

Oktober 2026



ALNATURA Magazin

Alnatura bewegt
**Gemeinsam für
mehr Bio-Landbau**

Rezeptideen
**Selbst gebackenes
Brot**

*Mit Saisonkalender
zum Heraustrennen
und Aufhängen*

**Vom Korn
zum Mehl**





ALNATURA
Super Natur Markt



FRUCHTHANDEL

RETAIL 20
AWARD 26

DEUTSCHLANDS
NUMMER EINS
FÜR OBST UND
GEMÜSE •



SIEGER IN DER KATEGORIE
BIO-SUPERMARKT

Alnatura

Produktions-
und Handels GmbH

FRUITNET MEDIA
INTERNATIONAL GMBH
DÜSSELDORF

Danke

**Beste Obst- & Gemüse-
abteilungen Deutschlands***

**Zum 4. Mal
ausgezeichnet**

*Ermittelt vom Marktforschungsinstitut
YouGov Deutschland GmbH.
Weitere Informationen unter
www.alnatura.de/Auszeichnungen



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

»In der lebendigen Natur geschieht nichts, was nicht in einer Verbindung mit dem Ganzen stehe.« Dieses Zitat von Johann Wolfgang von Goethe, das Sie auch auf dem Saisonkalender in der Heftmitte finden, hat uns bei der Arbeit an dieser Ausgabe begleitet. Denn kaum etwas verbindet uns mehr mit »dem Ganzen« als Lebensmittel und der Weg, den sie vom Säen über die Ernte bis auf unsere Teller zurücklegen. Zwei Früchten dieser Ernte räumen wir im Oktober-Magazin einen besonderen Platz ein: dem Apfel und dem Dinkel.

Bio-Äpfel in ihrer ganzen Fülle laden gerade dazu ein, sie aus Ihrem Alnatura Markt mit nach Hause in die Küche zu nehmen. Unsere Rezepte zeigen, wie vielseitig sich der Apfel einsetzen lässt, von klassisch süß als Kompott bis deftig in einer Tarte. Damit aus Getreide in der Küche etwas Besonderes entstehen kann, beginnt der Weg schon lange vor dem Teig – nämlich auf dem Feld. Dorthin haben wir uns im vergangenen Sommer auf den Weg gemacht und die Reise des Dinkelkorns bis in die Bio-Mühle verfolgt, die daraus mehrmals pro Woche das Alnatura Mehl mahlt. Die passenden Brotrezepte liefern wir gleich mit.

Vom Feld bis auf Ihren Tisch ist es ein weiter Weg. Und der Oktober erinnert uns daran, wie viel Grund es gibt, dafür dankbar zu sein. Wir wünschen Ihnen ein Erntedank im Kleinen – ganz gleich ob mit Apfeltarte oder mit frischem Brot.

Viel Freude mit den folgenden Seiten.

Martina Grimm

Magazin-Redaktion



*Vom Ursprung zum Produkt,
vom Dinkelkorn bis zum
frisch gebackenen Brot –
unsere Oktober-Ausgabe
folgt dem Motto:
Ernte sei Dank!*

TRESS BRÜDER

Vegi

BIO RESTAURANT

TRESSBRÜDER VEGI BIO RESTAURANT BIO. VEGETARISCH. VIELFÄLTIG.

Ob abwechslungsreiches Mittagsbuffet, entspannter Genuss-Abend oder ausgedehnter Wochenend-Brunch – im TressBrüder Vegi in Darmstadt erwartet dich ehrliche BIO-Küche mit einer großen Auswahl an vegetarischen und veganen Gerichten. Frisch zubereitet, aus besten BIO-Zutaten und mit viel Leidenschaft für echten Genuss.

BIO-BRUNCH

SA, SO & Feiertage | 10:00 – 14:30 Uhr

Entspannt genießen mit Familie und Freunden.

MITTAGSBUFFET

MO – FR | 11:00 – 15:00 Uhr

Jeden Tag frisch, abwechslungsreich und voller BIO-Genuss.

GENUSS-ABEND

FR – SO | ab 17:00 Uhr

Vegetarisches Buffet, warme und kalte Spezialitäten sowie leckere Burger.



VEGI BIO Restaurant

auf dem Alnatura
Campus Darmstadt

Eschollbrücker Straße 65
64295 Darmstadt



Jetzt Tisch
reservieren



Kostenlose Parkplätze



Lademöglichkeiten für E-Autos



Gute ÖPNV Anbindung



RESTAURANTQUALITÄT FÜR ZUHAUSE – BEI ALNATURA ERHÄLTlich.

Du möchtest den Geschmack der TressBrüder auch zu Hause erleben? Unsere BIO-Gerichte findest du auch in deinem Alnatura Markt – natürlich in BIO-Qualität.

BIO | VEGAN | LECKER

Saisonkalender
zum Heraustrennen
in der Heftmitte

18

Alnatura kocht

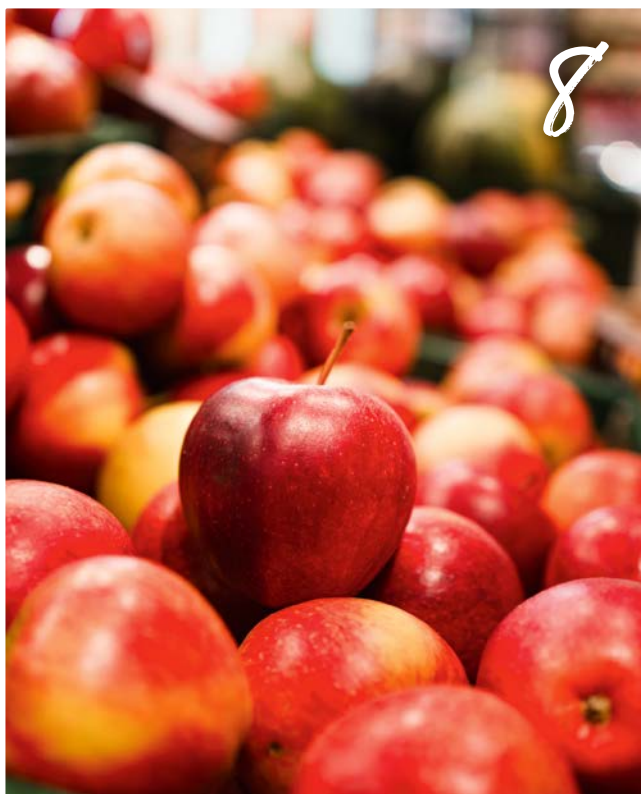
- 8 Apfel – unser Liebling des Monats
- 10 Rezepte mit Apfel
- 18 Rezepte für selbst gebackenes Brot

Alnatura entdecken

- 6 Aktuelles rund um Alnatura
- 16 Alnatura Produkte aus deutschen Bio-Äpfeln
- 26 Produktreise: Unser Alnatura Dinkelmehl
- 34 Gemeinsam für mehr Bio-Landbau



26



8

Gemeinsam sinnvoll

- 33 Die Kolumne von Götz E. Rehn
- 38 Zu Besuch bei Herbaria
- 54 Partnerporträt Bürstenfabrik Faller

Rundum wohlfühlen

- 46 Im Rhythmus mit der inneren Uhr
- 50 Intensive Forschung für schöne Haut
- 60 Die Blase im Fokus

Aktuelles



Verlosung: Pflegeprodukte für Ihre Wohlfühlzeit

Wir verlosen 20 Pakete mit einer Auswahl an Pflegeprodukten der Marken Dr. Hauschka, Dr. Scheller und Lavera. Die Pakete enthalten je neun Produkte im Gesamtwert von circa 160 Euro. Mit ein wenig Glück erhalten Sie eines der Produkttest-Pakete. Mehr Infos gibt es unter alnatura.de/wellness. Als Mitglied von Mein Alnatura können Sie sich in Ihrem Mitgliedsbereich bis 31. Oktober 2026 für unser Gewinnspiel im Oktober anmelden. Informationen zur Registrierung bei Mein Alnatura finden Sie unter alnatura.de/meinalnatura.



Wir laden Sie ein

An unseren Marktgeburtstagen erwarten Sie Verkostungen, unser Glücksrad mit tollen Preisen sowie zehn Prozent Rabatt auf Ihre Einkäufe:

20. Geburtstag
von Donnerstag, **8. Oktober**,
bis Samstag, **10. Oktober**:
Alnatura Super Natur Markt
in Stadtbergen
Wankelstraße 8

15. Geburtstag
am Freitag, **23. Oktober**:
Alnatura Super Natur Markt
in Landsberg am Lech
Augsburger Straße 46



Die Öffnungszeiten unserer Märkte finden Sie unter alnatura.de/marktsuche.



Brotback-Kurse im Alnatura Super Natur Markt

Die Verwandlung vom Korn zum Brot – auf diesen Weg nehmen Sie im Oktober unsere Bio-Bäckereien in ausgewählten Alnatura Super Natur Märkten mit. Sie erfahren viel über Getreide, seine Vermahlung und das Bäckereihandwerk, backen unter kundiger Anleitung ein Brot zum Mitnehmen nach Hause und erhalten dabei Tipps und Tricks zur Verarbeitung von Sauerteig. Mehr dazu, wo die Kurse stattfinden und wie Sie sich anmelden können, finden Sie unter alnatura.de/brotbacken.



Das Joker-Couponheft ist wieder da

Ab dem 28. September 2026 ist er wieder da: der Joker! Sichern Sie sich ein Joker-Couponheft im Alnatura Markt und bei allen teilnehmenden Partnern an der Kasse und freuen Sie sich auf viele Coupons und ein großes Gewinnspiel, veranstaltet von PAYBACK. In jedem Couponheft finden Sie einen Gewinncode zum Eingeben in der PAYBACK App. Direkt in der App wartet täglich eine zusätzliche Gewinnchance, die tolle Preise verspricht. Also: Coupons nutzen, vielfach °punkten und gewinnen! Alle Infos und Teilnahmebedingungen unter PAYBACK.de/joker.

Ab Mitte Oktober verfügbar



neu



Dauer Preis

je 1 l
2,49 €

Gemüse zum Trinken

Der Gemüse-Direktsaft in Bio-Qualität hat 63 Prozent Tomatensaft als Basis und wird durch den Saft von Karotten, Roter Bete und Sauerkraut harmonisch ergänzt. Meersalz und weitere Gewürze runden den Geschmack ab, Sellerie ist nicht enthalten. Der Tomaten-Direktsaft ist mit Meersalz verfeinert und schmeckt pur oder zusätzlich mit etwas Pfeffer. Beide Säfte gibt es bereits – in abgewandelter Rezeptur – im 0,5-Liter-Saftkarton und nun auch in der Ein-Liter-Größe. Sie eignen sich hervorragend als Grundlage für feine Suppen, Saucen und Smoothies oder natürlich zum Pur-Trinken.

Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.



10FACH °P
auf den Einkauf ab 20€*

Coupon-Vervielfältigung nicht zulässig.



So funktioniert's:
Coupon beim Bezahlen mit der (mobilen) PAYBACK Karte vorlegen. Die Punktegutschrift erfolgt nach dem Einkauf. Der Coupon gilt ab einem Einkaufswert von 20€, ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionen auf das gesamte Sortiment, nur einmalig einsetzbar und nicht nachträglich verbuchbar.
* Ausgenommen sind Bücher, Geschenkgutscheine, Säuglingsnahrung und Pfand.

Gültig von **01.10. bis 31.10.2026**

PAPIERCOUPON EINMALIG NUTZEN

°PAYBACK

Herbstliebling Apfel

Ob rot, grün oder gelbbackig und würzig, süß oder sauer, saftig oder fest – jetzt haben heimische Bio-Äpfel Hochsaison und überzeugen mit ihrer großen Sortenvielfalt und einem unverwechselbaren Aroma.

Der Oktober ist die Haupterntezeit für Bio-Äpfel aus Deutschland. Sie wachsen in ökologisch bewirtschafteten Obstplantagen, in denen auf chemisch-synthetische Düngemittel und leicht lösliche Mineraldünger verzichtet wird. Stattdessen setzen Bio-Betriebe auf gesunde Böden, robuste Sorten, Nützlinge und ein ausgewogenes Ökosystem. Blühstreifen, Hecken und Lebensräume für Insekten und Vögel fördern die Artenvielfalt und machen Streuobstwiesen sowie Bio-Anlagen zu wertvollen Rückzugsorten für zahlreiche Tierarten. Das Ergebnis sind Äpfel mit Charakter, deren Geschmack von Standort und Witterung geprägt wird.

Die Auswahl an Sorten ist groß: Knackige Äpfel wie Elstar begeistern mit ihrem ausgewogenen Süße-Säure-Spiel, während der Boskop durch sein kräftiges Aroma und seine angenehme Säure überzeugt. Topaz wiederum punktet mit würzig-fruchtigem Geschmack und guter Lagerfähigkeit. Dazu finden Sie in den Alnatura Super Natur Märkten auch (eher) unbekannte Sorten, wie die süß-säuerliche



»Im Oktober kommen die Äpfel in den Alnatura Super Natur Märkten zum allergrößten Teil aus Deutschland. Viele Märkte werden dabei von Bäuerinnen und Bauern aus der Umgebung beliefert.«

Christian Weinheimer, Sortimentsmanager
für Obst und Gemüse bei Alnatura

RubINETTE oder den relativ kleinen und geschmacksintensiven Cox Orange. Wer verschiedene Sorten ausprobiert, entdeckt schnell, dass jeder Apfel seine ganz eigenen Vorzüge besitzt – zum Direkt-Verzehr ebenso wie für die Küche.

Mit dem Beginn der kühleren Jahreszeit haben Äpfel nämlich auch beim Kochen und Backen ihren großen Auftritt: im saftigen Apfelkuchen, als knuspriger Crumble oder im Apfelkompott. Mit Zimt, Nüssen, Haferflocken oder einem Hauch Vanille entstehen daraus köstliche saisonale Kuchen und Desserts. Besonders geeignet sind Sorten, die beim Backen ihre Struktur behalten und gleichzeitig ein intensives Aroma entwickeln, etwa Boskop oder Topaz. Aber auch in herzhaften Gerichten lassen sich Äpfel vielseitig einsetzen – beispielsweise in Ofengemüse, Rotkohl oder als fruchtige Ergänzung zu Kürbisgerichten. Probieren Sie auch die deftige Apfel-Zwiebel-Tarte auf Seite 13.

Lagerung im Keller

Äpfel lassen sich im Keller besonders gut lagern, wenn dieser kühl, dunkel und gut belüftet ist. Die Früchte sollten unbeschädigt sein und einzeln gelagert werden, damit Druckstellen vermieden werden. Regelmäßiges Kontrollieren hilft dabei, faulige Äpfel rechtzeitig zu entfernen und die übrigen Früchte länger frisch zu halten. So schmecken die Herbstlieblinge auch noch nach fünf Monaten. Wer keinen Keller hat, kann lose Äpfel auch gut in einer dunklen Box unter dem Bett lagern, da das Schlafzimmer auch im Winter meist nicht geheizt wird. *sf*





Tipps: Wenn Sie über Apfelschnitze etwas Zitronensaft träufeln, verfärbt sich das Fruchtfleisch nicht braun. Am besten ist es, immer ungeschälte Äpfel zu verarbeiten – denn direkt unter der Schale stecken die meisten Nährstoffe.

Schon gewusst?

Der Apfel gehört zu den ältesten Wild- und Kulturobstarten Europas.

Einst existierten etwa 20 000 Apfelsorten. Heute gibt es in Deutschland immerhin noch fast 2 000, von denen etwa 60 von wirtschaftlicher Bedeutung sind.

Die Sorten Boskop, Golden Delicious, Elstar, Braeburn und Jonagold zählen dabei zu den bekanntesten. Aber dank des Engagements von einzelnen Menschen und Bio-Initiativen gibt es auch noch heute viele alte heimische Sorten zu entdecken, wie etwa Gravensteiner oder Ananasrenette.

Apfelzeit: Rezepte zum Kochen und Backen

Wenn die Tage kühler werden, erreicht die heimische Apfelernte ihren Höhepunkt: Mit ihrer feinen Balance aus Frucht und Säure eignen sich Äpfel besonders gut zum Backen und Einkochen. Entdecken Sie unsere Lieblingsrezepte für einen goldenen Herbst.

Apfelkompott mit Waffeln

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Min. + 20 Min. Kochzeit

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

800 g **Äpfel**
1 Spritzer **Zitrone-Direktsaft**
2 TL **Ceylon-Zimt**
165 g **Dinkel-Eierwaffeln**

AUSSERDEM

Wasser, Zucker

ZUBEREITUNG

Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in mundgerechte Würfel schneiden.

Apfelstücke mit 100 ml Wasser und Zitronensaft in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 15–20 Min. kochen, bis die Äpfel zerfallen. Dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen Zimt und 4 EL Zucker in einer kleinen Schale mischen.

Waffeln in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten bei mittlerer Hitze je 1 Min. toasten. Auf Tellern verteilen, Kompott und je 1 TL Zimtzucker daraufgeben und servieren.

