

Mit
Gewinn-
spiel

Natürlich gut geschützt

vorbeugen, stärken, durchatmen

Steinhart
natürlich besser für mich
Reformhaus
seit 1948

MyReformhaus®
a natural way

Impressum

Herausgeber

Reformhaus Steinhart
Marktplatz 11 | 79346 Endingen
Tel. 07642 7101
Mail. info@reformhaus-steinhart.de
Web. www.reformhaus-steinhart.de

Konzeption und Gestaltung

Marketing³

Bildnachweis

Mit Ausnahme der Produkt- und Personenbilder wurden die in dieser Broschüre verwendeten Bildmotive teilweise mithilfe von KI erstellt oder bearbeitet.



Reformhaus Steinhart

Marktplatz 11
79346 Endingen
Tel. 07642 7101

Mo - Fr: 09:00 - 12:30 Uhr
14:30 - 18:00 Uhr
Sa: 09:00 - 13:00 Uhr

Reformhaus Steinhart

Marktplatz 8
79183 Waldkirch
Tel. 07681 409712

Mo. - Fr.: 09:00 - 13:00 Uhr
14:30 - 18:30 Uhr
Sa: 08:00 - 14:00 Uhr

www.reformhaus-steinhart.de



MyReformhaus.de

Reformhaus Online Shop für
Naturkosmetik, Naturheilmittel,
Nahrungsergänzung

- ✓ Schneller Versand
- ✓ Gratis Versand ab 59,- €
- ✓ Über 1000 Vegane Produkte

Natürlich gut geschützt – vorbeugen, stärken, durchatmen

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, beginnt für unseren Körper eine besonders anspruchsvolle Zeit. Kalte Luft, trockene Heizungsluft, wechselhaftes Wetter und der häufige Aufenthalt in geschlossenen Räumen fordern das Immunsystem und die empfindlichen Schleimhäute. Gleichzeitig wächst das Bedürfnis nach Wärme, Erholung und bewussten Momenten, die neue Kraft schenken.

Unter dem Leitmotiv „**Natürlich gut geschützt**“ begleitet dich das Reformhaus Steinhart durch die Herbst- und Wintermonate. Im Mittelpunkt stehen ausgewählte Themen, die dabei helfen können, den Körper frühzeitig zu unterstützen, die Abwehrkräfte zu stärken und das Wohlbefinden in der kalten Jahreszeit ganzheitlich zu fördern.

Die kalte Jahreszeit stellt unterschiedliche Anforderungen an unser Wohlbefinden. Deshalb gliedert sich diese Broschüre in die vier Bereiche **Vorbeugen, Stärken, Durchatmen und Zur-Ruhe-Kommen**. Sie begleiten dich von der frühzeitigen Vorsorge über die gezielte Unterstützung in belastenden Zeiten bis hin zur Pflege von Hals, Nase und Atemwegen sowie zu mehr Ruhe und Regeneration im Alltag.

Im Wendeteil dreht sich alles um den Darm als unser **inneres Schutzschild**. Dort findest du ausgewählte Produkte rund um das Mikrobiom, Ballaststoffe, Bitterstoffe und für ein wohltuendes Bauchgefühl. Sie können dabei helfen, eine bewusste Darmroutine alltagstauglich zu gestalten und das Wohlbefinden von innen zu unterstützen.

Wie gewohnt greifen wir die Themen auch in unseren Geschäften vor Ort, auf unserer Website, im Blog und in unserer Sonntagspost auf. Wir geben Orientierung, teilen praktische Tipps und zeigen, wie sich natürliche Begleiter sinnvoll in den persönlichen Alltag integrieren lassen.

In dieser Broschüre findest du eine sorgfältig zusammengestellte Auswahl an Produkten, die dich beim Vorbeugen, Stärken, Durchatmen und Zur-Ruhe-Kommen begleiten können. Ergänzt wird die Auswahl durch praktische Tipps, persönliche Empfehlungen aus unserem Team und besondere Aktionen, die neue Impulse für die kalte Jahreszeit geben.

Lass dich inspirieren, informiere dich in Ruhe und entdecke gemeinsam mit uns, wie sich Vorsorge, innere Stärke und Wohlbefinden miteinander verbinden lassen – natürlich gut geschützt.

Dein Reformhaus Steinhart Team Endingen & Waldkirch

Gut versorgt durch Herbst und Winter

In der kalten Jahreszeit ist unser Körper besonderen Belastungen ausgesetzt. Sinkende Temperaturen, trockene Heizungsluft, weniger Tageslicht und der häufige Wechsel zwischen warmen Innenräumen und kalter Außenluft fordern das Immunsystem und die empfindlichen Schleimhäute. Gleichzeitig verbringen wir mehr Zeit in geschlossenen Räumen und kommen häufiger mit anderen Menschen in Kontakt. Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, erholsamer Schlaf und eine bedarfsgerechte Versorgung mit wichtigen Nährstoffen bilden deshalb eine wertvolle Grundlage, um gut durch Herbst und Winter zu kommen.

Eine wichtige Rolle spielen dabei **Vitamine, Mineralstoffe** und **Spurenelemente**. Vitamin C, Vitamin D, Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Besonders Vitamin D rückt in den dunkleren Monaten in den Mittelpunkt, da es überwiegend mithilfe von Sonnenlicht in der Haut gebildet wird. Je nach Lebensweise und persönlicher Versorgungssituation kann es sinnvoll sein, den individuellen Bedarf genauer zu betrachten.

Vitamin C findet sich natürlicherweise in vielen Obst- und Gemüsesorten. Auch Früchte wie Acerola, Sanddorn und Hagebutte sind für ihren natürlichen Vitamin-C-Gehalt bekannt. Ergänzend dazu unterstützen **Zink** und **Selen** verschiedene Funktionen des Immunsystems und tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Entscheidend ist jedoch nicht ein einzelner Nährstoff, sondern eine insgesamt ausgewogene und auf den persönlichen Bedarf abgestimmte Versorgung.

Neben Mikronährstoffen werden auch ausgewählte Pflanzen traditionell durch die Erkältungszeit begleiten. **Echinacea, Cistus, Thymian, Salbei** und **Spitzwegerich** gehören zu den bekannten Pflanzen, die in Tees, Säften, Tropfen oder anderen Darreichungsformen eingesetzt werden. Je nach Produkt stehen dabei unterschiedliche Bedürfnisse im Mittelpunkt – von der täglichen Vorsorge bis zur wohltuenden Begleitung von Hals, Rachen und Atemwegen.

Eine besondere Bedeutung kommt den Schleimhäuten zu. Nase, Mund und Rachen bilden eine wichtige natürliche Barriere gegenüber äußeren Einflüssen. Kalte Luft und trockene Raumluft können diese Schutzfunktion beeinträchtigen und zu einem trockenen oder gereizten Gefühl führen. Ausreichendes Trinken, regelmäßiges Lüften und eine angenehme Luftfeuchtigkeit helfen dabei, die Schleimhäute feucht zu halten.

Auch eine sorgfältige Nasenpflege kann Teil der täglichen Routine sein. Salzlösungen, Nasensprays oder Nasenduschen können die Nase reinigen, befeuchten und von Staub, Pollen und anderen Verunreinigungen befreien. Für Hals und Rachen eignen sich je nach Bedarf Kräutertees, Lutschpastillen oder Gurgellösungen. Gerade bei ersten Anzeichen lohnt es sich, frühzeitig auf den eigenen Körper zu achten und ihm Ruhe, Wärme und ausreichend Flüssigkeit zu gönnen.

Ein häufig unterschätzter Faktor für unsere Widerstandskraft ist der **Schlaf**. Während der Nacht verarbeitet der Körper die Eindrücke des Tages, sammelt neue Energie und nutzt die Ruhephase für wichtige Regenerationsprozesse. Anhaltender Stress, unregelmäßige Schlafenszeiten und abendliche Reizüberflutung können es erschweren, zur Ruhe zu kommen. Feste Abendroutinen, weniger Bildschirmzeit, gedämpftes Licht und bewusste Entspannungsmomente können den Übergang in die Nacht erleichtern.

Wohltuende Düfte und traditionell verwendete Pflanzen wie **Lavendel, Melisse, Baldrian, Passionsblume** und **Hopfen** lassen sich gut in eine persönliche Abendroutine integrieren. Ob als Tee, Pflanzensaft, Badezusatz, Kissenspray oder Roll-on – kleine Rituale können dem Körper signalisieren, dass die aktive Phase des Tages endet. Auch Magnesium und B-Vitamine spielen eine Rolle für Nervensystem und Energiestoffwechsel und können abhängig von der individuellen Versorgung eine sinnvolle Ergänzung sein.

Natürlich gut geschützt zu sein bedeutet daher mehr, als sich erst bei den ersten Anzeichen einer Erkältung mit dem eigenen Wohlbefinden zu beschäftigen. Vorbeugung beginnt im Alltag: mit einer ausgewogenen Ernährung, ausreichend Bewegung an der frischen Luft, guter Versorgung, gepflegten Schleimhäuten und genügend Erholung. Auch bewusste Pausen und ein achtsamer Umgang mit den eigenen Kräften tragen dazu bei, die kalte Jahreszeit ausgeglichener zu erleben.

Welche Produkte sinnvoll sind, hängt immer von der persönlichen Lebenssituation, den Ernährungsgewohnheiten und den individuellen Bedürfnissen ab. Eine gezielte Beratung hilft dabei, passende Begleiter auszuwählen und verschiedene Produkte sinnvoll aufeinander abzustimmen – für eine Herbst- und Winterroutine, die wirklich zum eigenen Alltag passt.

Vorbeugen – gut versorgt durch Herbst und Winter

Ein starkes Immunsystem entsteht nicht erst dann, wenn der Körper gefordert ist. Vielmehr sind es die kleinen Entscheidungen im Alltag – eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, erholsamer Schlaf und die gezielte Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen –, die unsere Abwehrkräfte langfristig unterstützen können. Mit einer bewussten Vorsorge schaffst du die besten Voraussetzungen, um gut durch Herbst und Winter zu kommen.

Bernhard Steinharts Empfehlung

„Ich empfehle, nicht erst auf die ersten Anzeichen der Erkältungszeit zu warten. Gerade Vitamin D und Zink sollten frühzeitig in den Blick genommen werden, denn beide tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Am besten beginnt man schon im Herbst und lässt sich beraten, welche Ergänzung zum persönlichen Bedarf passt.“



Die tägliche Immun-Basis

Ein starkes Immunsystem beginnt mit guter Versorgung. Gerade in der kalten Jahreszeit braucht dein Körper täglich Vitamine, Mineralstoffe und ausgewählte Pflanzenstoffe, um gut durch Herbst und Winter zu kommen. Diese Produkte sind die Basis für alle, die frühzeitig an ihre Abwehrkräfte denken möchten.



Alsiroyal Lebens-Elixier, 500 ml

86 ausgewählte Zutaten aus Obst, Gemüse und Kräutern machen dieses Elixier zu einer vielseitigen Mikronährstoffquelle. Mit 15 Mikronährstoffen und wertvollem Manuka-Honig MGO 500+. Für alle, die ihre tägliche Versorgung einfach und genussvoll gestalten möchten.

Nur **39,90 €**
statt 44,80 €
(79,80 € je 1 l)

Alsiroyal Viel-Vitamin A bis Z, 30 Kps.

Von A bis Z gut versorgt: Eine Kapsel täglich liefert eine breite Kombination wichtiger Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Ideal für alle, die ihre tägliche Basisversorgung unkompliziert ergänzen und Energie, Immunsystem sowie Muskelfunktion unterstützen möchten.

Nur **9,95 €**
statt 10,90 €
(529,26 € je 1 kg)



Dr. Wolz Immun select Kapsel, 120 Kps.

