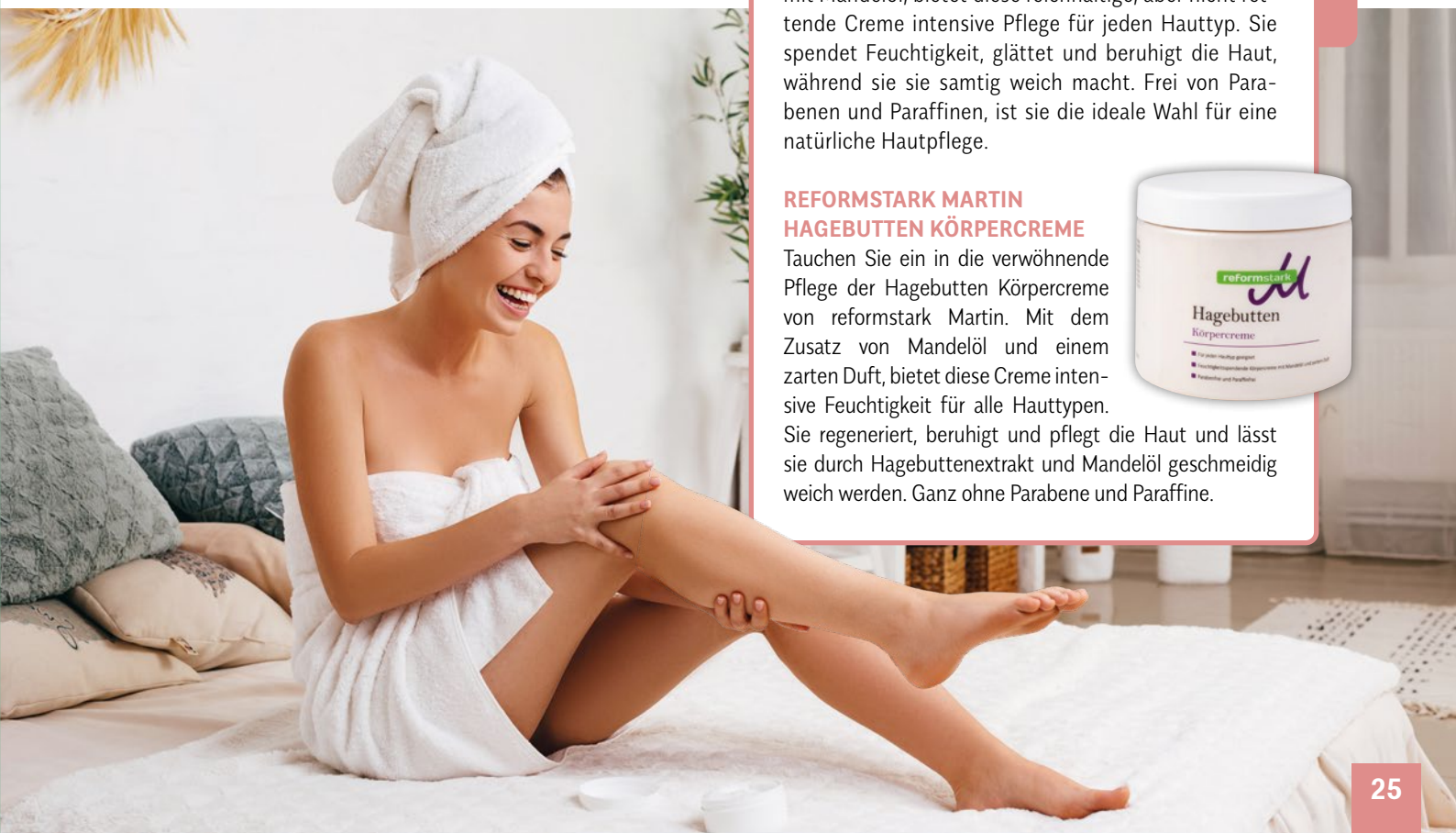
REFORMSTARK MARTIN HAGEBUTTEN KÖRPERCREME

Tauchen Sie ein in die verwöhnende Pflege der Hagebutten Körpercreme von reformstark Martin. Mit dem Zusatz von Mandelöl und einem zarten Duft, bietet diese Creme intensive Feuchtigkeit für alle Hauttypen.