Nährwerte pro Portion: Energie 182 kcal, Eiweiß 1 g, Fett 1 g, Kohlenhydrate 39 g



Alnatura
Zitrone-Direktsaft



Alnatura
Ceylon-Zimt



Alnatura
Dinkel-Eierwaffeln

» Für einen ausgewogenen Kompott-Geschmack säuerliche und süße Apfelsorten mischen. Die Äpfel können auch mit Schale verwendet werden – das geht schneller und sorgt für mehr Biss und kräftigeres Aroma. Wer mag, würzt das Kompott noch mit etwas Vanille oder ersetzt einen Teil der Äpfel durch Birnen.



Apfel-Tag in den Alnatura Märkten

Im Oktober dreht sich in unseren Alnatura Super Natur Märkten alles rund um Erntedank, und am **1. Oktober** feiern wir den Apfel:

An diesem Tag gibt es frisch gekochtes Apfelkompott mit Waffeln zur Verkostung und kleine Äpfelchen gratis für Kinder.

Auch an der Kasse wartet bei jedem Einkauf eine kleine Überraschung auf Sie.



Alle Infos zu unseren weiteren Kochterminen finden Sie unter alnatura.de/alnaturakocht.



Alnatura
Apfelsaft naturtrüb,
Naturland-zertifiziert



Mehrweg

Apfelkuchen mit Marzipanstreuseln

ZUBEREITUNGSZEIT

40 Min. + 40 Min. Backzeit

ZUTATEN FÜR 1 BLECH (20 STÜCK)

- 1 kg säuerliche Äpfel,
z. B. Boskop
- 2 TL Limette-Direktsaft
- 100 ml Apfelsaft naturtrüb
- 350 g Dinkelmehl Type 630
- 100 g Dinkelgrieß
- 200 g Mandeln gemahlen
- 250 g Rohrohrzucker
- 1 TL Backpulver
- 2 Pck. Bourbonvanillezucker
- 1 Ei
- 310 g Süßrahmbutter
+ 1 EL für das Backblech
- 125 g Lübecker Marzipan

AUSSERDEM

Salz

Nährwerte pro Stück: Energie 363 kcal,
Eiweiß 6g, Fett 19g, Kohlenhydrate 40g

ZUBEREITUNG

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. In einen Topf geben, Limetten- und Apfelsaft hinzufügen und bei mittlerer Hitze erst 5 Min. zugedeckt, dann weitere 5 Min. offen dünsten, sodass die Äpfel noch stückig sind. Topf vom Herd nehmen.

Für den Teig 150g Mehl, 50g Grieß, die Mandeln, 100g Zucker, Backpulver, 1 Pck. Vanillezucker, das Ei, 200g Butter sowie 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem Teig verkneten.

Backblech mit Butter einfetten und den Teig gleichmäßig mit den Händen darauf festdrücken. Apfelstückchen mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und auf dem Teig verteilen.

Für die Streusel Marzipan fein würfeln. Mit 200g Mehl, 50g Grieß, 150g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker sowie 110g Butter in eine Schüssel geben und mit den Händen zu Streuseln verkneten. Die Streusel gleichmäßig auf den Äpfeln verteilen und den Kuchen bei 170 °C Umluft 40 Min. backen.



neu

Rapunzel Kokos- & Haselnussmus mit Dattel

Zusätzlich können Sie das Rezept mit dem Kokos- & Haselnussmus mit Dattel verfeinern: Einfach nach dem Verteilen der Apfelstückchen das Nussmus in kleinen Klecksen hinzufügen, anschließend die Streusel darüber verteilen und den Kuchen wie im Rezept backen.



» Die karamellierte Sauce ist sehr heiß, also beim Einkochen und besonders beim Umdrehen der Pfanne auf spritzende oder heraustropfende Flüssigkeit achten!«
 Anna-Lena, Alnatura Rezeptentwicklerin



Deftige Apfel-Zwiebel-Tarte

ZUBEREITUNGSZEIT

45 Min. + 20 Min. Backzeit

ZUTATEN FÜR 1 PFANNE Ø 28 CM (12 STÜCK)

- 250 g **Dinkelmehl** Type 630
+ 1 TL für die Arbeitsfläche
- 200 g **Butter** (weich)
- 125 g **Zucker**
- 1 **Ei**
- 3 **Äpfel**, z. B. Boskop
- 4 **rote Zwiebeln**
- 50 ml **Apfel-Direktsaft**
- 100 g **Gorgonzola**

AUSSERDEM

Salz, Wasser

Nährwerte pro Stück: Energie 296 kcal,
 Eiweiß 5 g, Fett 17 g, Kohlenhydrate 29 g

ZUBEREITUNG

Mehl, 150 g **Butter**, 50 g **Zucker**, 1 Prise **Salz** und das **Ei** zügig zu einem glatten Mübeteig verkneten. Abgedeckt 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. **Inzwischen Äpfel** schälen und vom Kerngehäuse befreien. **Zwiebeln** ebenfalls schälen, dann längs halbieren. 75 g **Zucker** in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze unter Rühren mit einem Holzlöffel karamellisieren. Apfelsaft vorsichtig zugeben. Danach 50 g **Butter** und 50 ml **Wasser** hinzufügen und alles 5 Min. köcheln lassen, bis eine leicht sirupartige, nicht zu wässrige Sauce entsteht. **Apfel- und Zwiebelstücke** dicht nebeneinander in die Pfanne setzen und weitere 3 Min. köcheln lassen. **Teig** auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in Größe der Pfanne ausrollen. Über die **Äpfel und Zwiebeln** legen, sodass alles vollständig bedeckt ist. Die Oberfläche mehrmals mit einer Gabel einstechen und auf der mittleren Schiene bei 180 °C Umluft 18–20 Min. backen.

Tarte aus dem Ofen nehmen und 10 Min. abkühlen lassen. **Inzwischen Gorgonzola** in Stücke schneiden. Einen großen Teller als Deckel auf die Pfanne setzen und die Tarte mithilfe von Ofenhandschuhen vorsichtig stürzen. **Gorgonzolastücke** auf der noch warmen Tarte verteilen und direkt servieren.



Alnatura
Süßrahmbutter,
Bioland



Alnatura
Vollrohrzucker



Arrigoni
Gorgonzola D.O.P.

Apfelkuchen aus Hefeteig

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Min. +
1 Std. 30 Min. Gähzeit + 40 Min. Backzeit

ZUTATEN FÜR 1 BLECH (20 STÜCK)

- 650 g **Weizenmehl** Type 550
+ 1 TL für die Arbeitsfläche
- 1 Würfel **Hefe** frisch
- 230 ml **Milch**
- 1 **Ei**
- 240 g **Zucker**
- 230 g **Butter** + 1 TL zum Fettaugen
des Backblechs
- 750 g **Äpfel**
- 2 TL **Ceylon-Zimt**
- 100 g **Mandeln** gehobelt

AUSSERDEM

Salz

Nährwerte pro Stück: Energie 315 kcal,
Eiweiß 6 g, Fett 14 g, Kohlenhydrate 40 g

ZUBEREITUNG

300 g Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken und Hefe hineinbröckeln. 190 ml Milch lauwarm erhitzen, dazugeben und alles zu einem breiigen Teig verrühren. Abgedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen.

350 g Mehl, 40 ml Milch, Ei, 200 g Zucker, 120 g Butter in Stücken sowie 1 TL Salz zum Vorteig geben und alles mit den Händen zu einem geschmeidigen Hefeteig verkneten. Backblech buttern. Teig mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen und auf das Blech geben. Abgedeckt weitere 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Dann mit den Fingern Mulden in den Teig drücken.

Inzwischen 110 g Butter schmelzen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. 40 g Zucker mit Zimt vermischen. **Geschmolzene Butter** gleichmäßig auf den Teig streichen. Äpfel und Mandeln auf dem Teig verteilen, mit Zimtzucker bestreuen und den Teig noch einmal abgedeckt etwa 15 Min. gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Dann im Ofen (Mitte) bei 190 °C Ober-/Unterhitze 40 Min. backen.



Gläserne Molkerei
Fassbutter Natur



Schwarzwaldmilch
Frische Vollmilch 3,8 %, Bioland*



Mehrweg



Alnatura
Mandeln gehobelt





Apfel-Zimt-Schnecken aus Dinkelmehl

ZUBEREITUNGSZEIT

30 Min. + 35 Min. Backzeit +
mindestens 1 Std. 40 Min. Ruhezeit

ZUTATEN FÜR 1 AUFLAUFFORM À 25 X 35 CM ODER Ø 30 CM (12 STÜCK)

½ Würfel **Hefe** frisch
650 g **Dinkelmehl** Type 630
+ 1 TL für die Arbeitsfläche
115 g **Zucker**
200 ml **Vollmilch**
2 **Eier**
150 g **Butter** (weich)
+ 1 TL zum Fetten der Form
360 g **Apfelmark**
3 TL **Ceylon-Zimt**
100 g **Frischkäse** Natur
20 g **Puderzucker**

AUSSERDEM

Wasser, Salz

Nährwerte pro Stück: Energie 400 kcal,
Eiweiß 10 g, Fett 15 g, Kohlenhydrate 54 g

ZUBEREITUNG

Hefe in eine Schüssel bröseln und mit 100 ml lauwarmem Wasser, 50 g Mehl und 1 TL (5 g) Zucker zu einem Vorteig vermischen. Zugedeckt 20 Min. ruhen lassen. Dann Milch lauwarm erhitzen und mit 600 g Mehl, 50 g Zucker, Eiern, 75 g Butter und ½ TL Salz zum Vorteig geben. Mit dem Knet-haken eines Rührgerätes in 5 Min. zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, der sich vom Schüsselrand löst. Abgedeckt 1–2 Std. ruhen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

Auflaufform buttern. Für die Füllung Apfelmark mit 60 g Zucker, 40 g Butter und Zimt vermischen. Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf ca. 50 x 40 cm ausrollen. Gleichmäßig mit der Füllung bestreichen, dabei einen kleinen Rand lassen. Vorsichtig von der langen Seite her aufrollen und die Rolle in 12 gleich große Stücke schneiden. Mit der Schnittfläche nach oben mit etwas Abstand zueinander in die Auflaufform setzen und abgedeckt erneut 20 Min. ruhen lassen.

Im Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze 35 Min. backen. In der Zwischenzeit für die Glasur Frischkäse und 35 g Butter mischen, Puderzucker darübersieben und alles glatt rühren. Schnecken herausnehmen, 5 Min. abkühlen lassen, dann mit der Frischkäseglasur bestreichen.



Lebensbaum
Ceylon-Zimt
gemahlen

Aus deutschen Bio-Äpfeln

Etwa 21 Kilogramm Äpfel werden in Deutschland jährlich pro Kopf verzehrt. Auch in den Alnatura Produkten ist das knackig-aromatische Obst beliebt, denke man nur an unseren Saft, Apfelmark und -essig. Diese Alnatura Produkte eint, dass sie zu hundert Prozent aus in Deutschland angebauten Bio-Äpfeln stammen.

Hundert Prozent pure Frucht

Unser Apfelsaft wird als Hundert-Prozent-Direktsaft aus saftigen, aromatischen Äpfeln gewonnen; Frucht-saftkonzentrate kommen entsprechend nicht zum Einsatz. Da der Saft zudem nicht gefiltert wird, ist er naturtrüb und enthält noch viele Bestandteile des gepressten Apfels. Die Äpfel werden in Deutschland nach Naturland-Richtlinien angebaut, der Saft ist vegan. Abgefüllt wird er in eine Glas-Mehrwegflasche.



Mehrweg

Natürlich ohne Zuckerzusatz

Für dieses pure Apfelmark werden Äpfel in Bioland- bzw. Naturland-Qualität frisch und in Gänze verarbeitet. Das Mus wird durch ein Sieb gedrückt, sodass Schalenreste, Kerne und Stielteile draußen bleiben. Für den ausgewogenen Geschmack sorgen Sorten wie Jonagold, Elstar oder Boskop. Der natürliche Zucker-gehalt eines Apfelmarks ist nämlich abhängig von Sorte und Reifegrad der Äpfel; süßende Zutaten dürfen nicht zugesetzt werden. Dies ist ein Unterschied zum Apfelmus, welches durchaus Zucker oder Ähnliches enthalten darf. Die Farbe des Alnatura Marks kann übrigens von zartgelb bis dezent rosa variieren; je nach verwendeter Apfelsorte.



Aus Direktsaft gewonnen

Ein fruchtiger Bio-Essig aus dem Direktsaft von in Deutschland angebauten Bioland-Äpfeln: Der Alnatura Apfelessig wird in einem natürlichen Gärverfahren hergestellt und nicht erhitzt. Er ist ungefiltert und deshalb naturtrüb. Ablagerungen und Schlieren können mitverzehrt oder aber abgeseibt werden. Der Essig ist vegan.



Für unsere Alnatura Produkte werden frische Äpfel samt Schale verarbeitet. Lediglich grobe Bestandteile wie Kerne und Stielteile werden entfernt. Eine Qualität, die man schmecken kann.



Frisch gebacken

Wer kann dem Duft von frisch gebackenem Brot widerstehen? Das gilt ganz besonders für Selbstgebackenes. Mit diesen auch für Anfänger geeigneten Rezepten gelingen Kartoffelbrot, frisches Sauerteigbrot oder einfaches Rührbrot auch im eigenen Ofen – probieren Sie es aus!

Kartoffelbrot mit Dinkelmehl

ZUBEREITUNGSZEIT

25 Min. + 15 Std. Ruhezeit + 50 Min. Backzeit

ZUTATEN FÜR 1 LAIB (18 SCHEIBEN)

380 g **Kartoffeln**, gekocht
410 g **Dinkelmehl** Type 1050
+ 1 EL zum Arbeiten
3 g **Hefe** frisch

AUSSERDEM

Salz, Wasser, Brat- und Backöl

Nährwerte pro Scheibe: Energie 101 kcal,
Eiweiß 3 g, Fett 1 g, Kohlenhydrate 19 g

ZUBEREITUNG

Am Vortag die gekochten Kartoffeln schälen und stampfen. Mit Mehl, Hefe, 2 TL Salz und 100 ml lauwarmem Wasser in eine Schüssel geben und 15 Min. auf niedriger Stufe in der Küchenmaschine kneten. Die Kartoffeln geben so nach und nach die Feuchtigkeit an den Teig ab.

Teig mit einem feuchten Tuch bedeckt 7 Std. reifen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Dabei in den ersten 60 Min. mindestens 3-mal dehnen und falten. Nach der Ruhezeit den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen und zu einem Laib formen. In ein bemehltes Gärkorbchen oder eine Schüssel in ähnlicher Form geben, abdecken und über Nacht (ca. 8 Std.) im Kühlschrank ruhen lassen.

Am nächsten Tag Ofen auf 250 °C Umluft vorheizen. Im unteren Bereich des Ofens ein Backblech einschieben, das mit vorgeheizt wird. Brot auf ein anderes, gut geöltes Blech stürzen, in den Ofen schieben und sofort Wasser auf das vorgeheizte Backblech geben – so entsteht viel Dampf, der das Brot knusprig und saftig macht. Die Temperatur auf 210 °C reduzieren. Nach 15 Min. Backzeit Dampf ablassen, Blech entfernen und die Temperatur wieder auf 230 °C erhöhen. Brot je nach gewünschter Bräunung weitere 25–35 Min. backen.



Alnatura
Dinkelmehl Type 1050,
Bioland



Spicebar
Kümmel ganz

Für noch
mehr Charakter
1 bis 2 TL Kümmel
in den Teig einarbeiten
und ganz normal
mitbacken.

Regionale Bio-Bäckereien für unsere Märkte

Wussten Sie, dass unsere Alnatura Märkte von verschiedenen, meist regionalen Bio-Bäckereien und -Konditoreien beliefert werden? So unterschiedlich die Produkte der Backwaretheke sind, so haben sie doch viele Gemeinsamkeiten: beste Zutaten aus ökologischem Anbau, hochwertige Qualität, einmaliger Geschmack. Und in den Bio-Backstuben unserer Partner ist noch viel Handarbeit an der Tagesordnung. Damit Sie in den Genuss frischer Bio-Backwaren aus Ihrer Region kommen, beliefern unsere Partner täglich die Alnatura Märkte.

Hier finden Sie eine
Übersicht unserer mehr
als 50 Bäckereipartner.





Was wäre Brot ohne den passenden Aufstrich?
Die Alnatura Streichcremes geben diesem
Kartoffelbrot das gewisse Etwas.





Sauerteig-Starter

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min. + 7 Tage Reifezeit

ZUTATEN FÜR 1 STARTER

500 g **Weizenmehl** Type 550
500 g **Weizenvollkornmehl**

AUSSERDEM
Wasser

ZUBEREITUNG

Tag 1: Kultur herstellen. Beide Mehle vermischen, das wird der »Futtertopf«. 100 ml lauwarmes Wasser mit 100 g Mehl aus diesem Vorrat zu einem zähen, klumpenfreien Teig verrühren. Die Schüssel am Rand mit einem Teigschaber säubern und 2–3 Tage bei Zimmertemperatur an einem schattigen Ort stehen lassen.

Tag 2: Beobachten. Kontrollieren, ob die Kultur an den Seiten und der Oberfläche Blasen entwickelt hat.