Vitamin C, Zink und weitere ausgewählte Substanzen in einer durchdachten Kombination für Immunsystem und Zellschutz. Praktisch als Kapsel und ideal für herausfordernde Phasen, Reisen oder Zeiten hoher Belastung, wenn die tägliche Versorgung besondere Aufmerksamkeit verdient.

Nur **31,50 €**
statt 34,90 €
(700,00 € je 1 kg)

Dr. Wolz Vitalkomplex, 500 ml

Der flüssige Vitalkomplex vereint 95 ausgewählte Zutaten aus Obst, Gemüse und Kräutern mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Eine vielseitige Ergänzung für die tägliche Versorgung, die Immunsystem und Energiestoffwechsel unterstützt – ideal für die ganze Familie.

Nur **36,50 €**
statt 39,90 €
(73,00 € je 1 l)





Dr. Wolz Zell Oxygen Immunkomplex, 200 ml

Eine komplexe Formel mit Vitaminen, Mineralstoffen, Beta-Glucanen und Lycopin für anspruchsvolle Zeiten. B6, B12, Zink und Selen unterstützen die normale Funktion des Immunsystems; ausgewählte Nährstoffe helfen zusätzlich, Müdigkeit und Erschöpfung zu verringern.

Nur **14,90 €**
statt 16,90 €
(74,50 € je 1 l)

Raab Vitalfood Multi Vitamin Plus, 60 Kps.

Vitamine, Mineralstoffe, Pflanzenstoffe und Milchsäurebakterien in einer vielseitigen Kombination. Mit OPC, Curcuminoiden sowie Lacto- und Bifidobakterien. Ideal für alle, die eine breite tägliche Basisversorgung wünschen. Praktisch mit nur zwei Kapseln täglich.

Nur **19,90 €**
statt 21,90 €
(619,94 € je 1 kg)



Salus Multi-Vitamin Energetikum, 250 ml

Acht Vitamine, Acerola, Kräuter und Früchte in einem wohlschmeckenden Tonikum: Das Multi-Vitamin-Energetikum unterstützt Vitalität und Immunsystem und ist ideal für alle, die ihre tägliche Versorgung lieber flüssig und unkompliziert gestalten möchten.

Nur **14,90 €**
statt 16,90 €
(59,60 € je 1 l)

Salus One Essence, 250 ml

Über 75 pflanzliche Inhaltsstoffe treffen auf Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Polyphenole. Das intensive Elixier bietet eine breite tägliche Basisversorgung und ist ideal für alle, die hochwertige Pflanzenvielfalt und Mikronährstoffe unkompliziert verbinden möchten.

Nur **22,50 €**
statt 24,90 €
(90,00 € je 1 l)



Natürlich im Gleichgewicht

SonnenMoor Wechseljahre Hormonbalance

Die Wechseljahre bringen Veränderungen mit sich – und neue Bedürfnisse. Die pflanzliche Rezeptur kombiniert Moor, Salbei, Rotklee, Yamswurzel und Hopfen mit Vitamin B6, das zur Regulierung der Hormontätigkeit beiträgt. Ein veganer Begleiter für Frauen, die diese besondere Lebensphase bewusst und natürlich gestalten möchten.

Jetzt bei uns entdecken und persönlich beraten lassen.



Vitamin C & natürliche Fruchtkraft

Acerola, Sanddorn, Hagebutte & Co. bringen natürliche Fruchtkraft in die Erkältungszeit. Sie liefern wertvolle Pflanzenstoffe und sind ideale Begleiter, wenn du deine Ernährung bewusst ergänzen möchtest – fruchtig, alltagstauglich und passend für die tägliche Immunroutine.



Raab Vitalfood Hagebutten Pulver, 250 g

Bio-Hagebuttenpulver aus original AP-4® Hagebutten aus Chile liefert natürliches Vitamin C, das zur normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion beiträgt. Einfach in Smoothies, Joghurt oder Müsli eingerührt.

Nur **23,90 €**
statt 25,90 €
(94,00 € je 1 kg)

Dr. Grandel Cerola Vitamin-C-Taler, 16 St.

500 mg Vitamin C pro Taler und wertvolle Acerola machen diese Lutschtaler zu einer besonders unkomplizierten Ergänzung für Zeiten erhöhten Bedarfs. Fruchtig im Geschmack, praktisch für unterwegs und ideal, um die tägliche Vitamin-C-Versorgung genussvoll zu ergänzen.

Auch in Kombination mit Zink erhältlich.

Nur **11,50 €**
statt 12,90 €
(216,98 € je 1 kg)



Nur **11,90 €**
statt 13,50 €
(224,53 € je 1 kg)



Donath Kelterei Vollfrucht Sanddorn ungesüßt, 500 ml

Die ganze Kraft der Sanddornbeere – ungesüßt und schonend als Vollfruchtprodukt verarbeitet. Mit natürlichem Vitamin C, wertvollen Pflanzenstoffen und fruchteigenen Ballaststoffen ist sie eine vielseitige Ergänzung für alle, die es pur, fruchtig und ohne zugesetzte Süße mögen.

Nur **8,90 €**
statt 9,90 €
(17,80 € je 1 l)

Salus Vitamin C 300 Depot + Zink, 30 Kps.

Vitamin C mit Langzeiteffekt trifft auf Zink. Eine durchdachte Kombination für die Abwehrkräfte. Das Depotprinzip sorgt für eine zeitversetzte Freisetzung, während natürliches Vitamin C und Zink die normale Funktion des Immunsystems unterstützen. Ideal für die tägliche Routine.

Nur **10,50 €**
statt 11,90 €
(283,78 € je 1 kg)



Schoenenberger Acerola, 200 ml

Naturtrüber Acerola-Fruchtsaft liefert natürliches Vitamin C in seiner reinsten Form. Ideal für alle, die ihre tägliche Versorgung lieber flüssig gestalten und die charakteristische Säure der Acerolakirsche schätzen. Pur, verdünnt oder als Ergänzung im Frühstück.

Nur **8,90 €**
statt 9,95 €
(44,50 € je 1 l)

Vitamin D, Zink & Selen

Wenn die Tage kürzer werden, rücken Vitamin D und wichtige Spurenelemente besonders in den Fokus. Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei, Vitamin D unterstützt zusätzlich viele wichtige Prozesse im Körper. Eine gezielte Ergänzung kann gerade im Herbst und Winter sinnvoll sein.



Alsiroyal Zink Forte plus Histidin, 30 Lutschtabletten

Zink, Histidin und Vitamin C in einer fruchtig-frischen Lutschtablette: praktisch, hoch dosiert und ideal für unterwegs. Zink unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei und das mit nur einer Tablette täglich.

Nur **10,50 €**
statt 11,90 €
(350,00 € je 1 kg)



Bakanasan Selen Plus, 60 Kps.

Selen, Vitamin E und Vitamin A bilden eine gezielte Kombination für Zellschutz und Immunsystem. Die antioxidativen Nährstoffe helfen, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Eine sinnvolle Ergänzung für alle, die ihre tägliche Mikronährstoffversorgung bewusst unterstützen möchten.

Nur **14,50 €**
statt 15,90 €
(680,75 € je 1 kg)



Bakanasan Vitamin D3+K2, 60 Kps.

Vitamin D3 und K2 in einer hoch dosierten, veganen Kombination. Vitamin D unterstützt Immunsystem, Knochen und Muskeln, während Vitamin K zum Erhalt normaler Knochen beiträgt. Praktisch als tägliche Basis, vor allem in der dunklen Jahreszeit.

Nur **17,90 €**
statt 19,90 €
(927,46 € je 1 kg)



hübner Vitamin D3 Kompakt, 30 St.

Hoch dosiertes Vitamin D3 in praktischen Liquidkapseln: Vitamin D unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und trägt zum Erhalt normaler Knochen und Muskeln bei. Ideal für alle, die ihre Versorgung in sonnenarmen Monaten unkompliziert ergänzen möchten.

Nur **9,50 €**
statt 10,45 €
(527,78 € je 1 kg)



hübner Vitamin D3 Tropfen, 10 ml

Vitamin D3 einfach und präzise dosieren: Die Tropfen unterstützen die normale Funktion des Immunsystems sowie den Erhalt von Knochen und Muskelfunktion. Ohne unnötige Zusatzstoffe und besonders praktisch für alle, die eine flexible tägliche Einnahme bevorzugen.

Nur **11,50 €**
statt 12,90 €
(1150,00 € je 1 l)

hübner Vitamin D3+K2 Tropfen, 25 ml

Vitamin D3 und K2 in praktischer Tropfenform: Die Kombination unterstützt Immunsystem, Knochen und normale Blutgerinnung. Einfach zu dosieren und flexibel einzunehmen. Ideal für alle, die ihre tägliche Versorgung bewusst und unkompliziert gestalten möchten.

Nur **24,50 €**
statt 26,90 €
(980,00 € je 1 l)



Vorbeugen – gut versorgt durch Herbst und Winter



Raab Vitalfood Zink Komplex, 60 Kps.

Zinkbisglycinat und L-Histidin in einer praktischen Kapsel: Zink unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und trägt zur Erhaltung normaler Haut und Nägel bei. Mit nur einer Kapsel täglich lässt sich die Versorgung besonders einfach in den Alltag integrieren.

Nur **11,50 €**
statt 12,90 €
(383,33 € je 1 kg)

Salus Vitamin D3 1000 I.E. Kapseln, 60 St.

100 % pflanzliches Vitamin D3 aus Flechten, hoch dosiert und vegan. Vitamin D unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und trägt zum Erhalt normaler Knochen und Muskeln bei. Eine praktische Basisversorgung für sonnenarme Monate und den Winter.

Nur **12,50 €**
statt 13,90 €
(1250,00 € je 1 kg)



Natürlich vorbeugen im Alltag

Vorbeugen darf einfach sein: mit kleinen Routinen, wohltuenden Pflanzenbegleitern und Produkten, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Ob für Hals, Schleimhäute, Wohlbefinden oder die tägliche Vorsorge – hier findest du natürliche Unterstützung für die kalte Jahreszeit.



Alsiroyal Propolis-Kapseln, 60 St.

Die Kraft von hochwertigem Propolis trifft auf Vitamin B6, B12, Folsäure und Kupfer. Die praktischen Kapseln unterstützen eine normale Funktion des Immunsystems und sind eine unkomplizierte Begleitung für Zeiten, in denen Alltag, Stress und kalte Temperaturen besonders fordern.

Nur **19,50 €**
statt 21,50 €
(1027,40 € je 1 kg)

Raab Vitalfood D-Mannose Pulver, 90 g

100 % reine D-Mannose, ohne Zusätze und von Natur aus vegan. Das feine Pulver ist gut löslich, gluten- und laktosefrei und lässt sich dank beiliegendem Messlöffel einfach dosieren. Für alle, die D-Mannose pur und ohne jegliche Zusätze bevorzugen.

Nur **27,90 €**
statt 29,90 €
(298,89 € je 1 kg)



Raab Vitalfood D-Mannose Cranberry, 24 Tbl.

D-Mannose, Cranberryextrakt, Zink und Biotin in praktischen Lutschtabletten. Mit 4 g D-Mannose und 22 mg PAC pro Portion. Ideal für unterwegs und alle, die eine unkomplizierte Anwendung ohne Pulver bevorzugen.

Nur **14,90 €**
statt 16,90 €
(282,89 € je 1 kg)

Salus Alpenkraft Kapuzinerkresse Meerrettich, 30 Kps.

Kapuzinerkresse und Meerrettich treffen auf natürliches Vitamin C aus der Camu-Camu-Frucht. Eine spannende Pflanzenkombination für die kalte Jahreszeit, wenn das Immunsystem besonders gefordert ist. Praktisch als tägliche Ergänzung und wohltuend herb im Charakter.