Sie regeneriert, beruhigt und pflegt die Haut und lässt sie durch Hagebuttenextrakt und Mandelöl geschmeidig weich werden. Ganz ohne Parabene und Paraffine.



TIPP



PRODUKT-Highlights

KORRES

ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

RELAXING LAVENDER ist eine neue ganzheitliche Körperpflegelinie, die dank der AROMA-DREAM TECHNOLOGY eine beruhigende und entspannende Atmosphäre vor dem Schlafengehen schafft. Die Linie kombiniert griechischen Lavendel-Extrakt mit einer zertifizierten Dufttechnologie, die in Zusammenarbeit mit GIVAUDAN, einem weltweit führenden Dufthaus, entwickelt wurde. Die Produktlinie besteht aus einem Duschgel, einer Körpermilch und einem Körper-Spray.



P. JENTSCHURA®

BASISCHE PFLANZENKRAFT

Die kraftvolle Pflanzenwelt von P. Jentschura® – natürliche Vielfalt für einen energiereichen Herbst. Entdecken Sie die Auswahl von über 100 Pflanzen für eine ganzheitliche und pflanzenbasierte Ernährung. Beginnen Sie den Tag mit dem wärmenden Hirse-Buchweizen-Brei **MorgenStund®** und genießen Sie ein positives Bauchgefühl. Die **WurzelKraft®**, angereichert mit über 100 pflanzlichen Zutaten, bietet ein ganzheitliches Vitalstoff-Upgrade. Der **7x7® KräuterTee** sorgt sowohl für Energie als auch für Ausgeglichenheit – das perfekte Ensemble für einen gesunden und vitalen Herbst.

ARONIA ORIGINAL

ARONIA DIREKTSAFT

Aronia ORIGINAL **Aronia Direktsaft** stammt aus geprüfter biologischer Landwirtschaft aus dem Herzen Österreichs. Nur die besten Beeren kommen zur Auswahl. Durch kurze Transportwege und den Fokus auf nachhaltiger Landwirtschaft entsteht ein Saft von besonderer Reinheit und Geschmacksintensität. Empfehlung: Täglich 100 ml Saft mit Wasser vermischen und im Mund kräftig ein paar Mal vor dem Schlucken bewegen. Angeboten wird er in einer 730 ml Flasche sowie in einer praktischen Großpackung von 3 Litern, die nach dem Öffnen ungekühlt bis zu 3 Monate haltbar bleibt.



HAUTENGEL® SICHTBAR SCHÖNE HAUT

Bewusst natürlich. 100 % vegan. Ohne Tierversuche. Ökologisch (un)verpackt. Dafür steht die zertifizierte hautengel® Naturkosmetik. Für die hautengel® **Wirkessenzen** wurden studienbelegte Wirkstoffe ausgewählt, die mit hoher Konzentration und außergewöhnlichen Eigenschaften die tägliche Pflegeroutine intensivieren: **Wirkessenz Vitamin C** – der Glow Booster für die Haut; **Wirkessenz Squalan** – die Soforthilfe bei feuchtigkeitsarmer Haut; **Wirkessenz Bakuchiol** – der Anti-Aging-Experte für eine verjüngte Haut. 3 – 5 Tropfen vor der Tages- und Nachtcreme in die gereinigte Haut einmassieren.



MĀNUKA HEALTH MĀNUKA-HONIG AUS NEUSEELAND

Manuka Health's **Mānuka-Honig** ist nicht irgendein Honig, sondern ein Botschafter der neuseeländischen Natur. Abgefüllt im Herzen Neuseelands, unterscheidet er sich durch seinen hohen Methylglyoxal (MGO) Gehalt, welcher für seine Qualität und positiven Eigenschaften verantwortlich ist. Nicht alle Mānuka-Honige sind gleich. Der **MGO 460+ Mānuka-Honig** steht mit stolzen 460 mg MGO pro kg an der Spitze. Ein Löffel dieses goldgelben Elixiers täglich kann das Wohlbefinden steigern.