- Blasen vorhanden = Kultur ist aktiv.
 - Keine Blasen = Noch 1–2 Tage warten.
- In dieser Zeit bildet sich typischerweise eine Art Kruste. Diese mit einem Löffel zurückschieben und das Aroma wahrnehmen: Riecht es intensiv käsig und sehr sauer, ist die Kultur reif.

Tag 3: Füttern. Die Hälfte der Kultur entfernen. Durch 100 ml Wasser und 100 g Mehlmischung aus dem Futtertopf ersetzen und verrühren. Jetzt entsteht ein Starter. Dieser kann auch in ein Schraubglas umziehen.

Tag 4–6: Füttern wiederholen. Alle 24 Stunden wie an Tag 3 die Hälfte der Kultur entfernen und den Starter füttern, möglichst immer zur gleichen Zeit. Nach dem Füttern sollte sich das Volumen deutlich vergrößern und später wieder zusammenfallen.

Tag 6 oder 7: Fertig. Der Starter ist bereit, wenn er sein Volumen innerhalb von 4–6 Std. verdoppelt. Das Aroma sollte sich dann nach dem Füttern von stark sauer zu mild, süßlich und milchig verändern. Wenn diese Fermentation verlässlich passiert, hat man einen Vorteig und kann anfangen zu backen.



Alnatura
Weizenmehl Type 550,
Bioland



Alnatura
Weizenvollkornmehl,
Bioland

Schon gewusst?

Der Starter braucht immer wieder frisches Mehl, sonst wird er träge. Um das richtige Verhältnis wiederherzustellen, muss täglich die Hälfte entfernt werden – der sogenannte Discard. Er kann in Pfannkuchen, Waffeln oder Pizzateig verwertet werden und mit seinem leicht säuerlichen Aroma besonderen Pep geben. Es ist nicht schlimm, falls das Füttern mal einen Tag vergessen wird, dann einfach am Tag darauf normal weitermachen.

» Wer keinen lebendigen Sauerteig daheim hat, kann auf trockenen Sauerteigextrakt zurückgreifen, dieser benötigt jedoch Hefe zum Gehen.«
 Anna-Lena, Alnatura Rezeptentwicklerin



Knuspriges Sauerteigmischbrot

ZUBEREITUNGSZEIT

15 Min. + 18 Std. Ruhezeit + 40 Min. Backzeit

ZUTATEN FÜR 1 BROT (CA. 1 KG)

- 1 EL backbereiter **Starter**
 (von Tag 6 bzw. 7, siehe links)
- 275 g **Dinkelmehl** Type 1050 + 1 EL zum Arbeiten
- 275 g **Weizenmehl** Type 550

AUSSERDEM

Wasser, Salz

Nährwerte pro Portion: Energie 200 kcal,
 Eiweiß 7 g, Fett 1 g, Kohlenhydrate 37 g

ZUBEREITUNG

Für den Vorteig 2 Tage vor dem Backen den backbereiten Starter frisch mit 50 ml warmem Wasser und jeweils 25 g Dinkel- und Weizenmehl füttern. Über Nacht gehen lassen (er wird sich um ca. 20 % vergrößern), am Morgen ist der Vorteig bereit. Er sollte süßlich duften, weil er noch jung ist. Falls der Geruch schon ins Säuerliche neigt, hat man 2 Optionen: Man kann ihn verwenden, dann schmeckt das Brot etwas säuerlicher. Oder man füttert die Hälfte des Vorteigs nochmals mit 25 ml war-

mem Wasser und 25 g der 50/50-Mehlmischung und wartet ca. 2 Std., bis erneut eine Fermentation vorstattengeht und der Vorteig nicht mehr sauer riecht.

Für das Brot 325 ml Wasser in eine große Schüssel geben, mit 80 g Vorteig vermengen, je 250 g Dinkel- und Weizenmehl und 2 TL Salz dazugeben.

5 Min. mit einem Handmixer mit Knethaken vermengen, um die Glutenstruktur aufzubauen, anschließend mit einem Teigschaber noch die Reste vom inneren Seitenrand der Schüssel einsammeln. Mit einem Teller abdecken und an einem warmen Ort 3–4 Std. gehen lassen. Ein Gärkörbchen einmehlen, den Teig aus der Schüssel auf die Arbeitsfläche geben und nochmals 10 Min. ruhen lassen. Mit den Händen den Teig mehrmals falten oder mithilfe eines Teigschabers eine Kugel formen.

Anschließend den Teig ins Gärkörbchen geben, eine Plastikhaube darüberstülpen und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Am nächsten Morgen Ofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Etwas Mehl auf den Teig geben, in einen Dutch Oven oder eine andere ofenfeste, runde Form mit Deckel geben und längs 1 cm tief einschneiden (am besten mit einer Rasierklinge). Deckel auflegen und 20 Min. auf mittlerer Schiene backen. Anschließend Deckel entfernen, Temperatur auf 220 °C reduzieren und weitere 20 Min. fertig backen.



» Alternativ kann auch ohne gusseisernen Topf gebacken werden: Das Brot auf ein mit Backpapier oder einer Backmatte ausgelegtes Backblech legen und eine Schale mit heißem Wasser auf dem Boden des vorgeheizten Backofens platzieren. Dieses Wasser verdampft und sorgt dafür, dass das Brot aufgehen kann. Nach 20 Min. kann die Wasserschale entnommen und das Brot wie im Rezept noch 30 Min. fertig gebacken werden.

Dinkel-Roggen-Brot ohne Kneten

ZUBEREITUNGSZEIT

5 Min. + 8–16 Std. Ruhezeit + 55 Min. Backzeit

ZUTATEN FÜR 1 LAIB (18 SCHEIBEN)

- 5 g **Hefe** frisch
- 300 g **Dinkelmehl** Type 630
+ 1 TL zum Arbeiten
- 200 g **Roggenvollkornmehl**
- 1 EL **Apfelessig**
- 1 TL **Blütenhonig**

AUSSERDEM

Wasser, Salz

Nährwerte pro Scheibe: Energie 83 kcal,
Eiweiß 3 g, Fett 0 g, Kohlenhydrate 16 g

ZUBEREITUNG

Hefe in eine Schüssel mit 350 ml lauwarmem Wasser bröckeln. Mehle, Essig, Honig sowie 2 TL Salz hinzufügen und mit einem Kochlöffel so lange verrühren, bis kein Mehl mehr sichtbar

ist. Abgedeckt bei Zimmertemperatur reifen lassen. Nach 8 Std. prüfen, ob der Teig ausreichend gereift ist. Wenn sich Luftblasen gebildet haben, kann er weiterverarbeitet werden. Hat sich das Volumen noch nicht deutlich vergrößert, den Teig weiter reifen lassen (insgesamt sind 12–16 Std. möglich).

Teig mit Mehl rund formen und mit Schluss (also der zusammengezogenen Seite) nach unten in einen Gärkorb legen. Abgedeckt weiter gehen lassen, bis das Volumen um ca. 50 % zugenommen hat; das dauert etwa 30 Min.

Ofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, idealerweise zusammen mit einem gusseisernen Topf. Brot in den vorgeheizten Topf geben und 20 Min. bei 250 °C mit geschlossenem Deckel backen. Danach Deckel abnehmen, Temperatur auf 200 °C reduzieren und weitere 30 Min. backen. Ofen ausschalten und das Brot 5 Min. bei leicht geöffneter Tür ausbacken lassen. Auf einem Rost vollständig auskühlen lassen.



Voelkel
Apfelessig naturtrüb,
Demeter-zertifiziert*



Mehrweg



Hoyer
Lindenblütenhonig*



Ein perfekter Essensbegleiter. Seine dichten Fruchtaromen wecken Erinnerungen an Kernobst. Eine erfrischende Säure und etwas Restsüße runden das Profil ab und machen den Wein harmonisch.



Knobloch
Grauer Burgunder
QbA

» Die Röschen können ganz nach Belieben gefüllt werden, zum Beispiel auch mit Tomate-Mozzarella, Salami-Käse oder gegrilltem Gemüse und Pesto.«
Michelle, Alnatura
Rezeptentwicklerin



Brot-Röschen mit Schinken und Käse

ZUBEREITUNGSZEIT

30 Min. + 45 Min. Gehzeit + 30 Min. Backzeit

ZUTATEN FÜR 1 AUFLAUFFORM Ø 26 CM (16 STÜCK)

- 500 g **Weizenmehl** Type 405
+ 1 EL für die Arbeitsfläche
- 1 Pck. **Trockenhefe**
- 100 g **Butter** (weich) + 1 TL für die Form
- 2 **Knoblauchzehen**
- 200 g **Schinken**
- 200 g **Cheddar** in Scheiben

AUSSERDEM

Salz, Wasser, Pfeffer

Nährwerte pro Stück: Energie 233 kcal,
Eiweiß 10 g, Fett 11 g, Kohlenhydrate 23 g

ZUBEREITUNG

Mehl, **Hefe** und 1 TL **Salz** in einer Schüssel mischen. 30 g **Butter** und 280 ml lauwarmes Wasser dazugeben. Alles mit den Knethaken des Rührgerätes in 5 Min. zu einem glatten Teig kneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 45 Min. ruhen lassen. **Auflaufform** leicht einfetten oder mit Backpapier bzw. einer Mehrwegmatte auslegen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und zu einem etwa 80 x 20 cm großen Rechteck ausrollen. Knoblauch abziehen, mit einer Knoblauchpresse in die restlichen 70 g **Butter** drücken und verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Knoblauchbutter mit einem Löffel dünn auf den Teig streichen. Teig parallel zur langen Kante in 16 schmale Streifen schneiden. Jeden Teigstreifen so mit **Schinken** und **Käse** belegen, dass der Belag auf einer Seite leicht übersteht. Streifen einrollen und die Röschen in die Form setzen. Im Ofen 30 Min. backen.



Ökoland
Premium-Schinken
luftgetrocknet*



Vallée Verte
Red Cheddar
in Scheiben

Einfaches Rührbrot

ZUBEREITUNGSZEIT

5 Min. + 5 Std. Ruhezeit + 45 Min. Backzeit

ZUTATEN FÜR 1 LAIB (18 SCHEIBEN)

1 Pck. **Backhefe**
500 g **Weizenmehl** Type 405
+ 1 TL für die Arbeitsfläche

AUSSERDEM

Wasser, Olivenöl, Salz

Nährwerte pro Scheibe:

Energie 103 kcal, Eiweiß 3 g,
Fett 1 g, Kohlenhydrate 20 g

Ganz einfach
mit wenigen Zutaten



Alnatura
Backhefe

+



Alnatura
Weizenmehl Type 405,
Demeter-zertifiziert

+



Alnatura
Natives
Olivenöl
extra

» Das Brot lässt sich gut
am Vortag vorbereiten:
Den Teig zunächst 2 Std.
bei Raumtemperatur und
anschließend 12–14 Std. im
Kühlschrank ruhen lassen.

3-Zutaten-Fladenbrote

ZUBEREITUNGSZEIT

10 Min. + 10 Min. Ruhezeit + 8 Min. Backzeit

ZUTATEN FÜR 6 STÜCK

150 g **Dinkelvollkornmehl**
+ 1 TL für die Arbeitsfläche
150 g **Joghurt** 3,8 % Fett
1 TL **Backpulver**

AUSSERDEM

Salz

Nährwerte pro Stück: Energie 106 kcal,
Eiweiß 4 g, Fett 2 g, Kohlenhydrate 18 g

ZUBEREITUNG

Mehl, Joghurt, Backpulver und ½ TL Salz vermengen und rasch zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt 10 Min. gehen lassen. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Den Teig in 6 gleich große Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu flachen Fladen ausrollen. Auf ein mit Backpapier oder einer Mehrwegmatte ausgelegtes Backblech geben und 8 Min. backen.



Andechser Natur
Joghurt Natur mild 3,8 %



Lecker's
Reinweinstein-
Backpulver*



* Nicht in allen Märkten erhältlich.



10 % Rabatt

auf Fruchtaufstriche, Gelees und
Schoko-Nussaufstriche



4 104420 834200

**Coupon beim Bezahlen
an der Kasse abgeben.**

Mit diesem Coupon erhalten Sie einmalig **10 % Rabatt** auf Fruchtaufstriche und Gelees sowie auf Schoko-Nussaufstriche in den Alnatura Super Natur Märkten in Deutschland. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. **Gültig vom 01.10. bis 31.10.2026.** Nach Ablauf des Gültigkeitsdatums nicht mehr einsetzbar. Der Coupon ist nicht mit anderen Coupon-Aktionen kombinierbar. Eine Coupon-Vervielfältigung ist nicht zulässig.

**NAUGHTY
NUTS**

**Rigoni
di Asiago**


ZWergenWIESE

und weitere
Marken

Vom Korn zum Mehl

Wenn es ums Backen geht, gehört das Alnatura Dinkelmehl auf viele Einkaufszettel. Doch bevor es in der charakteristischen Papierpackung im Regal steht, liegen Monate sorgfältiger Bearbeitung hinter ihm. Um diesen Weg besser zu verstehen, haben wir uns im Sommer auf den Weg gemacht: zu Frederick Meurer, einem der Bioland-Landwirte, die Dinkel für Alnatura anbauen, und in die Mühle, in der daraus frisch gemahlenes Mehl wird.





Beim Dinkel sind die Körner fest umhüllt von einer »Schutzhülle«, dem Spelz. Er muss vor dem Mahlen in einer Schälmaschine entfernt werden.

Ich freue mich schon auf den Besprechungsraum bei Frederick. Wir kennen schließlich unsere Bauern – und sogar deren Kühe – persönlich.« Als der Betriebsleiter der Bio-Mühle das auf dem Weg zum Hof sagt, sind wir gespannt, was uns erwartet. Wenig später sitzen wir tatsächlich in genau diesem Raum: Hinter der großen Glasscheibe trotten die Milchkühe gemächlich zum Melken, kurz darauf verschwinden sie wieder nach draußen. Dieses Detail erzählt viel über die Zusammenarbeit zwischen der Mühle und den Landwirtinnen und Landwirten, die sie beliefern. Man kennt sich nicht nur vom Telefon oder aus E-Mails, sondern sieht sich mindestens einmal im Jahr auf dem Hof oder direkt auf dem Feld. Bei einer Tasse Kaffee lernen wir Frederick Meurer kennen. Auf dem imposanten Hof Pfaffendorf in Sachsen-Anhalt baut er auf rund 165 Hektar nach Bioland-Richtlinien Dinkel für Alnatura an – als einer von mehreren Landwirten, die das Getreide an die Mühle liefern. Seine Eltern stellten die ehemalige landwirtschaftliche Produktionsgenossenschaft Anfang der 1990er-Jahre Schritt für Schritt auf

ökologischen Landbau um. »Das war eine Bauchentscheidung meiner Mutter – und daraus wurde Überzeugung«, erzählt er.

Der Weg vom Feld ...

Wenig später stehen wir auf einem seiner Felder zwischen den Dinkelhalmen. Frederick Meurer greift nach einer Ähre und streift den sogenannten Spelz vorsichtig auseinander. Zum Vorschein kommt kein festes Korn, sondern ein weicher, weißer Kern. Noch wirkt der Dinkel erstaunlich weit entfernt von dem, was später einmal als Mehl in der Packung steckt. »Bis zur Ernte dauert es noch zwei, drei Wochen«, errät der Landwirt unsere Gedanken. Während wir weitergehen, zeigt Meurer über den Feldrand auf die benachbarten Flächen. »Nächstes Jahr wächst hier etwas anderes.«

Der Dinkel für die Alnatura Mehle kommt aus Bioland-Anbau in Deutschland – zum Beispiel von den Feldern von Landwirt Frederick Meurer.





Nach etwa 14 Durchläufen durch die Mühle hat das Getreide den gewünschten Mahlgrad erreicht.



Der Dinkel unterwegs zur Vorbereitung auf den Mahlvorgang. Über Sichtfenster können die erfahrenen Mitarbeitenden prüfen, ob vom ganzen Korn bis zum fertigen Mehl alles nach Plan läuft.

»Wir investieren viel Arbeit und Begeisterung in alles, was wir hier erwirtschaften. Für manche ist es vielleicht nur eine einfache Packung Mehl. Aber es steckt so viel mehr darin.«

Frederick Meurer, Bioland-Landwirt

Er beschreibt, wie sich Mais, Dinkel, Luzerne oder Erbse in der Fruchtfolge abwechseln. Die Kühe liefern den Mist als Dünger zurück auf die Felder. Vieles greift ineinander – und manches von dem, was heute entschieden wird, zeigt seine Wirkung erst viel später. Das gilt auch für die Sortenwahl: Die alte Sorte Zollernspelz wächst in ihrer Jugend zügig in die Höhe und verschafft Beikräutern so weniger Chancen. Wo andere auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel setzen, braucht es auf dem Bio-Acker vor allem Erfahrung. Hier wiegen sich noch die fast erntereifen Ähren im Wind. Doch ihr Weg führt weiter: Nach der Ernte wird der Dinkel auf dem Hof gut belüftet eingelagert. Erst kurz bevor er vermahlen wird, befreit ihn eine Schälrmühle von seinem Spelz. Von da aus sind es nur noch rund 15 Kilometer bis zur Bio-Mühle. Dort begleiten wir am nächsten Tag Dinkel aus der vergangenen Ernte auf seinem Weg zum Mehl.