Nur **10,90 €**
statt 12,50 €
(778,57 € je 1 kg)



Stärken – Pflanzenkraft für deine Abwehrkräfte

Manchmal wird das Immunsystem besonders gefordert – etwa durch Stress, wenig Schlaf, wechselhaftes Wetter oder den Kontakt mit vielen Menschen. Dann lohnt es sich, den Körper gezielt zu unterstützen und ihm ausreichend Zeit zur Regeneration zu geben. Neben einer ausgewogenen Ernährung und wichtigen Mikronährstoffen können auch bewährte Pflanzenstoffe wertvolle Begleiter sein. Entscheidend ist, frühzeitig auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und passende Maßnahmen sinnvoll miteinander zu verbinden.

Sebastian Steinharts Empfehlung

„In anstrengenden Zeiten achte ich besonders darauf, dem Körper nicht noch mehr abzuverlangen. Ausreichend Schlaf, warme Mahlzeiten und bewusste Pausen sind für mich die Grundlage. Ergänzend können ausgewählte Mikronährstoffe und Pflanzenpräparate sinnvoll sein. Dabei empfehle ich, nicht wahllos verschiedene Produkte zu kombinieren, sondern gemeinsam zu schauen, was zur persönlichen Situation passt.“



Echinacea – Klassiker für starke Abwehrkräfte

Echinacea, auch Sonnenhut genannt, gehört zu den bekanntesten Pflanzen für die Erkältungszeit. Sie passt ideal in die kalte Jahreszeit, wenn das Immunsystem stärker gefordert ist und man frühzeitig auf natürliche Unterstützung setzen möchte.



Schoenenberger Echinacea, 200 ml

Naturreiner Presssaft aus Purpursonnenhut: ein pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung häufig wiederkehrender Infekte der Atemwege und ableitenden Harnwege. Eine klassische Echinacea-Anwendung für alle, die Heilpflanzen gezielt einsetzen möchten.

Nur **11,50 €**
statt 12,90 €
(57,50 € je 1 kg)

Salus Echinacea Tropfen, 100 ml

Echinacea gehört zu den Klassikern der Pflanzenwelt in der Erkältungszeit. Die Tropfen sind ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur kurzzeitigen Vorbeugung von Erkältungskrankheiten. Praktisch dosierbar und ideal für alle, die Sonnenhut gezielt einsetzen möchten.

Nur **13,50 €**
statt 14,90 €
(135,00 € je 1 kg)



Salus Echinacea Sanddorn Tee, 15 FB

Echinacea, Sanddorn und natürliches Vitamin C aus der Acerolakirsche verbinden sich zu einem fruchtig-wärmenden Tee für die kalte Jahreszeit. Ein genussvolles Ritual, das mit Vitamin C zur normalen Funktion des Immunsystems beiträgt und dabei angenehm aromatisch schmeckt.

Nur **3,90 €**
statt 4,45 €
(130,00 € je 1 kg)

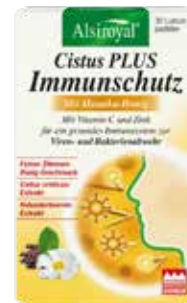
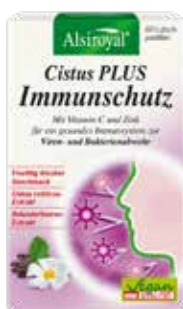
Cistus – besondere Pflanzenkraft für Herbst und Winter

Cistus ist eine spannende Pflanze für alle, die in der kalten Jahreszeit bewusst vorbeugen möchten. Ob als Tee, Tropfen oder Lutschprodukt: Die Zistrose lässt sich gut in den Alltag integrieren und passt besonders schön zum Thema natürliche Abwehr.

Alsiroyal Cistus PLUS Immunschutz mit Manuka-Honig, 30 St.

Cistus, Holunder und wertvoller Manuka-Honig verbinden sich mit Vitamin C, Zink und Biotin zu einer besonderen Unterstützung für die kalte Jahreszeit. Praktisch zum Lutschen, wohltuend für unterwegs und ideal, wenn du deine Abwehrkräfte bewusst stärken möchtest.

Nur **15,90 €**
statt 17,90 €
(278,95 € je 1 kg)



Alsiroyal Cistus PLUS Immunschutz, 60 St.

Wenn die nasskalte Jahreszeit beginnt, ist eine starke Basis gefragt: Cistus- und Holunderbeeren-Extrakt treffen auf Vitamin C, Zink und Biotin. Die praktischen Lutschpastillen unterstützen das Immunsystem und begleiten dich unkompliziert durch Herbst und Winter.

Nur **12,50 €**
statt 13,90 €
(219,30 € je 1 kg)

Salus Alpenkraft Cistus Tropfen, 100 ml

Die besondere Kraft der Zistrose in praktischer Tropfenform: Alpenkraft Cistus Tropfen enthalten konzentrierten Zistrosenextrakt und lassen sich unkompliziert in den Alltag integrieren. Ideal für alle, die Cistus als natürlichen Begleiter durch die kalte Jahreszeit schätzen.

Nur **15,90 €**
statt 17,90 €
(159,00 € je 1 l)



Salus Cistus Tee, 15 Filterbeutel

Polyphenolreicher Cistus im praktischen Filterbeutel: schnell aufgegossen, aromatisch und ideal für kalte Tage. Die sorgsam ausgewählte Zistrose bringt mediterrane Pflanzenkraft in die Tasse. Perfekt für alle, die ihr tägliches Teeritual unkompliziert genießen möchten.

Nur **4,50 €**
statt 4,95 €
(187,50 € je 1 kg)



Salus Cistus Tee, 100 g

Cistus incanus zählt zu den polyphenolreichen Pflanzen Europas und ist besonders in der kalten Jahreszeit beliebt. Der aromatische Kräutertee überzeugt mit seinem charakteristischen Geschmack und macht aus jeder Tasse ein bewusstes, wärmendes Winteritual.

Nur **7,90 €**
statt 8,90 €
(79,00 € je 1 kg)



Salus Cistus Granatapfel & Cistus Salbei Tee, 15 FB

Salus Cistus-Tees verbinden polyphenolreichen Cistus mit fruchtigem Granatapfel und Acerola oder kräftigem Salbei. Zwei aromatische Teemischungen für genussvolle Momente in der kalten Jahreszeit. Cistus-Granatapfel enthält Vitamin C zur Unterstützung der normalen Immunfunktion.

Nur **3,90 €**
statt 4,25 €
(152,94 € je 1 kg)



Nur **3,90 €**
statt 4,25 €
(130,00 € je 1 kg)

Durchatmen – Schutz für Hals, Nase und Atemwege

Hals, Nase und Atemwege sind in der kalten Jahreszeit besonders gefordert. Trockene Heizungsluft, kalter Wind und wechselnde Temperaturen können die Schleimhäute belasten und das Wohlbefinden beeinträchtigen. Umso wichtiger ist es, sie gut zu pflegen, ausreichend zu trinken und frühzeitig auf erste Anzeichen zu achten. Wohltuende Kräuter, Nasenpflege und bewusste Ruhepausen können dabei helfen, frei durchzuatmen und gut durch Herbst und Winter zu kommen.

Manuela Trogus' Empfehlung

„Trockene Schleimhäute sind anfälliger für äußere Reize. Deshalb ist es gerade in der Erkältungszeit wichtig, ausreichend zu trinken, regelmäßig zu lüften und auf ein angenehmes Raumklima zu achten. Eine Nasendusche mit einer passenden Salzlösung kann die Nase reinigen und pflegen. Wohltuende Kräutertees, Lutschpastillen oder Gurgellösungen unterstützen zusätzlich Hals und Rachen.“



Hals & Stimme – wohltuend begleiten

Wenn die Stimme rau wird oder der Hals kratzt, sind wohltuende Pflanzenbegleiter besonders gefragt. Salbei, Cistus, Honig und sanfte Lutschprodukte können kleine Alltagshelfer sein, die Hals und Rachen angenehm begleiten.



Bakanasan Propolis Husten Bonbons, 24 St.

Wohltuend bei Hustenreiz und Heiserkeit: Natürliche Propolis- und Echinacea-Extrakte treffen auf erfrischendes Menthol. Die Bonbons pflegen trockene, gereizte Schleimhäute und sind eine praktische Begleitung für unterwegs, im Büro oder an kalten Wintertagen.

Nur **7,90 €**
statt 8,90 €
(131,67 € je 1 kg)

Bakanasan Propolis Mund Spray, 15 ml

Pflege für Mund und Rachen, genau dann, wenn du sie brauchst: Das praktische Spray mit Propolis unterstützt die tägliche Mundhygiene und pflegt beanspruchte Schleimhäute. Ideal für unterwegs, auf Reisen oder immer dann, wenn Hals und Rachen besondere Aufmerksamkeit verdienen.

Nur **12,50 €**
statt 13,50 €
(833,33 € je 1 l)



SonnenMoor Gold-Kehlchen Gurgel Wasser, 250 ml

Blutwurz, Kamille, Käsepappel und Süßholzwurzel verbinden sich in einer traditionellen pflanzlichen Gurgellösung. Unverdünnt angewendet, pflegt und reinigt sie Mund, Hals, Rachen und Zahnfleisch. Besonders wohltuend bei kalter Witterung, trockener Luft oder Zugluft.

Nur **16,90 €**
statt 18,90 €
(67,60 € je 1 l)

SonnenMoor Halsgut Zuckerl, 51 g

Kamille, Käsepappel, Süßholzwurzel und natürliches Salbeiroma sorgen für ein wohltuendes Gefühl in Hals und Rachen. Die zuckerfreien Kräuterbonbons pflegen beanspruchte Schleimhäute und sind ein praktischer Begleiter bei kalter Luft, Heiserkeit oder rauem Hals.

Nur **6,20 €**
statt 6,90 €
(119,23 € je 1 kg)



Schoenenberger Salbei, 200 ml

Natureiner Salbei-Presssaft als traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Er wird unter anderem zur Spülung bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut eingesetzt. Eine konzentrierte Form der bewährten Heilpflanze für die gezielte Anwendung in der kalten Jahreszeit.

Nur **8,90 €**
statt 9,95 €
(44,50 € je 1 l)

Die Angebote sind von September bis November 2026 gültig, solange der Vorrat reicht und vorbehaltlich Preisänderungen.

Salus Salbeiblätter Tee, 75 g

Salbei ist ein bewährter Klassiker für Mund, Rachen und Verdauung. Als traditioneller pflanzlicher Arzneitee wird er unter anderem bei leichten Verdauungsbeschwerden und Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut angewendet. Aromatisch und vielseitig.

Nur **5,50 €**
statt 5,95 €
(73,33 € je 1 kg)



Salus Cistus Minze, 15 Filterbeutel

FrISChe Minze trifft auf polyphenolreichen Cistus: eine ausgewogene Kräuterteemischung, die angenehm aromatisch schmeckt und wohltuende FrISChe in kalte Tage bringt. Ideal für alle, die Cistus einmal leichter, lebendiger und besonders erfrischend genießen möchten.

Nur **3,90 €**
statt 4,25 €
(130,00 € je 1 kg)

Salus Cistus Spitzwegerich, 15 Filterbeutel

Polyphenolreicher Cistus und sanfter Spitzwegerich bilden das Herz dieser ausgewogenen Bio-Teekomposition. Holunderblüten, Hagebutte, schwarze Johannisbeere und Salbei runden den fein-blumigen Geschmack ab – wohltuend für bewusste Teemomente in der kalten Jahreszeit.

Nur **3,90 €**
statt 4,45 €
(152,94 € je 1 kg)



Salus Cistus Thymian, 15 Filterbeutel

Polyphenolreicher Cistus trifft auf würzigen Thymian. Eine aromatische Kräuterteemischung für ein wohliges Gefühl in der kalten Jahreszeit. Wärmend, charaktervoll und ideal für alle, die ihre tägliche Tasse Tee gerne mit kräftiger Pflanzenkraft genießen.

