

das ist neu im April

Liebe Leserin, lieber Leser



Freie Radikale – oxidativer Stress – Antioxidantien! Mit diesen Begriffen werden Sie in letzter Zeit vermehrt im ReformhausKurier und in vielen Reformhäusern bekannt gemacht. Für manche von Ihnen sind das keine neuen Themen, für viele jedoch unbekannte und erklärungsbedürftige.

Freie Radikale entstehen, wenn Sauerstoff im Körper umgesetzt wird sowie bei stärkerer Sonneneinstrahlung auf die Haut. Die Zellen des Immunsystems nutzen die zerstörende Wirkung

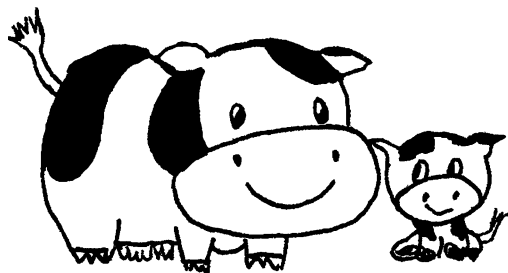
der freien Radikale zur Abwehr von Viren und Bakterien. Das ist eine positive und erwünschte Funktion unseres Abwehrsystems. Körpereigene Enzymsysteme und die über die Nahrung zugeführten Antioxidantien schützen gesunde Zellen vor dieser Zerstörung. Das Dilemma ist: Die Schutzkapazität des Körpers ist begrenzt und nimmt mit zunehmendem Alter ab. Darüber hinaus verstärken Erkrankungen, Lebensstilfaktoren sowie ein Übermaß an Stress, Rauchen, Alkoholkonsum und eine nicht angepasste Ernährung, aber auch Umwelteinflüsse wie permanenter Elektrosmog die übermäßige Bildung freier Radikale. Oxidativer Stress entsteht, wenn mehr freie Radikale gebildet werden, als der Körper neutralisieren kann. Oxidativer Stress gilt heute als wesentlicher Faktor für vorzeitige Alterungs- und Erkrankungsprozesse.

Ausreichend Schlaf und Bewegung an frischer Luft, eine vitalstoffreiche, überwiegend pflanzliche Ernährung, Stressreduktion durch aktive Entspannung oder Meditation – so heißen schon seit den Tagen der ersten Lebensreformer im 19. Jahrhundert die Empfehlungen für ein gesundes Leben. Mit der Triät, der exklusiv im Reformhaus® stattfindenden Aktion mit Attila Hildmann, und dem kostenlosen Gesundheits-Check am biozoom-Scanner wollen wir viele Menschen darin unterstützen, sich bewusster mit ihrer Ernährung, ihrem Lebensstil und ihrer Gesundheit zu befassen. Und sich der Hilfe durch eine antioxidantienreiche Ernährung mit Superfoods zu bedienen. Die top-ausgebildeten FachberaterInnen in Ihrem Reformhaus® unterstützen Sie sehr gerne in diesem Prozess.

Reformhaus® – wenn's ganzheitlich gesund sein soll!

Herzlichst

Vorstand Reformhaus® eG



TIERISCHER LESESPASS

Fine ist fünf Jahre alt und hat eine beste Freundin: Luise. Luise ist eine Kuh. Außerdem ist Luise schwanger. Kurz nach der Geburt ist Max, Luises Kälbchen, verschwunden. Fine macht sich auf die Suche und findet ihn allein in einer Box am anderen Ende des Bauernhofes. Max darf weder bei seiner Mutter Luise bleiben noch ihre Milch trinken. Daraufhin beginnt Fine viele Fragen zu stellen. Das Kinderbuch „Max & Fine“ von Marco Mehring ist eine Geschichte über eine ungewöhnliche Freundschaft, über ein mutiges Mädchen und über selbstbewusstes Handeln. Die liebevollen Illustrationen von Kerstin Falkenstein machen dieses Kinderbuch auch für ein ganz junges Lesepublikum zugänglich. Wer mehr von Fine wissen will, kann ihren Blog mit leckeren Rezepten lesen oder sich aus dem Buch vorlesen lassen. Wo? Unter www.maxundfine.de

gibt es allerlei zu entdecken.

Marco Mehring, „Max & Fine“, tredition, ISBN 978-3-8495-9359-9, 13,90 Euro, ab 4 Jahren.