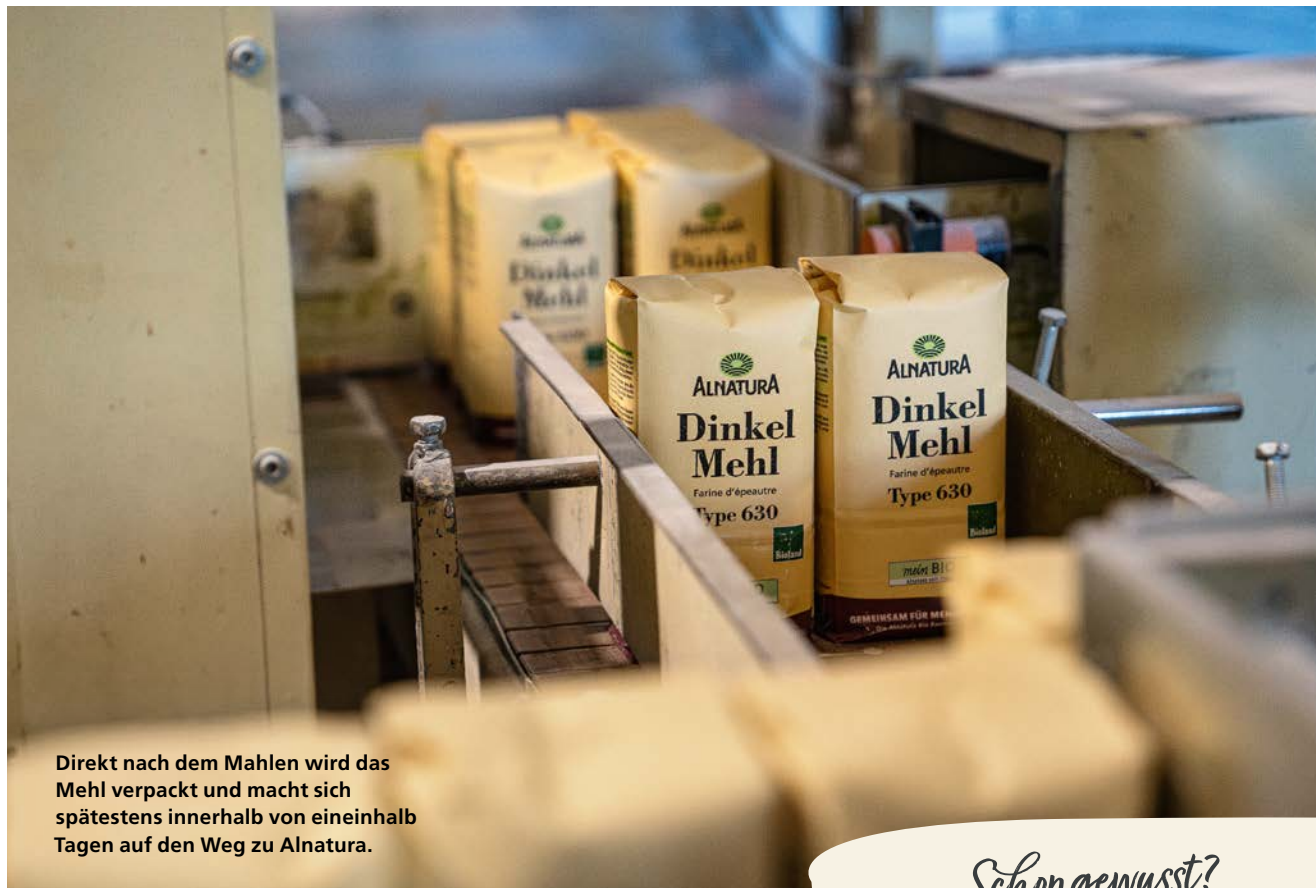
... zur Mühle

Auch in der Mühle beginnt unser Tag im Besprechungsraum, wo uns der Betriebsleiter ein altes Schwarz-Weiß-Foto zeigt – darauf eine Windmühle, die einst an diesem Ort stand. Seit mehr als hundert Jahren wird

hier Getreide gemahlen. Vieles hat sich verändert – die Flügel sind verschwunden, moderne Technik ist eingezogen. Geblieben ist der Ort. Und seine Aufgabe. Eingepackt in Schutzkleidung stehen wir schließlich im Treppenhaus der eigentlichen Mühle. Bereits hier bekommen wir den Weg der gereinigten und mit Wasser benetzten Dinkelkörner von den Walzen über Siebe bis zum Abfüllen schon einmal grob erklärt. Sofort wird uns klar, warum: Wir treten durch die schwere Schallschutztür und schlagartig verschluckt das Rattern der Anlage jedes Gespräch. Luft strömt durch Edelstahlrohre, irgendwo schlagen Klappen, Maschinen summen. Wer sich hier unterhalten will, muss nah zusammenrücken – und das tun wir.

Von grob zu ganz fein

»Das ist der Walzenboden, die große Liebe des Müllers«, sagt uns der Betriebsleiter, der hier sein Müllerhandwerk vor 26 Jahren erlernt hat. Zwischen den Walzen werden die Körner zunächst vorsichtig aufgebrochen. Weil sie über Nacht Wasser aufgenommen haben, lassen sich die äußeren Schichten nun leichter lösen. In mehreren Durchgängen wird der Dinkel so immer feiner vermahlen. Und was ge-



Direkt nach dem Mahlen wird das Mehl verpackt und macht sich spätestens innerhalb von eineinhalb Tagen auf den Weg zu Alnatura.

schiebt dazwischen? Dafür steigen wir ins oberste Stockwerk. Das Mahlgut nimmt den schnelleren Weg durch die Rohrpost. Die Edelstahlrohre ziehen sich wie ein riesiges Labyrinth mit Waagen und Weichen über die Etagen hinweg. Hier oben vibriert der Boden unter unseren Füßen. Große Kästen, sogenannte Sichter, schwingen unermüdlich ratternd hin und her und sortieren über innenliegende Siebe das Mahlgut nach seiner Größe. Was fein genug ist, nimmt den nächsten Weg, gröbere Teilchen gelangen über die Rohre zurück zu den Walzen. Bis zu 14 Mal wiederholt sich dieses Zusammenspiel aus Mahlen und Sieben, bis auch das letzte Korn den gewünschten Mahlgrad hat. Immer wieder bleibt der erfahrene Müller stehen, zieht eine Probe aus der Anlage und reibt das Mehl zwischen den Fingern. Auch seine 14 Mitarbeitenden sind darin geschult, Farbe und Konsistenz zu beurteilen. »Manche Abweichungen erkennen sie auf den ersten Blick – lange bevor ein Messgerät Alarm schlagen würde.« Ganz unten in der Abfüllung suchen wir große Vorräte vergeblich, und das liegt nicht an der Sommersaison. »Wir produzieren möglichst frisch und nach Bedarf«, erklärt der Betriebsleiter. »Gerade in der Adventszeit, wenn viele Menschen zu Hause die Plätzchenteige kneten, meldet sich Alnatura jede Woche und fährt mitunter an fünf Tagen mit einem vollen Lastwagen vom Hof.«

Schon gewusst?

Was Dinkel besonders macht

- Dinkel ist eng mit dem Weizen verwandt und zählt zu den ältesten kultivierten Getreidearten Europas.
- Der Spelz ist fest mit dem Korn verbunden. Er muss vor dem Vermahlen aufwendig entfernt werden.
- Aus unreif geerntetem und gedarrtem Dinkel entsteht Grünkern.

Allerspätestens 36 Stunden nach dem Mahlen wird das Dinkelmehl abgeholt.

Frisch gemahlen, bereit zum Backen

Als wir die Mühle verlassen, denken wir zurück an den Hof Pfaffendorf. An den Blick auf die Kühe. »Wir investieren viel Arbeit und Begeisterung in alles, was wir hier erwirtschaften«, hatte Frederick Meurer am Vortag gesagt. »Für manche ist es vielleicht nur eine einfache Packung Mehl. Aber es steckt so viel mehr darin.« Ihm gefällt der Gedanke, dass Dinkelkörner von seinem Feld im Mehl stecken, wenn er zu Hause mit der Familie Plätzchen backt. Nach unserem Besuch gefällt uns dieser Gedanke ebenfalls. *mag*

Frühstück aus dem vollen Korn

Ob Müsli oder Haferbrei: Eine kleine Mahlzeit aus Vollkornflocken sättigt morgens oder auch zwischendurch. Verfeinert mit frischem Obst lässt sie sich jeden Tag neu variieren. Probieren Sie unsere vollmundige Auswahl in Ihrer Lieblingsschüssel!

Bauck Mühle

Bio-Basis-Porridge »Hot Hafer«,
Demeter-zertifiziert vegan

In diesem Porridge stecken nur vermahlene und ganze Haferflocken aus biodynamischem Anbau. Einfach Milch oder Pflanzendrink dazugeben, warm machen, quellen lassen. Nach Belieben zum Beispiel mit Früchten oder Nüssen verfeinern. Glutenfrei.

**Dauer
Preis**

400 g
2,79 €
(1 kg = 6,98 €)

Bauck Mühle

Bio-Schoko-Porridge »Hot Hafer«,
Demeter-zertifiziert vegan**

Edle Zartbitterschokolade, Quinoa und Amaranth treffen auf vermahlene und ganze Haferflocken für eine kernige, aber geschmeidig-cremige Haferbrei-Konsistenz. Ganz einfach und schnell mit Milch, Pflanzendrink oder Wasser zubereitet.

**Dauer
Preis**

400 g
4,49 €
(1 kg = 11,23 €)



Der Markentisch des Monats
Die hier abgebildeten Bio-Produkte
finden Sie in Ihrem Alnatura Super Natur
Markt auf dem Markentisch und im Regal.

Alnatura

**Bio-Dinkelflocken Großblatt,
Demeter-zertifiziert **vegan****

Diese Dinkelflocken sind aus dem vollen Korn großblättrig geflockt – ideal fürs morgendliche Müsli. Die Alnatura Bio-Bauern-Initiative unterstützt Höfe finanziell bei ihrer Umstellung auf Bio.

**Dauer
Preis**

500 g
1,79 €
(1 kg = 3,58 €)

Alnatura

Bio-Hafer-Dinkel-Porridge **vegan**

Ein fein vermahlener, ungesüßter Porridge (Zutaten enthalten von Natur aus Zucker) aus Getreidevollkornflocken und einer Erdmandel-Nuss-Bonvanille. Mit heißer oder kalter Flüssigkeit aufgießen und quellen lassen.

**Dauer
Preis**

500 g
2,99 €
(1 kg = 5,98 €)

Alnatura

Bio-Urkorn-Müsli **vegan**

Dieses Müsli mit 73 Prozent Getreide sowie Trockenfrüchten und Mandeln enthält Einkorn und Emmer: Diese beiden Urkornsorten gehören zu den ältesten Getreidearten und sorgen für den kräftig-nussigen Geschmack. Mit Süße nur aus den Früchten (Zutaten enthalten von Natur aus Zucker).

**Dauer
Preis**

500 g
3,99 €
(1 kg = 7,98 €)



Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

* Bei den Produktvorstellungen auf dieser Doppelseite handelt es sich um Anzeigen. Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.
** Nicht in allen Märkten erhältlich.

Neu
 Styles auch aus
 Merino-Wolle
 aus ökologischer
 Tierhaltung

People
 WEAR ORGANIC

Die neue Winter-
 Kollektion ist da!



**Video Winter
 Scan and enjoy!**

Neugierig was hinter den Kulissen
 bei unserem Fotoshooting passiert?
 Einfach QR-Code scannen und ex-
 klusive Einblicke genießen!



Certified by Ecocert Greenlife SAS
 GOTS-19818
 People Wear Organic GmbH

Ernte-Dank



*»Wir Menschen
haben die Natur
nicht unter Kontrolle!
Sie reagiert in oft
unvorhergesehener
Weise auf das
menschliche Handeln.«*

Prof. Dr. Götz E. Rehn,
Gründer und Geschäftsführer
Alnatura

Liebe Leserinnen und Leser,

am 4. Oktober feiern wir Erntedank. Die Menschen bedanken sich bei der Natur, dass sie ihnen ihre Früchte für die Ernährung in guter Qualität und ausreichender Menge zur Verfügung stellt.

Die Qualität und Quantität der Ernte sind von vielen Faktoren abhängig: Sonnen- und Regentage, Wärme, Qualität des Bodens, Schädlingsbefall und anderes. Die Erntemenge soll nicht nur zur Ernährung ausreichen, sondern auch Überschuss bieten, dass Mensch und Tier den Winter gut überstehen und vor allem auch, um Saatgut für die nächste Vegetationsperiode zur Verfügung zu haben. Die große Hitze und Trockenheit im Sommer dieses Jahres haben zum Beispiel dazu geführt, dass die Heuernte zu gering ausfiel, um die Kühe im kommenden Winter damit zu füttern.

Erntedank ist ein Anlass, zu dem wir uns klarmachen: Wir Menschen haben die Natur nicht unter Kontrolle! Sie reagiert in oft unvorhergesehener Weise auf das menschliche Handeln – mit Hitzeperioden, Waldbränden, Stürmen und Regenfällen. Die Übernutzung der natürlichen Ressourcen bringt den Organismus Erde aus dem Gleichgewicht.

Angesichts der sich weiter zuspitzenden Klimakrise kommt oft Angst und Resignation auf. Was können wir tun, um zu einer Verbesserung der Lage

beizutragen, werde ich oft gefragt. Jede und jeder von uns hat die Möglichkeit, sich nachhaltiger zu verhalten. Der Einkauf von Bio-Lebensmitteln verbessert zum Beispiel den Humusgehalt des Bodens und damit seine Fähigkeit, CO₂ oder die Wasserfluten von Starkregen aufzunehmen. Die Artenvielfalt wird gestärkt und damit der Kreislauf in der Natur stabilisiert, ihre Resilienz gefördert. Boden und Grundwasser werden nicht mit den chemischen Rückständen der ausgebrachten Herbizide, Fungizide und Insektizide belastet.

Einem nachhaltigen Lebensstil geht eine entsprechende Erkenntnis voraus. Wenn wir einsehen, wie die Naturentwicklung durch die biologische Wirtschaftsweise gestärkt wird, finden wir die Willenskraft, unseren Überlegungen Taten folgen zu lassen.

Machen wir uns in diesen Tagen bewusst, dass unser Wohlergehen von der Gesundheit der Erde abhängt. Wir können der Natur danken, indem wir die biologische Landbaumethode stärken und der Natur helfen, sich gemäß ihren Möglichkeiten so weiterzuentwickeln, dass sie uns in Zukunft noch besser versorgen kann.

Ihr Götz E. Rehn

Die ganze Vielfalt

... von Daniel Montel, der auf Bio umgestellt hat

Mit der Alnatura Bio-Bauern-Initiative fördert Alnatura seit 2015 Landwirtinnen und Landwirte in Deutschland, die ihren Betrieb auf Bio umstellen möchten. Daniel Montel bei Bad Dürkheim ist einer von ihnen. Auf seinen Feldern findet man 40 verschiedene Salatsorten, Gurken, Tomaten, Mangold, Kartoffeln, Zwiebeln – es dürfte kaum eine Feldfrucht geben, die er nicht in Bio-Qualität anbaut. Wir haben ihn in seiner »Montlerei« besucht.

Herr Montel, wie kam es zu dem Namen Montlerei?

»Wir hatten lange nach einem geeigneten Namen für unser Gemüse gesucht. Meine große Schwester hat in Anlehnung an unseren Familiennamen immer gesagt, wenn sie zu uns auf die Felder und in den Hofladen kommt, dass sie zur Montlerei geht – so kam es dazu. Einen über Generationen weitergetragenen Hofnamen haben wir ja leider nicht.«

Wir stehen hier bei Oberbaldingen auf Ihrem Feld, wir sehen zahlreiche Schuppen und einen Hofladen. Aber es gibt keinen Hof.

»Genau! Ich komme nicht aus einer Bauernfamilie, aber ich war immer von der Landwirtschaft begeistert. Schon als kleiner Junge habe ich auf Höfen Kühe gemolken und geholfen, wo ich konnte. Dann habe ich allerdings Lokführer gelernt. Ab dem Moment, als ich ausgelernt hatte,

kam jedoch der Wunsch auf, doch etwas mit Landwirtschaft zu machen, und sei es nur hobbymäßig. Es ergab sich dann die Möglichkeit, drei Hektar Grünland zu pachten. Ich habe einen Traktor gekauft, ein paar Maschinen und habe neben dem Lokführer-Dasein angefangen, Heu zu machen. Und irgendwann stießen wir – meine Frau und ich – auf die biologische Landwirtschaft. 2024 und 2025 waren unsere beiden Umstellungsjahre. Seit Januar 2026 haben wir komplett auf Bio umgestellt und sind von Bioland zertifiziert. Und dann kam das Preisgeld vom Förderpreis »Gemeinsam Boden gut machen«. Wir sind Alnatura sehr dankbar, da uns das Fördergeld hilft, unseren Bio-Weg weitergehen zu können! Wir werden davon weitere Gerätschaften anschaffen können, die uns die Arbeit erleichtern.«

Ihre Auslagen im Hofladen strotzen nur so von knackigen Salaten, Gemüsen und frischen Kräutern. Was bauen Sie alles an und auf welcher Fläche?