Nur **3,90 €**
statt 4,45 €
(152,94 € je 1 kg)

Bronchien & Atemwege – frei durch die kalte Jahreszeit

In der kalten Jahreszeit brauchen die Atemwege besondere Aufmerksamkeit. Thymian, wohltuende Kräutertees und wärmende Anwendungen passen ideal, wenn man sich nach freiem Durchatmen und einem angenehmen Gefühl im Brustbereich sehnt.



AryaLaya Heilkräuterbad Thymian, 100 ml

Wohltuende Wärme und der aromatische Duft von Thymian machen dieses Heilkräuterbad zum idealen Begleiter für kalte Tage. Es wärmt, kräftigt und befreit die Atemwege. Ein wohliges Badeerlebnis, perfekt wenn dein Körper nach Ruhe und Wärme verlangt.

Nur **6,90 €**
statt 7,95 €
(69,00 € je 1 l)

hübner Erkältungszeit Bad, 500 ml

Eukalyptus und Rosmarin schenken ein belebendes, wohlrig warmes Badeerlebnis. Besonders angenehm an kalten Tagen oder wenn sich erste Erkältungsanzeichen bemerkbar machen. Das Gesundheitsbad tut Körper und Seele gut und lädt zu einer bewussten Auszeit ein.

Nur **12,90 €**
statt 14,90 €
(25,80 € je 1 l)



hübner Bronchial Sirup, 250 ml

Ein bewährter Klassiker für die Erkältungszeit: Der traditionelle Bronchial-Sirup mit Kräuterezubereitung beruhigt Rachen, Hals und Bronchien und unterstützt die natürliche Selbstreinigung der Atemwege. Alkoholfrei und für die ganze Familie geeignet.

Nur **12,50 €**
statt 13,50 €
(50,00 € je 1 l)

Salus Alpenkraft Bronchial Sirup, 250 ml

Thymian, Lindenblüten, Spitzwegerich und weitere Pflanzen treffen auf Zink und ätherische Öle. Der wohlschmeckende Sirup ist wohltuend für Hals und Rachen und unterstützt Atemwege sowie Immunsystem – ein vielseitiger Begleiter für die kalte Jahreszeit.

Nur **12,50 €**
statt 13,90 €
(50,00 € je 1 l)



Salus Alpenkraft Husten & Bronchial Tee, 15 Filterbeutel

Ein traditioneller Arzneithee mit ausgewählten Kräutern für die Atemwege. Er wird bei Symptomen der Bronchitis sowie zur Reizlinderung bei Katarrhen der oberen Luftwege mit trockenem Husten angewendet. Ein bewährter pflanzlicher Begleiter für die Erkältungszeit.

Nur **4,50 €**
statt 4,95 €
(150,00 € je 1 kg)

Salus Bronchial-Erkältungs-Tee, 15 Filterbeutel

Wenn trockener Husten und gereizte obere Atemwege belasten, begleitet dieser traditionelle Arzneithee die Erkältungszeit auf pflanzliche Weise. Er wird bei Symptomen der Bronchitis und zur Reizlinderung bei Katarrhen der oberen Luftwege eingesetzt. Für eine wohltuend Tasse Tee.

Nur **3,90 €**
statt 4,65 €
(162,50 € je 1 kg)



Salus Thymian Tee, 50 g

Thymian gehört zu den großen Klassikern für die Atemwege. Dieser traditionelle Arzneithee wird bei Symptomen der Bronchitis und Katarrhen der oberen Luftwege angewendet. Natürlich, kräftig im Geschmack und ein bewährter pflanzlicher Begleiter in der Erkältungszeit.

Nur **5,50 €**
statt 5,95 €
(110,00 € je 1 kg)

Salus Thymian Tee, 15 Filterbeutel

Intensiv würziger Thymian im praktischen Filterbeutel: schnell aufgegossen und ideal für die kalte Jahreszeit. Der aromatische Kräutertee bringt klassische Pflanzenkraft in die Tasse und schenkt wohltuende Wärme, wenn es draußen kalt und ungemütlich wird.

Nur **3,90 €**
statt 4,45 €
(144,44 € je 1 kg)





Schoenenberger Thymian, 200 ml

Naturreiner Thymian-Presssaft als pflanzliches Arzneimittel für die Erkältungszeit. Er wird zur Besserung von Beschwerden bei Erkältungen der Atemwege mit zähflüssigem Schleim sowie bei akuter Bronchitis angewendet. Konzentrierte Pflanzenkraft in flüssiger Form.

Nur **8,90 €**
statt 9,95 €
(44,50 € je 1 l)

Nase & Schleimhäute – die erste Schutzbarriere

Unsere Schleimhäute sind eine wichtige Schutzbarriere im Alltag. Gerade bei trockener Heizungsluft, Kälte und wechselndem Wetter lohnt es sich, Hals, Nase und Rachen bewusst zu pflegen und ausreichend feucht zu halten.



immudoc Nasenspray Booster, 20 ml

Die Salzlösung mit Lactoferrin befeuchtet, pflegt und schützt die Nasenschleimhaut. Es sich eignet bei trockener Nase, Erkältung oder allergischer Rhinitis. Praktisch für die kalte Jahreszeit und bereits für Kinder ab sechs Jahren geeignet.

Nur **13,50 €**
statt 14,90 €
(675,00 € je 1 l)

Naturgut Nasendusche

Die Nasendusche reinigt Nase und Nasennebenhöhlen gründlich von Pollen, Staub und anderen Verunreinigungen. Sie eignet sich bei trockener oder verkrusteter Nase sowie zur begleitenden Anwendung bei Allergie- und Infektionsbeschwerden – bereits für Kinder ab vier Jahren.



Nur **8,90 €**
statt 9,95 €
(8,90 € je 1 St.)



Naturgut Halitsalz 500 g

Das besonders reine Halit-Kristallsalz eignet sich zur Herstellung einer Salzlösung für die Nasendusche. Es unterstützt die sanfte Reinigung und Pflege der Nase und lässt sich ideal mit der Naturgut Nasendusche kombinieren. Besonders wohltuend bei trockener Luft, Pollen oder in der Erkältungszeit.

Nur **6,90 €**
statt 7,95 €
(13,80 € je 1 kg)

Salus Kamillenblüten, 50 g

Die klassische Heilpflanze ist vielseitig einsetzbar: als Tee bei leichten Magen-Darm-Beschwerden, zum Inhalieren bei Erkältungen oder zum Gurgeln bei leichten Entzündungen in Mund und Rachen. Ein traditioneller Arzneitee für Hausapotheke und Erkältungszeit.

Nur **4,90 €**
statt 5,40 €
(98,00 € je 1 kg)





Aperino Orange

Zutaten (für 2 Gläser):

80 ml Aperino Curcuma Ingwer | 20 ml Agavendicksaft | 200 ml Ginger Ale | 1 Orange, unbehandelt | 2 große Eiwürfelkugeln (oder 4-5 Eiwürfel pro Glas)

Zubereitung

In zwei Whiskeygläser je 40 ml Aperino Curcuma Ingwer und 10 ml Agavendicksaft geben. Die Orange halbieren, eine Scheibe abschneiden und für die Deko beiseitelegen. Die Orangenhälften auspressen, den Saft auf die zwei Gläser verteilen und umrühren.

In jedes Glas eine Eiwürfelkugel geben und mit Ginger Ale auffüllen. Die beiseite gelegte Orangenscheibe halbieren und die Drinks damit dekorieren.

Unser Tipp für mehr Immun Boost und Geschmack

5 ml Acerola Saft dazu geben für einen kleinen Vitamin C Boost und einen abgerundeten Geschmack.

Salus Aperino Curcuma Ingwer, 370 ml
alkoholfreier Bio-Aperitif - mit 17 Kräutern, Gewürzen und Früchten
Nur **9,95 €** statt 11,50 € (26,53 € je 1 kg)



Die Angebote sind von September bis November 2026 gültig, solange der Vorrat reicht und vorbehaltlich Preisänderungen.

Zur Ruhe kommen – Schlaf, Stress und Regeneration

Erholung ist ein wichtiger Bestandteil unseres Wohlbefindens. Doch gerade in belastenden Zeiten fällt es oft schwer, nach einem langen Tag abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Bewusste Pausen, regelmäßige Abendroutinen und ein möglichst gleichmäßiger Schlafrhythmus können Körper und Geist dabei unterstützen, neue Kraft zu sammeln. Auch ausgewählte Pflanzen, wohltuende Düfte und wichtige Nährstoffe können eine entspannte Auszeit sinnvoll begleiten.

Barbara Kienzle-Steinharts Empfehlung

„Guter Schlaf beginnt oft schon einige Stunden vor dem Zubettgehen. Hilfreich ist eine feste Abendroutine: Licht und Bildschirmzeit reduzieren, den Tag ruhig ausklingen lassen und möglichst zur gleichen Zeit schlafen gehen. Ein Kräutertee, ein entspannender Duft oder eine kurze Atemübung können dem Körper zusätzlich signalisieren, dass jetzt die Zeit zum Abschalten beginnt.“



Schlaf & Abendroutine

Guter Schlaf ist eine wichtige Grundlage für Erholung, Wohlbefinden und innere Stabilität. Gerade in der dunkleren Jahreszeit darf der Abend bewusst ruhiger werden: mit kleinen Ritualen, wohltuenden Pflanzenbegleitern und Produkten, die helfen, besser abzuschalten und den Tag sanft ausklingen zu lassen.



hübner Gut Einschlafen Spray, 20 ml

Zwei Sprühstöße, ein ruhiges Abendritual: Melatonin kann dazu beitragen, die Einschlafzeit zu verkürzen. Das praktische Spray mit Goldmohn ist vegan, zuckerfrei und ideal für alle, die sich eine einfache Anwendung wünschen. Ideal für zu Hause, oder Reisen.

Nur **5,50 €**
statt 6,95 €
(275,00 € je 1 l)

hübner Guter Schlaf, 15 Tbl.

Für alle, die beim Schlafen mehr als nur den Start in die Nacht im Blick haben: Die 2-Phasen-Formel kombiniert Melatonin mit Baldrian, Goldmohn, Passionsblume und Vitamin B6. Direkt- und Depot-Phase begleiten das Ein- und Durchschlafen.

Nur **8,50 €**
statt 9,45 €
(708,33 € je 1 kg)



Primavera Schlafwohl Kissenspray, 50 ml

Lavendel, Vanille und Neroli schaffen eine warme, geborgene Atmosphäre für den Abend. Direkt auf das Kissen oder in den Raum gesprüht, begleitet das Bio-Kissenspray beim Abschalten und Einschlafen. Ein einfaches Abendritual für zu Hause, auf Reisen oder in fremder Umgebung.

Nur **11,50 €**
statt 12,90 €
(383,33 € je 1 l)

Primavera Schlafwohl Roll-on, 10 ml

Der praktische Bio-Roll-on verbindet Lavendel, Vanille und Neroli zu einem sanften Duft für die Nacht. Auf Nacken und Schläfen aufgetragen, begleitet er entspannte Einschlafmomente und wird zum vertrauten Abendritual. Zu Hause ebenso wie unterwegs oder auf Reisen.

Nur **10,90 €**
statt 11,90 €
(1090,00 € je 1 l)





SonnenMoor Gute Nacht, 800 ml

Zehn ausgewählte Kräuter in einem alkoholfreien, veganen Pflanzenauszug – ganz ohne Melatonin. Eine natürliche Abendroutine für alle, die besser ein- und durchschlafen möchten und dabei auf eine vielseitige Kräuterkombination sowie ein bewusstes Ritual vor dem Schlafengehen setzen.