SONNENTOR® BIO CEYLON-ZIMT

Hast du einen an der Waffel? Perfekt! Und warum nicht auch auf Zimtsternen und in Zimtschnecken? Aber Achtung: Nicht jeder Zimt ist gleich. Der **Ceylon-Zimt**, auch als Echter Zimt bekannt, stammt ursprünglich von den Lorbeergewächsen Sri Lankas. Er ist die feinste Zimtsorte weltweit. Im Gegensatz zum häufigeren Cassia-Zimt sind seine Stangen zarter und sein Aroma weicher und blumiger. Ideal für die Vorweihnachtszeit, verleiht er Backwaren und Heißgetränken einen besonderen, weihnachtlichen Touch.



ESPARA BLUTZUCKERSPIEGEL NATÜRLICH UNTERSTÜTZEN

Die **Zimt-Nopal-Kapseln** von Espara kombinieren wertvolle Pflanzenextrakte mit Chrom, Zink, Vitamin E und alpha-Liponsäure. Chrom ist ein Mineralstoff, der zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels beiträgt. Zink unterstützt ebenfalls den Kohlenhydratstoffwechsel.



Jetzt vor Viren schützen!

Setzen Sie auf Viren- und Bakterienabwehr mit der Natur auf physikalische Weise. Gerade dort, wo viele Menschen sind und die Ansteckungsgefahr besonders hoch ist: z.B. in Bus und Bahn, im Flugzeug, bei großen Veranstaltungen, bei der Arbeit oder in der Schule, auf Festen mit Freunden oder der Familie. Denn jetzt im Winter haben Grippe- und Erkältungsviren wieder Hochsaison.

Alsiroyal®
Cistus PLUS
Infektblocker
Lutschpastillen

Geprüftes
Medizinprodukt

Mit
Manuka-Honig



Dieses Produkt wurde mit dem neuform® Qualitätssiegel zertifiziert, weil es den hohen Anspruch an Qualität und Sicherheit zu 100% erfüllt. Die Qualität der neuform® Produkte geht weit über die gesetzlichen Vorgaben hinaus und wird laufend den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen angepasst und durch das neuform® Qualitätsinstitut überprüft.



Alsiroyal®
www.alsiroyal.de

Martin
reformstark

Amstetten • City Center | **Gerasdorf** • G3 Shopping Resort | **3 x Graz** • Citypark, Murpark, Sporgasse 12-14 | **3 x Innsbruck** • DEZ, Herzog-Friedrich-Straße 29, Museumstraße 22 | **2 x Klagenfurt** • City Arkaden, Südpark | **Krems** • Mariandl | **Kufstein** • Kufstein Galerien | **Leoben** • LCS Leoben City Shopping | **Lienz** • Johannesplatz 1 | **Liezen** • ELI | **2 x Linz** • Hauptplatz 2, LentiaCity | **NEU ab 01.12.** **Lustenau** • rheincenter | **Oberwart** • eo Park | **Pasching** • PlusCity | **Ried** • Weberzeile | **Salzburg** • Linzer Gasse 4 | **Schwaz** • StadtGalerien | **Seiersberg** • ShoppingCity Seiersberg | **St. Pölten** • Traisenpark | **Spittal an der Drau** • Villacher Str. 79-83 | **Steyr** • Einkaufszentrum HEY! | **2 x Villach** • Atrio, Ringmauergasse 9 | **Vöcklabruck** • Varena | **Völs** • CYTA | **2 x Wels** • max.center, Stadtplatz 15 | **12 x Wien** • Millennium City, Auhof Center, Q 19, Donau Zentrum, Stadion Center, Westbahnhof, Hauptbahnhof, THE MALL, huma eleven, Shopping Center Nord, Nordbahnhof (Bruno-Marek Allee 21/1), Riverside | **Wiener Neustadt** • Fischapark | **Wolfsberg** • Tenorio | **Wörgl** • M4 | **Zell am See** • Bahnhofstraße 15

www.reformstark.at



24h 
onlineshopping



www.reformmarkt.com

  / reformstark.Martin