»Wir sind ein sehr vielfältiger Betrieb. Wir bewirtschaften rund 50 Hektar, bauen Getreide wie Hafer, Roggen oder Dinkel an, über 40 Salatsorten, Fenchel, Rosenkohl, Weißkohl, Rotkohl, Gurken, Tomaten, Kartoffeln, Knoblauch, Wassermelonen und vieles mehr. Wir sind gerade auch am Anbau von Linsen dran. Außerdem machen wir Heu, das größtenteils zu umliegenden Pferdehalterinnen und -haltern geht. Von ihnen bekommen wir den Mist zurück, mit dem wir dann unsere Äcker düngen können. Wir setzen praktisch eine Kreislaufwirtschaft um.«



»Ich bin beeindruckt, wie intensiv sich Daniel Montel mit dem ökologischen Landbau befasst und sich von den Vorteilen, die die ökologische Bearbeitung des Bodens mit sich bringt, überzeugt hat und diese jetzt mit voller Konsequenz umsetzt.«

Prof. Dr. Götz E. Rehn,
Gründer und Geschäftsführer Alnatura

Im Rahmen des Umweltfestivals 2026 in Berlin mit dem Förderpreis »Gemeinsam Boden gut machen« ausgezeichnet: Familie Montel, rechts daneben Alnatura Gründer Prof. Dr. Götz E. Rehn.



Oberbaldingen liegt oberhalb des Bodensees auf rund 700 Meter Höhe. Die Gegend wird aufgrund ihrer Fruchtbarkeit auch als Kornkammer von Baden-Württemberg bezeichnet.



GEMEINSAM FÜR MEHR BIO-LANDBAU.
Die Alnatura Bio Bauern Initiative



Knoblauchkulturen, Kartoffeln, Gemüse aller Art sowie zig Salatsorten: Daniel Montel baut sie alle an. Blühstreifen und Insektenhotels sind Maßnahmen im Sinne der Biodiversität.



»Wir düngen nur mit natürlichen Elementen, etwa Bio-Kompost, Pferdemist oder Gesteinsmehl. In unseren Böden gibt es Spurenelemente wie Mangan und Aminosäuren – eine Vollwertigkeit, die sich auch im Geschmack der Bio-Nahrungsmittel widerspiegelt.«

Daniel Montel, Bio-Bauer

Woher kommt das ganze Wissen über die ökologische Landwirtschaft, die Kenntnisse über Boden und Humus?

»Ich glaube, ich bin wirklich jemand, der sich reinkniet. In den Wintern habe ich viel Fachliteratur studiert, aber auch viele Bio-Betriebe besucht, und ich habe auch festgestellt, dass Bio-Betriebe miteinander total offen Wissen teilen. In der Branche ziehen einfach sehr viele an einem Strang, es gibt gemeinsame Ziele, wie das Arbeiten auf natürliche Art und Weise mit Respekt und im Rhythmus der Natur und unverfälschte Lebensmittel in Bio-Qualität hervorzubringen. Wir sind eine Arbeitsgemeinschaft.«

Die Alnatura Bio-Bauern-Initiative

Seit 2015 engagiert sich Alnatura im Rahmen der Alnatura Bio-Bauern-Initiative für das Förderprojekt »Gemeinsam Boden gut machen« des Naturschutzbundes Deutschland e.V. (NABU), das Bäuerinnen und Bauern bei der Umstellung auf den Bio-Landbau finanziell unterstützt. 144 Höfe mit insgesamt rund 22 000 Hektar konnten seit Start des Projektes bereits erfolgreich auf Bio umstellen oder die ökologische Bewirtschaftung erweitern. Voraussetzung ist, einem Bio-Anbauverband (zum Beispiel Naturland, Bioland oder Demeter) beizutreten. Mehr Infos unter alnatura.de/biobauern.

Zum Boden scheinen Sie eine ganz besondere Beziehung zu haben!

»Ja, das ist absolut richtig. Unsere Philosophie lautet: So wenig wie möglich mit Geräten im Boden rumwühlen, nicht unnötig Erde bewegen und das Bodenleben nicht stören. Wir bearbeiten den Boden so flach wie möglich. Im Boden herrscht eine komplexe, in sich stimmige Beziehung zwischen Bakterien, Pilzen und Mikroorganismen; auch tote Pflanzenwurzeln zählen dazu, das hat ja alles seinen Sinn. Wenn ich da zum Beispiel mit dem Pflug 30 Zentimeter tief durchfahren würde, wäre diese Beziehung gestört.«

Wie vermarkten Sie Ihre Produkte?

»Der Hofladen ist tatsächlich unsere Hauptabsatzquelle. Dabei hat das »Hoflädele« nur saisonal auf. Dann verkaufen wir auch Gemüse-Jungpflanzen, die wir selbst in unserem Gewächshaus gezogen haben. Daraus hat sich mittlerweile eine kleine Nische und ein kleines Zubrot entwickelt. Und wir beliefern mit unseren Salaten und Gemüsen einige Restaurants in der Gegend.«

Ihr Wunsch für die Zukunft?

»Ich hoffe, dass wir irgendwann einen eigenen Hof pachten oder übernehmen können. Es gibt ja immer wieder Bauernfamilien, die keine Nachfolger haben. Wir halten die Augen und Ohren offen.«

Das Gespräch führte Matthias Fuchs.

GEMEINSAM FÜR MEHR BIO-LANDBAU.
Die Alnatura Bio Bauern Initiative

BIOLOGISCH-DYNAMISCH
SEIT 1959



Feiner Reis

für echten Genuss



www.spielberger.de



Viel Gefühl für feinste Kulinarik

Herbaria steht für pflanzliche Bio-Produkte aus Deutschland in höchster Qualität mit natürlichem Geschmack für Koch- und Sinnesfreude. In die markanten und stapelbaren Weißblechdosen mit neuem Drehverschluss von Herbaria schaffen es nur Zutaten von intensivstem Aroma. Dabei werden die fein ausbalancierten Gewürzkreationen zusammen mit Spitzenköchen und Sensorikfachleuten entwickelt. Wir durften über die Schulter schauen.

Im Herbaria-Kochstudio in München-Sendling gibt Hans Gerlach, freiberuflich als Koch, Fotograf, Rezept- und Produktentwickler für Herbaria tätig, das Gewürzsalz Gaumenschmaus großzügig über die Bratkartoffeln in der Pfanne. »Ganz wichtig ist, die Mischung erst am Ende darüberzugeben, denn die Gewürze sollen nicht anbrennen, sondern sich mit der Wärme und dem Fett des Gerichtes verbinden«, erklärt er. »Das Produkt ist das Rezept«, so Daniel Fehling, Marketingleiter von Herbaria. »Gaumenschmaus enthält eine fein ausbalancierte Mischung mit Knoblauch für eine würzige Schärfe, Zwiebel für eine Spur Süße, aber vor allen Dingen zart schmelzende rote Paprikaflocken, die sich erst in der Pfanne richtig entfalten. Und natürlich Salz und Pfeffer. In unseren geschmackvollen Gewürzmischungen ist schon alles enthalten, da braucht es kein anderweitiges Nachwürzen. Aber man kann bei Bedarf natürlich mehr davon hinzugeben.« Wir verkosten die Kartoffeln und Daniel Fehling fragt uns, was wir noch rausschmecken. Wir meinen, eine Spur von Wacholdernoten zu erkennen, und liegen richtig. »Zudem ist Ysop in kleinen Anteilen enthalten, wie auch beim Salatgewürz Wilde Hilde, sowie Koriandersamen. Das rundet die Mischung

»Ziel ist es, den Salzgehalt so niedrig wie möglich zu halten. Und wir arbeiten mit den authentischen Zutaten, die auch in der Länderküche verwendet werden, wie zum Beispiel bei Tajine Marrakesch mit Kreuzkümmel und Korinthen.«

Hans Gerlach



Hans Gerlach (links) und Daniel Fehling feilen an den Gewürzmischungen.

gen noch einmal ab.« Hans Gerlach ist begeistert: »Gaumenschmaus eignet sich ideal für alle Kartoffelarten, von Eintopf über Gratin. Beim Gratin kann man das Produkt bereits vorher begeben und quasi untermischen, bevor es in den Ofen kommt. Über ein Käsefondue gegeben, finde ich es auch super. Es sorgt einfach immer für eine würzige Note.«

Aromenspiel in hundertprozentiger Bio-Qualität

Wir verkosten nun ein Kartoffel-Gulasch, das Hans Gerlach bereits im Vorfeld vorbereitet hat. Ein tolles vegetarisches Gericht, wie wir finden: grüne Bohnen, Kartoffeln, ein wenig Karotte, Zwiebeln, und nur mit Gaumenschmaus gewürzt. Es lässt kein Fleisch als Geschmacksträger vermissen, bedarf auch keiner Brühe als Verstärker. »Unser Gaumenschmaus ist ein gutes Beispiel dafür, dass eine scheinbar für jeden Tag ge-



»In unseren geschmackvollen Gewürzmischungen ist schon alles enthalten, da braucht es kein anderweitiges Nachwürzen.«

Daniel Fehling,
Marketingleiter von Herbaria



Herbaria Bio-Feinschmecker-Gewürze – mit so vielen regionalen Zutaten wie möglich, naturbelassen, vegan und frei von jeglichen künstlichen Zusätzen.



Ab sofort in neuem Look: noch farbenfroher, mehr Genussfreude, bewährte Qualität. Die neue Weißblechdose mit Drehverschluss sorgt für noch mehr Aromaschutz.

eignete Mischung durch die hohe Qualität der einzelnen naturbelassenen Bio-Zutaten sowie die sensorisch gekonnte und ausgewogene Zusammenstellung der einzelnen Anteile einzigartig wird«, erläutert Daniel Fehling.

Die Kraft liegt in der Natur

Der Firmensitz der Herbaria Kräuterparadies GmbH liegt im oberbayerischen Bruckmühl westlich von Rosenheim. Ende der 1970er-Jahre erwarb Otto Greither, damaliger Inhaber und Geschäftsführer von Salus, Herbaria und war die treibende Kraft und der Visionär hinter der starken Fokussierung auf naturbelassene Produkte. So schuf er in Bruckmühl eine besondere Unternehmensgruppe, vollständig der Natur und dem Bio-Anbau verschrieben, mit eigenem Wasserkraftwerk zur Stromgewinnung für eine autarke Produktion. Herbaria profitiert heute nicht nur von den Anbau- und Beschaffungsmöglichkeiten innerhalb dieser Salus-Gruppe, sondern auch vom etablierten Qualitätsma-



»Die Gewürzmischungen sollten in der Regel am Ende dazugegeben werden. Bei einem Risotto kann aber zum Beispiel unser Trüffelglück auch schon etwas länger mitköcheln.«

Hans Gerlach

nagementsystem, welches weit über die gesetzlichen Anforderungen für Bio-Lebensmittel hinausgeht und die hohe Qualität der Produkte sicherstellt. So wird jeder Wareneingang im Labor untersucht. Aus den streng kontrollierten Zutaten werden dann nur die sensorisch besten für die Herbaria-Produkte ausgewählt.

Vielseitige Gewürzmischungen

Wir erhalten einen weiteren Einblick ins Sortiment und Tipps von Hans Gerlach: »Trüffelglück ist eine Mischung für die mediterrane Küche: So kann man zum Beispiel Pasta ganz einfach mit Butter und Trüffelglück anschwanken, ein bisschen Parmesan darübergeben, fertig. Oder für Rahmschwammerl, wenn man im Herbst tolle Pilze findet und sie dann mit der Gewürzzubereitung abschmeckt.«

Immer wieder wird bei Herbaria an neuen Kreationen oder Verbesserungen gearbeitet. In der Küche in München-Sendling stehen für das Justieren und Ausprobieren zig Weißblechdöschen mit Einzelzutaten parat. Es gibt eine Waage, so empfindlich, dass sie sogar Windbewegungen in Mikrogramm abbildet. Es braucht sehr viel Zeit, eine Mischung zu überarbeiten oder gar neu zu kreieren, das haben wir verstanden. Eine spannende und äußerst wohlriechende und -schmeckende Welt, die wir hier in Oberbayern erkunden durften. mf

SOTO

Natürlich
mit Liebe



SO

schmeckt die Liebe zur Natur



DE-ÖKO-003



www.soto.de

Für Sie ausgewählt



Vulkan
Bio-Bier »Bio Hell«, Bioland**
Dieses bernsteinfarbene »Helle« aus der Vulkaneifel wird mit Eifelgerste gebraut. Es präsentiert sich im Glas charaktervoll und erfrischend mit mild-malzigem Aroma.

Dauer Preis

0,33 l
1,59 €
(1 l = 4,82 €)



Mehrweg

Regional
erhältlich



Beutelsbacher
Roter Bio-Traubensaft Merlot**
vegan
Merlot ist eine der ältesten roten Trauben, aus denen dieser naturtrübe Bio-Direktsaft schonend gekeltet wird. Der vollmundige Geschmack gibt das kräftige Bouquet dieser Traube wieder.

Dauer Preis

0,7 l
3,79 €
(1 l = 5,41 €)



Mehrweg



La vache qui regarde passer les trains
Bio-Brottaufstrich Kürbis & Maronen**
vegan

Dieser Brotaufstrich bringt den Herbst auf den Tisch: Die Kombination aus Kürbis und Marone sorgt für einen cremigen, ausgewogenen Geschmack und macht den Aufstrich zu einer besonderen Abwechslung auf Brot und Brötchen. Kann auch zum Verfeinern von Saucen verwendet werden.

Dauer Preis

180 g
2,89 €
(1 kg = 16,06 €)

Beltane
Bio-Würzmischung biofix Thai Curry

Mit dieser Gewürzmischung können Sie sich ganz einfach den aromatisch-scharfen Geschmack Thailands nach Hause holen: Mit der veganen, gluten- und laktosefreien Würzmischung gelingt Thai Curry mit Fleisch oder Tofu in kurzer Zeit.



Dauer Preis

28 g
1,99 €
(1 kg = 71,07 €)

Nabio
Bio-Fertiggericht »No Butter No Chicken«**
vegan

Dieses würzige Gericht kommt ganz ohne Butter und Chicken aus. Eine cremige Sauce aus Tomaten und Kokosmilch sorgt für eine aromatische Basis, Naturreis und vegane Chunks machen es zur vollwertigen Mahlzeit mit Biss.



Dauer Preis

330 g
2,99 €
(1 kg = 9,06 €)

Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

* Bei den Produktvorstellungen auf dieser Doppelseite handelt es sich um Anzeigen. Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.
** Nicht in allen Märkten erhältlich.



Bett'r

Bio Haselnuss Cups vegan

Zart schmelzende Kakao-Cups mit leckerer Haselnuss-cremefüllung. Gesüßt mit Kokosblütenzucker und ganz ohne Palmöl sind die portionierten Cups die ideale Süßigkeit für alle, die bewussten Genuss schätzen.

**Dauer
Preis**

39 g
2,29 €
(1 kg = 58,72 €)

SONNENTOR

Bio-Kräuter-Gewürztee

Entspannungszeit vegan**

Eine harmonische Kräuterteemischung mit Melisse, Salbei und Lavendel. Ihr blumig-krautiger, würziger Geschmack macht sie zum perfekten Begleiter für entspannte Genussmomente.



**Dauer
Preis**

18 x 1 g = 18 g
4,29 €
(1 kg = 238,33 €)

Bio4You

Bio-Bonbons Ingwer-Mango

vegan

Diese Bonbon-Spezialität aus der traditionsreichen Wiedenbauer-Manufaktur im Herzen des Bayerischen Oberlandes begeistert mit natürlicher Rezeptur und einer besonders schonenden Verarbeitung.



**Dauer
Preis**

75 g
1,49 €
(1 kg = 19,87 €)

Wein des Monats



Parra Jiménez

Bio-Merlot DO, Demeter-zertifiziert vegan

Ein saftiger, samtig-weicher Rotwein aus der spanischen Region La Mancha. Der reinsortige Merlot besticht durch seine intensive Frucht mit Aromen von reifen Pflaumen und dunklen Beeren, harmonische Tannine und pure Frische. Unkompliziert, elegant und duftig. Passt wunderbar zu kräftigem Käse, Pasta oder Fleisch – beispielsweise Rinderbraten.