Nur **35,50 €**
statt 39,50 €
(44,38 € je 1 l)

Salus Neuro Sleep Melatonin, 100 ml

Die individuell dosierbaren Tropfen liefern bis zu drei Milligramm Melatonin. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen, wenn kurz vor dem Schlafengehen ein Milligramm aufgenommen wird. Ideal für eine gezielte Abendroutine oder bei einer Zeitverschiebung.

Nur **15,50 €**
statt 17,50 €
(155,00 € je 1 l)



Stress & innere Balance

Wenn der Alltag viel fordert, braucht auch das Nervensystem Unterstützung. Anhaltender Stress kann Kraft kosten und das Wohlbefinden spürbar beeinflussen. Ausgewählte Nährstoffe und Pflanzen können dabei helfen, innere Ruhe, Ausgeglichenheit und mentale Belastbarkeit im Alltag zu begleiten.



AryaLaya Heilkräuterbad Melisse, 100 ml

Ein warmes Bad, der feine Duft der Melisse und ein Moment nur für dich: Dieses Heilkräuterbad schenkt wohlthuende Entspannung bei innerer Unruhe und Abgespanntheit. Besonders am Abend ein schönes Ritual, um zur Ruhe zu kommen und bewusst loszulassen.

Nur **6,90 €**
statt 7,95 €
(69,00 € je 1 l)

Alsiroyal Roter Ginseng Elixier, 520 ml

Hoch konzentrierter roter Panax Ginseng trifft auf Ginkgo, Grünen Tee, Zitronenverbene, Lemongrass und Ingwer. Das fruchtige Elixier hilft bei Müdigkeit und Erschöpfung und unterstützt Vitalität sowie Konzentrationsfähigkeit. Ideal als stärkende Kur in fordernden Zeiten.

Nur **35,90 €**
statt 39,90 €
(71,80 € je 1 l)



Primavera Ganz entspannt Raumspray, 50 ml

Lavendel, Benzoe Siam und Ho-Blätter erfüllen den Raum mit einem blumig-süßen, wohlthuenden Duft. Wenige Sprühstöße schaffen eine ruhige Atmosphäre und begleiten entspannte Pausen, bewusste Abendrituale oder kleine Auszeiten vom Alltag.

Nur **13,50 €**
statt 14,90 €
(270,00 € je 1 l)

Primavera Stressfrei Roll-on, 10 ml

Der handliche Duft Roll-on verbindet Lavendel mit einem blumig-krautigen Duftprofil. Auf Handgelenke, Nacken oder Schläfen aufgetragen, schafft er in herausfordernden Alltagssituationen einen bewussten Moment zum Innehalten. Ideal für zu Hause und unterwegs.

Nur **10,90 €**
statt 11,90 €
(1090,00 € je 1 l)





Salus Neuro Balance, 90 Kps.

B-Vitamine unterstützen Nervensystem und psychische Funktion und werden hier mit Ashwagandha sowie Extrakten aus Passionsblume, Lavendel und Melisse kombiniert. Eine durchdachte Ergänzung für Erwachsene, die in fordernden Zeiten bewusst auf ihre innere Balance achten.

Nur **38,50 €**
statt 42,90 €
(962,50 € je 1 kg)

Salus Neuro Balance Tee, 15 Filterbeutel

Ashwagandha, Passionsblume und Melisse verbinden sich mit natürlichem Vitamin C aus der Acerolakirsche. Vitamin C unterstützt Nervensystem und psychische Funktion, während die ausgewogene Bio-Kräutermischung zu einer wohltuenden Pause im Alltag einlädt.

Nur **3,90 €**
statt 4,65 €
(130,00 € je 1 kg)



Salus Neuro Balance Bio Ashwagandha + Hopfen, 15 Filterbeutel

Ashwagandha, Hopfen, Passionsblume, Kamille und Melisse prägen diesen ausgewogenen Bio-Kräutertee. Natürliches Vitamin C aus Acerola unterstützt Nervensystem und psychische Funktion. Ideal für ruhige Teemomente und eine bewusst gestaltete Auszeit.

Nur **4,10 €**
statt 4,75 €
(136,67 € je 1 kg)

Salus Neuro Balance Tonikum, 250 ml

Das alkoholfreie Bio-Tonikum kombiniert Ashwagandha mit Passionsblume, Lavendel, Melisse, Rosmarin und Pfefferminze. Natürliches Vitamin C aus Acerola unterstützt Nervensystem und psychische Funktion. Fruchtig im Geschmack und passend für anspruchsvolle Alltagssituationen.

Nur **17,90 €**
statt 19,90 €
(71,60 € je 1 l)



Schoenenberger Passionsblumenkraut, 200 ml

Der naturreine Presssaft aus frischem Passionsblumenkraut ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Er wird zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Unterstützung des Schlafes angewendet. Eine klassische Pflanzenbegleitung für unruhige Zeiten.

Nur **11,50 €**
statt 12,90 €
(57,50 € je 1 l)

Schoenenberger Kaktusfeige, 200 ml

Der naturreine Bio-Fruchtsaft aus Kaktusfeigen liefert von Natur aus Magnesium. Dieses unterstützt den normalen Energiestoffwechsel und die normale Funktion des Nervensystems. Angenehm fruchtig und passend für aktive oder besonders fordernde Lebensphasen.

Nur **8,90 €**
statt 9,95 €
(44,50 € je 1 l)



Regeneration & Nervensystem

Regeneration bedeutet mehr als nur Pause machen. Körper und Geist brauchen Zeit, gute Versorgung und bewusste Entlastung, um wieder in die eigene Kraft zu finden. Diese Produkte unterstützen Erholung, Nervenfunktion und Wohlbefinden – besonders in Zeiten, in denen der Körper viel leisten muss.



hübner Magnesium-Öl, 60 ml

Das Mineralspray mit 31 Prozent natürlichem Magnesiumchlorid wird direkt auf beanspruchten Muskelpartien aufgetragen und sanft einmassiert. Ideal vor oder nach Sport und Bewegung sowie für wohltuende Massagen bei verspannten Muskeln. Naturbelassen, vegan und pH-haut-neutral.

Nur **9,95 €**
statt 11,90 €
(165,83 € je 1 l)

hübner Shilajit Kompakt, 60 Kps.

Premium-Shilajit aus ausgewählten Regionen des Himalayas wird mit Vitamin B6 kombiniert. Vitamin B6 unterstützt den normalen Energiestoffwechsel und trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Eine besondere Ergänzung für Erwachsene in körperlich oder mental fordernden Phasen.

Nur **22,50 €**
statt 24,90 €
(592,11 € je 1 kg)



Raab Vitalfood Ashwagandha Pulver, 100 g

Reines Bio-Ashwagandhawurzelpulver aus Indien, fein vermahlen und ohne Zusätze. Das traditionell geschätzte Pflanzenpulver lässt sich in Smoothies, Säfte oder andere Getränke einrühren und ergänzt bewusste Routinen in anspruchsvollen Zeiten auf besonders ursprüngliche Weise.

Nur **14,90 €**
statt 16,90 €
(149,00 € je 1 kg)

Salus Vitamin-B-Komplex, 250 ml

Sechs B-Vitamine treffen auf einen pflanzlichen Auszug aus Guarana, Grüntee, grünem Hafer, Ingwer und Spinat. Das fruchtige, alkoholfreie Tonikum unterstützt Energie, Nerven und psychische Funktion. Besonders interessant für Menschen mit vegetarischer oder veganer Ernährung.

Nur **13,50 €**
statt 14,90 €
(54,00 € je 1 l)



Salus Vitamin B-Komplex, 60 Kps.

Acht wichtige B-Vitamine unterstützen Energiestoffwechsel, Nervensystem und psychische Funktion. Die praktischen Kapseln eignen sich besonders in Zeiten hoher körperlicher oder mentaler Belastung und ergänzen die tägliche Versorgung gezielt, auch bei Müdigkeit und Ermüdung.

Nur **11,90 €**
statt 13,50 €
(540,91 € je 1 kg)

MANUKA HONIG

Manuka-Honig – ein besonderer Schatz aus Neuseeland

Tief in der unberührten Natur Neuseelands wächst die Manuka-Pflanze, deren kleine weiße und rosafarbene Blüten nur wenige Wochen im Jahr blühen. Aus ihrem kostbaren Nektar entsteht ein Honig, der sich deutlich von gewöhnlichen Honigsorten unterscheidet: Manuka-Honig enthält den besonderen Inhaltsstoff Methylglyoxal, kurz MGO. Je nach MGO-Gehalt unterscheiden sich die verschiedenen Honige in ihrer Intensität und ihren Einsatzmöglichkeiten. Ob als täglicher Begleiter, für besondere Zeiten oder einfach als wertvoller Genuss – Manuka-Honig verbindet ursprüngliche Natur, jahrhundertalte Tradition und moderne Forschung.

Was bedeutet eigentlich MGO?

MGO steht für Methylglyoxal – einen charakteristischen Inhaltsstoff des Manuka-Honigs. Die Zahl gibt an, wie viel MGO pro Kilogramm Honig enthalten ist. Grundsätzlich gilt: Je höher der MGO-Wert, desto konzentrierter ist der Gehalt dieses besonderen Inhaltsstoffs.



Reformhaus Manuka Honig MGO 150+, 250 g

Der ideale Einstieg in die Welt des Manuka-Honigs: MGO 150+ steht für einen laborgeprüften Gehalt an Methylglyoxal. Der naturbelassene, monoflorale Honig aus Neuseeland schmeckt intensiv und vollmundig. Vielseitig pur, im Tee oder als besonderes Frühstücksritual. Auch für äußerliche Anwendungen geeignet.

Nur **17,50 €** statt 19,50 € (70,00 € je 1 kg)



Reformhaus Manuka Honig MGO 310+, 250 g

Ein vielseitiger Manuka-Honig für Kenner und Neugierige: MGO 310+ steht für einen laborgeprüften Methylglyoxal-Gehalt. Original aus Neuseeland, naturbelassen und aromatisch. Ideal pur vom Löffel, im Tee oder als hochwertiges Extra im täglichen Frühstück.

Nur **29,50 €** statt 32,90 € (118,00 € je 1 kg)



Reformhaus Manuka Honig MGO 460+, 250 g

Für alle, die Manuka-Honig bereits schätzen: MGO 460+ bietet einen laborgeprüften Methylglyoxal-Gehalt und einen vollmundig-aromatischen Geschmack. Naturbelassen, monofloral und original aus Neuseeland. Ein besonderes Naturprodukt für Gesundheitsbewusste.

Nur **49,50 €** statt 54,50 € (198,00 € je 1 kg)



Reformhaus Manuka Honig MGO 630+, 250 g

Intensiv, charaktervoll und für echte Manuka-Liebhaber: MGO 630+ steht für einen hohen, laborgeprüften Methylglyoxal-Gehalt. Der naturbelassene, monoflorale Honig stammt original aus Neuseeland und überzeugt mit kraftvoller Note und angenehm rundem Abgang.

Nur **71,90 €** statt 79,50 € (287,60 € je 1 kg)



Reformhaus Manuka Honig MGO 850+, 250 g

Die höchste MGO-Stufe dieser Auswahl für besonders anspruchsvolle Manuka-Fans: MGO 850+ steht für einen außergewöhnlich hohen, laborgeprüften Methylglyoxal-Gehalt. Ein seltenes, hochwertiges Naturprodukt aus Neuseeland mit intensivem, charaktervollem Geschmack.