**Dauer
Preis**

0,75 l
6,49 €
(1 l = 8,65 €)

Öl des Monats



Bio Planète

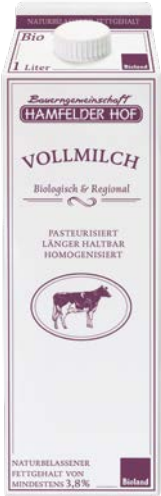
Bio-Schwarzkümmelöl nativ

Das gefilterte, kalt gepresste Schwarzkümmelöl vereint nussig-pfeffrigen Geschmack mit goldener Farbe. Es enthält Thymochinon (bis zu 250 mg/100 ml) und ist reich an ungesättigten Fettsäuren. Die Saat stammt aus ägyptischem Bio-Anbau. Das Öl schmeckt pur oder in Salaten, Dressings, Dips und orientalischen Gerichten. Nicht erhitzen.

**Dauer
Preis**

250 ml
14,99 €
(1 l = 59,96 €)

Für Sie ausgewählt



**Bauerngemeinschaft Hamfelder Hof
Bio-Vollmilch mind. 3,8 % Fett,
Bioland****

Die länger haltbare Vollmilch mit einem Fettgehalt von mindestens 3,8 Prozent ist homogenisiert. Sie eignet sich gut zum Aufschäumen und ist vollmundig im Geschmack.

Dauer Preis 1 l
2,19 €



Schwarzwaldmilch
Bio-Buttermilch, Bioland
Idealer Durstlöscher: Die milde Buttermilch enthält maximal ein Prozent Fett und ist vielseitig einsetzbar – pur, in Smoothies oder als Zutat in Dressings und zum Backen.

Dauer Preis 500 g
1,29 €
(1 l = 2,58 €)



Peaceful Delicious

Bio-Tempeh Sojabohne Sesam Knoblauch vegan oder
Bio-Tempeh Schwarze Bohne Rosmarin Zitrone** vegan**

Der Tempeh aus fermentierten Sojabohnen schmeckt würzig mit nussiger Sesamnote und Knoblauch. In Scheiben oder Würfel geschnitten und goldbraun angebraten, passt er zu asiatischen Nudel- und Wok-Gerichten. Der Tempeh aus fermentierten schwarzen Bohnen schmeckt kräftig mit Rosmarin- und frischer zitroniger Note. Passt zu Salaten, Couscous und Gemüsepfannen. Hergestellt in Brandenburg.

Dauer Preis je 200 g
3,49 €
(1 kg = 17,45 €)

Käse des Monats

Erhältlich an unseren Käse-Selbstbedienungstheken



Bastiaansen

Bio-Charmeux mit Schwarzkümmel**

Dieser herzhaft-würzige, cremige Rotkulturräse aus Kuhmilch wird in Molenschot in den Niederlanden hergestellt. Die Rotkultur wird während der Reifung sorgfältig auf die Rinde aufgetragen und gepflegt. Der Schwarzkümmel sorgt für eine milde Schärfe. Mit vegetarischem Lab.

Dauer Preis je 100 g
2,49 €
(1 kg = 24,90 €)



Bio-Verde

Bio-Schmelzkäse-Creme Sahne

Diese extra streichfähige Schmelzkäsecreme zeichnet sich durch einen harmonischen, sahnig-cremigen Geschmack aus. Sie schmeckt als delikater Brotaufstrich, kann aber auch als Basis für Käsesaucen oder als Rohkost-Dip verwendet werden.

Dauer Preis 175 g
3,79 €
(1 kg = 21,66 €)

Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.



SÖBBEKE

BIO & ECHT LECKER

DAT VOLL LECKERE KULTUR-PROGRAMM.

Bio aus'm Münsterland!



NEU
in 1,5%

SÖBBEKE KULTUR, SCHMECKT WOHL:

- ✓ Mit drei speziellen, lebenden Bakterienkulturen
- ✓ Aus echter Bio-Weidemilch
- ✓ Unterstützt dich auf natürliche Weise

* Unterstützt natürlich die gesunde Verdauung, denn Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei.



Im Rhythmus mit der inneren Uhr

Unsere innere Uhr beeinflusst nahezu jeden Bereich unseres Lebens, vom Schlaf über den Stoffwechsel bis hin zur Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Warum der richtige Zeitpunkt oft genauso wichtig ist wie das, was wir essen oder wie viel wir uns bewegen, erklärt Prof. Dr. Angela Relógio, Professorin für Systemmedizin und Chronobiologie. Ihr Rat: Nicht gegen den eigenen Rhythmus leben, sondern mit ihm.

Frau Prof. Dr. Relógio, was kann man sich unter Chronobiologie vorstellen?

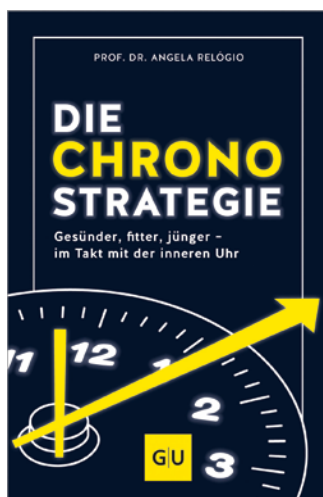
»Die Chronobiologie erforscht, wie biologische Prozesse im Laufe des Tages organisiert sind. Fast alle Lebewesen besitzen eine innere Uhr, die sich über Millionen Jahre an den Wechsel von Tag und Nacht angepasst hat. Diese Uhr sorgt dafür, dass wichtige Prozesse zum richtigen Zeitpunkt stattfinden. Heute wissen wir, dass nicht nur, was wir tun, entscheidend ist, sondern oft auch, wann wir es tun. Genau dieses Zusammenspiel von Zeit und Biologie macht die Chronobiologie so spannend.«

Welche Vorgänge steuert die innere Uhr und wo befindet sie sich eigentlich?

»Viele denken bei der inneren Uhr nur an den Schlaf-Wach-Rhythmus. Tatsächlich steuert sie aber nahezu alle Vorgänge unseres Körpers, also beispielsweise auch die Hormonproduktion, die Körpertemperatur, den Stoffwechsel und die Verdauung. Der Taktgeber sitzt in einer kleinen Region des Gehirns, dem sogenannten suprachiasmatischen Nukleus. Von dort aus werden Milliarden weiterer »Uhren« in nahezu allen Organen und in jeder Zelle synchronisiert. Wir können uns das wie ein großes Orchester vorstellen: Das Gehirn gibt den Takt vor, die Organe spielen ihre jeweiligen Instrumente.«

Tickt die innere Uhr der Menschen gleich oder gibt es individuelle Unterschiede – Stichwort Eulen und Lerchen?

»Es gibt große individuelle Unterschiede. Manche Menschen sind morgens besonders leistungsfähig, die sogenannten Lerchen. Andere kommen erst am Abend richtig in Schwung und sind eher Eulen. Das ist zu einem erheblichen Teil genetisch bedingt. Hinzu kommen Alter, Geschlecht und Lebensphase. Jugendliche verschieben ihren natürlichen Rhythmus beispielsweise deutlich nach hinten. Deshalb fällt es vielen schwer, früh einzuschlafen und morgens konzentriert zu sein. Unsere innere Uhr verändert sich also im Laufe des Lebens.«



In ihrem Buch »Die Chronostrategie« zeigt Prof. Dr. Relógio, wie kleine Anpassungen im Alltag Großes bewirken können. Erschienen im Gräfe & Unzer Verlag und für 18,99 Euro erhältlich.

Wo ist es Ihrer Meinung nach besonders wichtig, auf die innere Uhr zu hören?

»Eigentlich in allen Bereichen des Alltags. Ein regelmäßiger Schlafrhythmus, Tageslicht am Morgen, Bewegung und möglichst feste Essenszeiten helfen unserer inneren Uhr, stabil zu bleiben. Wenn wir über längere Zeit gegen unseren biologischen Rhythmus leben, steigt das Risiko für Stoffwechselerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und möglicherweise auch einige Krebsarten.«

Welche Auswirkungen hat dieser Tagesrhythmus auf unsere Ernährung und die Verdauungstätigkeit?

»Unser Stoffwechsel arbeitet nicht rund um die Uhr gleich effizient. Morgens und tagsüber kann unser Körper Zucker meist besser verarbeiten als spät am Abend. Auch die Verdauung, die Ausschüttung von Verdauungsenzymen und viele Prozesse in der Leber folgen einem zirkadianen Rhythmus. Deshalb spielt nicht nur die Qualität unserer Ernährung eine Rolle, sondern auch der Zeitpunkt. Späte, große Mahlzeiten belasten den Stoffwechsel häufig stärker als vergleichbare Mahlzeiten am Tag. Gleichzeitig benötigt unser Körper nachts Zeit für Reparatur- und Regenerationsprozesse. Eine längere nächtliche Esspause unterstützt diese natürlichen Abläufe.«

Gibt es einen idealen Tagesplan, der unserer inneren Uhr folgt?

»Einen einzigen idealen Tagesplan gibt es nicht, weil jeder Mensch etwas anders tickt. Dennoch gibt es einige Grundprinzipien: morgens möglichst früh Tageslicht tanken, regelmäßig essen, sich tagsüber bewegen und den Abend ruhiger gestalten. Spätes helles Bildschirmlicht möglichst reduzieren und ausreichend schlafen. Entscheidend ist vor allem Regelmäßigkeit. Unsere innere Uhr liebt (personalisierte) Routinen.«

Passt Ihr Tagesablauf zu den Empfehlungen der Forschung?

»Ich versuche es, aber ich bin auch Professorin, Unternehmerin und Mutter von zwei Kindern. Das gelingt also nicht jeden Tag perfekt. Das passt zur Realität vieler Menschen: Termine, Reisen oder Familie bringen Pläne manchmal durcheinander. Gerade deshalb ist mir wichtig zu vermitteln, dass Chronobiologie keine Frage von Perfektion ist. Es geht nicht darum, jeden Tag ideal zu leben, sondern den eigenen biologischen Rhythmus möglichst oft zu unterstützen. Schon kleine Veränderungen können langfristig einen großen Unterschied für Gesundheit und Wohlbefinden machen.«

Das Gespräch führte Anja Waldmann.

Natürlich schön und gepflegt

Tagsüber geht die Haut mit der Welt auf Tuchfühlung und setzt gleichzeitig schützende Grenzen. Nachts wendet sie ihre Kraft nach innen, um sich zu erneuern. Diesen Rhythmus unterstützt die Gesichtspflege von Dr. Hauschka: Jede Tagescreme begegnet dem Gesicht mit einer anderen natürlichen Komposition aus Pflanzenauszügen und erlesenen Ölen oder Wachsen.

Quitten Tagescreme

Die Tagescreme für normale Haut hat erfrischende und schützende Eigenschaften. Sie bewahrt die Haut vor Umwelteinflüssen und gleicht ihren Feuchtigkeitshaushalt aus. Die Komposition mit Quitte, Jojoba, Aprikose und Avocado stärkt die Haut. Zieht schnell ein.

**Dauer
Preis**

30 ml
29,- €
(1 l = 966,67 €)

Melissen Tagescreme **vegan**

Die mattierende Tagespflege duftet frisch und ist für empfindliche Mischhaut geeignet. Sie harmonisiert den Fett-Feuchtigkeits-Haushalt. Die Komposition mit Melisse, Gänseblümchen, Wundklee, Zaubernuss und Karotte wirkt beruhigend und ausgleichend.

**Dauer
Preis**

30 ml
30,- €
(1 l = 1.000,- €)



Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Rosen Tagescreme

Die Rosen Tagescreme pflegt und schützt bei trockener, reifer, empfindlicher und zu Rötungen neigender Haut. Auszüge aus Edelrosenblüten und Wildrosenfrüchten harmonisieren und stärken den Aufbau der Haut. Sheabutter, Rosenblütenwachs und Avocadoöl bewahren vor Austrocknung.

**Dauer
Preis**

30 ml
31,-€
(1 l = 1.033,33 €)

Rosen Tagescreme leicht

Die leichte Tagescreme schützt vor äußeren Einflüssen und schenkt der Haut einen verfeinerten und ausgeglichenen Teint. Die Komposition mit Rose, Eibisch und Wundklee sowie kostbarem Rosenwasser, -wachs und -auszügen ist ideal für empfindliche, normale, trockene und irritierte Haut.

**Dauer
Preis**

30 ml
31,-€
(1 l = 1.033,33 €)

Aprikosen Tagescreme **vegan**

Samtig und rosig wie eine Aprikose – diese Creme nährt trockene bis sehr trockene Haut intensiv und bringt sie zum Strahlen. Die Komposition mit Aprikose, Avocado und fermentiertem Getreideauszug regt den Fett-Feuchtigkeits-Haushalt an und schenkt ein pralles, frisches Hautgefühl.

**Dauer
Preis**

30 ml
30,50 €
(1 l = 1.016,67 €)



Der Markentisch des Monats

Die hier abgebildeten Naturdrogerie-Produkte finden Sie in Ihrem Alnatura Super Natur Markt auf dem Markentisch und im Regal.

Intensive Forschung für schöne Haut



Das transparente Gel
der Echten Aloe (*Aloe vera*)
wird häufig in
Naturkosmetikprodukten
für trockene Haut eingesetzt.

Die Natur schenkt uns reiche Schätze: Alle Pflanzen, die in Naturkosmetikprodukten eingesetzt werden, wachsen auf der Erde und werden sorgsam geerntet, bevor ihre Bestandteile in Cremes, Seren oder Masken Verwendung finden. Diese Inhaltsstoffe und die stete Forschung daran sorgen dafür, dass Naturkosmetik ebenso kraftvoll wie konventionelle Kosmetik ist. Wir geben einen Einblick in die Entwicklung der Naturkosmetik und stellen einige Inhaltsstoffe genauer vor.

Die Nachfrage nach Naturkosmetik steigt in Deutschland und anderen Ländern kontinuierlich an. Das hat zu einem Wandel in der Branche geführt – die klassische Naturkosmetik wird immer wissenschaftlicher. Dank verschiedener Laborverfahren wie Fermentation oder pflanzlicher Zellkultivierung können bioaktive Stoffe mittlerweile stabil und hochrein gewonnen werden. Das macht sie verträglicher und effektiver. Und genau das ist heute gefragt. Dank der vielen medialen Möglichkeiten sind Kundinnen und Kunden so gut informiert wie nie zuvor. Sie suchen gezielt nach den wirksamsten Produkten und nach wissenschaftlich untersuchten Inhaltsstoffen wie Aloe vera, Bakuchiol oder Hyaluronsäure. Eine vollständige, transparente Deklaration auf der Produktverpackung gibt einen schnellen Überblick, ob das Gesuchte enthalten ist. Zudem kann man sich dank dieser Auflistung sicher sein, dass keine synthetischen Silikone, Parabene oder Mikroplastik enthalten sind und das Produkt wirklich zertifizierte Naturkosmetik ist. Einige Pflanzen und Inhaltsstoffe, die in Naturkosmetikprodukten eingesetzt werden, beschreiben wir hier detaillierter:

Aloe vera

Die Echte Aloe (*Aloe vera*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Aloen. Sie wird auch Wüstenlilie genannt, weil sie häufig in Wüstengebieten wächst – und schon Kleopatra soll sie zur Schönheitspflege genutzt haben. Aloe vera ist anspruchslos und widerstandsfähig, besitzt verdickte, mit Wassergewebe gefüllte Blätter und ist damit perfekt an die oftmals lebensfeindlichen Klimabedingungen angepasst. In ihren kaktusartigen Blättern speichert sie nährstoffreiches Wasser, das sie mehrere Monate lang mit überlebenswichtiger Flüssigkeit versorgt. Im Bio-Anbau werden die Pflanzen per Hand gepflegt und geerntet. Das Gel, das austritt, wenn man die Blätter aufschneidet, besitzt wertvolle Inhaltsstoffe und wird daher auch für Naturkosmetikprodukte verwendet. Bisher wurden darin mehr als 200 verschiedene Stoffe nachgewiesen, unter anderem Salicylsäure, Enzyme, Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe.

Besonders trockene, sensible und anspruchsvolle Haut profitiert von Pflegeprodukten mit Aloe-vera-Gel, denn es versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und mindert das Erscheinungsbild von Poren und Falten.¹

Exosomen

Exosomen sind winzige, von Zellen abgesonderte Transportbläschen (Vesikel), die als biologische Botenstoffe dienen. Die Naturkosmetik greift dabei auf pflanzliche Exosomen zurück, die beispielsweise aus pflanzlichen Stammzellen etwa aus der Gojibeere, grünem Tee oder *Centella asiatica* (auch bekannt als Indischer Wassernabel oder Tigergras) gewonnen werden. Wie Studien zeigen, haben sich vor allem aus *Centella asiatica* gewonnene Exosomen aufgrund ihrer regenerativen und entzündungshemmenden Eigenschaften als bioaktive Stoffe zur Hautverjüngung etabliert. Bei einer koreanischen Studie aus dem Jahr 2025 wurden signifikante Verringerungen der mittleren Porenfläche und der Porendichte beobachtet. Die Faltentiefen nahmen beispielsweise an der Stirn und am Hals ab. Die Feuchtigkeitsversorgung stieg an und die Hautdicke verbesserte sich.² Exosomen haben laut einer weiteren Studie das Potenzial, Alterungserscheinungen abzuschwächen,



Exosomen aus dem Indischen Wassernabel (*Centella asiatica*) sind der aktuelle technologische Meilenstein in der zertifizierten Naturkosmetik.

¹ <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12518104/>

² <https://www.mdpi.com/2079-9284/12/4/135>

indem sie den Zellumsatz anregen und die körpereigenen Reparaturmechanismen der Haut stärken.³

Sheanuss

Der Sheanussbaum (*Vitellaria paradoxa*) – auch Karitébaum oder Afrikanischer Butterbaum genannt – wird in seiner Heimat in Mittelafrika als heilig verehrt. Aus den darin enthaltenen Fruchtkernen, den Shea- oder Kariténüssen, wird die weltweit geschätzte Sheabutter gewonnen. Zur Gewinnung dieses Pflanzenfettes werden die Nüsse von ihrem Fruchtfleisch befreit, getrocknet und zerkleinert. Anschließend vermengt man sie mit Wasser und knetet sie zu einer breiartigen Masse. Das abgesonderte Fett setzt sich an der Wasseroberfläche ab. Sobald es abgekühlt ist, wird es hart und nimmt die Form reiner Sheabutter an. Diese ist ein wahrer Alleskönner im Naturkosmetikbereich: Sie enthält einen hohen Anteil an »nicht verseifbaren« Inhaltsstoffen wie Ölsäure. Diese hat rückfettende Eigenschaften. Sheabutter lässt sich leicht auftragen, schmilzt bei Körperwärme und legt sich wie ein Schutzschild auf die Haut. Sie wird daher gerne in Produkten für trockene Haut eingesetzt.

Bakuchiol

Dieser sekundäre Pflanzenstoff wird seit einiger Zeit gerne für Hautpflegeprodukte verwendet. Er wird aus den kleinen schwarzen Samen und den Blättern der indischen Babchi-Pflanze (*Psoralea corylifolia*) gewonnen. Im Deutschen bezeichnet man die Pflanze auch als Harzklees. Sie wächst vor allem in Indien und Sri Lanka. Seinen Ursprung hat Bakuchiol in der ayurvedischen und traditionellen chinesischen Medizin. Dort gilt es schon seit Jahrhunderten als geschätztes Heilmittel.

Aus den Samen und Blättern der asiatischen Babchi-Pflanze (*Psoralea corylifolia*), im Deutschen Harzklees, wird Bakuchiol gewonnen.



Die Nüsse des Karitébaums liefern die reichhaltige Sheabutter.

Bakuchiol wird oft in Anti-Aging-Produkten eingesetzt. Es ist sehr mild und wird daher als natürliche, verträglichere Alternative zu Retinol angesehen.⁴ Immer häufiger findet man Bakuchiol in Gesichtscremes und -seren.

Vitamin E

Dieses Vitamin (auch Tocopherol genannt) wird nur von Pflanzen gebildet. Es gehört zu den fettlöslichen Vitaminen und ist beispielsweise in Arganöl und Rizinusöl enthalten. Es trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen, und zählt daher zu den wichtigsten Beauty-Inhaltsstoffen für eine strahlende Haut. Vitamin E wird bereits seit mehr als 50 Jahren in der Dermatologie eingesetzt. Als Antioxidans bewahrt es die Haut vor verschiedenen schädlichen Auswirkungen der Sonneneinstrahlung.⁵ Naturkosmetikprodukte, in denen Vitamin E häufig vorkommt, sind Cremes und Lotionen, Gesichts- und Körperöle sowie dekorative Kosmetik wie Foundations, Mascara und Lippenstifte.

Hyaluronsäure

Hyaluronsäure ist ein Mehrfachzucker (Polysaccharid) und ein wichtiger Bestandteil des körpereigenen Bindegewebes. Sie gilt als biologischer Feuchthaltestoff, der Wasser in der Haut bindet. Dadurch eignet sie sich als Feuchtigkeitsspender zur äußerlichen Anwendung. Sie wird gerne in Pflegeprodukten eingesetzt, die der Haut neue Frische verleihen sollen. Naturidentische Hyaluronsäure wird aus Pflanzenstoffen durch ein modernes Fermentationsverfahren hergestellt. Studien wiesen nach, dass Hyaluronsäure in einer Serumformulierung die Hautfeuchtigkeit um 55 Prozent erhöhen kann. Dies zeigte sich in einer verbesserten Hautprallheit, Glätte und einem insgesamt besseren Hautbild.⁶ jk

³ <https://www.mdpi.com/2079-9284/12/1/9>

⁴ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29947134/>

⁵ <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4976416/>

⁶ <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8322246/>

Weleda

»Exo Boost«

Tuchmaske mit Granatapfel und Maca-Peptiden**

Die mit Serum getränkte Tuchmaske kombiniert Granatapfel und Maca-Peptide (Aminosäureketten aus der Maca-Pflanze) mit der innovativen Exosomen-Peptid-Technologie aus Centella asiatica, welche die Peptide gezielt in die Hautzellen transportiert. Sie spendet Feuchtigkeit und strafft die Haut.



**Dauer
Preis**

1 St.
4,95€

Dr. Hauschka

»Renew & Activate«
Ampullen**

Neustart für die Haut: Die 28-Nächte-Kur mit Auszügen aus Aloe und Rosenblüten sowie Gelée royale durchfeuchtet die Haut und regt die Kollagenbildung an. Einfach abends auf die gereinigte Haut auftragen – ohne zusätzliche Nachtpflege.



**Dauer
Preis**

28 St. à 2 ml = 56 ml
74,-€
(1 l = 1.321,43 €)



Apotheker Dr. Scheller

Reines Rizinusöl vegan**

Rizinusöl wird aus den geschälten Samen des Wunderbaums gewonnen. Um die Nährstoffe zu erhalten, wird es schonend kalt gepresst. Sein Bestandteil Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Das Öl pflegt Haut, Haare und Nägel.

**Dauer
Preis**

30 ml
8,45€
(1 l = 281,67 €)

alviana

**Anti Age Aloe Tagescreme
+ Q10 Power vegan**

Diese Tagescreme mit Q10 und 50 Prozent Bio-Aloe-vera wirkt den ersten Anzeichen von Hautalterung entgegen. Sie spendet intensive und lang anhaltende Feuchtigkeit, Q10 unterstützt ein glatteres Hautbild.



**Dauer
Preis**

50 ml
6,49€
(1 l = 129,80 €)



Logona

**Cell Recharge Serum »NAD+
Booster + Bakuchiol«** vegan**

Für die Bedürfnisse reifer Haut: Der NAD+ Booster unterstützt die Energieproduktion der Hautzellen und hilft, ihre Vitalität zu erhalten. Bakuchiol, eine pflanzliche Retinol-Alternative, unterstützt die Kollagensynthese – für vitale Haut und natürliche Schönheit, die wächst.

**Dauer
Preis**

30 ml
22,99€
(1 l = 766,33 €)

Mádara

Pflanzliches Serum

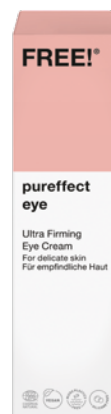
»Retinol Alternative«** **vegan**

Der enthaltene Bidens-pilosa-(Zweizahn)-Extrakt – eine natürliche Alternative zu Retinol – unterstützt die Hauterneuerung und mildert feine Linien und Fältchen. Hyaluronsäure spendet intensive Feuchtigkeit. Für alle Hauttypen geeignet.



**Dauer
Preis**

30 ml
44,95€
(1 l = 1.498,33 €)



Free!

**Ultra Firming Augencreme
»pureffect eye«** vegan**

Diese speziell für die empfindliche Augenpartie entwickelte Rezeptur mit Hyaluronsäure, Koffein, Vitamin C und E pflegt die Haut und unterstützt ein geschmeidiges Hautgefühl. Sie zieht schnell ein und ist ideal für die tägliche Pflege.

**Dauer
Preis**

15 ml
7,99€
(1 l = 532,67 €)

**Dauerpreise werden mindestens
acht Wochen nicht erhöht.**

* Bei den Produktvorstellungen auf dieser Seite handelt es sich um Anzeigen. Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

Vom Baumstamm zur Bürste

Die Bürstenfabrik Faller fertigt in Todtnau vom rohen Buchenholz bis zur fertigen Bürste alles selbst. Im Familienunternehmen arbeitet mittlerweile die sechste Generation mit. Alnatura bietet jetzt eine noch größere Auswahl der Bürsten.

Mitten im Schwarzwald stellt die Bürstenfabrik Faller bereits seit 1827 Bürsten für Haar- und Körperpflege her. Faller zählt zu den wenigen Betrieben, die den kompletten Weg vom Rohholz bis zur fertigen Bürste noch selbst gehen: Vom Sägen, Fräsen und Beborsten bis zum Veredeln findet alles unter einem Dach statt.

Verwendet wird, sofern möglich, FSC-zertifiziertes Holz. Über 500 verschiedene Bürsten entstehen hier, alle aus Holz und mit überwiegend natürlichen Materialien. Aufgrund der qualitativ hochwertigen Komponenten haben die Bürsten oft eine jahrelange Lebensdauer.

Bis aus einem Baumstamm eine Bürste wird, vergehen Monate: Die aufgeschnittenen Stämme lagern eine Zeit lang wettergeschützt zum Vortrocknen, anschließend kommt das Holz in eine beheizte Trockenkammer. Danach

sind einige Arbeitsschritte und unzählige Hände am Produktionsprozess beteiligt, vom Fräsen des Holzes über das Ölen oder Wachsen bis hin zur Bestückung – so nennt man das Anbringen der Borsten – oder dem Endverpacken der Bürste. Was am Ende übrig bleibt, wird nicht zu Abfall: Die anfallenden Holzspäne heizen die betriebseigene Trockenkammer und den gesamten Gebäudekomplex.

2006 hat die Bürstenmacherfamilie Keller die Bürstenfabrik Faller übernommen. Familie Keller ist seit 1869 im Bürstenbereich tätig und ebenfalls in Todtnau beheimatet. Mit Jasmin und Andreas Keller in fünfter und ihren Söhnen Johannes und Philip Keller in sechster Generation arbeiten aktuell vier Personen aus der Familie mit: wahrlich ein Familienunternehmen.

»Was uns mit Alnatura verbindet, ist eine große Werteübereinstimmung in vielen Bereichen wie eine langfristige Ausrichtung oder der Anspruch, Rohstoffe mit Sorgfalt zu wählen. Dazu gehören unter anderem FSC-zertifiziertes Holz und ein EMAS-geprüftes Umweltmanagement.«

Johannes Keller, Junior-Chef



Die ovale Haarbürste wird aus Buchenholz und einem Gummikissen mit echten Holzstiften gefertigt, die Massagebürste besteht aus Buchenholz und Pflanzenfaser.



Die Junior-Chefs Philip und Johannes Keller (v.l.n.r.) bei der Preisverleihung des German Brand Awards 2025.

Immer gut versorgt

Mineralstoffe wie Eisen, Calcium, Magnesium, Zink und Jod für einen erhöhten Bedarf finden Sie in Ihrem Alnatura Markt – zur Unterstützung eines ausgewogenen Lebensstils.



Hübner
Nahrungsergänzungsmittel¹
Eisen Vital Kompakt** **vegan**

**Dauer
Preis**

30 St. à 1,03 g = 31 g
11,99 €
(1 kg = 386,77 €)



Raab Vitalfood
Nahrungsergänzungsmittel¹
Magnesiumcitrat **vegan**

**Dauer
Preis**

200 g
11,90 €
(1 kg = 59,50 €)



Fitne
Nahrungsergänzungsmittel¹
Calcium Plus** **vegan**

**Dauer
Preis**

30 St. à 767 mg = 23 g
7,95 €
(1 kg = 345,65 €)



Naturtreu
Nahrungsergänzungsmittel¹
Kraftreserve Magnesium-Komplex** **vegan**

**Dauer
Preis**

180 St. à 999 mg = 179,9 g
19,99 €
(1 kg = 111,12 €)



GSE
Nahrungsergänzungsmittel¹
Eisen Vital** **vegan**

**Dauer
Preis**

330 ml
13,99 €
(1 l = 42,39 €)



GSE
Nahrungsergänzungsmittel¹
Zink** **vegan**

**Dauer
Preis**

60 St. à 500 mg = 30 g
24,99 €
(1 kg = 833,-€)



Sanatur
Nahrungsergänzungsmittel¹
Jod 100 % pflanzlich** **vegan**

**Dauer
Preis**

60 St. à 550 mg = 33 g
13,99 €
(1 kg = 423,94 €)

Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

* Bei den Produktvorstellungen auf dieser Seite handelt es sich um Anzeigen. Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Dr. Hauschka



New Hydration redefined.

Effektiver als
Hyaluron*

Über 90% aktive
Inhaltsstoffe aus
12 Heilpflanzen



2-in-1-Wirkkomplex:
mehr Feuchtigkeit,
mehr Schutz

46% mehr
Feuchtigkeit nach
30 Minuten*

*Vergleichsmessung an 20 Proband:innen mit einem handelsüblichen Hyaluron-Serum über 2 Wochen bei täglich 2-maliger Anwendung.

AUS UNSEREM SORTIMENT*



Apotheker Dr. Scheller
Anti-Falten-Argan-Tagescreme vegan**

**Dauer
Preis**

50 ml
8,45 €
(1 l = 169,- €)



Apotheker Dr. Scheller
Straffende Koffein-Augencreme vegan**

**Dauer
Preis**

15 ml
8,95 €
(1 l = 596,67 €)



benecos
**Gesichtsol Bio-Arganol
»Alles-Könnerr:in«** vegan**

**Dauer
Preis**

50 ml
8,99 €
(1 l = 179,80 €)



Reinigen, cremen, ölen

Entdecken Sie in Ihrem Alnatura Markt
zertifizierte Naturkosmetikprodukte
für die Reinigung, Pflege und Hydratation
der Gesichtshaut in der kühler
werdenden Zeit.



Rosenrot
**Feuchtigkeitsspendende
Tagespflege »Good Morning«**
vegan**

**Dauer
Preis**

50 ml
14,90 €
(1 l = 298,- €)



alviana
**Clean Aloe Reinigungs-
schaum vegan**

**Dauer
Preis**

150 ml
4,49 €
(1 l = 29,93 €)



Tautropfen
**Intensiv-Feuchtigkeitsgel
Hyaluron »Pro Youth«** vegan**

**Dauer
Preis**

50 ml
24,99 €
(1 l = 499,80 €)



Tautropfen
**Intensiv-Feuchtigkeitscreme
Hyaluron »Pro Youth«** vegan**

**Dauer
Preis**

30 ml
17,99 €
(1 l = 599,67 €)

Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

* Bei den Produktvorstellungen auf dieser Seite handelt es sich um Anzeigen. Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.
** Nicht in allen Märkten erhältlich.

Neuheiten

des Monats

neu



Lavera

Pflegeseife Lemon & Ginger** **vegan**

Die Pflegeseife mit Bio-Zitrone und Bio-Ingwer reinigt die Hände gründlich, ohne sie auszutrocknen, und verleiht ein angenehm gepflegtes Hautgefühl. Der spritzig-frische Duft sorgt für Frischemomente beim Händewaschen. Mit klarer, moderner Verpackungsästhetik.

**Dauer
Preis**

250 ml
3,89 €
(1 l = 15,56 €)



*Nur für
kurze Zeit*

Dr. Hauschka

Long Lasting Mascara in den Farben Plum**, Pearl Anthracite** oder Petrol**

Diese wischfeste Mascara hält bis zu zwölf Stunden und ist damit die ideale Begleiterin für lange Tage. Mit ihrer schmal zulaufenden Bürste bringt sie selbst kürzere Wimpern in Form und verlängert sie optisch. Die drei neuen, intensiven Farbtönen verleihen jedem Look moderne Eleganz und setzen glamouröse Akzente. Die Mascara ist augenärztlich getestet und für empfindliche Augen wie auch bei Kontaktlinsen geeignet.

**Dauer
Preis**

je 1 St. (8 ml)
24,- €



Mádara

SOS Hydra Recharge Intensive Cream** **vegan**

Diese Gesichtsschmierung versorgt trockene Haut lang anhaltend mit Feuchtigkeit und stärkt die natürliche Hautbarriere. Die schnell einziehende Formel mit Panthenol, Phyto-Squalan und Beifuß-Stammzellenextrakt lindert Trockenheit und Spannungsgefühle und hinterlässt die Haut geschmeidig und gepflegt.

**Dauer
Preis**

50 ml
39,95 €
(1 l = 799,- €)



GSE

Nahrungsergänzungsmittel¹ Folsäure Compact vegan**

Folsäure trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei. Besonders in den ersten Schwangerschaftswochen ist eine ausreichende Versorgung mit Folsäure essenziell für Mutter und Kind. Aus bio-zertifizierten Zitronenschalen gewonnen und damit direkt aus einer natürlichen Quelle; enthält weitere pflanzliche Begleitstoffe.

Dauer Preis

120 St. à 280 mg = 34 g
24,90 €
(1 kg = 732,35 €)

Ben&Anna Badesalz Rose vegan**

Eine rosige Auszeit für die Badewanne: Dieses Badesalz verbindet Meersalz mit sanftem Schaum und einem angenehm blumigen Rosenduft. Echte Rosenblüten sowie Kokos- und Mandelöl ergänzen die Rezeptur und machen das Bad zu einem besonderen Wohlfühlmoment. Praktische Portionsgröße für ein Vollbad.