Nur **112,50 €** statt 124,90 € (450,00 € je 1 kg)

Manuka Bonbons MGO 630+ – vier besondere Geschmackssorten
Hochwertiger Manuka-Honig MGO 630+ aus Neuseeland bildet die Basis dieser wohlschmeckenden Bonbons. Erhältlich in den Sorten Propolis, Schwarze Johannisbeere, Zitrone und Zitrone-Ingwer, verbinden sie die charakteristische Manuka-Note mit kräftig-aromatischen, fruchtigen, erfrischenden oder angenehm würzigen Geschmacksnuancen. Praktisch für unterwegs und ideal für die kalte Jahreszeit, bieten die Manuka Bonbons ein intensives Geschmackserlebnis mit ausgewählten Zutaten.

Nur **8,90 €** statt 9,95 € (104,71 € je 1 kg)



Welcher Manuka-Honig passt zu dir?

Vom Einstieg mit MGO 150+ bis zum besonders kraftvollen MGO 850+: Jeder Manuka-Honig hat seine eigene Stärke. Entscheidend ist, den MGO-Wert passend zu den persönlichen Bedürfnissen auszuwählen. Dabei zählen nicht nur hohe Werte, sondern vor allem geprüfte Qualität, natürliche Reifung und eine verlässliche Herkunft. Unser Tipp: Lass dich bei uns beraten – gemeinsam finden wir den Manuka-Honig, der am besten zu dir und deinem Alltag passt. Ein kleiner Löffel Natur, der etwas ganz Besonderes sein kann.



Die Angebote sind von September bis November 2026 gültig, solange der Vorrat reicht und vorbehaltlich Preisänderungen.

NEU

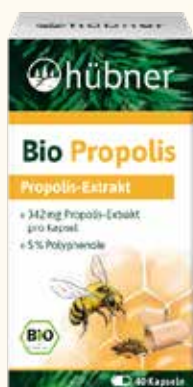
Natürliche Begleiter für deine Abwehr

Entdecke die neuen hübner® Immunprodukte
ab Herbst 2026

Die Kraft des Bienenstocks

Seit Jahrhunderten nutzen Menschen die wertvolle Schätze des Bienenstocks. Propolis, Käruter und weitere natürliche Inhaltstoffe unterstützen deinen Körper auf natürliche Weise - besonders in der kühleren Jahreszeit.

Bio Propolis Kapseln



Unterstützt die natürliche Abwehr mit hochwertigem Bio-Propolis.

Propolis Plus Lutschtabletten



Wohltuend für Rachen und Hals mit Propolis und wertvollen Kräutern

Propolis Kräuter Spray



Praktisch für unterwegs mit Propolis und anregenden Kräutern



Das Plus für deine Abwehr

hübner® ImmunProtect + Beta-Glucane

Eine ausgewogene Kombination aus Beta-Glucanen, Vitaminen und Mineralstoffen - ergänzt mit Ginseng und Curcuma. Für eine gezielte Unterstützung deines Immunsystems - besonders in der kalten Jahreszeit.

hochwertig. natürlich. hübner.

Beta-
Glucane

Vitamine

Zink &
Selen

Ginseng &
Curcuma

Neu bei Reformhaus Steinhart

Entdecke die neuen hübner Produkte bei uns in Endingen und Waldkirch - wir beraten dich gerne.

Steinhart
natürlich besser für mich

Reformhaus

seit 1948

Mitmachen, Wissen testen & gewinnen

Wie gut kennst du dich mit dem Immunsystem aus?

Teste dein Wissen rund um Abwehrkräfte, Schleimhäute, Schlaf und Darm. Kreuze bei jeder Frage die richtige Antwort an und nimm an unserem Gewinnspiel teil.

Wir verlosen jeweils 1x:

- Reformhaus Manuka Honig MGO 630+, 250g
- SonnenMoor Wechseljahres 1 Monats-Kur
- Steinhart Gutscheine im Wert von 50,- €

So nimmst du teil:

Kreuze bei jeder Frage die richtige Antwort an und sende diese Seite zusammen mit deinem Wunschgewinn sowie deinen Kontaktdaten an uns, oder du gibst sie einfach persönlich bei uns in Endingen oder Waldkirch ab.

Name*

Vorname*

Straße & Hausnummer*

PLZ*

Ort*

Telefon-Nummer*

E-Mail-Adresse*

Wunsch Gewinn

- ☐ Reformhaus Manuka Honig MGO 630+
- ☐ SonnenMoor Wechseljahres 1 Monats-Kur
- ☐ Steinhart Gutscheine im Wert von 50 €

☐ Ich möchte am Gewinnspiel teilnehmen. Über weitere Termine und Angebote des Reformhaus Steinhart möchte ich informiert werden.

*Pflichtfelder. Nur vollständig ausgefüllte Karten können bei der Verlosung berücksichtigt werden. Einer Veröffentlichung stimme ich zu. Teilnahmeberechtigt sind Personen über 18 Jahre. Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt.

Ort | Datum | Unterschrift

Die Gewinner werden Mitte November ausgelost. Gib dein vollständig ausgefülltes Teilnahmeblatt bis zum 31. Oktober 2026 im Reformhaus Steinhart in Endingen oder Waldkirch ab, oder schick es uns per Post, um teilzunehmen.

1. Welche Nährstoffe tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei?

- ☐ Magnesium und Calcium
- ☐ Vitamin C, Vitamin D, Zink und Selen
- ☐ Vitamin K und Natrium

2. Warum steht Vitamin D besonders in der dunklen Jahreszeit im Mittelpunkt?

- ☐ Weil es nur in warmen Getränken enthalten ist
- ☐ Weil der Körper es ausschließlich nachts bildet
- ☐ Weil es überwiegend mithilfe von Sonnenlicht in der Haut gebildet wird

3. Welche Körperbereiche bilden eine wichtige natürliche Barriere gegenüber äußeren Einflüssen?

- ☐ Nase, Mund und Rachen
- ☐ Haare und Fingernägel
- ☐ Muskeln und Gelenke

4. Was kann dabei helfen, die Nasenschleimhaut zu reinigen und zu befeuchten?

- ☐ Eine Nasendusche mit geeigneter Salzlösung
- ☐ Möglichst trockene Raumluft
- ☐ Sehr heiße Getränke

5. Warum ist ausreichender Schlaf besonders wichtig?

- ☐ Weil der Körper die Ruhephase für Regenerationsprozesse nutzt
- ☐ Weil im Schlaf keine Körperfunktionen stattfinden
- ☐ Weil dadurch keine Nährstoffe mehr benötigt werden

6. Wie nennt man die Gemeinschaft der Mikroorganismen im Darm?

- ☐ Mikrobiom
- ☐ Stoffwechsel
- ☐ Nervensystem

7. Was ist bei der Einnahme quellender Ballaststoffe besonders wichtig?

- ☐ Möglichst wenig zu trinken
- ☐ Ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen
- ☐ Sie ausschließlich abends einzunehmen

8. Welche Pflanzen sind für ihren bitteren Geschmack bekannt?

- ☐ Löwenzahn, Wermut und Artischocke
- ☐ Lavendel, Vanille und Rose
- ☐ Kamille, Holunder und Lindenblüte



Unser Darm übernimmt täglich eine Vielzahl wichtiger Aufgaben. Er verarbeitet die Nahrung, nimmt Nährstoffe auf und scheidet aus, was der Körper nicht benötigt. Gleichzeitig steht er in enger Verbindung mit dem Immunsystem und reagiert sensibel auf unsere Ernährung, den Tagesrhythmus und das persönliche Wohlbefinden. Deshalb lohnt es sich, den Bauch bewusst in den Alltag einzubeziehen.

Wenn der Bauch aus dem Gleichgewicht gerät

Stress, Bewegungsangel, unregelmäßige Mahlzeiten oder eine einseitige Ernährung können die Verdauung beeinflussen. Auch Veränderungen im Alltag oder bestimmte Medikamente machen sich manchmal im Bauch bemerkbar. Blähungen, Völlegefühl oder eine unregelmäßige Verdauung können Hinweise darauf sein, dass der Darm mehr Aufmerksamkeit benötigt.

Was für ein gutes Bauchgefühl sorgt

Mehr pflanzliche Vielfalt

Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen liefern unterschiedliche Ballaststoffe. Eine abwechslungsreiche Auswahl versorgt den Darm besser als immer dieselben Lebensmittel.

Genügend Flüssigkeit

Wasser und ungesüßte Kräutertees unterstützen eine ballaststoffreiche Ernährung. Besonders bei Flohsamenschalen und anderen quellenden Pflanzenfasern ist ausreichendes Trinken wichtig.

Bewegung im Alltag

Spaziergänge, Radfahren oder leichte Gymnastik bringen den Körper in Schwung und können auch die natürliche Darmtätigkeit unterstützen.

Zeit für die Mahlzeiten

Langsames Essen und gründliches Kauen erleichtern der Verdauung ihre Arbeit. Regelmäßige Mahlzeiten und eine angenehme Atmosphäre sorgen zusätzlich für mehr Ruhe im Bauch.

Was die Verdauung aus dem Takt bringen kann

- Dauerstress und fehlende Erholungsphasen
- Zu wenig Bewegung
- Eine geringe Flüssigkeitszufuhr
- Ballaststoffarme oder sehr einseitige Ernährung
- Hastiges Essen und große Portionen
- Eine zu schnelle Umstellung der Ernährung

Natürliche Begleiter für die tägliche Darmroutine

Flohsamenschalen, Akazienfasern und ausgewählte Ballaststoffmischungen können dabei helfen, die tägliche Ballaststoffzufuhr zu ergänzen. Dabei empfiehlt es sich, mit einer kleinen Menge zu beginnen, diese langsam zu steigern und ausreichend zu trinken.

Auch Bitterstoffe aus Löwenzahn, Enzian, Artischocke oder Schafgarbe lassen sich gut in eine bewusste Verdauungsroutine integrieren. Ergänzend können Kräutertees, Wärme und sanfte Bauchmassagen wohltuende Momente schaffen und zu einem angenehmen Bauchgefühl beitragen.

Kleine Veränderungen, die dem Bauch guttun

Eine darmbewusste Lebensweise muss nicht kompliziert sein. Schon mehr pflanzliche Lebensmittel, regelmäßige Bewegung, ausreichend Flüssigkeit und bewusste Pausen können einen Unterschied machen. Wer aufmerksam auf die Signale seines Bauches hört und neue Gewohnheiten schrittweise integriert, schafft eine gute Grundlage für eine ausgeglichene Verdauung und mehr Wohlbefinden im Alltag.

Meine 14 Tipps für ein gutes Bauchgefühl!

1. Auf pflanzliche Vielfalt setzen
„Je abwechslungsreicher dein Speiseplan ist, desto besser. Wechsle regelmäßig zwischen verschiedenen Gemüsearten, Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen.“ So kommen unterschiedliche Ballaststoffe und Pflanzenstoffe zusammen.

2. Ausreichend trinken
„Ein ballaststoffreicher Speiseplan braucht genügend Flüssigkeit. Wasser und ungesüßte Kräutertees sind dafür meine erste Wahl.“ Als allgemeine Orientierung werden häufig mindestens 1,5 Liter täglich genannt; der persönliche Bedarf kann jedoch variieren.

3. Flohsamenschalen richtig verwenden

„Flohsamenschalen können eine praktische Ergänzung sein. Beginne mit einer kleinen Menge und trinke dazu immer reichlich Wasser. Quellende Ballaststoffe binden Flüssigkeit und können die natürliche Darmpassage unterstützen. Tipp: Wechsle gelegentlich zwischen Flohsamenschalen, Leinsamen und Chiasamen, um für Abwechslung bei der Ballaststoffzufuhr zu sorgen.“

4. Sanfte Pflanzenfasern ausprobieren

„Akazienfasern oder lösliche Ballaststoffmischungen lassen sich geschmacksneutral in Getränke, Joghurt oder Müsli einführen. Besonders bei einem empfindlichen Bauch würde ich mit einer kleinen Portion beginnen.“

5. Fermentiertes regelmäßig genießen

„Naturojoghurt, Kefir, Kimchi, Kombucha, milchsauer vergorenes Gemüse oder frisches Sauerkraut bringen Abwechslung auf den Speiseplan. Entscheidend ist, was du persönlich gut verträgst.“ Fermentierte Lebensmittel enthalten Mikroorganismen und können Teil einer darmbewussten Ernährung sein.