Dauer Preis

60 g
1,49 €
(1 kg = 24,83 €)



Nahrungsergänzungsmittel¹ Ginkgo biloba vegan**

Diese Kapseln enthalten einen wässrigen 1:1-Extrakt aus kontrolliert biologisch angebautem Ginkgo biloba. Der Extrakt bietet eine natürliche und konzentrierte Form des Ginkgos. Jede Kapsel enthält 400 Milligramm Ginkgo-biloba-Extrakt. Eine Kapsel täglich zu einer Mahlzeit einnehmen.

Dauer Preis

60 St. à 400 mg = 24 g
14,90 €
(1 kg = 620,83 €)



Tinti Badespaß »Beste Freunde«

Für ein spielerisches Badeerlebnis: Die Badekugeln aus natürlichen Inhaltsstoffen färben das Wasser sprudelnd bunt und verwandeln die Wanne in ein aufregendes Abenteuer. Als besondere Überraschung enthält jedes Set zwei von fünf verschiedenen Spielfiguren.

Dauer Preis

1 Pck. = 2 St.
3,95 €
(1 St. = 1,98 €)

Sonett Wollkur

Die Wollkur dient zur Rückfettung stark beanspruchter Woll- und Seidenbekleidung. Das verwendete Wollfett hat Arzneibuchqualität (europäische Qualitätsstandards). Das Olivenöl und das ätherische Lavendelöl sind zu hundert Prozent aus kontrolliert biologischem Anbau.

Nur für kurze Zeit



Dauer Preis

300 ml
7,99 €
(1 l = 26,63 €)

Natracare Maxi-Binden Super vegan**

Die klassischen, weichen Binden mit dickem Zellstoffkern sind für mittlere bis starke Tage geeignet. Die Oberfläche besteht aus GOTS-zertifizierter Bio-Baumwolle, der Kern aus FSC-zertifiziertem Zellstoff, der Wäscheschutz aus Pflanzenstärke. Für empfindliche Haut geeignet.



Dauer Preis

12 St.
3,49 €
(1 St. = 0,29 €)

* Bei den Produktvorstellungen auf dieser Doppelseite handelt es sich um Anzeigen. Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Die Blase im Fokus

Sie ist ein echtes Hochleistungsorgan, wird aber oft erst bemerkt, wenn sie Probleme macht: die Blase. Wir haben mit dem leitenden Oberarzt der Urologischen Klinik des Rheinland Klinikums Neuss, Privatdozent Dr. Dimitri Barski, darüber gesprochen, was die weibliche Blase stresst und wie man sie stärken kann.

Herr Dr. Barski, warum ist eine schwache Blase besonders für Frauen und weniger für Männer ein Thema?

»Zunächst stimmt die Aussage nur partiell. Männer können ebenfalls Blasenprobleme haben – nur oft aus anderen Ursachen. Bei Männern steigt insbesondere im höheren Alter das Risiko. Frauen leiden tatsächlich häufiger und schon im jüngeren Alter unter Blasenproblemen wie Blasenentzündungen und Inkontinenz als Männer. Der wichtigste Grund ist die Anatomie: Die weibliche Harnröhre ist kürzer, sodass Darmbakterien leichter in die Blase gelangen können. Besonders häufig verursachen Bakterien wie *Escherichia coli* wiederkehrende Harnwegsinfektionen.¹ Doch auch eine Beckenbodenschwäche, zum Beispiel durch Geburten und hormonelle Veränderungen, kann eine Rolle spielen.«

Was sind die häufigsten Blasenprobleme bei Frauen und was tut der Blase nicht gut?

»Die häufigsten Beschwerden sind wiederkehrende Harnwegsinfektionen mit Brennen, Schmerzen und häufigem Harndrang, eine überaktive Blase mit plötzlich starkem Harndrang sowie Belastungsinkontinenz, die sich beispielsweise durch Urinverlust beim Husten, Niesen oder Sport zeigt. Nicht jede Blasenreizung ist jedoch eine Erkrankung. Manche Frauen reagieren empfindlich auf Kaffee, Alkohol oder stark kohlenäsäurehaltige Getränke. Entscheidend ist die individuelle Verträglichkeit. Ungünstig für die Blase sind vor allem Rauchen, Bewegungsmangel, chronischer Flüssigkeitsmangel und häufige unnötige Antibiotikatherapien, die das natürliche Mikrobiom beeinflussen können.«



Ungesüßte Tees und Wasser sind die besten Hausmittel bei Blasenproblemen.

Was können Frauen tun, um die Blase zu stärken?

»Das Mikrobiom im Gleichgewicht halten. Das Zusammenspiel von Darm- und Vaginalmikrobiom rückt zunehmend in den Mittelpunkt der Forschung. Frauen mit wiederkehrenden Harnwegsinfektionen weisen häufiger eine reduzierte Besiedlung mit schützenden Laktobazillen auf.² Ausgewählte Probiotika mit klinisch untersuchten *Lactobacillus*-Stämmen können möglicherweise helfen, das natürliche Gleichgewicht wiederherzustellen. Außerdem den Beckenboden trainieren und aktiv bleiben. Ein kräftiger Beckenboden unterstützt den Verschlussmechanismus der Harnröhre und verbessert insbesondere bei Belastungsinkontinenz die Beschwerden. Regelmäßiges Training gehört zu den wirksamsten Maßnahmen zur Vorbeugung und Behandlung.³ Auch Bewegung allgemein wirkt positiv: Sie verbessert Durchblutung, Stoffwechsel und unterstützt ein gesundes Darmmikrobiom. Zudem sind chronische Darm- und Scheideninfektionen mitzubehandeln. Eine gut fachärztlich abgestimmte Prophylaxe kann ebenfalls die Blase stärken und Infektionen vorbeugen.«

¹ European Association of Urology (EAU). »EAU Guidelines on Urological Infections«. 2025.

² Lewis FM, Bernstein KT, Aral SO. »Vaginal microbiome and its relationship to female urinary tract health«. *Nat Rev Urol*. 2017;14:73–84.

³ Dumoulin C et al. »Pelvic floor muscle training versus no treatment for urinary incontinence in women«. *Cochrane Database Syst Rev*. 2018.

⁴ The North American Menopause Society. »The 2022 Hormone Therapy Position Statement«. *Menopause*. 2022;29:767–794.



Gibt es Lebensmittel, die die Blase unterstützen?

»Eine spezielle »Blasendiät« gibt es nicht. Dennoch kann eine abwechslungsreiche, pflanzenreiche Ernährung indirekt zu einer starken Blase beitragen. Am wichtigsten bleibt eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Wasser und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sollten hier die Wahl sein.«

Was sollten Frauen nach der Menopause in Bezug auf die Blase beachten?

»Viele Frauen wissen, dass Östrogen die Knochen und das Herz-Kreislauf-System beeinflusst – weniger bekannt ist seine Bedeutung für Blase und Harnwege. Es sorgt nämlich außerdem für eine stabile

Schleimhaut, eine bessere Durchblutung und ein saures Milieu mit schützenden Laktobazillen. In individuellen Fällen und nach intensiver ärztlicher Abklärung kann eine lokal angewendete Östrogen-therapie die natürliche Flora unterstützen und das Infektionsrisiko reduzieren.^{1,4} Blasenbeschwerden sollten daher nach den Wechseljahren nicht einfach als normal akzeptiert werden. Eine gezielte Beratung kann die Lebensqualität deutlich verbessern.«

Das Gespräch führte Julia Klewer.



Die Schwerpunkte von Privatdozent Dr. Dimitri Barski liegen neben anderen vor allem im Gebiet der rekonstruktiven Urologie und Urogynäkologie. Er ist leitender Oberarzt der Urologischen Klinik des Rheinland Klinikums Neuss.

Aus unserem Sortiment*



Rabenhorst Nahrungsergänzungsmittel⁵ Cranberry Plus** **vegan**

Die Inhaltsstoffe des puren Cranberry-Direktsafts werden mit einem Plus an Nährstoffen ergänzt: Vitamin B2, Niacin und Biotin tragen zur Aufrechterhaltung normaler Schleimhäute bei.

**Dauer
Preis**

0,45 l
9,99 €
(1 l = 22,20 €)

Schoenenberger Naturreiner Heilpflanzensaft Brennnessel⁶ **vegan**

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Durchspülungstherapie bei leichten Beschwerden der ableitenden Harnwege. Gepresst aus der frischen Pflanze.

**Dauer
Preis**

200 ml
9,19 €
(1 l = 45,95 €)



Salus Sabal-Kürbis-Kapseln⁷ **vegan**

Diese Weichkapseln sind ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Stärkung der Blasenfunktion. Sie enthalten Kürbissamen, Kürbissamenöl sowie einen Extrakt aus Sägepalmenfrüchten (Sabal).

**Dauer
Preis**

90 St.
22,95 €
(1 St. = 0,26 €)

Naturtreu Nahrungsergänzungsmittel⁵ »Prostakraft«** **vegan**

Dieses Nahrungsergänzungsmittel enthält Sägepalmenfruchtextrakt kombiniert mit Kürbiskernextrakt, Brennnessel und OPC aus Traubenkernextrakt.

**Dauer
Preis**

120 St. à 750 mg = 90 g
24,99 €
(1 kg = 277,67 €)



Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

* Bei den Produktvorstellungen auf dieser Seite handelt es sich um Anzeigen. Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

⁵ Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

⁶ Naturreiner Heilpflanzensaft Brennnessel. Wirkstoff: Brennnesselkraut-Presssaft. Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Durchspülungstherapie bei leichten Beschwerden der ableitenden Harnwege und zur Besserung von leichten Gelenkschmerzen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

⁷ Sabal-Kürbis-Kapseln. Anwendungsgebiet: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Stärkung oder Kräftigung der Blasenfunktion ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Lactose, Sorbitol und Sojalecithine. Bitte Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Zeit für Plätzchen

Zauber und Duft der Weihnachtsbäckerei entfalten sich, wenn bald wieder die ersten Lieblingskekse im Ofen backen. Freuen Sie sich auf süße Inspirationen in der nächsten Ausgabe.



Vom Lebkuchenhaus über einfache Kipferl und Zimtschnecken-Plätzchen bis zu Vanille-Zitronen-Herzen – im November wird wieder weihnachtlich gebacken.



Kaum ein Gewürz versprüht so viel Weihnachtsstimmung wie Zimt. Wir begeben uns auf seine Spuren.



In der Obst- und Gemüse-Abteilung unserer Alnatura Märkte finden Sie Erdnüsse von unserem italienischen Partner Biolatina. Wir haben den Familienbetrieb südlich von Rom besucht und uns Anbau und Röstung genauer angeschaut.



Die Alnatura Super Natur Märkte sind nach den Richtlinien des Bundesverband Naturkost Naturwaren e.V. (BNN) zertifizierte Naturkost-Fachgeschäfte.

Sie haben Fragen oder Anregungen?

Schreiben Sie uns gerne an info@alnatura.de

Impressum

ISSN 1612-7153

Herausgeber Alnatura Produktions- und Handels GmbH, Mahatma-Gandhi-Straße 7, 64295 Darmstadt, Tel. 06151 356-6000, alnatura.de
Öko-Kontrollstelle DE-ÖKO-001

Geschäftsführung von Alnatura Prof. Dr. Götz E. Rehn, Rüdiger Kasch, Kirsten Keller, Lucas Rehn, Petra Schäfer, Jessica Schwarz

Redaktionsleitung Jonas Freyhof

Ressortleitung Alnatura Themen Anja Waldmann

Anzeigen Katja Laforsch

Redaktion Jonas Freyhof, Matthias Fuchs (mf), Sebastian Fuchs (sf), Martina Grimm (mag), Katrin Kasch, Julia Klewer (jk), Dr. Maren Kratz, Lucas Rehn, Anna Sebestova, Anna-Lena Senßfelder, Christian Tremper, Anja Waldmann (aw)

Schlusslektorat Monika Klingemann

Verlag mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, Tel. 06151 9696-00

Abbildungen Adobe Stock/BullRun: 57 / Colomba Rossa: 11 Illustration Apfel / dule964: 27–28 Dinkelkörner / Fanni Art: 51 / Insta_photos: 55 / Juanamari Gonzalez: 52 Sheanüsse u. -butter / New Africa: 60/61 Tee / PicoStudio: 6 Konfetti / Pixel-Shot: 7 Brotteig / Sagar: 52 Babchi-Blume / Saprunova Marina: 62 Zimt / 22Imagesstudio: 52 Babchi-Samen; Alnatura: 3 Porträt Grimm, 8, 23 Porträt Michelle; Oliver Brachat (Fotograf)/Alissa Maria Poller (Foodstylistin): 3 Brot, 5 Brot, 10/11 Apfelkompott mit Waffeln, 12/13 Apfelkuchen/Tarte, 14/15, 18–20, 21 Sauerteigmischbrot, 22/23 Dinkel-Roggen-Brot/Brot-Röschen, 24/25; Bürstenfabrik Faller GmbH: 54; Sergio Ferri: 62 Landwirt im Erdnussfeld; Matthias Fuchs: 35 Porträt Montel, 36, 38–40; Annika List: 9, 33, 34 Porträt Rehn; NABU/Sebastian Hennigs: 34/35 Umweltfestival; Matthias Pöcker: 1, 5 Dinkelmehl, 26, 27 Ähren in Hand, 28 Mahlvorgang u. Mehl, 29; Privat: 46; Rheinland Klinikum Neuss: 61 Porträt Barski; Anna Sebestova: 5 Apfel, 13 u. 21 Porträt Anna-Lena, 16/17; Anna Sebestova (Fotografen)/Tino Kalning (Foodstylist): 62 Lebkuchenhaus; Stocksy/Yaroslav Danylenko: 50; VISCOM Fotografie: 30/31, 48/49; Jonas Werner-Hohensee: 6 Markt-Eingang

Gestaltung mfk corporate publishing GmbH

Litho/Druckvorstufe Reprotechnik Mugler, Darmstadt

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach,

gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel



Gastbeiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder – sie sind aus der Perspektive der Verfassenden geschrieben. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlags. Für unverlangte Einsendungen keine Gewähr. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.



Mein Alnatura ist Ihr persönlicher Mitgliederbereich auf unserer Website. Jetzt registrieren und Vorteile sichern unter alnatura.de/meinAlnatura.

alnatura.de/dauerpreise

[@ alnatura.de/newsletter](http://alnatura.de/newsletter)

alnatura.de/mitarbeit

[PAYBACK alnatura.de/payback](http://alnatura.de/payback)



Alle Alnatura Märkte unter alnatura.de/marktsuche

Erntedank. Zeit, auch *dir* zu danken.



NATURTREU

Ernte-
zeit



Im Oktober danken wir für alles, was gewachsen ist. Ein guter Moment, um auch dir selbst zu danken. Für alles, was du dieses Jahr schon gegeben hast – für deine Liebsten, im Beruf, im Alltag.

Genau dafür gibt es NATURTREU. Das in Hamburg gegründete und inhabergeführte Unternehmen entwickelt pflanzliche Komplexe für deine Selbstfürsorge – mit der Überzeugung, dass sich Gutes tun nicht kompliziert sein muss.

Drei dieser NATURTREU-Begleiter passen wundervoll in diese Jahreszeit.



Für die dunklere Jahreshälfte

Die Tage werden kürzer, das Sonnenlicht seltener. Und damit fehlt die wichtigste natürliche Quelle für Vitamin D. Sonnenfreund von NATURTREU vereint veganes Vitamin D3 aus Flechten und Vitamin K2 in Tropfenform. Ein Tropfen täglich genügt. Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems, zur Erhaltung normaler Knochen und zu einer normalen Muskelfunktion bei.



Vier Pilze, eine Rezeptur

Kaum etwas gehört so sehr zum Herbst wie der Pilz. Pilzkraft von NATURTREU bündelt vier traditionsreiche Vitalpilze – Reishi, Shiitake, Chaga und Löwenmähe. Gewonnen ausschließlich aus den Fruchtkörpern, nicht aus dem Myzel, und sinnvoll ergänzt um die Vitamine B2, B5 und B6. Vitamin B6 trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei, Pantothenensäure (Vitamin B5) zu einer normalen geistigen Leistung.



Speziell für Männer entwickelt

Passend zur Erntezeit trifft der Kürbiskern hier auf Sägepalme, Brennnessel und Traubenkern. Prostakraft von NATURTREU ergänzt die vier Pflanzenextrakte um Zink, Selen und Vitamin E. Zink trägt zur Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut bei, während Selen und Vitamin E dazu beitragen, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Die drei herbstlichen Begleiter sind vegan und in Deutschland hergestellt. Ohne künstliche Farb- und Aromastoffe. **Alle drei findest du natürlich bei Alnatura.**

Sich Gutes tun geht auch einfach.

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



FÜR KINDER GEDACHT. MIT LIEBE GEMACHT.



- ♥ Süße aus Früchten
- ♥ Ohne künstliche Aromen

TOP
2026
MARKE

Lebensmittel
Zeitung

www.topmarke.de