6. Gründlich kauen

„Die Verdauung beginnt bereits im Mund. Nimm dir Zeit, kauge gründlich und lege zwischendurch das Besteck ab.“ Langsames, bewusstes Essen hilft außerdem dabei, die eigene Sättigung und Verträglichkeit besser wahrzunehmen.

7. Regelmäßige Mahlzeiten einplanen

„Ein möglichst gleichmäßiger Essensrhythmus bringt für viele Menschen mehr Ruhe in den Bauch. Denke daran: Essenspausen von 4-5 Stunden einzulegen.“

8. Bitteres wiederentdecken

„Bitter gehört zu einer abwechslungsreichen Ernährung dazu. Radicchio, Chicorée, Rucola, Artischocke oder Löwenzahn bringen natürliche Bitterstoffe auf den Teller.“ Bittertees oder -tropfen können daraus zusätzlich ein bewusstes Ritual rund um die Mahlzeiten machen.

9. Täglich in Bewegung bleiben

„Schon ein Spaziergang nach dem Essen tut vielen Menschen gut. Es muss kein intensiver Sport sein – entscheidend ist, dass Bewegung regelmäßig stattfindet.“ Bewegungsmangel kann Verdauungsbeschwerden und Verstopfung begünstigen.

10. Dem Bauch Wärme schenken

„Eine Wärmflasche, ein Körnerkissen oder eine sanfte Bauchmassage kann ein schönes Bauchwohl-Ritual sein. Massiere dabei mit ruhigen, kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn – immer nur so, wie es angenehm ist.“

11. Entlastung bringen

„Auch ein Bauchwickel nach Kneipp kann für den Magen/Darm Entlastung bringen.“

12. Stress nicht unterschätzen

„Der Darm reagiert häufig auf das, was uns innerlich beschäftigt. Kleine Pausen, Atemübungen, Bewegung und ausreichend Schlaf gehören für mich deshalb genauso zur Darmpflege wie die Ernährung.“ Anhaltender Stress kann mit Magen-Darm-Beschwerden verbunden sein.

13. Den eigenen Rhythmus respektieren

„Nimm dir für den Toilettengang Zeit und unterdrücke den natürlichen Drang möglichst nicht. Ein ruhiger, regelmäßiger Ablauf kann helfen, die eigenen Körpersignale wieder besser wahrzunehmen.“

14. Nicht jeder Darm braucht dasselbe

„Was einem Menschen guttut, kann bei einem anderen Blähungen oder Unwohlsein auslösen. Beobachte deshalb deine persönliche Verträglichkeit und verändere immer nur eine Sache nach der anderen.“ Bei neuen, starken oder länger anhaltenden Beschwerden, Blut im Stuhl oder ungedämpftem Gewichtsverlust sollte die Ursache ärztlich abgeklärt werden.



Bauchwohl im Alltag

Ein gutes Bauchgefühl macht den Alltag leichter. Wenn Verdauung, Ernährung, Stress und Gewohnheiten zusammenspielen, kann der Bauch manchmal empfindlich reagieren. Wohltuende Pflanzen, sanfte Routinen und gezielte Produkte können helfen, den Bauch bewusst zu begleiten – für mehr Wohlbefinden von innen heraus.

hübner Fenchel-Anis-Kümmel Tropfen, 20 ml
Fenchel, Anis und Kümmel gehören zu den Klassikern für ein gutes Bauchgefühl. In diesen alkoholfreien Bio-Tropfen verbinden sich die drei Pflanzen zu einer harmonischen Mischung. Praktisch dosierbar und ideal, um die tägliche Magen-Darm-Routine natürlich zu unterstützen.

Nur **4,90 €**
statt 5,95 €
(245,00 € je 1 l)



hübner Magen-Darm Direkt, 30 St.
Praktische Direktsticks mit geschmacksnutralem Silicium-Gel für akute und chronische Magen-Darm-Beschwerden. Einfach einzunehmen, ideal für unterwegs und für Erwachsene sowie Kinder geeignet. Eine unkomplizierte Unterstützung bei Magen-Darm-Beschwerden, Blähungen oder Sodbrennen.

Nur **15,90 €**
statt 17,50 €
(35,11 € je 1 l)



Primavera Bauchstreichler Massageöl bio, 50 ml
Majoran, römische Kamille und Anissamen verbinden sich in diesem Bio-Massageöl zu einer wohltuenden Pflanzenkomposition. Sanft im Uhrzeigersinn einmassiert oder als warme Bauchauflage angewendet, schenkt es der ganzen Familie ab sechs Jahren ein liebevolles Bauchwohl-Ritual.

Nur **17,90 €**
statt 19,90 €
(358,00 € je 1 l)



SonnenMoor Mawoson Kräuter-Auszug, 800 ml
19 ausgewählte Kräuter in einem veganen Pflanzenauszug für Magen, Nerven und innere Balance. Eine wohltuende Begleitung für alle, die bei Belastung ein gutes Bauchgefühl unterstützen und ihrem Alltag mit einem natürlichen Kräuterritual mehr Ruhe geben möchten.

Nur **35,90 €**
statt 39,90 €
(44,88 € je 1 l)



SonnenMoor Mawo-Tee, 50 g
14 ausgewählte Kräuter verbinden sich zu einer wohltuenden Teermischung für Magen und Nerven. Ein ruhiges Ritual für ein gutes Bauchgefühl und Momente, in denen der Alltag besonders fordert. Naturbelassen, aromatisch und ideal für eine bewusste kleine Pause.

Nur **6,90 €**
statt 7,90 €
(138,00 € je 1 kg)



Die Angebote sind von September bis November 2026 gültig, solange der Vorrat reicht und vorbehaltlich Preisänderungen.

Bitterstoffe für die Verdauung

Bitterstoffe gehören zu den klassischen Begleitern der Naturheilkunde. Sie regen die Verdauung sanft an und passen besonders gut nach schweren Mahlzeiten oder in Zeiten, in denen sich der Bauch träge anfühlt. Ob als Tropfen, Kräuterelelixier oder Pflanzensaft – Bitterstoffe bringen wieder mehr Leichtigkeit in die Verdauungsroutine.

hübner Bitter Tropfen, 20 ml
18 ausgewählte Bitterkräuter in Bio-Qualität, ganz ohne Alkohol: Die praktischen Tropfen bringen die traditionelle Vielfalt der Bitterstoffe unkompliziert in den Alltag. Für, vor oder nach dem Essen, als Aperitif oder im Tee – vielseitig, angenehm und einfach dosierbar.

Nur **4,90 €**
statt 5,95 €
(245,00 € je 1 l)



Salus Bitter Tee, 15 Filterbeutel
Eine intensive Bio-Kräutermischung bringt den fast vergessenen Bittergeschmack zurück in den Alltag. Spitzweggerich, Löwenzahn, Schafgarbe, Wermut, Mariendistel und weitere Kräuter ergeben einen kraftvollen Tee – ideal als bewusstes Ritual rund um die Mahlzeiten.

Nur **3,90 €**
statt 4,25 €
(130,00 € je 1 kg)



Salus Bitter Tropfen, 50 ml
Zwölf ausgewählte Bio-Pflanzen und Kräuter liefern Bitterstoffe in konzentrierter und einfach dosierbarer Form. Enzian, Löwenzahn, Kurkuma, Ingwer, Kümmel und Mariendistel machen die Tropfen zu einem praktischen Begleiter.

Nur **15,50 €**
statt 16,90 €
(310,00 € je 1 l)



SonnenMoor Bitter ist das neue Süß Bio-Bitterpulver, 100 g
Elf ausgewählte Bio-Kräuter und Gewürze bringen wertvolle Bitterstoffe zurück auf den Speiseplan. Löwenzahn, Schafgarbe, Artischocke, Kurkuma und weitere Pflanzen lassen sich unkompliziert über Speisen streuen oder in Getränke einrühren, ganz nach persönlichem Geschmack.

Nur **21,50 €**
statt 23,90 €
(215,00 € je 1 kg)



SonnenMoor Bitterstoffe Spray Bio-Kräuter, 20 ml
Der praktische Bio-Bitterspray vereint zehn ausgewählte Kräuter wie Löwenzahn, Wegwarte, Enzian und Artischocke. Direkt auf die Zunge gesprüht, bringt er den bitteren Geschmack unkompliziert in den Alltag. Ideal für unterwegs und als bewusstes Ritual nach dem Essen.

Nur **15,50 €**
statt 16,90 €
(775,00 € je 1 l)



Ballaststoffe für deinen Darm

Ballaststoffe sind echte Alltagshelden für die Verdauung. Sie dienen den guten Darmbakterien als Nahrung, fördern eine natürliche Darmtätigkeit und bringen mehr Balance in den Bauch. Gerade wenn die Ernährung im Alltag manchmal zu kurz kommt, können Flohsamen, Fasern & Co. eine sinnvolle Ergänzung sein

Dr. Wolz Ballaststoff Komplex, 400 g
Drei wasserlösliche Ballaststoffe aus Akazie, Guarkern und Mais ergänzen sich in diesem geschmacksneutralen Pulver. Es löst sich gut in Wasser und lässt sich einfach in den Alltag integrieren. Für alle, die ihre tägliche Ballaststoffzufuhr gezielt und flexibel erhöhen möchten.

Nur **17,80 €**
statt 19,80 €
(59,33 € je 1 kg)



Salus Indische Flohsamenschalen, 200 g
Indische Bio-Flohsamenschalen sind reich an löslichen Ballaststoffen und unterstützen durch ihr Quellvermögen die natürliche Darmpassage. Geschmacklich neutral lassen sie sich leicht in Wasser, Joghurt oder Fruchtmus einrühren – wichtig ist dabei eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Nur **8,90 €**
statt 9,95 €
(44,50 € je 1 kg)



Sanatūra Bio Akazienfaser, 180 g
Mehr als 85 Prozent lösliche Ballaststoffe machen die Bio-Akazienfaser zu einer saftigen Ergänzung der täglichen Ernährung. Das geschmacksneutrale Pulver lässt sich flexibel in Getränke, Smoothies, Müsli oder Joghurt einrühren und eignet sich auch für empfindliche Verwender.

Nur **11,50 €**
statt 12,90 €
(63,89 € je 1 kg)



Sanatūra Ballaststoff Complex, 200 g
Sechs ausgewählte Ballaststoffquellen aus Samen, Früchten und Getreide machen diesen Bio-Complex zu einem vielseitigen All-in-One-Produkt. Mit löslichen und unlöslichen Ballaststoffen plus Vitamin C aus Acerola. Unkompliziert für eine ballaststoffreiche tägliche Routine.

Nur **12,90 €**
statt 14,49 €
(64,50 € je 1 kg)



Sanatūra Flosapur, 300 g
Besonders fein vermahlene Flohsamenschalen mit hoher Quellfähigkeit: Flosapur ist eine natürliche Ballaststoffquelle und lässt sich vielseitig in Shakes, Smoothies, Bowls oder Backrezepte integrieren. Ideal für alle, die ihre tägliche Ballaststoffzufuhr einfach erhöhen möchten.

Nur **13,50 €**
statt 14,90 €
(45,00 € je 1 kg)



Die Angebote sind von September bis November 2026 gültig. Solange der Vorrat reicht und vorbehaltlich Preisänderungen.

Das Mikrobiom stärken

In unserem Darm lebt eine faszinierende Gemeinschaft aus Milliarden Mikroorganismen: das Mikrobiom. Es unterstützt nicht nur die Verdauung, sondern steht auch eng mit Immunsystem, Wohlbefinden und innerer Balance in Verbindung. Eine bewusste Ernährung und ausgewählte Darmflora-Produkte können helfen, dieses sensible Zusammenspiel zu pflegen.

Lösliche Ballaststoffe, aktive Milchsäurebakterien und Lactulose bringen neue Vielfalt in die tägliche Darmroutine. Die Kombination unterstützt eine normale Darmfunktion und eignet sich für alle, die ihre Verdauung auf natürliche Weise in Schwung bringen möchten.

Dr. Wolz Darm activ*, 400 g
Nur **25,90 €**
statt 28,90 €
(64,75 € je 1 kg)



Dr. Wolz Darmflora plus*, 70 g
24 Milliarden Milchsäurebakterien aus vier abgestimmten Stämmen, kombiniert mit Inulin und Niacin: Das geschmacksneutrale Pulver lässt sich einfach in Müsli, Joghurt oder kalte Getränke rühren. Für eine unkomplizierte tägliche Unterstützung von Darm und Wohlbefinden.

Nur **14,90 €**
statt 16,90 €
(212,86 € je 1 kg)



Dr. Wolz Darmflora plus select intensiv, 40 Kps.
22 ausgewählte Bakterienkulturen und 210 Milliarden Milchsäurebakterien pro Tagesportion: Diese intensive Formel richtet sich an alle, die ihre Darmflora besonders gezielt unterstützen möchten. Vegan, hoch dosiert und durch Kapseln angenehm in den Alltag integrierbar.

Nur **24,50 €**
statt 26,90 €
(1633,33 € je 1 kg)



Sanatura Milioran Plus, 200 g
Aktivkulturen und Ballaststoffe in einer abgestimmten Kombination für ein gutes Bauchgefühl. Mit 12 Milliarden Milchsäurekulturen pro Tagesportion und Vitamin C aus Acerola, das die normale Funktion des Immunsystems unterstützt. Ideal für die tägliche Darmroutine.

Nur **12,90 €**
statt 14,50 €
(64,50 € je 1 kg)



Sanatura Milioran Intense, 200 g
50 Milliarden lebende Milchsäurekulturen aus vier spezialisierten Lacto- und Bifido-Stämmen pro Tagesportion: eine hoch dosierte Unterstützung für die Darmflora. Besonders interessant in anspruchsvollen Phasen und dank guter Verträglichkeit auch für empfindliche Personen geeignet.

Nur **17,90 €**
statt 19,90 €
(89,50 € je 1 kg)



Darmgesundheit im Alltag

Die Basis für ein gutes Bauchgefühl

Unser Darm übernimmt jeden Tag zahlreiche wichtige Aufgaben. Er verarbeitet die Nahrung, nimmt Nährstoffe auf und scheidet aus, was der Körper nicht benötigt. Gleichzeitig steht er in enger Verbindung mit dem Immunsystem und reagiert sensibel auf unsere Ernährung, Bewegung, Schlafgewohnheiten und seelische Belastungen. Gerät dieses Zusammenspiel aus dem Gleichgewicht, kann sich das beispielsweise durch Blähungen, Völlegefühl, eine träge oder unregelmäßige Verdauung und allgemeines Unwohlsein bemerkbar machen.

Deshalb lohnt es sich, dem Darm nicht erst bei Beschwerden Aufmerksamkeit zu schenken. Eine bewusste Darm-routine lässt sich bereits mit kleinen Veränderungen gestalten. Eine abwechslungsreiche Ernährung, ausreichend Flüssigkeit, regelmäßige Bewegung und bewusste Erholungspausen schaffen eine gute Grundlage für eine ausgeglichene Verdauung und ein angenehmes Bauchgefühl.

Ballaststoffe als wichtige Grundlage

Ballaststoffe sind pflanzliche Nahrungsbestandteile, die im Dünndarm nicht oder nur teilweise verdaut werden. Einige von ihnen binden Wasser und unterstützen dadurch die natürliche Darmpassage. Andere dienen ausgewählten Darmbakterien als Nahrung.

Gute natürliche Quellen sind beispielsweise Haferflocken, Vollkornbrot, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Leinsamen und Nüsse. Im Alltag fällt es jedoch nicht immer leicht, ausreichend davon zu essen. Flohsamenschalen, Akazienfasern oder ausgewählte Ballaststoffmischungen können die Ernährung deshalb sinnvoll ergänzen.

Wichtig ist, die Menge langsam zu steigern, damit sich der Darm daran gewöhnen kann. Besonders bei quellenden Ballaststoffen sollte ausreichend getrunken werden. Wer zu schnell mit einer großen Menge beginnt, kann zunächst mit Blähungen oder Völlegefühl reagieren.

Trinken und Bewegung nicht vergessen

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützt die Verdauung und ist bei einer ballaststoffreichen Ernährung besonders wichtig. Wasser, Mineralwasser und ungesüßte Kräutertees eignen sich gut für den Alltag. Hilfreich ist es, über den Tag verteilt regelmäßig kleinere Mengen zu trinken.

Auch Bewegung bringt den Bauch in Schwung. Dafür ist kein intensiver Sport notwendig. Bereits Spaziergänge, Radfahren, leichte Gymnastik oder kleine Bewegungspausen können die natürliche Darmtätigkeit begleiten. Besonders ein kurzer Spaziergang nach dem Essen wird von vielen Menschen als angenehm empfunden.

Bitterstoffe wiederentdecken

Bittere Geschmacksnoten kommen in unserer heutigen Ernährung häufig zu kurz. Dabei haben Bitterstoffe traditionell einen festen Platz in einer bewussten Verdauungsroutine. Sie finden sich beispielsweise in Chicorée, Radicchio, Rucola, Artischocke, Löwenzahn, Schafgarbe und Wermut.

Wer Bitteres nicht gewohnt ist, kann sich langsam herantasten. Schon etwas Rucola im Salat, Chicorée als Beilage oder ein bitterer Kräutertee bringt mehr geschmackliche Vielfalt in den Alltag. Ergänzend stehen Bittertropfen, Sprays oder Kräuterpulver zur Verfügung, die sich unkompliziert rund um die Mahlzeiten einsetzen lassen.

In Ruhe essen und gründlich kauen

Die Verdauung beginnt bereits im Mund. Wer langsam isst und gründlich kaut, bereitet die Nahrung besser auf die weitere Verarbeitung vor. Gleichzeitig lassen sich Sättigung und persönliche Verträglichkeit bewusster wahrnehmen.

Wenn Stress auf den Bauch schlägt

Darm und Nervensystem stehen in engem Austausch. Deshalb können sich Zeitdruck, Sorgen, Schlafmangel oder innere Unruhe schnell im Bauch bemerkbar machen. Bewusste Pausen, Atemübungen, Bewegung und ausreichend Schlaf gehören daher ebenso zu einer darmfreundlichen Lebensweise wie die Ernährung.

Auch Wärme kann wohltuend sein. Eine Wärmflasche, ein Körnerkissen oder eine sanfte Bauchmassage schaffen ein Moment der Ruhe. Pflegeöle mit ausgewählten ätherischen Pflanzenölen können daraus ein entspannendes Bauchritual machen.

Jeder Bauch reagiert anders

Nicht jeder Mensch verträgt die gleichen Lebensmittel und Produkte gleich gut. Während manche problemlos größere Mengen Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte essen können, reagieren andere empfindlicher. Neue Gewohnheiten sollten deshalb schrittweise eingeführt werden.

Eine bewusste Darmpflege muss nicht kompliziert sein. Mehr pflanzliche Vielfalt, ausreichend Flüssigkeit, regelmäßige Bewegung, ruhige Mahlzeiten und kleine Erholungspausen können bereits einen Unterschied machen. Wer aufmerksam auf die Signale seines Bauches hört und Veränderungen langsam angeht, schafft gute Voraussetzungen für eine ausgeglichene Verdauung und mehr Wohlbefinden im Alltag.

DER DARM - Dein inneres Schutzschild

Unser Darm ist weit mehr als ein Verdauungsorgan. Er verarbeitet täglich unsere Nahrung, versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen und bildet eine zentrale Schnittstelle zwischen Innen- und Außenwelt. Gleichzeitig stehen Darm, Immunsystem und allgemeines Wohlbefinden in enger Verbindung. Deshalb lohnt es sich, dem eigenen Bauch nicht erst bei Beschwerden Aufmerksamkeit zu schenken, sondern ihn bewusst im Alltag zu unterstützen.

Was damit gemeint ist

Der menschliche Darm ist mehrere Meter lang und besitzt eine besonders große innere Oberfläche. Seine Schleimhaut bildet eine natürliche Barriere und hilft dabei, erwünschte Stoffe aufzunehmen und unerwünschte Einflüsse abzugrenzen. Gleichzeitig ist der Darm eng mit dem Immunsystem verbunden und spielt damit eine wichtige Rolle für unsere körpereigene Schutzfunktion.

Was das Besondere ist

In unserem Darm lebt eine vielfältige Gemeinschaft aus Bakterien und anderen Mikroorganismen: das Mikrobiom. Seine Zusammensetzung ist bei jedem Menschen unterschiedlich und wird unter anderem durch Ernährung, Lebensstil, Alter, Stress und Medikamente beeinflusst. Ein ausgeglichenes Mikrobiom unterstützt die natürlichen Abläufe im Darm und trägt zu einem guten Bauchgefühl bei.

Wie wir ihn unterstützen können

Eine abwechslungsreiche Ernährung mit ausreichend Ballaststoffen bildet eine wichtige Grundlage für die Darmgesundheit. Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen liefern wertvolle Pflanzenfasern. Ergänzend können Flohsamenschalen, Akazienfasern oder spezielle Ballaststoffmischungen helfen, die tägliche Zufuhr zu erhöhen. Wichtig ist dabei, die Menge langsam zu steigern und ausreichend zu trinken. Auch Bitterstoffe aus Pflanzen wie Löwenzahn, Wermut, Artischocke oder Schafgarbe haben einen festen Platz in einer bewussten Verdauungsroutine. Darüber hinaus können ausgewählte Darmflora-Produkte, wohltuende Kräutertees, Wärme und sanfte Bauchmassagen das tägliche Bauchwohl begleiten.

Wer besonders auf den Darm achten sollte

Eine bewusste Darmpflege ist grundsätzlich in jedem Alter sinnvoll. Besonders in stressreichen Phasen, bei unausgewogener Ernährung, nach einer Medikamenteneinnahme oder wenn sich die Verdauung verändert, lohnt es sich, die eigenen Gewohnheiten genauer zu betrachten. Auch Müdigkeit, Unwohlsein oder ein empfindlicher Bauch können Anlass sein, Ernährung und Tagesrhythmus bewusster zu gestalten.

Wo und wie es passende Begleiter gibt

Im Reformhaus Steinhart findest du verschiedene Produkte rund um Mikrobiom, Ballaststoffe, Bitterstoffe und Bauchwohl – beispielsweise Pulver, Flohsamenschalen, Tropfen, Tees oder ausgewählte Pflegeprodukte für wohltuende Bauchrituale. Welche Ergänzung sinnvoll ist, hängt von den persönlichen Bedürfnissen und Ernährungsgewohnheiten ab. Eine individuelle Beratung hilft dabei, die passenden Produkte auszuwählen und sinnvoll in den Alltag zu integrieren.



Jetzt informieren!
www.reformhaus-steinhart.de

Steinhart
Reformhaus
natürlich besser für mich

Das Geschenk,
das gut tut!
Steinhart-Gutscheine

DER DARM

Dein inneres Schutzschild



seit 1948
Reformhaus
natürlich besser für mich
steinhart